



## Dr. med. Dietmar Hansch

Seit November 2014 arbeitet Dr. med. Dietmar Hansch in der Privatklinik Hohenegg als Leiter des Behandlungsschwerpunktes Angsterkrankungen. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Zusatztitel Psychotherapie – Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Während seiner klinischen und wissenschaftlichen Arbeit an zwei deutschen Universitätskliniken für Psychosomatische Medizin entwickelte er ein integratives Konzept der psychischen Veränderung, das besonders auf systemtheoretischen und evolutionspsychologischen Fundamenten ruht. Danach beschäftigte er sich an einer süddeutschen Privatklinik mit der Behandlung von Depressionen und Angsterkrankungen und baute eine Abteilung für Kurzzeittherapie bei Burnout und Stressfolgeerkrankungen auf. Sein grosses Wissen im Bereich des Selbstmanagements hat er in verschiedenen wissenschaftlichen Publikationen, Hör-CD's und Büchern wie «Erfolgreich gegen Depression und Angst» festgehalten. Es gibt, so sagt er, einen immensen Wissensschatz, der für Selbststeuerung, Selbstveränderung, persönliches Wachstum, psychische Gesundheit und Glück bedeutsam ist. «Es ist meine Passion, dieses Wissen zu ordnen und prägnant zu integrieren, um dann Modelle und mentale Tools für das Selbstmanagement in der Praxis daraus zu bauen.»

Seit 2018 ist Dr. Hansch ärztlicher Beirat bei der Angst- und Panikhilfe Schweiz in ehrenamtlicher Tätigkeit.

# Prüfungsangst – wie geh ich damit um?

von Dr. Dietmar Hansch

## Was ist Prüfungsangst und wie zeigt sie sich?

«Übermorgen Prüfung!» - bei wem hätten einschliessende Gedanken dieser Art nicht irgendwann im Leben Knieschlottern erzeugt. Für die meisten Menschen sind die meisten Prüfungen Situationen, die erheblichen Stress erzeugen, bis hin zur Angst. Auch für Sie?

Es ist eine schwierige Frage, ob und - wenn ja, ab wann - man Prüfungsangst als Krankheit bezeichnen kann oder soll. Bis jetzt ist dem Thema Prüfungsangst in Psychologie und Medizin eher wenig Aufmerksamkeit geschenkt worden, und sie ist bisher auch nicht als eigenständige psychische Erkrankung anerkannt. Für schwer Betroffene wäre eine entsprechende Einstufung und Behandlung gleichwohl möglich - am ehesten unter der Diagnose Soziale Phobie (ICD-10, F40.1) oder als Form der spezifischen Phobie (ICD-10, F 40.2). Wann wäre von einer solchen behandlungswürdigen Prüfungsangst zu sprechen? Dann, wenn die Angst die Lebensfreude erheblich beeinträchtigt, wenn man also schon ein oder zwei Wochen vor der Prüfung an nichts anderes mehr denken

und kaum noch schlafen kann. Und: Wenn Ausbildung und berufliches Weiterkommen deutlich beeinträchtigt sind, wenn die Ängste also das Prüfungsergebnis verschlechtern oder man Weiterbildungen und/oder Karriereschritte aus Angst vor Prüfungs- und Präsentationssituationen im weitesten Sinne vermeidet.

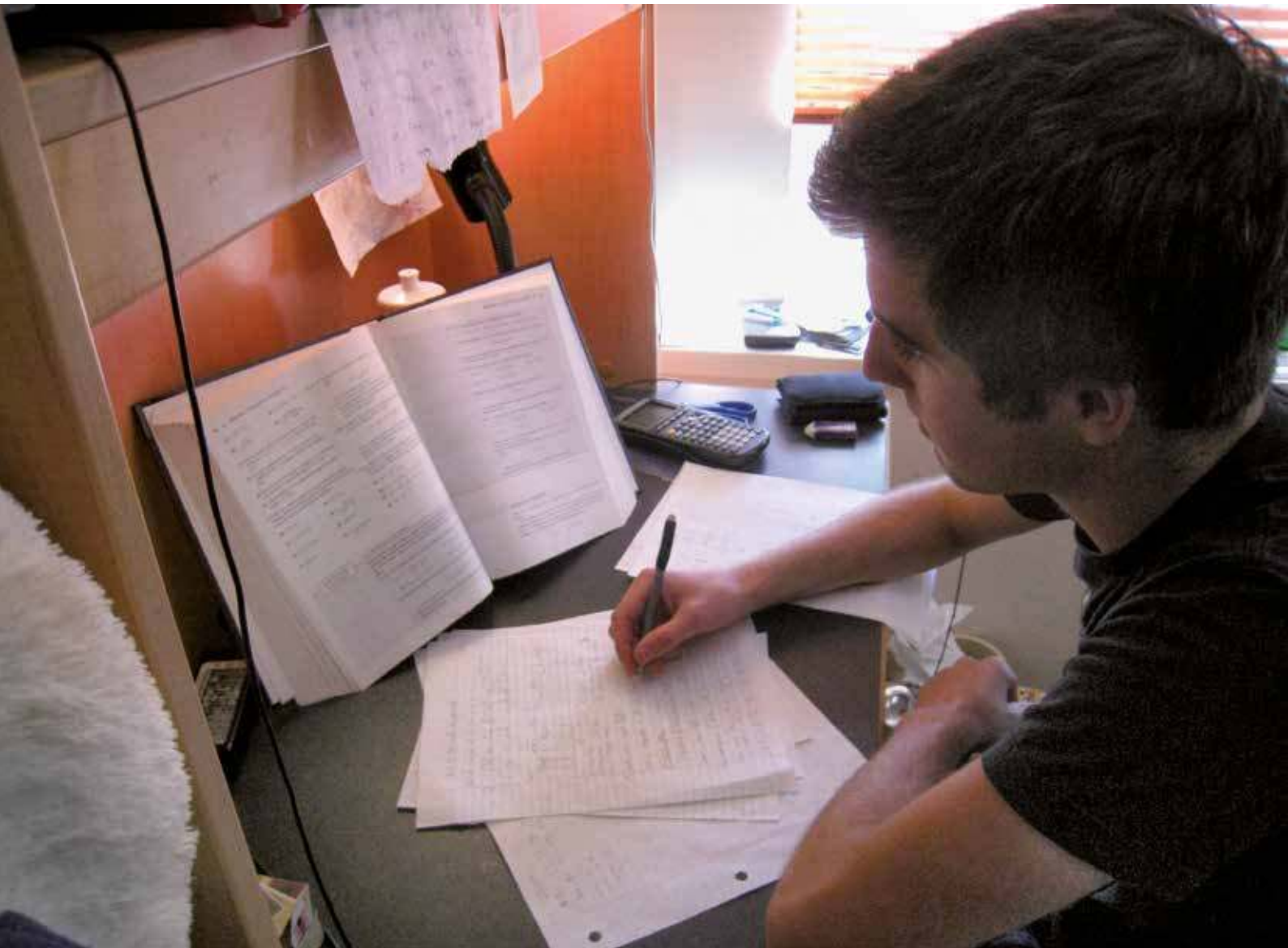
Wie zeigt sich Prüfungsangst? Das variiert natürlich stark von Person zu Person und auch in Abhängigkeit von der Art der Prüfung. Manchmal liegt der Schwerpunkt v.a. in der Prüfungssituation selbst, oft aber schon in einer mehr oder weniger langen Vorphase.

