

SEMINAR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE ZÜRICH

Prüfungsangst als Beispiel von Angst

von

Christa Heer-Dürsteler

erste Studienarbeit

Arbeits- und Organisationspsychologie

eingereicht dem Seminar für Angewandte Psychologie Zürich

Referentin: Ricarda Goetz, dipl. Psychologin IAP

Zürich, September 1997

Diese Arbeit wurde im Rahmen der Ausbildung am Institut für Angewandte Psychologie Zürich verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung des IAP.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Einleitung	3
2. Angst	4
2.1 Wortgebrauch und Angst	4
2.2 Umweltängste (Phobien)	5
2.3 Bewährungsängste.....	7
2.4 Psychosomatische Erkrankungen	8
2.5 Grundformen der Angst und die dazugehörigen Persönlichkeiten.....	9
3. Prüfungsangst	11
3.1 Merkmale der Prüfungsangst	11
3.2 Prüfungsangst der Experten.....	12
3.3 Prüfungsangst und elterlicher Erziehungsstil.....	13
3.4 Prüfungsangst und Selbstwertgefühl.....	14
3.5 Prüfungsangst und Schuldgefühle	15
4. Umgang mit Prüfungsangst.....	17
4.1 Prüfungsverfahren, welche weniger Ängste auslösen	17
4.2 Selbsthilfen.....	18
4.3 Fremdhilfen	20
5. Diskussion.....	22
Literaturverzeichnis.....	23

1. Einleitung

Unsere Gesellschaft ist geprägt von Konkurrenz. In vielen Situationen - in Schule, Beruf, Freizeit - muss der einzelne Prüfungen ablegen, deren Erfolg über das weitere Fortkommen entscheidet. Mit Prüfungen ist das Phänomen Prüfungsangst verbunden.

In der vorliegenden Studienarbeit behandle ich das Thema "Prüfungsangst als Beispiel von Angst" in Form einer Literatarbeit. Ich stütze mich dabei auf die Daseinsanalytiker CONDRAU und HICKLIN, auf den Jungianer RIEMANN, auf LAZARUS-MAINKA UND SIEBENEICK sowie auf das Standardwerk zur Prüfungsangst von PRAHL.

In einem ersten Teil zum Thema Angst allgemein beschäftige ich mich mit den Auswirkungen, die ein übertriebener Angstwörtergebrauch während des Sozialisation auf das emotionale Empfinden des Kindes haben kann. Dann beschreibe ich eine Reihe von Umwelt- und Bewährungsängsten sowie die davon hervorgerufenen psychosomatischen Erkrankungen. Für das Erleben der Angst durch unterschiedliche Persönlichkeiten folge ich der Darstellung von RIEMANN.

In einem zweiten Teil zum Thema Prüfungsangst speziell gehe ich den folgenden Fragen nach:

1. Wie äussert sich Prüfungsangst?
2. Was beeinflusst Prüfungsangst?
3. Wie kann Prüfungsangst gemindert werden?

Dabei behandle ich die Prüfungsangst sowohl der Probanden wie der Experten. Es werden die Zusammenhänge der Prüfungsangst mit der Sozialisation, mit dem Selbstwertgefühl und mit dem Schuldgefühl erläutert. Zur Minderung der Prüfungsangst werden Massnahmen seitens der Prüfer sowie seitens der Probanden Selbst- und Fremdhilfen dargestellt.

