

## Prüfungshorror

# Keine Panik!

Von Per Hinrichs

**Beim Examen spielen sich oft stille Dramen ab, Entsetzen lähmt viele Kandidaten vor und in den Prüfungen. Doch es gibt professionelle Hilfe - wie Studenten furchtlos durch die Prüfung kommen.**

Manchmal hat Wiebke Wichmann viel wichtigere Dinge zu erledigen, als ihr Leben in den Griff zu bekommen. Statt ihre Notizen in den Computer einzugeben, macht die Examenskandidatin lieber einen Spaziergang, um "den Kopf freizubekommen". Wichmann, 32, studiert Soziologie an der Hamburger Uni und ist eine Verschiebekünstlerin. Ihre Lebensregel lautet: "Das kann ich auch morgen erledigen." Als sich die junge Frau Anfang des Jahres endlich zur Diplomprüfung gemeldet hatte, gab ihr der Betreuer noch ein paar Literaturtipps mit auf den Weg. Den ersten Aufsatz las sie nicht, einen weiteren verstand sie nicht, tat gar nichts mehr und ging fortan ihrem Prof aus dem Weg.



OLIVER TJADEN  
Prüfungsraum (in Bochum): Stille Dramen vor dem Examen

Wiebke Wichmann ist nicht faul: Sie hat vor dem Studium als Industriekauffrau gearbeitet und jobbt als Croupier in der Spielbank Hamburg. Sie vermeidet nur alles, was zum Examen führen könnte - weil sie eine schreckliche Angst vor der Prüfung hat. Doch auch ihre Verschiebestrategie verstärkte nur die Panik: "Ich konnte abends nicht mehr einschlafen und saß morgens senkrecht im Bett. So ging es nicht mehr weiter."

Die stillen Dramen vor dem Examen erleiden - mehr oder weniger heftig - viele Studenten. In Umfragen empfinden 40 Prozent die Prüfungen als "große Belastung"; 50 Prozent geben sogar an, dass ihnen "Schwierigkeiten im Hinblick auf eine effiziente Prüfungsvorbereitung" besonders zu schaffen machen. Eine typische Folge: Die Kandidaten vermeiden und verdrängen anstehende Arbeiten oder flüchten in einen Job.

Das schadet nicht nur dem Studienerfolg des Einzelnen. Es belastet das ganze Hochschulsystem. "Dieses Abwehrverhalten trägt dazu bei, dass sich die Studienzeiten verlängern und die Abbruchquoten steigen", sagt Helga Knigge-Illner, 59. Die Psychologin arbeitet bei der Studienberatung der Freien Universität Berlin mit dem Schwerpunktthema Prüfungsangst und kennt das Problem: Immerhin verlässt fast jeder dritte Student die Universität ohne Abschluss; bei den Sprach- und Kulturwissenschaften sind es 41 Prozent. Die Beratungsstellen der Uni suchen nur die Problembewussten auf - immerhin 34 000 Anfragen

erreichen die FU-Helfer jährlich. 800 Studenten betreut die psychologische Abteilung - die Nachfrage ist dreimal so hoch.

### **Die Angst hat viele Gesichter**

Frappierend ist dabei der hohe Frauenüberschuss. In der Hamburger Studienberatung sind 70 Prozent der Klienten weiblich, in Berlin sogar drei Viertel. Männer haben offenbar Berührungsängste und setzen sich nicht so intensiv mit der Situation auseinander wie Frauen, so die Hamburger Beraterin Frauke Narjes, 46: "Wenn ein Mann zu uns kommt, ist er meistens schon einmal durchgefallen." Frauen neigten hingegen dazu, stets nur ihre Mängel zu sehen und ihre Stärken auszublenden, was die Angst verstärkt.

Die Angst hat viele Gesichter: Manche sind so aufgeregt, dass ihnen die Hände zittern. Andere zeigen verlangsamte Reaktionen, sprechen wie in Trance und bewegen sich im Zeitlupentempo. Die Stimmung kann zwischen Wut und Depression schwanken; Konzentration, Gedächtnis und Sprache werden beeinträchtigt.

Manche Kandidaten verfallen in Apathie, andere in hektischen Aktionismus. Manche packt das lähmende Entsetzen erst in der aktuellen Prüfungssituation. Andere versetzt schon die Vorstellung vom Examen in Furcht und Schrecken. Sie kommen gar nicht so weit, sich in der wirklichen Prüfsituation zu ängstigen, weil sie wie Wiebke sich mit immer neuen Ausreden davor verstecken.