Es zeigen sich allgemeine Stresssymptome: erhöhte Anspannung, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, Mutlosigkeit, Minderwertigkeitsgefühle, negative Verstimmung, Schlafstörungen, Lust- und Antriebslosigkeit, oft verbunden mit der Tendenz, Prüfungsvorbereitungen zu verschieben („Prokrastination“), gern im Wechsel mit Phasen exzessiven Lernens, das oft hektisch-chaotisch ausfällt und deshalb wenig effektiv ist. Wenn Katastrophengedanken einschliessen („Oh Gott, das schaff ich ja nie im Leben!“), in der Wartephase vor dem Prüfungszimmer oder in der Prüfung selbst, kann sich dies zu starker Angst oder gar Panik steigern: Herzklopfen,

Schweissausbrüche, das Gefühl, auf die Toilette zu müssen, Mundtrockenheit, Zittern, Erröten, Tunnelblick, Leeregefühl, Blackout. Das Vermeidungsverhalten kann sich von der Prokrastination steigern zur Flucht: Abmelden von der Prüfung (Krankheit, Grossmutter verstorben, etc.).

Was geschieht hier? Die Prüfung wird als Bedrohung erlebt und auf Bedrohungen reagiert der Körper mit der archaischen Stressreaktion, die auf Flucht- oder Kampfaktivitäten vorbereiten soll: Kreislauf und Atmung werden angekurbelt; die Muskeln spannen sich vor und zittern sich warm; aber auch das körpereigene Kühlaggregat startet schon mal vor und produziert Schweiß; der Körper versucht, unnötigen Ballast loszuwerden und Blase und Darm zu leeren, um danach den Magen-Darm-Trakt still zu legen (u.a. Mundtrockenheit); die Psyche sucht nach Gefahren und fokussiert auf diese („Tunnelblick“).

Nun, hier wird schon deutlich, wo das Problem liegt. Unser Gehirn ist ein Produkt der Evolutionsgeschichte - all diese Reaktionen sind auf die Bedrohungen der Steinzeit zugeschnitten und helfen uns heute kaum mehr weiter. Zumeist sind sie sogar kontraproduktiv. Wenn ein Zebra bei Löwenalarm 40 kg Darm-Ballast abwirft, mag



das eine stärkere Beschleunigung bei der Flucht ermöglichen - wenn wir vor der Prüfung aufs Klo gehen, nützt uns das beim geistigen Sprint überhaupt nicht. Bei heutigen Problemen und Bedrohungen hilft muskuläre Gewalt meist nicht weiter - was wir bräuchten, ist Geisteskraft. Doch gerade die wird reduziert: Höhere Denkfunktionen werden heruntergefahren, der im Tunnelblick verengte Geist verliert die Übersicht, das Verhalten wird hektisch, sprunghaft und ineffektiv. Nun entstehen natürlich Teufelskreise: Anspannung ist unangenehm, man kämpft dagegen an, was die Anspannung noch weiter steigert. Erröten oder Zittern sind einem pein-

lich - man schämt sich deswegen und wehrt sich dagegen, was die Symptome nur noch weiter verstärkt. Vor allem aber: Man nimmt die eigene Performance als zunehmend eingeschränkt wahr, was Katastrophengedanken erzeugt: „Du wirst ja immer schlechter! So schaffst du das nie! Ich falle ganz sicher durch! Gleich hab ich einen Blackout!“, etc. Das verstärkt Stress und Angst, was nur zu noch stärkeren Leistungseinschränkungen, Verkrampfungen und Blockaden führt. Und so schaukeln sich die Angst und ihre Symptome bis zu einer Stärke auf, die der Situation völlig unangemessen ist und die Lern- und Prüfungsleistung beeinträchtigt.

### **Nirgendwo ein Säbelzähntiger - Warum haben wir Prüfungsangst?**

Aber warum springt der Kampf-Flucht-Mechanismus überhaupt an? Warum erleben wir Prüfungen als Bedrohung? Weder steht in der Prüfung ein Säbelzähntiger vor uns, noch ein Feind mit Keule. Nun, existenziell bedroht sind wir natürlich nicht, aber Gründe für Stress gibt es schon und der wird dann eben, wenn man entsprechend veranlagt ist, durch übertreibendes Denken und Teufelskreise zu Angst und Panik aufgeschaukelt.

