

SWR2 Wissen

Prüfungsangst – Was gegen Blackout und Panik hilft

Von Sofie Czilwik

Sendung vom: Samstag, 19. März 2022, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2022

Schwitzige Hände, Herzrasen, Blackout: Prüfungsangst ist psychisch sehr belastend. Aber man kann lernen, damit umzugehen.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

O-Ton 01 Antje Wienecke:

Ich hab' halt schon morgens, wenn ich wusste, ich muss spielen, nachmittags oder abends schon kein Hunger gehabt, Übelkeit, zittrige Hände, schwitzige Hände, einfach das Gefühl, ich möchte lieber flüchten, als mich da vorne jetzt hinzustellen.

O-Ton 02 Jonas:

Kurzatmigkeit, wenn ich auch noch die Blackouts bekommen habe. War allgemein deutlich nervöser an sich und einfach deutlich panischer. Man fühlt sich wie in einer dunklen Höhle, wo einem alles auffällt, was man auch hören und sehen kann tatsächlich. Es macht halt tierisch nervös.

Sprecherin:

Prüfungsangst ist eine besondere Form der Angst: Sie tritt meist nur vor dem Examen oder Bewerbungsgespräch auf und verschwindet wieder, wenn der Stress vorbei ist. Viele Menschen sind mal nervös vor Situationen, die sie auf die Probe stellen. Doch ab wann wird diese Anspannung zur ernsthaften Belastung? Und welche Lösung gibt es?

Ansage:

Prüfungsangst – Was gegen Blackout und Panik hilft. Von Sofie Czilwik.

Sprecherin:

Mehr als die Hälfte¹ der Schülerinnen und Schüler in Deutschland sollen unter Prüfungsangst leiden. Studierendenwerke geben an, dass es unter Studierenden ungefähr jeden Zehnten betrifft. Belastbare Zahlen zu Angst vor Bewerbungsgesprächen, vor Führerscheinprüfungen oder Vorträgen gibt es nicht.

O-Ton 03 Lydia Fehm, Psychologieprofessorin HU Berlin:

Prüfungsangst ist erstmal die Angst im Zusammenhang mit Prüfungen, das kann sowohl im Vorfeld stattfinden, also viele Betroffene von Prüfungsangst sagen, dass das schon Monate vor der Prüfung beginnt, dass sie nervös werden. Und Prüfungsangst ist aber auch das Erleben in der Prüfung, dass man vor dem Raum des Prüfers steht, man hat schwitzige Hände, Herzklopfen.“

Sprecherin:

Lydia Fehm ist Professorin für Psychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Zusammen mit einem Kollegen hat sie eines der wenigen psychologischen Handbücher zu dem Thema Prüfungsangst verfasst.

O-Ton 04 Lydia Fehm:

Typisch auf der gedanklichen Ebene sind katastrophisierende Gedanken, dass man denkt, die Prüfung entscheidet sozusagen über den eigenen Wert. Also, ich muss diesen Abschluss schaffen, sonst ist mein Leben null und nichtig, oder ich muss eine bestimmte Note erreichen, sonst reich' ich nicht an meine eigenen Ansprüche heran oder an die wahrgenommenen Ansprüche meines Umfelds.

Sprecherin:

Eine extreme Form dieser Angst erlebt Jonas aus Nordrhein-Westfalen. Er möchte anonym bleiben. Psychische Ängste werden zwar immer weiter enttabuisiert, trotzdem fällt es vielen immer noch schwer, öffentlich damit in Erscheinung zu treten. Jonas war ein unauffälliger Schüler. In einigen Fächern wie Spanisch hatte er mehr Schwierigkeiten, mit Mathe oder Physik tat er sich leichter. Mit 18 macht Jonas seinen Führerschein und diese Prüfung löst bei ihm etwas aus, das bis heute nachwirkt.

O-Ton 05 Jonas:

Ich kam nicht ganz so gut klar mit meinem Fahrlehrer beziehungsweise fühlte mich immer ein bisschen kleingemacht von dem. Nur in der Fahrprüfung, also ich kann unerträgliche Stille wie zum Beispiel bei einer Klausur sehr schlecht leiden und dann lenkt mich jedes natürliche Geräusch in der Umgebung sehr schnell ab.