OLIVER TJADEN

Mündliche Prüfung (in Design): "Wer da reingeht, muss kämpfen wollen"

Wiebke suchte schließlich professionelle Hilfe und hatte damit schon den ersten Schritt zur Lösung getan. "Wer erkannt hat, dass er ein Problem hat, dem können wir helfen", sagt Narjes, "jeder Mensch hat eine Gebrauchsanweisung. Wir können ihm sagen, wie er in dieser speziellen Prüfungssituation funktionieren kann." "Der Austausch mit anderen Studenten, die das gleiche Problem haben, hilft", sagt Wiebke. "Ich habe ja gedacht, dass ich die einzige Dumme unter lauter Profis bin."

Narjes und ihre Kolleginnen wollen den verängstigten Studenten wieder Selbstvertrauen geben. "Ich frage sofort: Wo ist das Problem, was kannst du, und wo sind deine Schwächen", sagt Narjes.

Wiebkes Problem liegt offen zu Tage. Schon während des Studiums entwickelte sie ihre Verzögerungstaktik. "Zuerst habe ich fast in Rekordzeit alle Scheine gemacht. Drei Jahre habe ich die Anmeldung zur Prüfung anschließend hinausgeschoben. Ich hatte Bedenken, ob ich dem Stoff wirklich gewachsen war." Für eine Bestandsaufnahme ihres Wissens, ihres Problems oder ihrer Fertigkeiten jedoch nahm sie sich keine Zeit. Genau das sieht Hans-Werner Rückert als das Hauptproblem des ewigen Aufschiebens an.

### **Rezept gegen den Stillstand**

Der Berliner Psychologe analysiert seit Jahren die

Verhaltensweisen unentschlossener Studenten und gibt Tipps, wie man aus der Verschiebefalle wieder herauskommt. Häufig blockiert der Hang zum Perfektionismus das Abarbeiten wichtiger Dinge. "Das Aufschieben bringt zwar kurzfristige Erleichterung, führt aber auf lange Sicht zur Selbstverachtung", sagt Rückert. "Es ist ein misslingender Versuch, sich vor Schlimmerem zu schützen."

Für Studenten, die etwas so Wichtiges wie ihren Abschluss immer weiter hinauszögern, wird es mit jedem verlorenen Tag schwieriger, wieder in den Arbeitsrhythmus hineinzukommen. "Wer sich selbst als 'Aufschieber' empfindet, steigert damit seine Ängste, seine Vermeidungstendenzen und auch den Hang zum Aufschieben."

Doch dagegen lässt sich ankämpfen. Rückert hat eine Methode entwickelt, wie die Selbstachtung vom Sinkflug wieder in die Aufwindzone geschleppt werden kann. Sein Rezept gegen den Stillstand nennt er "BAR":

- Bewusstheit (über die Entwicklung zum "Aufschieber" und die Konflikte, die sich dahinter verbergen),
- Aktionen (wie das Setzen und Erreichen von Zielen, Zeitmanagement und Kontrolle von Emotionen) und
- Rechenschaft (Bilanzierung der eigenen Fortschritte und das Führen eines "Veränderungslogbuches", in dem Ideen und Einfälle gesammelt werden).

Wer die "Aktionen" umsetzen will, muss sich von der Vorstellung freimachen, dass sein gesamtes Selbstwertgefühl vom Bestehen der Prüfung abhängt. Wem dieser Gedankenschritt gelingt, der hat gute Chancen, nicht gleich von einer Angstattacke gepackt zu werden, wenn es mal nicht läuft.

Eine ähnliche Strategie verfolgt die Hamburgerin Wiebke. Als sie sich vor kurzem wieder einmal "wie ein Hamster im Laufrad" vorkam, ging sie zu ihrem Hausarzt, um sich gegen Stresssymptome wie Magendruck und Kreislaufprobleme etwas verschreiben zu lassen. Statt Pillen bekam sie ein anderes Rezept, das sie nun streng befolgt: "Ich gehe jetzt jeden Abend spazieren, lasse den Tag Revue passieren und nehme mir vor, was ich morgen machen will."

Wiebke hat ihr Verschiebesyndrom inzwischen im Griff und ist sich sicher, dass sie Mitte August ihre Diplomarbeit abgeben wird. Dann drohen allerdings Klausuren und mündliche Prüfungen. Ein neuer Abgrund tut sich auf - doch schlimmer als alle real existierenden Examen sind Schreckensvorstellungen, die sich die Kandidaten davon machen.

Kaum jemand kennt sich mit den Horrorphantasien von Examenskandidaten so gut aus wie Knigge-Illner. Ihr skurrilster Fall: "Eine Studentin der Geografie berichtet über ihren Alptraum. Sie wartet im Prüfungszimmer auf den Professor. Es wird ihr mitgeteilt, dass der Papst sie prüfen würde und die Prüfung auf Latein stattfinden werde."