Zunächst sind soziale Situationen, in denen man kritisch beäugt wird,

immer stressig. Für unsere Steinzeit-Vorfahren stand viel auf dem Spiel: Wer aus der Gruppe ausgestossen wurde, kam in der Wildnis um. Man konnte viel verlieren – aber auch viel gewinnen: Wer sich positiv hervortat, stieg in der sozialen Hierarchie auf und verbesserte damit deutlich seine Überlebens- und Fortpflanzungschancen. Die Angst vor dem sozialen Ausgeschlossenwerden und der Drang nach möglichst hohem sozialen Ansehen und Status sind deshalb bei den meisten Menschen sehr stark ausgeprägt (obwohl dies in unseren modernen Wohlstandsgesellschaften kaum mehr Bedeutung hat, s. unten). Diese angeborenen Motivationen wirken natürlich mit hinein in Schulklasse oder Studiengruppe und in die Prüfungssituation: Wer zu oft durchfällt, wird ausgeschlossen, wer der Beste ist, steigt im sozialen Status. Dies ist uns allen schon auf Instinktebene angeboren – hinzu kommt Geprägtes, Gelerntes und Gewolltes, was natürlich individuell variiert. Gesellschaft und Eltern bläuen uns Normen ein. Manche dieser Normen empfinden wir als richtig und gemäss unserem Charakter als passend – diese verinnerlichen wir besonders stark. So entstehen „Muss-Sätze“, die v.a. dann zu Prüfungsangst beitragen, wenn sie in Richtung Leistung, Status und Perfektionismus gehen: Du musst immer Höchstleistung bringen! Der Sieg ist nicht alles – er ist das einzige! Es gibt nur zwei Klassen auf der Welt: Erste Klasse und keine Klasse! Du darfst keine Fehler machen! Wer es nicht zum Akademiker bringt, ist nichts wert! etc. etc. Derart hohe Ansprüche an sich selbst bedrohen dann immer latent Selbstbild und Selbstwertgefühl, besonders vor und in Prüfungen.

Natürlich können auch negative Glaubenssätze eine wichtige Rolle spielen, insbesondere, wenn die Eltern entwertend erziehen, nach Mobbing in der Klasse oder nach tatsächlichen Vorerfahrungen des Scheiterns: Du bist eine Null! Du taugst nichts! Aus Dir wird nichts Gescheites! Du bist kein Prüfungstyp! etc. etc. Prüfungsangst kann sich also auf unterschiedlichem Level zeigen: Man kann Angst haben, nicht als Bester abzuschneiden, und man kann Angst haben, die Prüfung gar nicht bestehen zu können.

Und oft sind die, die zu diesen Muss- oder Glaubenssätzen beigetragen haben, ja noch präsent: Eltern, Verwandte, Freunde, Erzieher, Lehrer – sie alle haben Erwartungen, Vorstellungen und Bilder in Bezug auf Heranwachsende, die u.U. negativen Stress erzeugen, von denen man oft erst lernen muss, sich ausreichend abzugrenzen.

Aber nicht nur überstark Negatives, auch überstark Positives kann uns im Weg stehen! *Medèn ágan* – nichts im Übermass – so wussten schon die alten Griechen. Einerseits ist es etwas Schönes, wenn man früh und sicher weiss, wer man einmal werden möchte, welchen Beruf man einmal ausüben will: ich möchte unbedingt KFZ-Mechatroniker, Moderatorin, Arzt oder Anwalt werden! Uuunbedingt! Andererseits ist man dann sehr festgelegt, und: Was immer es ist – wenn man es in überstarkem Masse erzwingen will, dann setzt man sich selbst unter Stress, verkrampft, kommt nicht an seine Potenziale heran und reduziert seine Leistung. Im Wettkampf erreicht nur einer von drei Sportlern seine Bestresultate aus dem Training. Und bei Prüfungen ist es nicht anders.

Und zuletzt spielen natürlich Voraussetzungen und Umstände eine wichtige Rolle. Voraussetzungen wären: Hab ich ein Prüfungsfach, eine Ausbildung oder ein Studium gewählt, das zu meinen Interessen und Stärken passt? Habe ich das systematische und kontinuierliche Lernen gelernt? Umstände wären: Habe ich genügend Zeit und Mittel für eine ausreichende Vorbereitung auf die Prüfung oder sind vielleicht auch unvorhergesehene Zusatzbelastungen eingetreten – ein Elternteil erkrankt, im Haus wird das Dach ausgebaut mit viel Baulärm, der Partner bekommt doch keinen Urlaub in den 2 Wochen vor der Prüfung, um die Kinder zu hüten, etc. Negative Voraussetzungen und Umstände dieser Art sind natürlich ein guter Nährboden für Prüfungsstress- und Angst.

Und warum wird nun der eine immer wieder von stärkster Prüfungsangst geplagt und der andere nicht oder nur wenig und selten? Nun, weil all das o.g. sehr ungleich unter den Menschen verteilt ist und sich unterschiedlich kombiniert. Der eine ist schon von den Genen her introvertiert und zur Ängstlichkeit veranlagt. Der andere nicht. Der eine ist für vieles talentiert und begabt, dem anderen fällt das Lernen in vielen Bereichen schwer. Der eine hat eine hohe Selbstdisziplin und einen gesunden Ehrgeiz, der andere nicht. Ein dritter wird von übersteigertem Ehrgeiz geplagt. Der eine wird von Eltern und Lehrern gefördert, der andere nicht, usw.

So, nun wissen wir wo Prüfungsangst herkommt und was da in Körper und Psyche so abgeht. Aber wie kommen wir da wieder raus, was können wir tun?



### Was wir tun können: Günstige Rahmenbedingungen schaffen!

Beginnen wir beim letzten Thema, den Voraussetzungen. Die Frage, der richtigen Berufsfindung ist natürlich schwierig und komplex. Nicht selten hören Lehrlinge und Studenten vor der Prüfung eine Stimme, die Sachen sagt wie: „Das ist zu schwierig, das passt nicht zu dir, für den Beruf hast du kein Talent, lass es, schmeiss hin!“ Dieser Stimme sollten Sie prinzipiell nicht folgen! Grundsätzlich sollte man in krisenhaften Stimmungen, in denen man nicht „in seiner Mitte“ ist, keine weitreichenden Entscheidungen treffen. Machen Sie sich klar: fast nie gibt es die eine, absolut perfekte und endgültige Ausbildung, in der man genau

das lernt, was einen interessiert und was man später braucht. In jedem Ausbildungsgang finden sich Zwischenstrecken, die schwerfallen und Wissensbereiche, die man später nie wieder braucht. Viele von Ihnen werden dem Zwang unterliegen – oder besser: die Chance haben – weitere Aus- und Weiterbildungen anzuschließen. Denken Sie nicht in endgültigen Ereignissen, die immensen Entscheidungsdruck implizieren – denken Sie in offenen Prozessen, die korrigierbar sind und die man deshalb etwas lockerer nehmen kann. Dennoch gilt: Was man angefangen hat, sollte man auch zu Ende bringen, keinesfalls sollte man es vor der Prüfung abbrechen. Jeder Abschluss bringt Punkte im CV, in jedem Ausbildungsgang lernt

man etwas, das man in andere Bereiche transferieren kann. Versuchen Sie, sich für den Lerninhalt zu interessieren, irgendetwas ist immer spannend, versuchen Sie, Ihr Denken zu schulen! Darüber hinaus können Sie das Ganze immer als Training in Selbstdisziplin nehmen: Sachen konsequent zu Ende bringen, das kontinuierliche Lernen trainieren, Angst bewältigen, sich in Prüfungssituationen üben, all das ist wichtig unabhängig vom Inhalt, all das können Sie später auch in anderem Zusammenhang brauchen.

