



# Prüfungsangst – Zähne zusammenbeißen und durch?

## *Ein Interview*

Das Herz rast, der Magen ist flau, alles beginnt, sich zu drehen: Prüfungsangst ist häufig, aber kaum jemand redet darüber. Manche leiden so stark darunter, dass das Studium zur Qual wird. Wir haben mit einer Studentin über ihre Ängste gesprochen.

Offen und ehrlich erzählt sie von ihren Problemen, dem permanenten Druck, den Auswirkungen auf ihr Leben.



## WIE WIRKT SICH DIE PRÜFUNGSANGST BEI DIR AUS?



Schon während der Schulzeit war die Angst vor Prüfungen immer mal wieder ein präsenteres Thema. Gerade während des Abiturs, wo ein besonders hoher Leistungsdruck herrschte, hatte ich mit einigen Ängsten zu kämpfen. Besonders stark und ausgeprägt kamen diese jedoch während des Zahnmedizinstudiums zum Vorschein. Die naturwissenschaftliche Vorprüfung am Ende des zweiten Semesters und direkt anschließend das dritte Semester mit gehäuften Klausuren und mündlichen Prüfungen haben sehr an meinen Nerven gezehrt. Vor allem da das Studium in Trimestern aufgebaut ist und die Studierenden keine herkömmlichen Semesterferien haben, fehlen Verschnaufpausen, um sich von dem Prüfungsstress und -druck zu erholen.

Bei mir hat sich die Prüfungsangst immer dann angebahnt, wenn mündliche Prüfungen bevorstanden – eine Situation, in der man Wissenslücken nur schlecht verbergen kann und dem Prüfer direkt gegenüber sitzt. Der hohe fachliche Anspruch, der mit Fächern wie Chemie, Physik, Biochemie, Anatomie und Physiologie in der Vorklinik einhergeht, und die gleichzeitige Masse an auswendig zu Lernendem haben in den Lernphasen ein Gefühl der Überforderung in mir ausgelöst. Ich bin schon immer ein sehr akribischer und perfektionistischer Charakter gewesen, der nur dann Stoff lernen kann, wenn er ihn auch versteht. Das war aber bei einem solchen Wust an Lernstoff nicht möglich. So hat sich immer wieder das Horrorszenario in meine Gedanken eingeschlichen, vor dem Prüfer einen Blackout zu bekommen, bzw. bis zum Prüfungsdatum den Lernstoff nicht ausreichend verinnerlicht zu haben. So ist, meist schon Wochen vor der Prüfung, immer wieder Panik in mir hochgekommen, gegen die

ich wehrlos war. Langsam hat sich in solchen Situationen ein Gefühl der Bedrückung und Ausichtslosigkeit in mir breitgemacht, das mich von innen heraus gelähmt und unfähig gemacht hat weiter zu lernen. Dann war jeglicher Bezug zur Realität verloren, und ich konnte nicht mehr zwischen mir als Person und der Prüfung an sich eine klare Trennlinie ziehen. Ein Versagen bei der Prüfung war gleichbedeutend mit dem Versagen von mir als Person.

Ich war nicht mehr ich selbst und das war auch für Außenstehende bemerkbar. Häufig habe ich dann über mehrere Stunden geweint, ohne dass Beruhigungsversuche meiner Eltern, Geschwister oder Freunde angeschlagen haben. Tag für Tag gefangen in meiner Angst, waren sie hilflos, mich aus diesen Gedankenschleifen zu holen. Obwohl ich nur ein einziges Mal bei einer Prüfung durchgefallen bin, haben die Ängste über das Studium hinweg nicht aufgehört, sind sogar noch schlimmer geworden. Denn mit der Höhe des Semesters wurde der Lernstoff nicht weniger, dafür aber die angestaute Erschöpfung und die Anzahl von Erinnerungen an negative Prüfungsphasen in der Vergangenheit größer. So bin ich während der Vorbereitungszeit auf das Physikum morgens bereits schon erschöpft aufgestanden und die Vorstellung wieder einmal einen ganzen Tag am Schreibtisch zu verbringen, hat meist schon gereicht, um einen weiteren Anflug von Angst und Panik auszulösen.



## WELCHE KONSEQUENZEN HAT DIE PRÜFUNGSANGST FÜR DICH?



Natürlich wirkte sich die Prüfungsangst auch auf mein Privatleben aus. Meine damalige Beziehung hat darunter sehr



gelitten, denn ich war ständig angespannt und die Ängste waren auch in der Freizeit immer präsent. Auch auf Freundschaften hatten die Ängste starke Auswirkungen. Während der Prüfungsphasen, die mit der Vorbereitungszeit durchaus über Monate andauern konnten, habe ich mich meist komplett abgeschottet und meine sozialen Kontakte stark vernachlässigt.

