

A young woman with long dark hair and black-rimmed glasses is sitting at a desk, looking down at several open books. The background is a dark chalkboard covered in white chalk scribbles and handwritten words. The words include 'New', 'TABLET', 'LATE', 'PROBLEM', 'CONFUSION', 'STRESS', 'TOTALLY', 'MADNESS', 'WASTING', 'TIME', 'BECAUSE', 'LATE', 'PROBLEM', 'CONFUSION', 'STRESS', 'TOTALLY', 'MADNESS', 'WASTING', 'TIME', 'BECAUSE'. There is also a small smiley face with a sad expression.

HANS MORSCHITZKY

PRÜFUNGEN MEISTERN

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

**DAS ERFOLGSPROGRAMM
IN ZEHN SCHRITTEN**

fischer & gann

unbedachtes Reagieren vor einem mächtigeren Feind zu gefährden – vergleichbar dem Totstellreflex bei Tieren. Panikattacken im Rahmen von Prüfungsangst gehen in der Regel nicht mit Todesangst einher, aber sie sind Ausdruck der subjektiven Bedrohung des Selbstwertgefühls und des Sozialprestiges, die der Betroffene empfindet.

Angst ist die Reaktion auf das Gefühl einer unbestimmten Bedrohung in der Zukunft, jedoch ohne unmittelbare Gefährdung in der Gegenwart. Angst entsteht durch ständiges Nachdenken, durch Grübeln, was alles passieren könnte. Weil ohne akute Gefahr keine körperliche Reaktion erforderlich ist, führt Angst zur anhaltenden Verspannung in allen möglichen Organbereichen.

Prüfungsangst versetzt den Körper durch die Ausschüttung der *Stresshormone* Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol in einen Alarmzustand, wie bei realer Gefahr. Die Stresshormone bewirken eine Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, eine Beschleunigung der Atmung, eine Anspannung der arbeitenden Muskulatur, also von Armen, Beinen und Rücken, eine vermehrte Ausschüttung von Glukose und eine Verminderung der Insulin-produktion, um den Körper durch den vermehrten Zucker im Blut leistungsfähiger zu machen.

Die Blutumverteilung zugunsten der großen Gefäße der Muskulatur in Armen und Beinen führt zu einer Minderdurchblutung des Verdauungstrakts mit einem flauen Gefühl im Magen und zu einer Minderdurchblutung der Haut mit Kältegefühlen in Händen und Füßen.

Bei Dauerstress wird auch die Leistung des Immunsystems eingeschränkt, sodass man leichter krank wird oder sich von einer harmlosen Erkältung nicht so rasch erholt wie andere Menschen. Gleichzeitig erfolgt auch eine Hemmung des Verdauungssystems und der Ausscheidungsfunktion von Darm und Blase sowie der Sexualfunktion, weil diese Bereiche in Zeiten der maximalen Leistungsfähigkeit und der Lebensbedrohung keine Priorität haben.

Wenn im Gegensatz dazu eher die Schreckreaktion und das subjektive Gefühl der Ohnmacht dominieren, müssen Sie ständig wegen Harn- oder Stuhldrangs auf die Toilette laufen, oder Sie leiden unter dem Gefühl, gleich ohnmächtig umzufallen, weil der Blutdruck absinkt.

In Lern- und Prüfungssituationen ist nur die rasche Erhöhung von Aufmerksamkeit und geistiger Reaktionsfähigkeit erwünscht, während die damit einhergehende massive körperliche Mobilisierung unangemessen ist. Es geht schließlich nicht um unser physisches Überleben, sodass kein verstärkter Muskeleinsatz nötig ist. Bei der Prüfung sind eine gute

Konzentrationsleistung, eine rasche und flexible Denkfähigkeit sowie der Zugang zum gespeicherten Wissen gefordert.

Fassen wir zusammen: Prüfungsangst in der Zeit der Vorbereitungsphase sowie im Moment der Prüfungssituation führt zu einer Fülle von akuten körperlichen Symptomen: kurzfristig bis zu Panikattacken oder panikähnlichen Zuständen, bewirkt durch das Kurzzeitstresshormon Adrenalin, längerfristig zu anhaltenden körperlichen Verspannungen, bewirkt durch das Dauerstresshormon Cortisol.