Sollte nach solchen Bemühungen der Selbstmotivation eine Rest-Ambivalenz verbleiben, dann können Sie auch dem eine positive Seite abgewinnen: Sie können es nutzen, um lockerer zu

bleiben: Wenn es schiefgeht, wär es ja dann nicht so schlimm, Sie hatten es ja eh nicht wirklich gewollt. Auf diesen Punkt kommen wir gleich zurück.

Schaffen Sie als nächstes möglichst gute Rahmenbedingungen! Entlasten Sie sich, schaffen Sie sich möglichst viele Zusatzaufgaben vom Hals, zapfen Sie alle Hilfsquellen an, fragen Sie Eltern und Grosseltern. Wenn Sie keinen guten Lernraum oder Konzentrationsprobleme haben – wie wäre es mit dem Aufsuchen einer Bibliothek? Vor mündlichen Prüfungen sollten Sie überlegen, sich einer Lerngruppe anzuschliessen oder eine solche zu gründen. Hier kann man sich gegenseitig abfragen und die Prüfungssituation in Rollenspielen üben.

Planen Sie genügend Zeit für das Lernen ein! Es galt immer und wird immer gelten: Das beste Mittel gegen Prüfungsangst ist eine angemessene Prüfungsvorbereitung in Form eines kontinuierlichen und systematischen Lernens! Planen Sie genügend Zeit ein, auch für systematisches Wiederholen. Wenn Sie Schwierigkeiten mit basalen Arbeitstechniken haben – konsultieren Sie diesbezügliche Ratgeber oder holen Sie sich Hilfe, gegebenenfalls auch für besonders schwierige Fachthemen (Nachhilfelehrer, Tutoren etc.).

Mehr als 6 effektive Lernstunden sind pro freiem Tag in der Regel nicht drin, nach längstens 1,5 Stunden intensiver Arbeit braucht es zumeist eine Pause. Verzichten Sie nicht auf ausreichend Schlaf und körperlichen Ausgleich – Sport ist als natürliche Spannungsabfuhr zugleich ein gutes Mittel gegen Angst. Hilfreich ist es auch, sich nach erfolgreichen Lerntagen kleine Beloh-

nungen einzubauen (z.B. eine neue Folge der Lieblingsserie am Abend).

### **Langfristige Aufgaben schon heute angehen: innere Freiheit und inneres Wachstum**

Parallel zu all dem sollten Sie daran arbeiten, die inneren Voraussetzungen für mehr Gelassenheit schaffen: Die eigenen Instinkte aus evolutionspsychologischer Perspektive verstehen lernen, Muss-Vorstellungen relativieren, falsche Glaubenssätze positiv umwandeln, sich frei machen von den Erwartungen anderer, autonomer und innenbestimmter werden. Das ist natürlich ein sehr komplexer Prozess, im Grunde eine lebenslange Entwicklungsaufgabe, die man als Weg zu „innerer Freiheit“ bezeichnen könnte. Ich kann das hier nur kurz skizzieren – ausführlicher dargestellt ist es z.B. in Hansch (2008). Und natürlich ist das eine Entwicklungsaufgabe, die nicht nur und nicht in erster Linie der Bewältigung von Prüfungsangst dient – Persönlichkeitsentwicklung steigert generell unsere Chancen auf Glück, Erfolg und Gesundheit.

Das beginnt dabei, eine kritische Distanz zu unseren angeborenen Gefühlen und Motivationen aufzubauen, wie schon gesagt, wurden sie in der Steinzeit geformt und passen in vieler Hinsicht nicht mehr zu unserer modernen Lebenssituation. Im Gegensatz zu unseren steinzeitlichen Vorfahren sind wir in unseren Wohlstandsgesellschaften eben überhaupt nicht mehr existenziell von unserer sozialen Gruppe abhängig – der Sozialstaat ermöglicht jedem das Überleben. Auch unser Glück und unsere Möglichkeiten, Nachkommen «durchzubringen», sind

nicht mehr von unserem sozialen Status abhängig. Jeder kann seine Clique, seine Familie, seine Firma, sein Land, ja sogar die Gesellschaft verlassen, er kann trotzdem überleben und sogar sein Glück finden, nach Aufnahme in andere soziale Gruppen oder zur Not sogar als Aussteiger und Eremit. So gesehen, ist die starke Furcht vor dem sozialen Ausgeschlossenwerden eine „Lüge“ – dieses Gefühl sagt uns nicht mehr die Wahrheit über unsere reale Lebenssituation.

Das zu wissen, macht die Angst erstmal nicht weg, aber kritische Distanz schwächt sie ab, und wir können langfristig so leben, dass wir autonomer werden. Die moderne Glücksforschung betätigt hier die alten Weisheitslehren: äussere Güter wie Reichtum, Luxus, Status, Ruhm oder Macht tragen nur wenig zu Lebenszufriedenheit bei. Wahre Lebenszufriedenheit erwächst aus inneren Quellen: sich kulturellen Reichtum aneignen, förderliche Lebenshaltungen einüben. Auch der Aufbau innerer Glücksquellen ist eine langfristige, lebenslange Aufgabe, die man inneres Wachstum nennen könnte (Hansch 2008).