2. Angst

2.1 Wortgebrauch und Angst

Der Mensch kommt als nicht sprechendes Wesen auf die Welt. Durch die Interaktion mit seiner Umgebung, das heisst mit der Mutter, dem Vater und den Geschwistern, erwirbt das Kind die Fähigkeit, die Gefühle, die es erlebt, zu benennen. Die Eltern erkennen und benennen die gefühlsmässigen Reaktionen ihres Kindes und reagieren auf diese, lange bevor das Kind sprechen kann. Das Kind vermittelt nonverbal dem Erwachsenen seine seelischen Erregungen. Der Erwachsene findet für diese nonverbalen Zeichen verbale Bedeutungen. Auf diese Art und Weise lernt das Kind seine Gefühle zu benennen. Das Kind bezeichnet seine Gefühle entsprechend der Sichtweise der Erwachsenen und so, wie es die Benennung der Gefühle gelernt hat. Das heisst also, dass alle Gefühlsbezeichnungen eine gemeinsame Leistung von Kind und Eltern sind. Das Bezeichnen von Gefühlen wird so differenziert sein, wie das Kind es im Sozialisierungsprozess beim Spracherwerb erfahren hat. Auf diese Art und Weise werden Familieneigenarten wie zum Beispiel der massive Gebrauch von Angstwörtern, die sich im Sprechen über sich selbst und über Gefühle anzeigen, weitergegeben. In der Interaktion zwischen Eltern und Kind lernt das Kind, seine Gefühle zu erkennen und zu beachten, sie bewusst einzusetzen und so das Gewünschte zu erreichen sowie akzeptiert zu werden. Ein Kind, welches gelernt hat zu sagen, es habe Angst, und dadurch vermehrt Zuwendung erhält, wird in seiner Konversation vermehrt Angstwörter einsetzen, um vermehrt Zuwendung zu erhalten. Es verinnerlicht diese Angstwörter, egal ob eine effektive Bedrohung vorliegt oder nicht. Die Quintessenz ist, dass jemand, der die Sprache in dieser Art erlernt hat, später in Situationen, in denen nur andeutungsweise Bedrohliches auftritt, vermehrt verbale Angstreaktionen zeigen wird. (LAZARUS-MAINKA, SIEBENEICK S. 120 - 125)

Durch die Sprache können subjektive Angstgefühle objektiv zugänglich gemacht werden. Wir erfahren dabei, wie der Betroffene seine Angst wahrnimmt. (LAZARUS-MAINKA, SIEBENEICK S. 152)

2.2 Umweltängste (Phobien)

Es gibt viele Arten von Ängsten. Als Umweltängste oder Phobien (vom griechischen Wort "phobos" für Furcht) werden jene Ängste bezeichnet, bei denen vordergründig das zwanghafte, angstausslösende Moment — ohne, dass tatsächlich eine ersichtliche Gefahr besteht — an ein ganz bestimmtes Objekt oder eine Situation geknüpft ist und dadurch die Person in ihrem Verhalten einengt und beeinträchtigt. Lehnt man das ängstliche Gefühl, das eine Umweltangst auslöst, ab, so verstärkt sich dieses Gefühl erst recht. Dem Phänomen Umweltangst ist mit einem oberflächlichen und rationalen Zugang nicht beizukommen. Personen, welche unter Umweltängsten leiden, sind ängstlicher als normale Personen. Zwanghafte Menschen setzen sich häufig sehr starre und zuverlässige Grenzen, die sie vor allzu grosser Bedrohung und Angst schützen sollen. Man kann sagen, dass es sich bei einer Umweltangst um eine verschobene Angst handelt. Jeder Mensch muss lernen, Grenzen zu überschreiten und über sein eigenes Ich zu wachsen. Er muss neue Möglichkeiten zur Bewältigung der Angst kennenlernen und sich bei deren Anwendung bestätigt fühlen. Er muss sich in Situationen einlassen und dabei genügend Distanz wahren können. Dies alles gehört zum freien Umgang mit den Gegebenheiten unserer Welt.

Im Folgenden werden die verschiedenen Arten von Umweltängsten erläutert:

Jemand, der mit *Akrophobie* (Höhenangst) oder *Aerophobie* (Flugangst) konfrontiert ist, kennt häufig seine eigenen Grenzen kaum und kann sich daher schlecht abgrenzen. Ihm fehlen eigene Handlungskompetenz, Stehvermögen und Selbständigkeit.

Klaustrophobie (Angst in engen Räumen) kann im Lift, in Seilbahnkabinen, im Kino, im Theater, aber auch in Tunnels auftreten. Der Betroffene erlebt die Nähe als einengend und erdrückend. Es gelingt ihm nicht, Distanz zu halten. Er

verfügt nicht über genügend Standfestigkeit. Er wirkt unfrei und eingeeengt, scheint seiner Aussenwelt ausgeliefert zu sein und ist von ihr abhängig. Er weicht lieber aus oder ergreift die Flucht.

Jemand mit *Agoraphobie* (Angst in weiten Räumen) ist der Weite seines Beziehungsraumes nicht gewachsen. Er fühlt sich nur in einem ihm vertrauten Raum, der Wohnung, dem Haus, aber auch in einem ihm bekannten geographischen Umfeld wohl, geborgen sowie aufgehoben. Dieser Mensch, welcher eine mangelhafte Selbstsicherheit besitzt, ist durch diesen Umstand besonders an andere Personen gebunden. Er sucht, wie damals als Kind, den Rückhalt bei seinen unmittelbaren Bezugspersonen.