Sprecherin:

Auf wenigen Quadratmetern mit einem Fahrlehrer, den er nicht mag, bei dem er sich nicht sicher fühlt. Und hinter ihm ein Prüfer, der ihn durch den Rückspiegel die ganze Zeit beobachtet. Eine unangenehme Situation für viele, für Jonas wird sie zur Tortur. Dabei kann er Autofahren. Er kennt die Verkehrsregeln, weiß wie lange er am Stoppschild halten soll. Doch all das kann er in diesem stressigen Moment nicht abrufen. Es hätte sich wie eine Paranoia angefühlt, sagt Jonas, wie ein Verfolgungswahn, als hätten sich Fahrlehrer und Fahrprüfer gegen ihn verschworen, allein um ihn fertig zu machen. Er fällt durch die Prüfung. Dreimal. Dann wechselt er den Fahrlehrer und besteht. Doch diese Erlebnisse lösen bei Jonas etwas aus, mit dem er bis heute kämpft: Er hat panische Angst vor Prüfungen.

O-Ton 06 Jonas:

Ich hatte überlegt damals entweder Mathe oder Physik zu studieren, aber da muss ich zugeben, da war ich doch etwas zu pragmatisch und das war mir alles zu theoretisch, so entsprechend kam ich auf die Ingenieursberufe, ich wollte damals auch auf eine Eliteuni, unbedingt.

Sprecherin:

Er hat große Ansprüche an sich selbst. Also schreibt sich Jonas für Bauingenieurwesen an der RWTH Aachen ein. Doch die Prüfungen am Ende jedes Semesters werden immer schwieriger. Um sich auf die Klausuren vorzubereiten, schreibt Jonas so viele Übungstests wie möglich. Doch eine Prüfungssituation zu simulieren, löst keinen echten Stress bei ihm aus. Also beginnt er eine Psychotherapie. Er probiert es mit Beruhigungstabletten, die er rezeptfrei in der Apotheke bekommt. Es hilft ihm nicht, nur über seine Probleme zu sprechen und die Pillen machen ihn müde. Bei jeder Klausur bekommt er Magenkrämpfe, Durchfall vor Aufregung und die paranoiden Zustände in den Prüfungen halten an.

O-Ton 07 Jonas:

Ich fühle mich unheimlich bedrückt, ich fühle ein bisschen so, wie als würde ich verurteilt werden. Da wird dann wirklich ein Urteil gefällt: Wie viel weißt du? Und wenn du nicht genug weißt, dann wird das mit Folgen kommen. Man hat diese unheimlich paranoische Angst, dass Leute einen ständig ins Buch reingucken,

obwohl man nichts weiß und einen dann auslachen würden, obwohl man ganz genau weiß, dass diese Leute einfach nur auf ihre eigene Klausur achten und einfach nur selber ihre Sachen wissen, hat man immer irgendwie das Gefühl, die lachen einen aus, die sehen ganz genau, wo ich meine Fehler habe. Ja die reden hinter meinem Rücken gleich und lachen sich schlapp, wie, wie dumm ich bin.

Sprecherin:

Prüfungsängstliche Menschen zeigen unterschiedliche Symptome. Manche schlafen wochenlang nicht, andere hören auf zu essen. Wieder andere haben während der Klausur einen Blackout und können sich an nichts mehr erinnern oder fühlen sich, so wie Jonas, verfolgt und in Gefahr.

Das Problem mit der Prüfungsangst ist: Sie wird nicht immer gleich erkannt. Oft heißt es: Man solle sich nicht so anstellen. Alle seien mal aufgeregt. Das gehöre eben dazu. Der Übergang zwischen ein bisschen Stress und einer ausgeprägten Prüfungsangst sei fließend, sagt Psychologin Lydia Fehm von der Humboldt-Universität.

O-Ton 08 Lydia Fehm:

Es gibt immer Leute, die prüfungsängstlicher sind und viele kommen ohne zusätzliche Unterstützung trotzdem gut durch die Prüfung,

O-Ton 09 Alfons Hamm, Professor für Klinische Psychologie Uni Greifswald:

Der Körper ist im Prinzip getriggert auf Flucht.

Sprecherin:

Sagt der Psychologe Alfons Hamm von der Universität Greifswald.

