

Prüfungsangst

von Kristina Zierhut (01.11.2013)

Prüfungsangst ist nicht gleich Prüfungsangst. Im Laufe meiner Tätigkeit mit Schülern aller Altersklassen und Schulstufen, konnte ich lernen, dass Prüfungsangst in vielen verschiedenen Formen auftritt. Die zwei häufigsten Formen möchte ich in diesem Artikel vorstellen. Jede Ausprägung hat andere Ursachen und somit andere Lösungsansätze. Ich unterscheide grob in die gemeine Prüfungsangst und die generelle Prüfungsangst.

Die gemeine Prüfungsangst

Die gemeine Prüfungsangst tritt nur ab und zu auf, also nicht bei jeder Klassenarbeit und auch nicht immer im gleichen Fach.

Auslöser gibt es viele verschiedene. Oft können sie nicht eindeutig lokalisiert werden.

Zu wenig Schlaf oder der Konsum von Energydrinks oder Traubenzucker vor der Arbeit können genauso ein Auslöser sein, wie der unglückliche Kommentar einer Klassenkameradin, die selbst unter Prüfungsangst leidet. Oder man spürt die Anspannung und Angst der Mitschüler und lässt sich davon anstecken (Stichwort Spiegelneuronen).

Dass die gemeine Prüfungsangst nur sporadisch auftritt liegt daran, dass die Auslöser nur dann zur Panik führen, wenn sie auf fruchtbaren Boden fallen. Das heißt, wenn wir schlecht vorbereitet in eine Klausur gehen, zu wenig oder falsch gelernt haben, genau wissen, dass wir das Thema nicht wirklich verstanden haben oder nicht wissen was für Fragen auf uns zukommen können.

Und genau diese Erkenntnis liefert uns auch schon die Lösung des Problems. Gute Vorbereitung auf Klassenarbeiten und Prüfungen beugt der gemeinen Prüfungsangst vor und macht sie weitgehend unmöglich. Dazu gehört es, dass man nicht nur frühzeitig mit dem Lernen und Strukturieren des Stoffs beginnt, sondern sich auch schon zu Beginn eines neuen Themas helfen lässt, wenn man es nicht so richtig versteht. Je länger man wartet, desto größer wird das Problem. Und am Tag vor der Klassenarbeit ist es dann oft nicht mehr zu lösen.

Ebenso kann man lernen, sich richtig auf eine Prüfung vorzubereiten. Einfach sein Schulheft nochmal durchzulesen ist meist zu wenig. Mit den richtigen Lernstrategien kommt man jedoch in kurzer Zeit ans Ziel. Hierzu gehört es, sich genau darüber zu informieren, was in der Klassenarbeit dran kommt, sich den Stoff zu strukturieren, zu kategorisieren, das Wesentliche herauszufiltern und vor allem, den Stoff wirklich zu verstehen. Und wie das alles geht, kann jeder lernen. Zum Beispiel in einem Lerntechnikseminar oder bei einem guten Nachhilfelehrer.

Ist man passend vorbereitet, taucht die gemeine Prüfungsangst erst gar nicht auf. Und selbst wenn man sich vor der Klausur von der Klassenpanik kurzzeitig anstecken lässt, hat man gute Chancen, sich auch wieder zu fangen.

Die generelle Prüfungsangst

Im Gegensatz zur gemeinen Prüfungsangst, tritt die generelle Prüfungsangst unabhängig vom Schulfach, der Vorbereitung und der Klassenatmosphäre auf.

Schüler die an dieser Art der Prüfungsangst leiden, haben vor jeder Prüfung Angst, so stark, dass sie gar nicht mehr klar denken können. Manchmal beginnen die Panikattacken schon am Vorabend, ein ruhiger Nachtschlaf ist kaum möglich.

Die Ursachen liegen hier nicht an der mangelnden Vorbereitung oder am fehlenden Verständnis des Unterrichtsstoffs. Viele dieser Schüler lernen sogar weit mehr als ihre Klassenkameraden und haben alles gut verstanden. Aber angesichts der Prüfung schalten sich dann tiefliegende psychologische Faktoren ein, die die Panik auslösen. Hier hilft es dann offensichtlich nicht, noch mehr zu lernen oder noch weitere Übungen zu machen. Hier muss Abhilfe auf einer anderen Ebene gesucht werden.

Je nachdem, wo die Ursache verborgen ist, helfen hier alternative Methoden (z.B. Bachblüten oder Akkupunktur). Sehr gute Erfahrung haben einige von meinen Schülern mit hypnotherapeutischen Ansätzen gemacht. Hier ist dann insbesondere die Wing Wave – Methode zu nennen.

Prüfungsangst als Ausrede

Neben den verschiedenen Prüfungsangst-Typen gibt es allerdings noch ein weiteres Phänomen, das in diesem Zusammenhang erwähnt werden muss. Nicht immer liegt eine Prüfungsangst vor, wenn schlechte Noten im Spiel sind. Manchmal sind es auch Gedankengänge wie „Wenn ich Prüfungsangst habe, kann ich ja nichts dafür“...

Als Außenstehender ist es schwer bis unmöglich zu beurteilen, ob die Prüfungsangst nur eine Ausrede darstellt. Der Betroffene sollte sich halt im Klaren darüber sein, dass er sich selbst betrügt und die Möglichkeit einer adäquaten Problemlösung von Anfang an ausschließt.

Kristina Zierhut