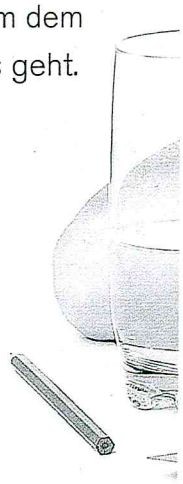
In Prüfungssituationen spielt uns manchmal die Nervosität einen Streich. Doch glücklicherweise gibt es erprobte Methoden, um dem Prüfungsstress zu begegnen. Drei Experten erzählen, wie es geht.

Ursula Haas



Prüfungsstress

Gut vorbereitet ist halb bestanden

Zitternde Hände, kalter Angstschweiss, schlaflose Nächte, Blackout: So oder ähnlich macht sich die Prüfungsangst bemerkbar. Egal, ob es sich nun um einen Schultest, eine Autoprüfung, um einen sportlichen Wettkampf oder das erste Date handelt: Diese Symptome tauchen immer dann auf, wenn man sie überhaupt nicht brauchen kann. Und die wenigsten Menschen sind wirklich davor gefeit – einige legt der Prüfungsstress regelrecht lahm.

Dabei kann ein bisschen Lampenfieber anspornend wirken: «Stress ist ja zunächst bloss die Bezeichnung für den Zustand erhöhter Anspannung und Aktivität», sagt Christoph Metzger, emeritierter Professor am Institut für Wirtschaftspädagogik der Universität St. Gallen. Er beschäftigt sich seit Jahren mit Prüfungstheorie und -praxis. «Der positive Stress, auch Eustress genannt, fordert uns heraus und spornt an zu Höchstleistungen», erklärt er. Hingegen der negative Stress, genannt Distress, bringt all die unerwünschten und unkontrollierbaren Symptome mit sich und ist auf Dauer ungesund.

Symptome auf verschiedenen Ebenen

«Solche Symptome können sich auf drei Ebenen abspielen», führt Metzger aus. Die kognitive Ebene beinhaltet irritierende Gedanken oder Selbstzweifel, so dass man sich schlecht konzentrieren kann. Auf der physischen Ebene können sich unter anderem Unwohlsein, Magen-Darm-Beschwerden oder Pulsrasen manifestieren. «Die emotionale Ebene kann eine Unsicherheit im weitesten Sinne beinhalten oder das Gefühl, einer Situation ausgeliefert zu sein», so Metzger.

Von solchen Phänomen hört die Psychologin Salome Lienert in ihrer täglichen Arbeit. Sie bietet an der Universität Zürich Gruppencoachings zum Thema Prüfungsstress an. «An unsere Beratungsstelle wenden sich immer wieder Studierende, weil sie starke Prüfungsangst erleben», erzählt sie. «Angstfreiheit ist nicht das Ziel, doch es soll trotz Nervosität eine gute Prüfung möglich sein», beschreibt Lienert den Kursinhalt. In den Sitzungen wird die Vorbereitungszeit besprochen, das Erstellen eines individuellen Lernplans und der konkrete Umgang mit schriftlichen und mündlichen Prüfungen. Hilfreich ist laut Lienert auch das Erlernen einer Entspannungsmethode: «Dabei muss jeder selber diejenige Technik wählen, die ihm am meisten zusagt», sagt sie.

Gründe für die Angst

Die Gründe für die Angst vor der Testsituation sind so verschieden wie die Symptome. «Hinter jeder Prüfungsangst stecken individuelle Gründe», sagt Lienert. Unter anderem komme in einer Prüfungssituation die bisherige Lerngeschichte zum Tragen: «Dazu gehört beispielsweise, welche Erfahrungen jemand in der Schulzeit gemacht hat, ob er eher unterstützende oder entmutigende Reaktionen von den Lehrern und Eltern erhalten hat», führt sie aus. Eine Prüfung ist eine Schwellensituation, in welcher oft vieles auf dem Spiel steht. Ungelöste Entwicklungsaufgaben des Einzelnen können in diesem Moment zum Vorschein kommen. Es ist auch schwieriger, mit einer Prüfung erfolgreich umzugehen, wenn die aktuelle Lebenssituation aus anderen persönlichen Gründen belastet ist.

Im Sportbereich sind es neben Wettkampfangst zum Beispiel auch Unfälle oder Trainerwechsel, die zu Blockaden führen können, berichtet die Sportpsychologin Romana Feldmann. Sie berät verschiedene Einzel- und Mannschaftssportler, von Extremalpinisten bis Eishockeyspielern, um die Wettbewerbssituation besser zu meistern. «Wenn die Angst durch ein plötzliches Ereignis ausgelöst wird, ist es wichtig, dass man darauf reagiert, damit die Blockade nicht immer grösser wird», weiss Feldmann aus ihrer Arbeit.