O-Ton 10 Alfons Hamm:

Und das sieht man körperlich daran, dass es zu einer Aktivierung eines Teils des autonomen Nervensystems kommt, der Energie bereitstellt. Also im Prinzip für eine effektive Fluchtreaktion.

Sprecherin:

Der Puls steigt, die Muskulatur wird besser durchblutet, dafür die Haut weniger und zum Beispiel die Hände werden eiskalt. Der Mund trocknet aus, das Herz rast und der einzige Gedanke ist: Ich muss fliehen.

O-Ton 11 Alfons Hamm:

Manche machen es dann auch, wirklich, dass man aufspringt und aus dem Raum läuft. Das ist tatsächlich vom autonomen Nervensystem her die Vorbereitung zur Flucht. Wir nennen das sympathotone Bereitstellungsreaktion.

Sprecherin:

Der Sympathikus im autonomen Nervensystem ist eigentlich dafür zuständig, den Körper schnell mit Energie zu versorgen, sodass der Mensch im Falle eines Angriffs sich selbst in Sicherheit bringen kann. Weglaufen in einer Prüfungssituation ist aber ziemlich ungünstig für den Prüfling.

O-Ton 12 Alfons Hamm:

Das Problem mit Emotionen ist, dass der Körper das macht, was ihm sozusagen die unteren Strukturen unseres Gehirns, also unsere alten Strukturen vorgeben.

Sprecherin:

Einem Herz kann man nicht sagen, es solle bitte langsamer schlagen.

O-Ton 13 Alfons Hamm:

Es ist so ähnlich, wie Sie ihrer Atmung auch nicht sagen können, so jetzt atme ich nicht mehr. Irgendwann sagt das Atemsystem in ihrem Mittelhirn, ich atme jetzt mal trotzdem, also Sie können die Luft nicht unbegrenzt lange anhalten.

Sprecherin:

Dem Körper geht es in diesen Stressreaktionen also um Leben und Tod. Dabei ist die Prüfungssituation in der Regel nicht tödlich. Und trotzdem nicht ohne Folgen. Zum Beispiel, wenn Menschen ihre Entscheidungen ihren Ängsten unterordnen, indem sie ein Studium abbrechen, eine Ausbildung nicht beenden oder einen Job annehmen, bei dem sie unter ihren Möglichkeiten bleiben. Doch gerade, dass viele ihr Leben trotz Aufgeregtheit vor einer Prüfung gut meistern, erschwere es denjenigen, die sich eingestehen müssen, dass sie es nicht schaffen, sagt Psychologin Lydia Fehm.

O-Ton 14 Lydia Fehm:

Die haben es dann tatsächlich schwer zu sagen, bei mir ist es eben anders.

O-Ton 15 Birgit Rominger, Beraterin Studentenwerk Berlin:

Ich unterscheide eigentlich immer und frage so ein bisschen nach bei Prüfungsangst, wie war es in der Schulzeit, war das Problem auch schon da oder war es nicht da. Es gibt Menschen, die sagen, dort hatte ich auch schon Probleme oder es ist zum Beispiel in der Pubertät entstanden, es gibt aber auch welche, die sagen, es ist erst an der Uni entstanden.

Sprecherin:

Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Psychotherapeutin Birgit Rominger mit Prüfungsängsten bei Studierenden. Sie berät und unterstützt Studierende aus den insgesamt 19 Hochschulen in Berlin bei Problemen bei der Klausurvorbereitung und bei Ängsten während der Prüfungen.

O-Ton 16 Birgit Rominger:

Die Ursachen von Prüfungsangst sind ganz unterschiedlich. Das eine ist vielleicht auch was Angeborenes, dass man eher eine unsichere Persönlichkeit hat. Das andere ist aber auch, dass man jetzt an der Uni vielleicht mit einem Fach Schwierigkeiten hatte. Ja, wo man vielleicht sonst irgendwie sehr gut war, aber dann irgendwas passiert ist. Das kann sein, dass es kritische Lebensereignisse gab, wie zum Beispiel eine Trennung oder eine Erkrankung von Eltern ist oft auch Thema. Es ist sehr unterschiedlich.

Sprecherin:

Studierende der Wirtschaftswissenschaften, Politologen oder angehende Ärztinnen – Prüfungsängste sind in allen Studienfächern zu finden.

O-Ton 17 Birgit Rominger:

Die einzige Gruppe, die wir selten haben, sind die Sportler.