Wer unter einer *Spinnenphobie* leidet, erlebt seine eigenen Beziehungsprobleme als bedrohlich. Die Themen, welche die Beziehung belasten, kreisen stets um das Einfangen, Betäuben und das Einverleiben. Es kann sein, dass sich der Betroffene in der Beziehung selbst als Spinnenopfer erlebt, oder sich selbst als Spinnen-Täter vorkommt.

Angst vor Mäusen zeigt auf, dass die menschlichen Beziehungen vorwiegend durch Sich-klein-Fühlen, Unberechenbarkeit, Unscheinbarkeit, Verborgtheit, Entfaltung von Fähigkeiten sowie durch die lebenswichtigen, triebhaften Bedürfnisse charakterisiert sind. Das Grundproblem beinhaltet das Thema des Sich-in-Frage-Stellens, des eigenen Existierens.

Angst vor Hunden heisst, dass der Betroffene durch die Hundedrohgebärden wie Zähne-Fletschen und Knurren Angst empfindet. Im übertragenen Sinn heisst das, dass der Hund in seiner Ergebenheit und Abhängigkeit vom Meister die Eigenheiten seines Herrn annimmt. Dieser Bedeutungsinhalt kann zu einer massiven Bedrohung für den Menschen werden, der dann nicht mehr in der Lage ist, sich selber genügend zu wehren. Er sieht dadurch sein Leben und seine Existenz in Gefahr geraten.

Angst vor Schlangen befällt jemanden, der das Leben nicht ganzheitlich lebt, sondern nur in einer gewissen Urform. Er erlebt sich als Opfer, das verschlungen und vereinnahmt wird von seinem Partner. Diese Problematik

äussert sich meistens in der Sexualität. Das Opfer erfährt seinen Sinn und seine Bestimmung aus der Bedürftigkeit des Täters. Der bedürftige Täter ist aber der andere. Die Wahl der eigenen Bedürfnisse muss nicht vollzogen werden, auch nicht die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen.

Bakterienphobie ist die Angst vor einer das Leben gefährdenden Infektion durch Bakterien, vor viralen Infektionen sowie vor Geschlechtskrankheiten. Diese Angst hängt mit der Unsicherheit in Bezug auf die eigenen körperlichen Abwehrkräfte gegenüber Bedrohungen durch unsichtbare Kleinlebewesen zusammen. Der Betroffene kann sich im emotionalen Bereich nicht genügend abgrenzen. Er ist sich über seine eigenen Bedürfnisse und die an ihn gestellten Erwartungen ungenügend bewusst. (HICKLIN, S. 12 - 54)

2.3 Bewährungsängste

Zu den Bewährungsängsten gehören das Lampenfieber, die Prüfungsangst, die Angst vor Impotenz sowie die Angst vor dem Erröten (Erythrophobie).

Lampenfieber entsteht häufig dann, wenn eine Person vor einer anspruchsvollen Leistung wie zum Beispiel einem öffentlichen Auftritt steht und die volle Konzentration sowie Aufmerksamkeit gefordert wird. In den meisten Fällen verschwinden Ängste dieser Art, wenn der Betreffende zu sprechen beginnt. Zunehmend wird er zu seinem Selbstvertrauen zurückfinden.

Die *Prüfungsangst* wird im Kapitel 3 ausführlich beschrieben.

Potenzangst hängt mit dem Leistungscharakter zwischenmenschlicher Beziehungen zusammen. Jemand mit Potenzangst hat entweder Angst vor der eigenen Potenz oder Angst, impotent zu werden. Beim Leistungscharakter geht es aber nicht wie vordergründig angenommen, um das sexuelle Versagen, sondern hintergründig um die Fähigkeit des Annehmens eines anderen Menschen, die eigene Hingabe zu einer anderen Person, aber auch das Sich-Abgrenzen und Sich-Loslösen-Können.

Erythrophobie ist die Angst vor der Entdeckung von Begleiterscheinungen wie Erröten, Zittern, Belegtheit der Stimme. Es geht darum, das Gesicht nicht zu verlieren. Jemand, der diese Angst erlebt, leidet vor allem unter ständigem Geständniszwang. Er ist unfähig, etwas vor einer anderen Person zu verheimlichen; trotzdem möchte er nichts lieber, als seine Schwächen verbergen. Er kann nichts für sich behalten, er fühlt sich stets gezwungen, alles zu gestehen. (HICKLIN, S. 55 - 61)

2.4 Psychosomatische Erkrankungen

Mit Ängsten können auch körperliche Krankheiten verbunden sein.