Allgemein geht es darum, dysfunktionale Sichtweisen zu erkennen, sie durch förderliche Sichtweisen und Lebenshaltungen zu ersetzen – mit Blick auf die oben beispielhaft genannten Muss- und Glaubenssätze z.B. in folgender Richtung: Der Mensch ist keine Maschine, er ist nicht perfekt und kann auch nicht immer und überall eine fehlerfreie Höchstleistung bringen. Meist ist das auch gar nicht nötig, das Gute ist gut genug. Es darf auch die eine oder die andere Prüfung geben, die man gerade eben besteht, ja



man darf sogar auch mal durchfallen (zumeist gibt es ja eine 2. oder sogar 3. Chance). Wir müssen Mitgefühl und Güte entwickeln gegenüber den „Schwächen der Kreatur“, einschließlich unserer eigenen Fehler und Schwächen. Oft sind Fehler Lernchancen und stossen kreative Prozesse an.

Was in dem einen Lebenszusammenhang als Schwäche erscheint, wird in einem anderen Kontext zur Stärke. Jeder Mensch ist gleich viel, nämlich unendlich viel wert – ganz unabhängig von Leistung, Aussehen und Status, egal ob Bettler oder König, ob Kassierer im Supermarkt oder CEO eines DAX-Konzerns. Jeder Mensch ist einzigartig, entsprechend hat er auch einzigartige Stärken – die Frage ist immer:

Findet man sie und kann man sie entwickeln?

Sichtweisen dieser Art sind kein oberflächliches „positives Denken“. Man kann sie sehr tiefgehend und differenziert begründen. Es gilt, sich solche Sichtweisen anzueignen und sie tief zu verinnerlichen – dann haben sie auch eine verändernde Wirkung auf die spontanen Gefühle. Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an – so wusste es schon der römische Kaiser und Stoiker Marc Aurel.

Fragen Sie sich, welche Muss- und Glaubenssätze bei Ihnen ganz besonders den Prüfungsstress fördern und schreiben Sie sich diese auf. Entwickeln Sie dann gut begründete schrift-

liche Gegenpositionen. Wenn Ihnen das allein schwerfällt, suchen sie sich Hilfe: Freunde oder Bekannte, Familienmitglieder. Suchen Sie sich ggf. einen Therapeuten oder Coach. Auch Ratgeber, die an der Kognitiven Therapie ausgerichtet sind, bieten hier Hilfestellung (Morschitzky 2016, Branch u. Wilson 2013, umfassend und mit ausführlichen wissenschaftlichen Grundlagen: Hansch 2009).

### **Plan A oder B? Machen Sie es zum Schicksalsentscheid!**

Wir hatten gesagt: Wenn man etwas mit über grossem Druck erzwingen will, verkrampft oder blockiert man und verfehlt sein Ziel. Daraus folgt: Es kann aus taktischen Gründen hilf-

reich sein zu versuchen, das Ziel zu relativieren, es sich gleichgültiger zu machen, oder sogar: Sich das Scheitern schönreden. Wie kann das gelingen? Der erste Schritt ist natürlich, sich über das „Gewicht“ der Prüfung zu informieren: Welche Folgen hätte ein Nichtbestehen? Geht das Ergebnis in eine Gesamtnote ein und kann kompensiert werden, oder wäre es das Aus für die ganze Ausbildung? Gibt es Wiederholungsprüfungen und wenn ja – wie viele? Wenn die Fortsetzung des Ausbildungsganges auf der Kippe steht, wäre es gut, wenn Sie einen Plan B hätten (es ist grundsätzlich immer und überall gut, einen Plan B zu haben, ich bin ein Fan von B-Plänen). Gäbe es eine andere Ausbildung/Studium, die auch in Frage käme, über die Sie auch schon nachgedacht haben, wo Sie vielleicht manchmal sogar im Zweifel sind, ob das nicht sowieso der bessere Weg gewesen wäre? Dann könnten Sie jetzt zu sich sagen: Ok, ich geh die Prüfung an und gebe mein Bestes. Aber ich bleibe locker und spielerisch, denn ich weiss ja: Zur Not gibt es ja noch den Weg B. Und wenn Sie von Anfang an ambivalent und unsicher waren, ob B nicht ohnehin der bessere Weg wäre, machen Sie aus der Prüfung eine Art Schicksalsentscheid: ich bereite mich gut vor, gebe mein Bestes, bleibe locker und so wie es kommt, soll es sein und ist es gut.

Apropos Schicksal: Es ist ein wichtiges Moment von Lebenskunst, die eigene Erkenntnis- und Entscheidungsfähigkeit bei Bedarf auch relativieren zu können: Unser Leben ist unüberschaubar eingewoben in das unendlich komplexe und chaotische Wirkungsgeflecht dieser Welt, das sich in den meisten Aspekten nicht lang-

fristig vorhersagen lässt. Wir wissen viel weniger als wir glauben, wir sind viel anpassungsfähiger als wir denken. Wir wünschen uns oft das falsche und das was uns zustösst, erweist sich am Ende nicht selten als das richtige. Niemand kann sicher voraussagen, in welchem Beruf er wirklich glücklich werden wird, welche neuen Entwicklungsmöglichkeiten sich in einem Berufsfeld bald auftuen werden, oder welcher Beruf in 10 Jahren „ausgestorben“ sein wird.

Hierzu vielleicht die alte Weisheitsgeschichte vom orientalischen Herrscher Akbar und seinem listigen Wesir Birbal, in der das sehr schön deutlich wird: Bei einer Ungeschicklichkeit auf der Jagd bricht sich Akbar einen Finger. Um ihn zu trösten spricht Birbal zu seinem schimpfenden Herrscher: „Hoheit, ärgert euch doch nicht so sehr. Das macht es nur noch schlimmer. Akzeptiert, was Tatsache ist. Und letztlich wissen wir Menschen niemals, was uns im Letzten zum Glück oder Unglück gereicht.“ „Verschone mich mit deinen platten philosophischen Sprüchen“, ruft Akbar wutentbrannt, wirft seinen Wesir in einen vertrockneten Wüstenbrunnen und reitet allein weiter. Dabei gerät er in die Hände eines wilden Wüstenstammes, der gerade ein Menschenopfer vorbereitet. In letzter Sekunde entdeckt der Medizinmann des Stammes den gebrochenen Finger des Kalifen und weist ihn als Opfer zurück. Nach altem Brauch seien dem Gott nur vollkommene Menschen als Opfer zumbar. Nach seiner Freilassung holt Akbar seinen alten Wesir wieder aus dem Brunnen und entschuldigt sich bei ihm für das Leid, das er ihm angetan habe. Doch Birbal antwortet listig:

Ihr braucht Euch nicht zu entschuldigen, Hoheit. Ihr habt mir kein Leid angetan. Im Gegenteil, Ihr habt mir das Leben gerettet. Hättet Ihr mich nicht in den Brunnen geworfen, wäre wohl ich geopfert worden. Wer weiss schon, was uns im Letzten zum Glück oder Unglück gereicht.“

Wenn wir unsere Handlungsmöglichkeiten mit Freude und Engagement ausgeschöpft haben, sollten wir also auf eine Haltung der gelassenen Akzeptanz umschalten: Ich habe mein Bestes gegeben, jetzt lass Ich die Dinge auf mich zukommen, nehme positiv an, was sich manifestiert und mach das Beste daraus. Am Ende wird es schon zu was gut gewesen sein.