Sprecherin:

Eine wissenschaftliche Erklärung dafür kennt Birgit Rominger von der Psychologisch-Psychotherapeutischen Beratungsstelle nicht, sie vermutet, dass der körperliche Ausgleich den Sportstudierenden hilft, sich in Prüfungssituationen besser und effizienter zu konzentrieren. Außerdem müssen sie schon früh lernen, mit Leistungsdruck umzugehen. Und doch:

O-Ton 18 Birgit Rominger:

Es gibt viele Studierende, die gar nicht kommen, sondern das Studium abbrechen. Ja. Die gar nicht das Zutrauen haben, dass sie diese Thematik bewältigen können. Und wenn ich halt denke, ok, das Studium ist für mich nicht das richtige, dann gehe ich natürlich nicht in die psychologische Beratung, sondern dann gehe ich in die Studienberatung.

Sprecherin:

Zwischen acht und zehn Prozent der Hilfesuchenden kommen wegen einer Prüfungsangst in die Beratung. Und es sind oft Studierende im zweiten Studium, weil offenbar viele im Bachelor eher das Fach wechseln, statt sich ihren Prüfungsängsten zu stellen. Wie hilft Birgit Rominger diesen Menschen? Es gäbe drei Ebenen, auf denen sie versucht, die Studierenden zu unterstützen, sagt sie.

O-Ton 19 Birgit Rominger:

Es ist immer so eine körperliche Ebene, auf der man versucht zu helfen, eine gedankliche Ebene und eine Verhaltensebene. Die drei Aspekte sind ganz wichtig zur Bewältigung, wenn die Ängste sehr, sehr stark sind. Da reicht nicht eine Ebene aus.

Sprecherin:

Auf der körperlichen Ebene geht es vor allem um Entspannung, sagt Birgit Rominger. Das kann in der Klausurvorbereitung Yoga oder Meditation sein und in der Prüfung selbst eine kurze Atemübung.

O-Ton 20 Birgit Rominger:

Eine Übung für eine Klausur ist zum Beispiel eine Atemübung bei der ich beim Einatmen 1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006 zähle. Dann 'ne kleine Pause machen und das Ganze wiederholen. Da reicht schon eine Dreiviertel Minute aus und ich komme auf ein ganz anderes Level.

Sprecherin:

Das Zählen sei wichtig, damit die Gedanken nicht abschweifen, sagt die Psychotherapeutin. Ängstliche Menschen denken oft zu viel über sich selbst nach. So schaffe man sich eine kleine Schleuse. Auf der gedanklichen Ebene erarbeitet sie mit den Betroffenen die Glaubenssätze, die den Studierenden während der Prüfung durch den Kopf gehen: Ich kann das nicht, ich weiß das nicht, ich bin blockiert.

O-Ton 21 Birgit Rominger:

Manchmal mache ich mit denen sogar Rollenspiele, in denen ich sie dann rausnehme aus dieser Rolle und mal die Klausur spielen lasse. Sie sollen einfach mal diese Klausur sein und ich spreche nach was die Studentin gesagt hat. Ich sag' diese Gedanken. Und auch aus der Perspektive der Klausur, merkt dann die Studentin, hoppla, ich bin ja gar nicht im Inhalt, ich denk' ja nur über mich nach, ich bin ja nur mit mir selber beschäftigt. Und mit dieser anderen Sichtweise kann man dann daran arbeiten, dass jemand Strategien lernt, zum Beispiel, indem ich den Text lese und dabei mitspreche, damit ich nicht in die Metaebene gehe und über mich nachdenke.

Sprecherin:

Damit wäre auch die Verhaltensebene adressiert: Studierende müssen lernen, aus ihrem Angstverhalten auszubrechen, um sich voll und ganz auf die Prüfung konzentrieren zu können. Und das heißt, die Fragen von vorne bis hinten lesen, verstehen, Wissen und Gelerntes abrufen und Sätze zu formulieren. Entweder auf Papier oder mündlich.

Atmo 01:

Musikhochschule

Flötenmusik, Musikdozentin Sandra Engelhardt: „Ok, du guckst gerade so, als hättest du direkt eine Idee, was anders sein könnte?“

Sprecherin:

An der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover hat Antje Wieneke ihren Notenständer mitten im großen Saal platziert. Vier schwarze Konzertflügel passen hier rein sowie zahlreiche Stühle, die sich in den Ecken stapeln, Ballettstangen und Tische lehnen an den Wänden. Dozentin Sandra Engelhardt steht ihrer Studentin Antje Wieneke in drei Metern Abstand gegenüber.