Allgemein spricht man von einer psychosomatischen Krankheit, wenn psychische Leiden körperliche Erkrankungen auslösen. Der Betroffene ist sich bei seinem alltäglichen Tun seiner Körperhaftigkeit nicht bewusst oder handelt aus seiner Angst heraus und vergisst dabei, auf seinen Körper Rücksicht zu nehmen, oder nimmt ihn gar nicht mehr wahr. Es kann sein, dass er seinen kranken Körper zwar wahrnimmt, aber die auslösenden psychischen Faktoren nicht. Der gesunde Mensch dagegen leibt und lebt körperlich wie seelisch.

Zu den psychosomatischen Krankheiten im engeren Sinne gehören vegetative Dystonie, viele Kopfschmerzsyndrome, Migräne, essentielle Hypertonie (erhöhter Blutdruck), Ekzeme, Asthma bronchiale (Lungenasthma), Magenulkus (Magengeschwür), Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (Entzündungen im Darm), Fett- und Magersucht sowie viele gynäkologische Krankheiten.

Zu den körperlichen Symptomen der *vegetativen Dystonie* gehören Schwindelgefühle, Gefühle der drohenden Ohnmacht, körperliche Schwächezustände, wechselnde und unspezifische Schmerzen an verschiedenen Körperstellen, Kopfschmerzen, Schwächegefühl in den Beinen sowie unsicheres Standempfinden. Der Patient empfindet Angstgefühle erst als Folge der körperlichen Missempfindungen oder vor einem körperlichen Zusammenbruch. Die reale Angst wird nicht erlebt, sondern durch psychosomatische Symptome ausgelebt.

Ein Patient, der unter *Asthma bronchiale* leidet, kann bestimmte Beziehungskonflikte, bei denen Ablösungs- und Trennungsvorgänge besonders bedeutsam sind haben. (HICKLIN S. 73 - 93)

2.5 Grundformen der Angst und die dazugehörenden Persönlichkeiten

Angst gehört zu unserem Leben, zu unserer Existenz und Kultur. Sie ist ein Spiegel unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Sie begleitet uns in verschiedenen Variationen von der Geburt bis zum Tode. Die Gegenkräfte wie Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe können uns helfen, die Angst anzunehmen und uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie wenn möglich zu besiegen sowie uns persönlich weiter zu entwickeln und zu reifen. Es gibt normale, alters- und entwicklungsbedingte Ängste, die jeder Mensch durchstehen muss. Deren Bewältigung ist für seine Entwicklung wichtig.

Fritz RIEMANN formulierte vier Grundformen der Angst:

1. die Angst vor der Selbsthingabe – als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt,
2. die Angst vor der Selbstwerdung – als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt,
3. die Angst vor der Wandlung – als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt,
4. die Angst vor der Notwendigkeit – als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt.

Er vertritt die Ansicht, dass alle möglichen Ängste immer Varianten der vier Grundängste sind, die er mit vier verschiedenen Persönlichkeitsstrukturen koppelt. Wird ein Aspekt der Persönlichkeit zu einseitig und zu übersteigert gelebt, so wird sie als neurotisch bezeichnet. Die vier Typen neurotischer Persönlichkeiten sind der Schizoide, der Depressive, der Zwangsneurotiker und der Hysteriker.

Der *Schizoide* möchte so unabhängig und autark wie möglich leben. Er distanziert sich, grenzt sich vom Mitmensch relativ rasch ab und misstraut ihm. Kommt ihm jemand zu nahe, so empfindet er das als Bedrohung seiner Person sowie seines Lebensraumes und reagiert dementsprechend barsch und

undiplomatisch gegen den Eindringling. Der Schizoide entwickelt so eine typische Angst vor menschlicher Nähe.

Der *Depressive* ist mehr als andere Menschen auf einen Partner angewiesen. Er geht rasch eine Beziehung ein. Er benötigt viel Nähe, Sicherheit sowie Geborgenheit beim vergötterten Gegenüber. Beziehungen dieser Art sind oft symbiotisch. Alleingelassen- und Verlassenwerden können tiefe Depressionen oder Verzweiflungen auslösen. