



Statt einen klaren Kopf zu haben, der für ein gutes Prüfungsergebnis wichtig wäre, bringt viele die Nervosität um den Schlaf ... und manchmal fast um den Verstand.

## Die Angst vor der Prüfung

Wo liegt der Unterschied zwischen «normaler» Nervosität vor einem Examen und einer belastenden Prüfungsangst? Wie kann man mit Ersterem besser umgehen und Letzteres erfolgreich behandeln? Wir wollten es genauer wissen und haben zu diesem Thema eine Expertin befragt.

### Frau Lienert, verspürten Sie selbst schon einmal Prüfungsangst?

Natürlich – wie wahrscheinlich die meisten Menschen. Prüfungsangst und Nervosität gehören bis zu einem gewissen Grad zur Prüfungssituation, weil es an Prüfungen um sehr vieles geht. Einerseits erhoffen wir uns Erfolg, vielleicht eine gute Note, einen Abschluss etc. Andererseits existieren bei uns allen auch innerlich sehr viele Fantasien, welche mit dem Bestehen oder dem Nicht-Bestehen einer Prüfung zusammenhängen.

### Ist es schlimm, wenn man vor Prüfungen nervös ist?

Schlimm ist es nur, wenn man es sofort «schlimm» findet respektive glaubt, man dürfe nicht nervös sein. Die Reaktion: «Nein, die Nervosität darf nicht sein!» führt meistens eher zu einem verstärkten Auftreten der Angst. Viel produktiver ist die Einstellung, dass sich eine gewisse Nervosität kaum vermeiden lässt. Wir können herausfinden und auch trainieren, wie wir mit Nervosität umgehen können. So können wir trotz Nervosität die Prüfung bestehen oder gar eine gute Prüfung schreiben.

### Ab wann spricht man von Prüfungsangst?

Das Hauptkriterium ist der Leidensdruck der einzelnen Person. Problematisch wird es, wenn die Angstsymptome den Betroffenen in seiner Lebensqualität einschränken und zu einer Angst vor der Angst führen. Noch gravierender wird es, wenn jemand durch die Angst an der Prüfung deutlich in seiner Leistung eingeschränkt wird, Prüfungen nicht besteht oder zu vermeiden beginnt.

### Wie fühlt sich Prüfungsangst an?

Prüfungsangst ist oft sehr intensiv und schwer aushaltbar. Sie kann mit Gefühlen von totalem Ausgeliefertsein, Hilflosigkeit und Verzweiflung verbunden sein. Abgesehen vom Grundgefühl der Angst nehmen wir körperliche und vegetative Symptome sehr schnell wahr, wie beispielsweise Übelkeit, zittrige Hände oder Schweissausbrüche. Auch negative Gedanken wie «das schaffe ich sowieso nicht ...» gehören zur Prüfungsangst.

### Wie kommt es zur Prüfungsangst?

Am hilfreichsten ist es sicher, wenn Betroffene Prüfungsangst individuell klären und angehen können.



Allgemein gesagt müssen wir uns in Prüfungssituationen exponieren und unser Wissen zeigen, was mit vielen und oft unbewussten Ängsten verbunden sein kann. Es kann Angst auftreten, bewertet oder kritisiert zu werden. Angst vor dem Versagen wird von Betroffenen oft sehr schnell genannt. Viel schwieriger wahrzunehmen ist aber auch die Angst vor dem Erfolg, das heisst die Befürchtung, es könnte nicht «verdient» sein, was man erarbeitet hat oder einem gar wieder genommen werden.

### Welche Menschen sind besonders anfällig dafür, bei Prüfungen Angst zu verspüren?

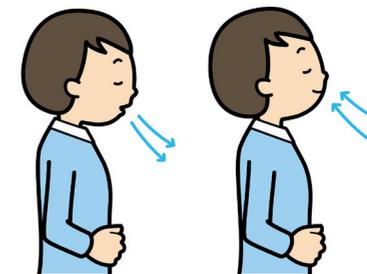
Prüfungsangst ist relativ unabhängig vom bisher erlebten Erfolg. Natürlich geht man mit einem schlechteren Gefühl in eine Prüfung, wenn man wenig vorbereitet ist. Aber auch hohe Anforderungen an die eigenen Leistungen, Selbstkritik und Perfektionismus können Druck verursachen. Sicher nicht hilfreich ist es auch, generell wenig Hoffnung auf Erfolg zu haben, sondern sich eher als «passives Opfer» der Situation zu erleben.

### Was kann man gegen Prüfungsangst tun?

Angst kann sich in der Regel nicht am Tag vor der Prüfung mit einem schnellen Tipp in Luft auflösen, psychische Prozesse brauchen etwas Zeit. Der wichtigste Schritt ist schon einmal, sich die Angst einzugestehen und diese angehen zu wollen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen: Literatur zur Prüfungsangst, Gruppenangebote und auch individuelle Unterstützung durch eine Fachperson. Es kann hilfreich sein, sich schon im Voraus zurechtzulegen, wie man sich bei einer Angstattacke vor oder während einer Prüfung etwas beruhigen kann, beispielsweise mit dem Aufschreiben von ängstigenden Gedanken oder mit einer Atemübung.

### Wann sollte man sich professionelle Hilfe suchen?

Es gibt keine allgemeine Richtlinie, sondern nur den persönlichen Leidensdruck. Wenn dieser so gross wird, dass Prüfungen zum Problem werden und man zudem die Bereitschaft hat, an sich zu arbeiten, kann professionelle Unterstützung hilfreich sein.



Wie auch in anderen stressanfälligen Situationen gilt vor einer Prüfung: «Keine Panik!» Konkret: Bevor man vor lauter Angst und Nervosität die Fingernägel aufisst, kann man eine einfache, aber effektive **Atemübung** ausprobieren: Locker etwas einatmen, ohne zu warten den Atem «herausfallen» lassen und dann eine Atempause von ein paar Sekunden machen, bevor man wieder einatmet.

### Die Expertin

Salome Lienert ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Sie war während zehn Jahren an der Psychologischen Beratungsstelle der Universität Zürich und der ETH Zürich für Studierende und Doktorierende zuständig und leitete dort unter anderem das Gruppencoaching «Prüfungsangst».



Salome Lienert