Atmo 02:

Musikhochschule

Antje Wieneke: „Ich glaub' ich muss mir meine Luft besser einteilen, weil ich sonst das Gefühl habe, dass ich ständig atmen muss, ähm, ja, ähm, ich glaube es könnte noch besser sein, also vom Ansatz her.“ Sandra Engelhardt: „Hast du 'ne Idee, warum es jetzt nicht so offen war?“

Sprecherin:

Fragen. Nicht die Antworten vorgeben. Das ist die wichtigste Unterrichtsmethode von Sandra Engelhardt, Instrumentalpädagogin und Flötistin. Sie will ihre Studierenden so unterrichten, dass Prüfungspanik oder Angst vor den zahlreichen Auftritten, die die Musikstudierenden im Laufe ihres Studiums absolvieren, erst gar nicht erst entstehen.

Atmo 03:

Musikhochschule

Antje Wieneke: „Ich glaube, weil der Fokus gerade woanders drauf lag. Weil er irgendwie auf den Fingern lag, ich weiß auch nicht warum.“ Sandra Engelhardt: „Ok, um das auszuschließen, du hast jetzt schon zwei Sachen gesagt, ne, also es geht einmal um großen Klang, Luft, Offenheit.“

O-Ton 22 Sandra Engelhardt, Dozentin Musikhochschule Hannover:

So wie ich das beobachte ist im Musikkontext oft so angelegt, dass ein Lehrer, eine Lehrerin Tipps gibt, Inspirationen, wie was gemacht werden soll. Oft gelingt das dann in dem Moment, wo die Lehrperson dabei ist und sagt: Mach' ein bisschen mehr so und mach' noch mehr so und die Lernenden in der Regel passiv sind. Weil sie ausführen, was ihnen gesagt wird, was sie machen sollen.

Sprecherin:

Sandra Engelhardt will das anders machen. Aus einer passiven Schülerin soll eine kompetente Musikerin werden, die darin geschult wird, selbst herauszufinden, wie sie beim Spielen besser wird. Nur wer sich selbst helfen kann, weiß wie er seine eigenen Schwächen beheben kann, lernt aktiver, intensiver und ändert nachhaltiger sein Wissen aber auch sein Verhalten. Ihre Aufgabe sieht sie darin, die Schülerin zu begleiten und Spaß am Spielen und am Üben zu vermitteln:

O-Ton 23 Sandra Engelhardt:

Die Lust weiterzumachen, weiter rauszufinden, wie es für die jeweilige Studierende funktioniert. Rückmeldung zu bekommen, auch, dass der Weg gut ist, dass Fehler dazugehören. Ja, dass sie aus der Stunde rausgehen und sagen, yeah, ich weiß jetzt genau, wo ich weitermachen will, ich weiß nicht genau, wo es mich hinführt, aber ich habe Lust, das weiter auszuprobieren.

O-Ton 24 Antje Wienecke:

Seitdem ich hier bin, bin ich zu Hause, wenn ich übe, selbstständiger.

Sprecherin:

Sagt Antje Wieneke, die Schülerin von Dozentin Engelhardt.

O-Ton 25 Antje Wienecke:

Und kann nochmal schauen, okay, ist es jetzt wirklich auch das, was ich in der Stunde hatte, rein vom technischen Gefühl, natürlich auch vom klanglichen Bild, als wenn ich jetzt versuche, irgend so einem Aha-Ideal-Moment hinterherzujagen, den ich irgendwie vor drei Tagen im Unterricht hatte.

Sprecherin:

Antje übt jetzt schon für ihr Abschlusskonzert, das sie geben muss, um ihren Master in Musikpädagogik abzuschließen. Es findet nächstes Jahr statt. Die paar Takte, die sie heute bei Sandra Engelhardt probt, sind ein Ausschnitt von dem Stück Fantasie von Carl Frühling.