Neben privaten Beeinträchtigungen hat sich die Prüfungsangst besonders auf mein Lernverhalten ausgewirkt. Da mich meist die Angst schon früh am Morgen einholte, wurde es immer schwieriger einen strukturierten Arbeitstag einzurichten. Zunehmend hat meine anfängliche Begeisterung für die Zahnmedizin nachgelassen, da die positiven Erfahrungen während des Studiums immer weniger wurden.

Meine Dozenten bekamen allerdings von all meinen Ängsten nichts mit, denn sobald ich im Prüfungsraum saß, war ich innerlich gefasst und geordnet. Auch nach der Prüfung war ich wieder wie ausgewechselt – erschöpft, aber die Ängste waren verflogen. Es kam bisher kein einziges Mal vor, dass ich während einer mündlichen Prüfung versagt habe. Dennoch sind die Ängste immer wieder da.



### WAS UNTERNIMMST DU GEGEN DEINE PRÜFUNGSANGST?



Ich war nie der Ansicht, dass meine Ängste vor Prüfungen Symptome einer bestimmten Krankheit sind, und habe mich auch nie als krank wahrgenommen. Vielmehr habe ich mit der Zeit festgestellt, dass ich mit dem entstehenden Druck vor mündlichen Prüfungen nicht gut umgehen kann, und dass sie Stress in mir auslösen, der rational keine Begründung findet. Nachdem ich diese Tatsache hingenommen und meine Ängste akzeptiert habe, habe ich viele Sachen ausprobiert, um Unterstützung zu bekommen.

Dazu gehörten z. B. Homöopathie, autogenes Training und Atemübungen – doch nichts hat so richtig angeschlagen. Eine gute Anlaufstelle war die psychologische Beratungsstelle der Universität, bei der ich schon nach kurzer Wartezeit für akute Anliegen ein offenes Ohr finden konnte. Diese diente auch als Hilfestellung bei der Suche nach einem Therapieplatz. Kurz vor dem Physikikum war die Erschöpfung allerdings so groß, dass ich mir ärztliche Hilfe gesucht habe. Für ca. ein halbes Jahr nahm ich Antidepressiva, die verhinderten, dass die Angst überhandnehmen konnte. Wie sich in Gesprächen mit anderen Studierenden herausstellte, war ich mit meinen Ängsten nicht alleine. Antidepressiva und Betablocker waren die häufigsten Medikamente, die genannt wurden, wenn es um Unterstützungsmaßnahmen während der Prüfungszeit ging.

Schon während des Studiums nahm ich mir vor, nur noch das Physikikum zu absolvieren, und so habe ich anschließend einen Studienwechsel gewagt.

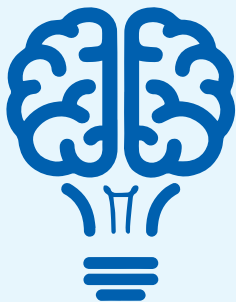
Im Nachhinein kann ich akzeptieren, dass meine damalige Angst nicht mein Feind, sondern vielmehr ein Anzeiger war, der mir signalisiert hat, dass irgendetwas nicht richtig läuft.

Seit meinem Studienwechsel kommen die Ängste nur noch selten zum Vorschein. Mehr Freiheit bei der Gestaltung des Alltags, der Studienfächer und des Stundenplans, sowie ein familiärer persönlicher Kontakt zu den Dozenten haben viel Druck aus Prüfungen genommen. Ich glaube besonders die hierarchischen Strukturen, die ich während meines Zahnmedizinstudiums kennengelernt habe, schaffen eine Distanz zwischen Studierenden und Lehrenden. Durch diese habe ich mich häufig mit Problemen allein gelassen gefühlt. Sicherlich haben meine Ängste und der Studienwechsel auch persönliche Gründe. Allerdings ist auffällig, dass im Verlauf meines Zahnmedizinstudiums ein Großteil der befreundeten Kommiliton\*innen mindestens einmal körperlich oder psychisch erkrankte.

Da das anspruchsvolle Studium eine große Herausforderung darstellt, hätte ich mir unter den Lehrenden einen Ansprechpartner gewünscht, mit dem man auf einer vertraulichen Basis über Ängste und Schwierigkeiten hätte sprechen können.



## EXPERTENMEINUNG



### WAS IST PRÜFUNGSANGST?

Die Prüfungs- oder Leistungsangst (engl. test anxiety) stellt eine spezifische Form von Angst dar und tritt vor allem in Situationen auf, in denen Leistungen zielgerichtet durch andere abgefragt und bewertet werden. Die Konsequenz eines befürchteten Misserfolges wird dabei vom „Prüfling“ als sehr bedeutsam und entscheidend für den weiteren persönlichen und beruflichen Lebensweg bewertet. Prüfungsangst kann vor, während und nach einer Bewertungssituation erlebt werden und umfasst emotionale, kognitive sowie physiologische und motivationale Komponenten (z. B. Unlust, Grübeln, Erregung/Stress, Vermeidungsverhalten). Während eine mittlere Ausprägung von Prüfungsangst durch erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit sogar zu einer Leistungssteigerung beiträgt, binden starke Ängste wichtige Ressourcen, verhindern flexible Denkstrategien und beeinträchtigen so Leistung und Lernen.