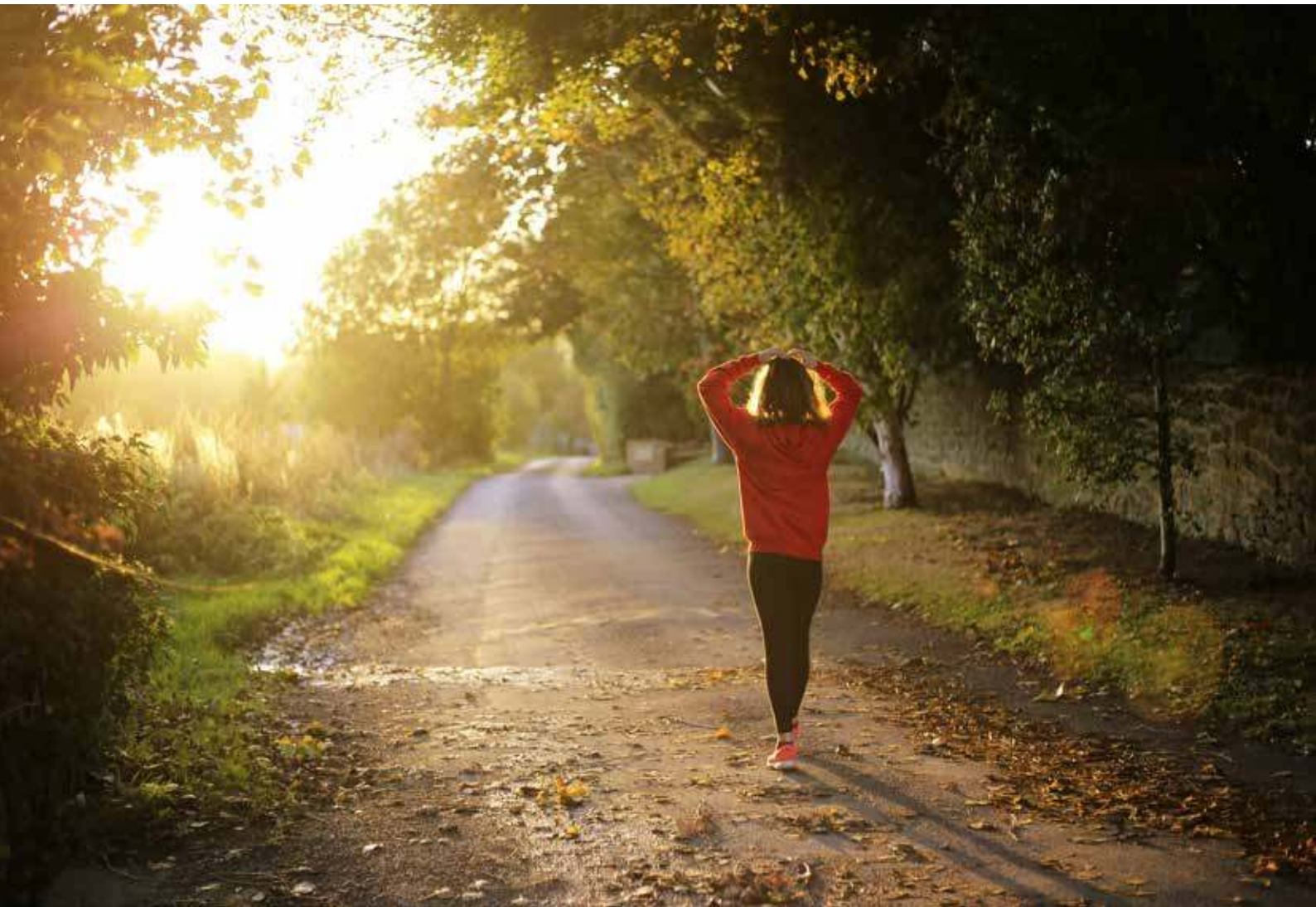
### **Die Tage davor: So stellen Sie sich auf die Prüfung ein**

Förderliche Sichtweisen dieser Art können helfen, Stress und Prüfungsangst schon in der Vorbereitungsphase zu reduzieren.

Mit welchen Haltungen und Vorstellungen sollte man nun auf die Prüfung selbst zugehen? Nun, natürlich wäre es gut, wenn es gelingt, der Prüfungssituation einen positiven Bedeutungshintergrund zu geben. Das beginnt bei den Prüfern selbst: die meisten Prüfer heute sind keine Unholde, die die Prüflinge klein machen wollen. Alle waren auch selbst schon in Prüfungssituationen, die meisten kennen zumindest leichte Prüfungsangst und haben schon einmal vom Phänomen „Blackout“ gehört.