O-Ton 26 Antje Wienecke:

Das war früher ganz, ganz stark so, dass ich unheimlich abhängig war von dem, oder mir unheimlich viele Gedanken gemacht habe darüber, was so andere Leute von mir denken, wenn ich spiele oder auch irgendwie auch Angst gehabt habe 'ne blöde Rückmeldung zu bekommen oder gesagt zu bekommen: Du kannst das gar nicht! Und das ist tatsächlich besser geworden.

Sprecherin:

Seit über einem Jahr nimmt Antje nun Querflötenunterricht bei Sandra Engelhardt. Bei manchen Auftritten kommt ihre alte Angst noch durch: Was denken die Zuhörenden von mir? Finden sie mich blöd? Über diese Gedanken spricht sie im Unterricht. Und sie lernt, sich an den Gedanken zu gewöhnen.

O-Ton 27 Antje Wienecke:

Also, dass ich mich selber als kompetent erlebe, indem ich weiß, ich kann das, ich kann spielen und ich weiß ganz genau, wie diese Stelle funktioniert und ich zeige euch das jetzt und was ihr dann damit macht, das liegt dann in eurer Hand.

O-Ton 28 Sandra Engelhardt:

Ein Konzert zu spielen ist Höchstleistung. Und man wacht nicht jeden Morgen auf und denkt: Yeah, heute bin ich zu Höchstleistungen bereit. Sondern wir brauchen diesen Push, dieses: Gleich geht's los! Der Kreislauf wird angeregt, wir sind wach und aufmerksam. Und diesen Zustand gerne! Angst gehört auf keinen Fall dazu. Angst ist kein Anzeichen dafür, dass ich mich besonders bemühe. Ganz gefährlich finde ich das.

*Musikakzent***Atmo 04:**

Prüfungsangstcoaching

Timo Nolle: „Ich möchte, dass jeder sich gerade mal vorstellt, er oder sie hat ein Baby auf dem Arm. Stellt euch mal vor, ihr kommt irgendwo zu Besuch, gerade frisch geschlüpftes Kind, nehmt mal das Baby auf den Arm. So. Wunderbar.“

Sprecherin:

Eine virtuelle Fortbildung zum Thema Prüfungsangst. Der Coach Timo Nolle bittet die 25 Teilnehmenden, eine Aufgabe durchzuführen.

Atmo 05:

Prüfungsangstcoaching

Timo Nolle: „Ich möchte, dass jeder dieses Kind beruhigt, ich möchte, dass ihr Töne macht, um dieses Kind zu beruhigen.“

Sprecherin:

Mit dabei sind Kinderpsychologinnen und Lehrer, eine Diplomkauffrau, die heute systemische Beraterin ist, eine Jugendcoach, deren Mann Fahrlehrer ist und die Ängste seiner Fahrschüler vor der Fahrprüfung beklagt.

Atmo 06:

Prüfungsangstcoaching

Timo Nolle: „Super, und jetzt das Mikro an, jetzt das Mikro anschalten, super und jetzt die Töne nochmal machen.“ Teilnehmende: „Pschht“, „Eieieiei“, „Nanannanana“.
Timo Nolle: „Da merkt ihr, da geht es hoch und runter, hoch und runter, das ist auf der ganzen Welt ähnlich.“

Sprecherin:

Timo Nolle aus Kassel ist Coach für Menschen mit Prüfungsangst. Der studierte Erziehungswissenschaftler arbeitete zunächst in der Lehrerfortbildung, bis er sich 2016 als systemischer Berater und Therapeut weiterbildete und sich auf Prüfungs- und Auftrittcoaching spezialisierte. Er coacht Jugendliche und Erwachsene, die unter Prüfungsangst leiden, aber auch Lehrkräfte oder andere, die in ihrer Arbeit täglich mit diesem Problem zu tun haben.

O-Ton 29 Timo Nolle, Berater:

Wenn wir Angst haben, dann haben wir eine ganz schrille Stimme und das spürt man auch, wenn man Angst hat und einen Vortrag hält, dann hat man auch relativ schnell das Gefühl, dass man heißer wird. Wenn wir aber uns in Sicherheit fühlen, wenn es uns gut geht, dann haben wir eine sogenannte Prosodie in der Stimme. Und diese Prosodie, die nutzen wir ganz automatisch, wenn man ein Baby beruhigen möchte. Dann hat man so eine Harmonie und man sagt: Jaaa, ist doch alles gut, die Mama kommt gleich oder der Papa. Und dieser Klang ist das, was wir auch nutzen können, um andere Menschen zu beruhigen. Und das haben wir an dieser Stelle in der Fortbildung ausprobiert.

