

## Prüfungsangst

# Dramen vorm Examen

**Im Prüfungsstress greifen viele Studenten zu seltsamen Ausweichmanövern und blockieren sich damit selbst. Beim Kampf gegen die "Aufschieberitis" und die Panik vor dem Examen helfen die Studienberatungen, die an den Hochschulen Selbsthilfe organisieren und Entspannungsübungen anbieten.**

Sabine Weber war eine klassische Examenskandidatin: "In den ersten drei Monaten habe ich nichts für meine Diplomarbeit gemacht", sagt die Hamburgerin, die ihr Studium jetzt erfolgreich abgeschlossen hat. Diese Vermeidungstaktik ist nicht selten: "Wenn Studenten lieber die Fenster putzen, statt zu lernen, kann das auf Prüfungsangst hinweisen", sagt die Psychologin Gabi Fischer aus Köln. Je nach Stärke der Angst benötigten einige Betroffene sogar Medikamente, um eine Prüfung zu überstehen.



Auffällige Symptome seien zudem Schlaflosigkeit und innere Unruhe, sagt Helga Knigge-Illner von der Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin. "Viele können auch ihre Freizeit nicht mehr genießen und werden von Angstanfällen heimgesucht."

Außerdem hätten Betroffene oft blockierende Gedanken und reden sich ein, sie könnten dies nicht und schafften das nicht. Neben der "Aufschieberitis" beobachtet die Expertin weitere typische Verhaltensweisen: "Mancher Student bestraft sich selbst, indem er sich nach einem wenig erfolgreichen Lerntag das Kino oder Treffen mit Freunden verbietet." Auch selbstverhinderndes Verhalten gebe es - "dann legen sich Studenten zum Lernen ins Freibad, obwohl dort die Ablenkung besonders groß ist."

## Lernen, wie man eigentlich lernt

Helfen kann in dieser Situation, die Probleme mit anderen zu teilen: "Seit einem Jahr betreue ich eine Gruppe von Examenskandidaten", sagt Heike Niermann, die Kurse zur Prüfungsangst beim AStA der Universität Düsseldorf leitet. "Die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig - und bis jetzt ist jede Prüfung bestanden worden."

"Gruppen können für eine Arbeitsplanung sehr hilfreich sein", sagt Beraterin Knigge-Illner. Hier würde das große Pensum einer



Abschlussprüfung eingeteilt und damit überschaubar gemacht. "Ein genauer Zeitplan über Monate oder einzelne Wochen ermöglicht eine realistische Planung der eigenen Arbeit", so Knigge-Illner. Diese Selbsthilfegruppen haben laut Psychologin Fischer eine Kontrollfunktion: "In der Gruppe wird die Arbeit des Einzelnen überprüft."



Daneben können zum Abbau von Prüfungsangst auch praktische Kompetenzen gestärkt werden. "Man kann lernen, wie man eigentlich lernt - wie also zum Beispiel ein Text gelesen werden muss, damit er gut erfasst werden kann", sagt Fischer. Knigge-Illner trainiert mit ihren Kurs-Teilnehmern regelrecht für die Prüfungssituation: "Wir spielen eine Prüfung durch, nehmen sie auf Video auf und analysieren sie hinterher."

### **Bauchtanz und Jazz zur Entspannung**

Neben einer speziellen Gruppe sei aber auch das persönliche soziale Netz vor allem in langen Prüfungsphasen wichtig. "Wer über Wochen und Monate Klausuren schreibt oder mündliche Prüfungen absolviert, braucht Freunde, die Mut zusprechen und aufmuntern", so Fischer. Das gebe Stabilität in der anstrengenden Zeit.

Auch gegen die körperlichen Symptome können Angstgeplagte vorgehen. Die Expertinnen raten zu autogenem Training oder Entspannungsübungen. "Eine Form der aktiven Entspannung ist es, einzelne Muskeln kontrolliert zehn Sekunden anzuspannen und danach doppelt so lange zu entspannen", sagt Psychologin Fischer. Ratsam sei es, diese Übung mit allen Körperteilen nacheinander zu machen.

Ausgleichssportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren könnten ebenfalls helfen: "Wer sich mindestens zweimal pro Woche so bewegt, kann den gesamten Körper beleben", sagt Fischer. Nicht nur klassische Ausdauersportarten wirkten positiv: "Auch Bauchtanz oder Jazztanz eignen sich hervorragend."

Für die Suche nach den Ursachen der Angst bleibt im normalen Prüfungsverlauf allerdings keine Zeit. "Für eine aufdeckende Analyse ist Zeit nötig, in denen keine Prüfungen anstehen", sagt Psychologin Fischer. In einer klassischen Psychotherapie werde dann geschaut, wann die Angst das erste Mal aufgetaucht ist und welche frühen Lernerfahrungen die Person gemacht hat. "Auch die Beziehungen zu Autoritäten in der Kindheit können eine Rolle spielen."

Im Vergleich zu früheren Jahren stellt Knigge-Illner eine steigende Zahl der Ratsuchenden fest. "Früher gab es aber auch nicht so viele Hilfsangebote, und die Hemmschwelle war größer", so die Studienberaterin. Viel mehr Studenten als heute seien überzeugt gewesen, dass Prüfungen allein geschafft werden müssen.

Gabi Fischer beobachtet aber auch eine Veränderung unter den Studenten: "Aus meiner Erfahrung besteht oft ein

großer Unterschied zwischen den Fähigkeiten der Studenten und den Anforderungen des Studiums." So versuchten viele, erwachsen und abgebrüht zu wirken, obwohl ihnen das Studium gar nicht so leicht fiele. Dann ist Hilfe angebracht, ehe vor den Abschlussprüfungen semesterlang nur Fenster auf Hochglanz poliert werden.

*Katharina Klink, gms*

---

© SPIEGEL ONLINE 2004  
Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

---

### **Zum Thema:**

- In SPIEGEL ONLINE:
- Prüfungshorror: Angst essen Examen auf (13.10.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,255656,00.html>
  - Vorsicht Prüfung: Von Höhlenforschern und Inselforschern (13.11.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,255664,00.html>
  - Achtung, Examen: Boom bei der Angst AG (03.11.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,255658,00.html>
  - High Potentials: Dopingtest vor dem Examen (20.10.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/wunderbar/0,1518,270153,00.html>
  - Jura-Studium: Das Geschäft mit der Examensangst (26.09.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,251854,00.html>
  - Vorsicht, Prüfung: Professoren ohne Peilung (19.11.2002)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,222840,00.html>
  - Schöner schummeln: Die Trickkiste der Anfänger und Fortgeschrittenen (28.02.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/wunderbar/0,1518,238043,00.html>
  - Prüfungen: Wenn Kollege Computer die Noten vergibt (04.09.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,263637,00.html>
  - Alptraum Traumnote: Deutschlands Studenten - alles Genies (21.02.2003)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,237072,00.html>
  - Examensstress: Abenteuer Abschluss (09.03.2002)  
<http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/0,1518,186323,00.html>
-