Typisch sind vor allem folgende *körperliche Symptome*, die je nach Person unterschiedlich sein können:

- > **Herz-Kreislauf-Beschwerden:** Herzklopfen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen, Schwindel, Hitze- oder Kältegefühle, erhöhte Körpertemperatur, Fieberschübe, Schüttelfrost, Schwitzen am ganzen Körper, schweißnasse Hände, Erröten (im Gesicht und am Hals, rote Flecken auch anderswo), allgemeine Blässe, Blutleere in Händen und Beinen mit Absinken der Körpertemperatur und als Folge davon kalte Hände und Füße;
- > **Magen-Darm-Beschwerden:** Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Aufstoßen, flaes Gefühl im Magen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Appetitlosigkeit;
- > **Atem-Beschwerden:** Beklemmungsgefühle, Atemnot, Kurzatmigkeit, schnelle und flache Atmung (bis hin zur Hyperventilation bei akuter Erregung);
- > **Muskuläre Verspannung:** motorische Unruhe (nicht ruhig sitzen, liegen oder stehen können), nervöse Finger (Spielen mit Gegenständen zur Abreaktion der Anspannung), Nägelbeißen, Zittern der Hände oder des ganzen Körpers, Kribbelgefühle auf der Haut oder in den Fingern, Steifwerden, Stand- und Gangunsicherheit mit Schwindelgefühlen, hektische Arm- und Beinbewegungen, Verspannungen im Gesichtsbereich (veränderte Mimik), Tics wie Augenlidzucken, verspannungsbedingter Druck auf der Brust, Schulter-Nacken-Verspannung, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Kieferverspannung;
- > **Sonstige Beschwerden:** Mundtrockenheit, Kloßgefühl, Würgegefühl, Schluckbeschwerden, ständiger Harndrang, Hautausschlag, Juckreiz, Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume, Ohrensausen, Sehstörungen, Stimm- und Sprachstörungen, Wahrnehmungsstörungen (subjektive Beeinträchtigung des Sehens und Hörens), Veränderungen der Stimme (meist höher), Stottern, Essstörungen mit Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken zum Stressabbau.

Welche körperlichen Symptome treten bei Ihnen lange vor, kurz vor und in

Prüfungssituationen auf? Welche körperlichen Beschwerden sind für Sie besonders belastend oder am peinlichsten, wenn andere Sie beobachten?

Die anhaltende Muskelverspannung, die manchen Betroffenen gar nicht mehr auffällt, führt schließlich zu chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Eine zunehmende Schonhaltung wegen der Beschwerden verschlechtert die allgemeine Fitness. Wichtig wären hier mehr Sport und sonstige körperliche Betätigung zum Abbau der chronischen Muskelverspannung.

Im Schlaf regeneriert sich das Immunsystem, und in der Nacht wird das Gelernte endgültig biochemisch im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Länger dauernde Schlafstörungen können dazu führen, dass der Körper nicht fit ist und leichter krank wird als sonst, vor allem aber auch dazu, dass das erworbene Wissen nicht ausreichend abgespeichert wird, trotz intensiven Lernens am Vortag.

Schlafstörungen können Sie also am nächsten Tag bei der Prüfung um die Früchte Ihrer Arbeit bringen. Haben Sie das gewusst? Und wenn Sie es gewusst haben: Achten Sie auch tatsächlich auf ausreichenden Schlaf?

STEIGERUNG DER FURCHT BIS ZUR PANIK

WENN IHRE DIFFUSE ANGST, bei der Prüfung zu scheitern, in konkrete Furcht umschlägt, wie schlecht Sie abschneiden werden und welche Folgen dies für Ihr Leben haben wird, sind Sie in den Zustand der *Panik* geraten.

Ein paar Informationen zum Aufbau unseres Gehirns erleichtern Ihnen das Verständnis und die Bewältigung von panikartiger Furcht angesichts von Prüfungssituationen. Entwicklungsgeschichtlich gesehen besteht unser Gehirn – etwas vereinfacht ausgedrückt – aus drei großen Bereichen:

- > Der **Hirnstamm** – auch Reptilienhirn genannt, weil er bereits bei den einfachsten Tieren vorhanden ist – steuert unsere vitalen Funktionen. Er ermöglicht bei Bedrohung unser Überleben, indem er eine Kampf-Flucht-Reaktion des Körpers in Gang setzt. Im Hirnstamm, der die Verlängerung des Rückenmarks darstellt, wird das Stresshormon Noradrenalin ausgeschüttet, das unseren Körper in Aktivität versetzt.
- > Das **limbische System** – auch Säugetierhirn genannt – ist eine Funktionseinheit im mittleren Teil unseres [Gehirns](#) mit zahlreichen Teilbereichen, die für unsere [Emotionen](#) und unser [Triebverhalten](#) zuständig sind. Zwei Kerne, die sogenannten Mandelkerne, lösen in Verbindung mit anderen Hirnarealen Emotionen wie Angst und Furcht aus. Die

entsprechende Schutzreaktion wird dann vom Hirnstamm blitzschnell ausgeführt.

- > Die **Großhirnrinde** – auch Cortex genannt – gilt als unser spezifisch menschliches Gehirn. Sie liegt über den entwicklungsgeschichtlich älteren Teilen des Gehirns. Ein Teil davon, das Frontalhirn, genauer der sogenannte präfrontale Cortex, ist für die Planung, Organisation und Kontrolle unseres Verhaltens zuständig. Jede gelungene und zielführende Verhaltenssteuerung durch Selbsterziehung und Psychotherapie ist eine Leistung des Frontalhirns.

Jetzt verstehen Sie besser, dass unkontrollierbare Furcht und Panik nichts mit Nervenschwäche zu tun haben, sondern eine gesunde, biologisch gesteuerte Reaktion auf eine Bedrohung sind. Der Ablauf im Gehirn bleibt bei subjektiver Bedrohung gleich, egal ob diese real erlebt oder nur vorgestellt wird.

Furcht und Panik gehen vom limbischen System aus. Die beiden Mandelkerne bewirken blitzschnell eine Kampf-Flucht-Reaktion. Erst zeitverzögert erkennt die Großhirnrinde, ob tatsächlich eine Gefahr besteht oder nicht, und steuert mithilfe des Frontalhirns unser weiteres Verhalten.

Bei akutem Stress und starkem Bedrohungsgefühl werden unsere höheren Denkleistungen vorübergehend vermindert oder ganz blockiert, um das biologisch verankerte Überlebensprogramm zu aktivieren. Starke Prüfungsangst beeinträchtigt also kurzfristig das Arbeitsgedächtnis und die planende und steuernde Funktion unseres Gehirns.

Bei großer Furcht und starker Panik blockieren die Mandelkerne den Hippocampus, in dem unser Wissen gespeichert ist, sowie die höheren geistigen Funktionen. Sie können dann nicht nur schlechter lernen, sondern das Gelernte bei der Prüfung auch nicht so gut wiedergeben – im schlimmsten Fall erfolgt ein Blackout. Kurz nach der Prüfung fällt Ihnen dann alles ganz von allein wieder ein. Haben Sie diese Erfahrung schon einmal gemacht?

PROBLEMATISCHE VERHALTENSWEISEN

MAN KANN DREI ARTEN VON PROBLEMATISCHEN VERHALTENSWEISEN unterscheiden, die wesentlich zur Verschärfung der Prüfungsangst beitragen:

1. FALSCHER LERNSTRATEGIEN

Ein häufiger Lernfehler ist das *Hinausschieben des Lernbeginns*, weil angeblich noch genügend Zeit sei und es momentan wichtigere Dinge gebe. Die Zeit vergeht ohne

rechtzeitige Prüfungsvorbereitung, sodass unter dem anschließenden Zeitdruck leicht Angst und Panik auftreten.

Die *einseitige Konzentration aller Energien auf das Lernen* führt dagegen zur übermäßigen Einschränkung von Hobbys, Unternehmungen mit Freunden, sportlichen oder musikalischen Aktivitäten und sonstigen Freizeitbeschäftigungen, sodass im Laufe der Zeit eine Erschöpfung eintritt oder gar die Freude am Leben verloren geht.

Ungünstige Lernstrategien, wie etwa eine übergenaue Aufarbeitung des Prüfungsstoffs aus Angst vor Kritik und Versagen, zu wenige Wiederholungen zur Festigung des Gelernten oder Verzicht auf präzise Zusammenfassungen des Prüfungsstoffs mit eigenen Worten, haben zur Folge, dass Erfolgserlebnisse bei der Prüfung ausbleiben oder nur mäßig sind, bezogen auf den hohen, jedoch ineffizienten Lernaufwand.

2. VERMEIDUNGSVERHALTEN

Die Betroffenen verschieben aus Angst vor Versagen wichtige Prüfungen, um angeblich bis zu einem späteren Zeitpunkt mehr lernen zu können – eine Absicht, die aber nicht umgesetzt wird. Das *Aufschieben* – umgangssprachlich bekannt als »Aufschieberitis« (englischer Fachausdruck »procrastination«) – bringt nur kurzfristige Erleichterung und schafft langfristig noch mehr Druck.

Eine Form des Aufschiebens sind auch langwierige Vorbereitungen für optimale Lernbedingungen, wie etwa Aufräumen von Zimmer und Schreibtisch, ständige Änderungen von Lernplänen, zeitraubendes Besorgen der bestmöglichen Unterlagen, ohne dass dann tatsächlich konsequent gelernt wird.

Der schlimmste Fall – das totale *Vermeiden* von schriftlichen und mündlichen Prüfungen oder das *Absagen* bereits vereinbarter Prüfungstermine ohne neuerliche Terminvereinbarung – kann dazu führen, dass sich die Studienzzeit verlängert oder das Studium gar nicht abgeschlossen wird.

Im Schulsystem ist das Vermeiden oder Verschieben von Prüfungen nicht so leicht möglich wie an der Universität. Betroffene rechtfertigen dann das Fernbleiben von der Schule durch körperliche oder psychische Beschwerden nach dem Motto: »Nicht da gewesen – nicht durchgefallen.« Doch auch übermäßige Fehlzeiten können dazu führen, dass das Schuljahr wiederholt werden muss oder der Abschluss gefährdet ist.

Wegen Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Panikattacken oder anhaltenden körperlichen Symptomen, wie etwa Schwindel, Übelkeit, Appetitlosigkeit,