Sprecherin:

Der Singsang, den Timo Nolle mit seinen Kursteilnehmenden einübt, beruhigt nicht nur die Singenden selbst, sondern signalisiert auch dem Gegenüber, dass keine Gefahr besteht. Für Lehrkräfte hat Nolle einen wichtigen Tipp: Wer aufgeregt in die Klasse reinstürmt und beim Verteilen der Übungsblätter schreit: ‚Diese Klausur sei die schwerste in diesem Jahr‘, verbreitet Unruhe – und Angst.

O-Ton 30 Timo Nolle:

Also Lehrkräfte müssen selber für sich sorgen, dass es Ihnen gutgeht, dass sie sich nicht in Gefahr fühlen, damit sie eine entspannte Stimme haben und dann damit, Schülerinnen und Schüler beruhigen können.

Sprecherin:

In seinen Kursen erklärt Timo Nolle, was Prüfungsangst ist, wie sie entsteht und wie Lehrkräfte mit Jugendlichen umgehen können, damit ihnen die Prüfungsangst genommen wird. Er schätzt, dass ungefähr die Hälfte einer Klasse gelegentlich unter Prüfungsangst leidet. Das sei deshalb so schlimm, weil diese Angst nicht nur die Freude am, sondern auch das Lernen an sich erschwert.

O-Ton 31 Timo Nolle:

Kinder oder Jugendliche und Studierende haben Angst etwas nicht zu schaffen, weil sie vielleicht auch tatsächlich nicht den Inhalt verstanden haben. Und beim Lernen wird leider zu viel auswendig gelernt. Und wenn ich probiere, komplexe Themen

auswendig zu lernen, dann verstehe ich sie in der Regel nicht gut. Und dann einfach zu sagen, ich setze mich öfter hin und lerne noch mehr, führt dann auch nicht dazu, dass ich die Inhalte besser verstanden habe.

Sprecherin:

Timo Nolles Fokus liegt deshalb darauf, den Lehrkräften eine andere Art des Unterrichtens zu vermitteln: Dass es zuerst aufs Verstehen und nicht aufs Auswendiglernen ankommt. Weil Wissen, das wirklich verinnerlicht und verstanden ist, auch in einer stressigen Prüfungssituation eher abrufbar ist.

Musikakzent

Sprecherin:

Prüfungsangst ist ein weit verbreitetes Phänomen mit unterschiedlichen Ausprägungen. Manche haben sie und unterdrücken sie erfolgreich. Andere suchen sich Hilfe und lernen Strategien, wie sie effektiv mit ihren Ängsten umgehen können. Andere wiederum vermeiden Prüfungssituationen, in denen sie in diesen Stress geraten, und suchen sich vielleicht eine Arbeit, in der sie nicht erst an Bewerbungsgespräch oder Assessment-Center vorbeimüssen. Manche bleiben so unter ihren Möglichkeiten. Doch wie viele das betrifft, wie groß dieses Problem ist, ist schwer zu sagen. Psychologin Lydia Fehm von der Humboldt Universität Berlin:

O-Ton 32 Lydia Fehm:

Ich bin ja klinische Psychologin, das heißt ich beschäftige mich mit psychischen Störungen und schaue mir dieses Ende der Verteilung von Prüfungsangst an. Prüfungsangst ist an sich keine ganz eigenständige definierte psychische Störung, sondern wird unter anderen Störungen subsumiert. Wir haben im Moment zwei Klassifikationssysteme, die wir heranziehen für Forschung und Behandlung, und in dem einen wird es als spezifische Phobie klassifiziert und in dem anderen als soziale Phobie.

Sprecherin:

Dass die Prüfungsangst zwei unterschiedlichen Systemen zugeordnet wird, mache die Forschung schwieriger, sagt Lydia Fehm. Nicht alle Studien schlüsseln alle Untergruppen auf, in denen unter Umständen Symptome gelistet werden, die typisch für eine Prüfungsangst sind. So bleiben wichtige Erkenntnisse im Verborgenen. Und die Forschung kommt nur langsam voran.