Solche Furcht erregenden Züge des Prüfers resultieren

meist aus Projektionen der Gefühle des Examenskandidaten. "Prüfungsangst erzeugen die Menschen durch ihre Ansichten und Urteile über die Prüfung. Doch die lassen sich verändern, ebenso wie die Stresssymptome, die viele Studenten zeigen", sagt die Psychologin.

Knigge-Illner bietet Workshops an, in denen die Studenten Prüfungen simulieren, auf Video festhalten und bewerten. Dabei geht es gar nicht um das Abfragen von Fachwissen, ein allgemeinverständlicher Text dient als Skript für das Spiel. Ein Student mimt den strengen Professor, der Prüfling spielt sich selbst. Angst müssen die meisten gar nicht erst simulieren, die kommt beim ersten Durchgang von selbst. Doch wenn die Probanden die Seminarübung durchgestanden haben und feststellen, dass sie immer noch leben, ist schon ein großer Schritt getan. Knigge-Illner über den Kurs: "Selbst Prüflingen, die mehrmals durchgefallen sind, hilft dieses Training."

### **"Niemand muss einen Drachen töten"**

Auch spezielle Lesetechniken, Konzentrationsübungen und effektives Zeitmanagement dienen mit dazu, die Prüfung zu entmystifizieren - schließlich muss "niemand einen Drachen töten", sagt Knigge-Illner. Autogenes Training und Entspannungsübungen können dazu beitragen, Stresssymptome wie plötzlich auftretende Nervosität oder Herzrasen zu unterdrücken.

Knigge-Illner hat den Nutzwert ihres Seminars in einer Studie überprüft. Dabei gaben zwei Drittel der Teilnehmer ein Jahr später an, dass sie die Prüfungen erfolgreich bestanden hatten; nur acht Prozent der Studenten half der Workshop überhaupt nicht. Die Faustregel der Psychologin: Nach 15 Stunden ihrer Therapie bekommt man die Prüfungsangst zu 90 Prozent in den Griff.



Examen sind ein uralter akademischer Initiationsritus - deswegen gehört ein bisschen Bangemachen einfach dazu. "Natürlich geht es auch darum, zu testen, ob der Prüfling dieses hochschulspezifische Ritual meistern kann", sagt Knigge-Illner - eine Art Bewährungsprobe für das neue Mitglied des akademischen Clubs. Doch die Psychologin lässt auch diesen Punkt nicht als Angstmacher durchgehen: "Es geht in erster Linie um die richtige Präsentation des Fachwissens. Wer sich alle Dimensionen einer Prüfung vor Augen führt, kann seine Gefühle besser kontrollieren."

Ein bisschen Angst kann auch die Leistung steigern. "Ein Wettkampf steht an, dessen Herausforderung man selbst gesucht hat", sagt Knigge-Illner. "Wer da reingeht, muss kämpfen wollen."

*PER HINRICHS*

## Zum Thema:

- In SPIEGEL ONLINE:
- Vorsicht, Prüfung: Höhlenforscher und Inselforscher (13.10.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,255664,00.html>
  - Prüfungen: Boom bei der Angst AG (31.10.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,255658,00.html>
  - Interview zu Prüfungen: "Ein bisschen Zufall bleibt immer" (01.08.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,248597,00.html>
  - Jura: Das Geschäft mit der Examensangst (26.09.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,251854,00.html>
  - Prüfungen: Wenn Kollege Computer die Noten vergibt (04.09.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,263637,00.html>
  - Urteil: Fürs Examen muss man nicht zahlen (27.09.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/geld/0,1518,267461,00.html>
  - Zitiert: Einsteins Horror vor Prüfungen (24.07.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,258111,00.html>
  - Alptraum Traumnote: Deutschlands Studenten - alles Genies (21.02.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,237072,00.html>
  - Interview: Warum Corinna ihre Uni verklagt (08.08.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,259980,00.html>
  - Examensarbeit: Achtung Endspurt! (16.09.2001)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,157195,00.html>
  - Examensstress: Abenteuer Abschluss (09.03.2002)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/0,1518,186323,00.html>
  - Prüfungspfusch: Medizinstudent kassiert 100.000 Euro Schadenersatz (18.07.2002)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/geld/0,1518,205670,00.html>
  - Schummeln beim Examen: Mysteriöse Zeichen im "Schönfelder" (28.05.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,250439,00.html>
  - Prüfungspfuscher: Vorsicht, Steinschlag (06.08.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,260208,00.html>
-