Als mögliche Entstehungsbedingungen einer Prüfungsängstlichkeit kommen u. a. subjektive und oftmals familiär geprägte Bewertungsmuster, Misserfolgserwartungen und eine defizitorientierte Selbstwahrnehmung ebenso wie unklare Prüfungsmodalitäten, autoritäres Lehrerverhalten, eine zu hohe Schwierigkeit von Lernaufgaben und unzureichende bzw. unpassende Lernstrategien infrage<sup>1</sup>.

Die Bewältigung von Prüfungsängsten kann an verschiedenen Stellen ansetzen. Da eine Einflussnahme auf die Transparenz und Schwierigkeit der Prüfungsaufgaben und die „Fehlerkultur“ der prüfenden Institution in den meisten Fällen wenig praktikabel sein dürfte, bleibt dem Prüfling oftmals nur, die eigenen Gedanken und Einstellungen zu hinterfragen und nach Möglichkeiten zu einem besseren, d. h. zielführenderen Umgang mit der eigenen Angst zu suchen (vgl. hierzu auch das transaktionale Stressmodell von Lazarus<sup>2</sup>).



## WAS HILFT?

Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen Angst liegt in der gezielten Vorbereitung auf die Prüfung und dem Durchspielen von Abfragesituationen mit Kommilitonen. Zu einer guten Prüfungsvorbereitung gehört es nämlich nicht nur, das eigene Lernen über ein effektives Zeitmanagement zu strukturieren und dabei auch angemessene Entspannungs- und Erholungsphasen zu berücksichtigen, sondern auch und gerade den Abruf des erlernten Wissens – wie er später in der Prüfungssituation unter Stress verlangt wird – einzuüben.

Darüber hinaus macht es Sinn, sich mit den persönlichen Leistungsmöglichkeiten ebenso wie mit dem eigenen Verhalten und den Anforderungen des Prüfenden zu beschäftigen. Nur wer aktiv wird, übernimmt Verantwortung für den eigenen Lernerfolg und arbeitet der Hilflosigkeit entgegen, anstatt in lähmenden Katastrophenfantasien zu versinken<sup>3</sup>.

Ablenkungs- und Vermeidungsstrategien wie eine Verzögerung des Lernbeginnes, der Einsatz überlanger Pausen oder gar das Nichtantreten der Prüfung führen dagegen über kurz oder lang zu einer Steigerung der Angst, wodurch die Möglichkeiten, sich der Angst zu stellen und diese zu bewältigen, weiter sinken.

In der gedanklichen Vorbereitung auf eine Prüfung kann es außerdem hilfreich sein, sich die Prüfungssituation bildhaft vorzustellen und sowohl ein Best-Case- als auch ein Worst-Case-Szenario gedanklich durchzuspielen. Auch in der Prüfungssituation selbst kann man noch gezielt für Entspannung sorgen. Eine Reduktion emotionaler Anspannung lässt sich durch erlernbare Entspannungsverfahren erreichen (z. B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobson<sup>4</sup>).

Aber auch die Akzeptanz der eigenen Angst als wichtiger „Kräftemobilisierer“, die Beschäftigung mit dem möglichen Misserfolg, angstinkompatible Emotionen wie Humor und regelmäßige sportliche Betätigung können zu einer Reduzierung von Stress und Angst beitragen.

Grundsätzlich gilt, dass unterschiedliche Bewältigungsstrategien je nach Phase der Prüfungssituation hilfreich oder dysfunktional sein können. Prüfungsängste können allerdings auch ein Hinweis auf eine ungeeignete, überfordernde Studienwahl sein.

Da eine Prüfungsangst das psychische Wohlbefinden und die Persönlichkeitsentwicklung spürbar beeinträchtigen kann, sollte bei anhaltenden und starken Ängsten unbedingt professionelle Unterstützung in Betracht gezogen werden.

## LITERATUR

1. Pekrun R, Götz T. Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst. In: Mandel H, Friedrich HF (Hrsg.). Handbuch Lernstrategien. Göttingen: Hogrefe, 2006.
2. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
3. Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld, Service Center Selbststudium, 2010, <http://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft//scs/pdf/leitfaeden/studierende/pruefungsangst.pdf>. Letzter Zugriff: 04.08.2017.
4. Jacobson E. Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta, 1990.



**LINDA SEBEK**

Diplom-Psychologin, freiberuflich tätig  
E-Mail: linda.sebek@gmx.de