O-Ton 33 Lydia Fehm:

Zum Verlauf wissen wir manches eben noch nicht, gibt es Personen, wo das alleine wieder weg geht, wie viele sind das?

Musikakzent

Sprecherin:

Würde die Prüfungsangst als eigenständige Angst aufgeführt, wäre Lydia Fehms Forschung einfacher. Und wir wüssten mehr über die Anzahl der Betroffenen und das Ausmaß ihrer Beeinträchtigungen. Doch so kann man sich dem Thema Prüfungsangst nur annähern. Immerhin: Mittlerweile setzt die Psychotherapie bei

Prüfungsängsten auch Verfahren ein, die bisher nur bei anderen Krankheitsbildern wie Depressionen angewandt wurden.

O-Ton 34 Lydia Fehm:

Zum einen die achtsamkeitsbasierten Interventionen. Und da gibt es Studien, die eben mit achtsamkeitsorientierten Methoden der Prüfungsangst zu Leibe rücken wollen, und auch ein relativ neuer therapeutischer Ansatz sind die imaginativen Verfahren, die sich daran orientieren, eine als belastend erfahrene Situation in der Imagination umzuschreiben. Also dass man sich sozusagen eine Prüfung mit gutem Ablauf vorstellt.

Sprecherin:

Erste Untersuchungen legen nahe, dass beides, Achtsamkeit und Imagination, gegen Prüfungsangst helfen könne, sagt Lydia Fehm. Doch die Aussagekraft der wenigen Studien sei noch zu schwach. Zumal bisher nicht bewiesen werden konnte, dass diese Methoden besser funktionierten als eine klassische Gesprächs- oder Verhaltenstherapie.

Musikakzent

Sprecherin:

Jonas aus Nordrhein-Westfalen hat schließlich die Uni gewechselt. Er studiert jetzt Elektroingenieurswesen in einer anderen Stadt. Die erste Klausur, erzählt er, sei nicht gut gelaufen, die zweite allerdings schon besser. Er nimmt keine Beruhigungstabletten mehr, dafür aber CBD-Öl, ein auf Hanf basierender Stoff, der nicht high macht. Ob CBD tatsächlich Angst und Stress mindert – darüber gibt es bisher keine belastbaren Studien. An Tieren wurde diese Wirkung allerdings bereits nachgewiesen. Jonas weiß, dass dies nicht der ideale Weg ist. Doch bis er einen neuen, passenden Therapeuten gefunden hat, lindert CBD wenigstens seine Symptome, sagt er.

O-Ton 35 Jonas:

CBD hat mir damals zuerst geholfen meine Magenprobleme zu lösen, und es hat mir auch – ohne mich müde zu machen – mir eine Ist-Doch-Alles-Scheißegal-Einstellung gegeben.

Sprecherin:

Es ist seine persönliche Notlösung.

O-Ton 36 Jonas:

Ich kann dadurch meine Klausuren mit ein bisschen mehr Entspannungtheit angehen.

Flötenspiel

Sprecherin:

Die Flötistin und Musikstudentin Antje Wienecke bekommt manchmal noch Angst, wenn sie vorspielen muss. Doch es ist längst nicht mehr so schlimm wie früher. Mit ihrer Lehrerin Sandra Engelhardt kann sie darüber offen sprechen. Sie hat auch die

Erfahrung gemacht: Eine Angst, die ausgesprochen werden kann, verliert manchmal ihren Schrecken.

O-Ton 37 Antje Wienecke:

Ein bisschen Aufregung und Lampenfieber gehört natürlich immer irgendwie dazu, weil wir nur dann Bestleistung in so 'nem Moment von uns abrufen können. Ich meine, wenn das total normal wäre, da vorne zu stehen, ich glaube, dann kriegt es manchmal diesen Funken an Emotionen, den es irgendwie braucht, dann doch nicht. Ich glaube, da muss auch jeder individuell schauen, wie man damit am besten umgeht.

Abspann SWR2 Wissen

Sprecherin:

Prüfungsangst – Was gegen Blackout und Panik hilft. Von Sofie Czilwik. Sprecherin: Anne Marie Lux. Redaktion: Vera Kern. Regie: Günter Maurer.

Endnoten:

ⁱ Statistik Prüfungsangst an Schulen

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/606579/umfrage/schueler-mit-pruefungsangst-in-europaeischen-laendern/>