Gehen Sie davon aus, dass Ihnen die Prüfer wohlgesonnen sind und ein Eigeninteresse daran haben, dass Sie





die Prüfung bestehen. Schliesslich zeigt sich darin ja auch ihre eigene Leistung als Lehrer und die Qualität der Institution. Lernwillige als „Kunden“ meiden „Bildungsanbieter“, die in dem Ruf stehen, überhohe Durchfallquoten zu haben. An dieser Stelle hat die Vermarktlichung der Bildung auch etwas Positives. Wir hatten schon gesagt: Versuchen Sie, möglichst viel Interesse am Lerngegenstand zu mobilisieren! Die sich daraus ergebende intrinsische Motivation ist der Königsweg zum Prüfungserfolg – in der Vorbereitung, aber auch in der Prüfung selbst. Wenn Sie das in den Mittelpunkt stellen, können Sie die Prüfung einfach als eine Fortsetzung des Unterrichts sehen, als die letzte Gelegenheit, interessantes

Wissen aus Ihren Lehrern herauszukitzeln. Versuchen Sie, sich auf die Prüfung zu freuen als eine spannende Diskussion in Bezug auf einen faszinierenden Wissensbereich! Ja, ja, ich weiss – das ist sehr ambitioniert. Versuchen Sie es trotzdem, jeder Meter, den Sie in dieser Richtung gewinnen, wird sich auszahlen, auch für Sie ganz persönlich! Versuchen Sie, sich in Vorstellungsübungen in eine solche angenehme Prüfungssituation hineinzuversetzen, versuchen Sie dabei, die positive Atmosphäre zu sehen und zu fühlen: „Boa, ich freu mich auf dieses spannende Gespräch, vielleicht kann ich da noch die zwei Fragen loswerden, die mir auf der Seele brennen! Wann ist es soweit – och, erst in einer Woche.“

Aber warten Sie nur! Ganz schnell schmilzt Woche zusammen auf einen Tag – und am Vortag sollten Sie nicht mehr allzuviel lernen oder besser gar nicht mehr. Kommen Sie zur Ruhe, finden Sie Ihre Mitte, machen Sie ganz was anderes, etwas Positives, z.B. eine Bergwanderung. Am Abend können Sie dann noch mal den Gesamtstoff „überfliegen“: Überschriften und Zusammenfassungen querlesen, sich noch mal grundlegende strukturelle Zusammenhänge und Gliederungen bewusst machen, um den Zugriff auf das Gesamtwissen ein letztes Mal zu bahnen. Auch das in einer positiven Grundstimmung, ohne sich von den unvermeidlich immer wieder aufpeitschenden „Querschläger-Fragen“ aus der Ruhe bringen zu lassen – einfach ignorieren.

Doch wie die Nacht überstehen? Was, wenn Sie nicht schlafen können? Nun, das ist unangenehm aber nicht wirklich kritisch. Körper und Psyche eines gesunden, jüngeren Menschen haben ausreichend Reserven, um auch nach einer schlaflosen Nacht volle Leistung zu ermöglichen. Sie können sich die schlaflose Nacht also durchaus gestatten: „Ok, es ist normal, in der Nacht vor der Prüfung schlecht oder gar nicht zu schlafen. Ich geh ins Bett um mich auszuruhen, versuch mir möglichst angenehme Gedanken und Vorstellungen zu machen, wenn der Schlaf kommt ist es toll, wenn nicht, geht die Welt auch nicht unter.“ Mit dieser Haltung werden Sie am ehesten einschlafen. Der Schlaf ist halt wie ein Vogel – wenn man ihn fangen will, fliegt er davon.

Sie meinen das funktioniert nicht bei Ihnen und es wäre doch sehr, sehr unangenehm? Ok, dann gestatte ich Ihnen folgendes: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber und bitten Sie ihn, Ihnen ganz ausnahmsweise einmal Schlaftabletten (z.B. Zopiclon oder Zolpidem) zu verschreiben. Testen Sie das Mittel aber in jedem Falle vorher, beginnend mit einer halben Tablette – es muss ausreichend wirken, aber auch nicht zu stark, sonst gibt es am Folgetag eine „Überhang-Wirkung“, die u.U. Ihre Leistung beeinträchtigt. Und: Seien sie sich der Gefahren einer Abhängigkeitsentwicklung bewusst, nehmen Sie so etwas wirklich nur in seltenen Ausnahmefällen.

Vergessen Sie nicht, vor dem Zubettgehen wirklich alles vorzubereiten, zu packen und bereitzulegen, einschliesslich der Kleidung, die Sie tragen wollen, einer kleinen Wasserflasche,

Taschentücher – Sie hören die Stimme Ihrer Mutter, ok, nur noch dies: Stellen Sie den Wecker so, dass Sie früh ausreichend Zeit haben, und mit einer Zeitreserve losfahren können, durch die auch etwas dazwischenkommen darf (Verkehrsstau, Zugverspätung etc.). Vermeiden Sie so unbedingt unnötigen Stress am Morgen des Prüfungstages. Das ist von höchster Wichtigkeit.

### **Und so bestehen Sie die Prüfung!**

Und nun erwachen Sie, und der grosse Tag ist da! Gehen Sie alles ruhig an, machen Sie sich nochmals die o.g. Sichtweisen und Haltungen bewusst, versuchen Sie, sich in die positive Stimmung zu bringen, die Sie im Vorfeld imaginativ eingeübt haben. Vielleicht haben Sie sich ja auch einige Kernsätze und Maximen aufgeschrieben, dann repetieren Sie diese jetzt noch einmal wie ein stützendes und schützendes Gebet.

Sollte das nicht ganz gelingen – keine Panik! Mit einem geringen bis mittelgrossen Mass an Angst können Sie gut leben und geprüft werden. In diesem Bereich ist die Angst eine positive Energie, eine Kraft, die Ihnen helfen kann, voll wach zu sein und Ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen. Keine Angst vor der Angst! Sie haben ja jetzt ein wenig besser verstanden, was im Angstzustand in Körper und Geist so abgeht. Verstehen der Angst reduziert die Angst vor der Angst. Machen Sie sich bewusst: Man kann lernen, mit stärkerer Angst und durch sie hindurch handlungsfähig zu bleiben. Denken Sie an Jet- oder Formel-1-Piloten. Durch die gewaltigen g-Kräfte ist der Körper hier so aufgepeitscht wie bei einer Panikattacke und in

kritischen Situationen kommt dann noch wirkliche Angst hinzu – und trotzdem gelingt es diesen Teufelskerlen, einen ausreichend kühlen Kopf zu behalten! Also: keine Angst, es ist nur Angst. Lassen Sie Ihren Körper da unten rattern, das ist halt so, wenn es um Höchstleistung geht, beim Hundertmetersprint und auch beim geistigen Hürdenlauf. Versuchen Sie es paradox und mit schwarzem Humor: Ok liebes Herz, dann geh doch gleich auf Puls 140, dann kann ich mir das Joggen am Nachmittag sparen. Sollten Sie von sich wissen, dass Sie u.U. auch zu stärksten Angstzuständen bis hin zu wiederholten Panikattacken leiden, müssen Sie sich darum speziell kümmern und sollten sich wahrscheinlich zu einem Therapeuten begeben (Hansch 2017).