Die Phänomene, über welche die Sportler berichten, sind ähnlich wie in anderen Prüfungssituationen. «In der Beratung geht es darum, Massnahmen zu erlernen, um der Situation selbstsicherer und gelassener zu begegnen und sie zu meistern», erzählt Romana Feldmann. Die häufigste Form der Zusammenarbeit ist die Einzelberatung, welche einen ziel- und lösungsorientierten Ansatz

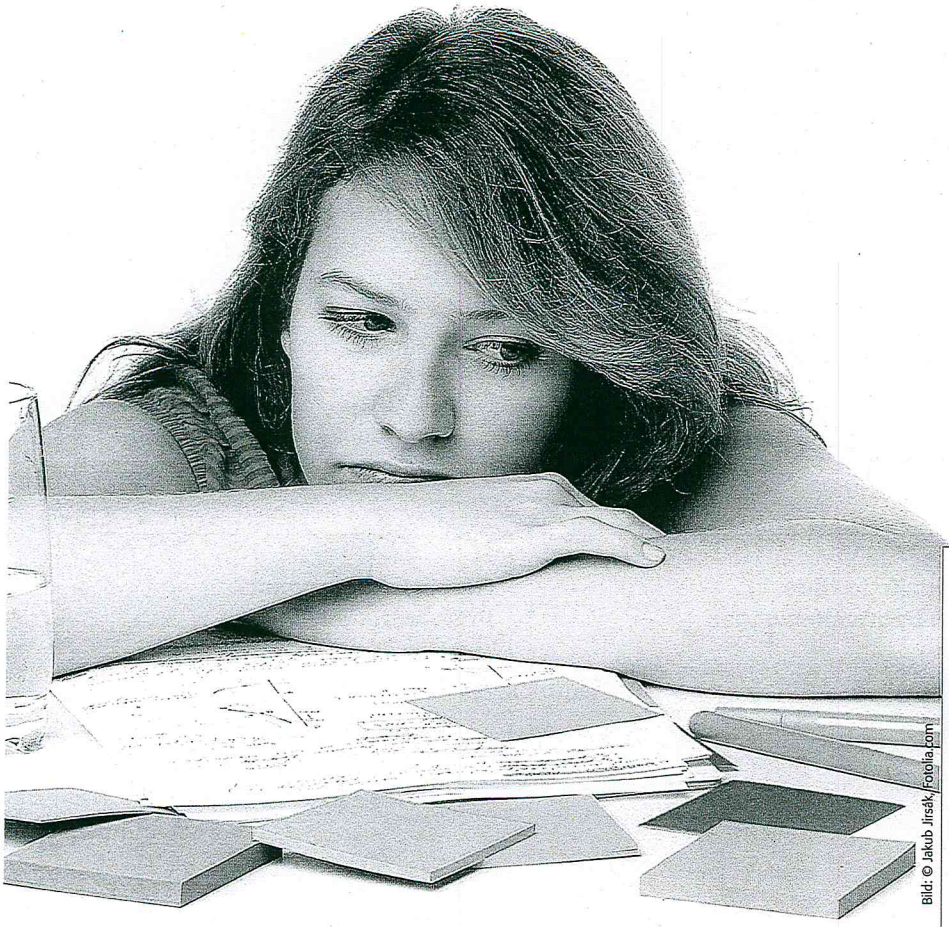


Bild: © Jakub Jirsák, Fotolia.com

verfolgt. «Bei der Vermittlung von Methoden geht es oft auch um Verhaltensänderungen und um Persönlichkeitsentwicklung», sagt Feldmann. Sie erachtet etwa fünf bis acht Sitzungen für einen länger dauernden Effekt als sinnvoll.
Obwohl von Medikamenteneinsatz von allen Seiten abgeraten wird, sind diese Hilfsmittel verbreitet: «Laut Aussagen von Apothekern und Assistenten an der Uni ist der Medikamentenmissbrauch enorm», weiss Christoph Metzger. Dabei ist die Gefahr von Abhängigkeit oder unerwünschten Nebenreaktionen gross. Nach Phasen grosser Anstrengung werde zur Entspannung häufig zu viel Alkohol konsumiert.

Notfallmassnahme

Und falls mal wirklich keine Zeit zur Vorbereitung bleibt und die Prüfungsangst hochkommt? Hier rät die Psychologin Salome Lienert, sich möglichst nicht von der Angst ausser Gefecht setzen zu lassen: «In solchen Fällen soll man eine Möglichkeit suchen, sich kurzfristig zu entspannen, indem man beispielsweise kurz den Stift hinlegt und tief durchatmet. Es ist wichtig zu wissen, dass das Gelernte wieder abrufbar ist, sobald die Angst etwas abnimmt», sagt Lienert. Aber klar ist: Je besser vorbereitet, desto sicherer lässt sich die Angst vor der Prüfungssituation abwenden.

Tipps

Was die Experten raten bei Prüfungsstress:

- Erlernen einer Entspannungstechnik wie Autogenes Training, Yoga oder Tai Chi
- Sich selbst realistische Ziele setzen und die Prüfungsanforderungen klar erkennen
- Die Prüfungssituation simulieren
- Störfaktoren, die nichts mit der Prüfung zu tun haben, möglichst minimieren oder ausblenden
- Genügend Schlaf während der Vorbereitungs- und Prüfungszeit
- Eine Ernährung wählen, die zu einem passt
- Als unterstützende Massnahme zur Entspannung und gegen Prüfungsstress gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Es können pflanzliche Enspannungsdragees, Bachblüten, Homöopathie, Spagyrik usw. eingenommen werden. Ihr Apotheker oder Drogist wird Sie hierzu kompetent beraten.