Aber jetzt ist es höchste Zeit, loszufahren. Und schon sind Sie im Wartebereich vor dem Prüfungsraum. Auch hier gilt weiter: Immer wieder die förderlichen Sichtweisen und Haltungen bewusst machen, versuchen, sich auf die Prüfung als ein spannendes Gespräch unter Menschen zu freuen, die sich gemeinsam für einen faszinierenden Wissensbereich begeistern. Beten Sie Ihre positiven Mantras. Bei stärkerer Angst könnten Sie Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation (fragen Sie Prof. Google) machen oder die Lippenbremsatmung (langsam über ca. 4 s einatmen, die Luft langsam durch die geschürzten Lippen abströmen lassen). Sollten noch einige Kandidaten vor Ihnen sein, könnten Sie sich zwecks Abbau der Angstenergie auch bewegen: einen kurzen Spaziergang machen, im Treppenhaus die Treppen rauf und runter steigen.

Oh Schreck – Sie hören Ihren Namen! Und treten ein die Höhle der Löwen. Seien Sie positiv-proaktiv: Gehen Sie aufgerichtet, sehen Sie den Prüfern ins Gesicht und lächeln Sie sie an! Sehen Sie die freundlichen Partner in ihnen, die Ihnen wohlwollend durch die Prüfung helfen wollen (und die sie zumeist auch sind). Grüßen Sie laut und deutlich. Machen Sie, wenn es sich ergibt und passt, situationsbezogene Bemerkungen, um sich ein bisschen frei zu sprechen und das Eis zu brechen (wobei Sie natürlich nicht unangemessen selbstbewusst, abschweifend oder unernst rüberkommen sollten). Wenn die Angst stark ist, Sie eine Blockade befürchten, kann es sinnvoll sein, das offenzulegen, etwa in der Art: „Puh, ich bin ja ganz schön aufgereggt, hoffentlich komm ich an mein Wissen ran.“

Sollte bei einer bestimmten Frage wirklich eine Blockade eintreten, haben Sie u.a. folgende Optionen:

- Bitten Sie um eine Erläuterung der Frage, stellen Sie Fragen zur Frage, wie dies oder jenes gemeint ist, worauf es sich bezieht, etc.
- Schenken Sie sich ein Glas Wasser ein, oder bitten Sie um eines, falls keins bereitsteht.
- Fassen Sie vorher Gesagtes zusammen, um Zeit zu gewinnen.
- Seien Sie offen: „Entschuldigung, ich habe wohl gerade einen Blackout, könnten Sie mir eine kleine Hilfestellung geben?“ Oder: „Ich hab mich wirklich gut vorbereitet, das Fach ist mir wichtig. Leider neige ich zu Prüfungsangst und bin grad

blockiert. Könnten Sie mir vielleicht eine kleine Hilfestellung geben?“ Oder: „Da haben Sie mich auf dem falschen Fuss erwischt: ausgerechnet mit diesem Thema hab ich mich nicht beschäftigt - wäre es möglich, zu einem anderen Thema geprüft zu werden? Insgesamt glaube ich, mich gut vorbereitet zu haben.“

Aufs Ganze gesehen, ist es meist vorteilhaft, Interesse oder gar Begeisterung für die Prüfungsinhalte zu zeigen. Wenn man authentisch Faszination ausstrahlt, kann man dem Prüfer womöglich weiterführende Fragen stellen. Im Idealfall entzündet sich der Prüfer an Ihrer Begeisterung und kommt selbst ins Schwärmen bis er merkt, dass die Prüfungszeit um ist. Manchmal kann man eine Prüfung auch mit klugen Fragen bestehen. Manchem Prüfer ist es wichtig zu sehen, dass Sie sich eigenständig denkend mit dem Stoff auseinandergesetzt haben und er sieht dann über die eine oder andere Lücke im Detailwissen hinweg. Auch können Sie versuchen, durch den Schwung Ihrer Begeisterung selbst Einfluss auf die Prüfungsthemen zu gewinnen. Das zeigt sich gut in der folgenden bekannten Scherzgeschichte über einen Biologie-Prüfling, der alles über Würmer und nichts über Elefanten wusste: Prüfer: „Berichten Sie bitte über die Familie der Elefanten!“ Prüfling: „Elefanten sind faszinierende Tiere! Sie haben einen wurmförmigen Rüssel. Die Würmer gehören zu den wirbellosen Tieren, sie teilen sich ein in Fadenwürmer, Hufeisenwürmer ...“

All das gelingt Ihnen ausreichend – und dann haben Sie die Prüfung bestanden, ich gratuliere!

Ich hoffe, ich konnte Ihnen auf diesen Seiten einige hilfreiche Ideen vermitteln, wie Sie gegen Ihre Prüfungsängste vorgehen können. Einiges könnte schnell helfen, anderes muss geübt werden oder ist eine längerfristige Entwicklungsaufgabe. Es könnte hilfreich sein, die weiterführende Literatur zu konsultieren. Bei klinisch relevanter Prüfungsangst – die Kriterien hatte ich eingangs genannt – sollten Sie nicht zögern, einen ambulanten Psychotherapeuten aufzusuchen.

### Weiterführende Literatur:

- Branch, R., Wilson, R. (2013): Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies. Wiley.
- Cersten, J. (2015): Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut. Schattauer.
- Fehm, L., Fydrich, T. (2011) Prüfungsangst, Hogrefe
- Hansch, D. (2017): Angst selbst bewältigen. Knauer.
- Hansch, D. (2014): Erfolgreich gegen Depression und Angst. Springer. Zu diesem Buch gibt es ein zusammenfassendes Hörbuch, das von der Webseite des Autors ([www.psychosynergetik.de](http://www.psychosynergetik.de)) kostenfrei heruntergeladen werden kann, ebenfalls kann es bei Youtube gestreamt werden.
- Hansch, D. (2008) Persönlichkeit führt. GABAL.
- Hansch, D. (2009): Erfolgsprinzip Persönlichkeit. Springer.
- Morschitzky, H. (2016): Prüfungen meistern – Ängste überwinden. Fischer & Gann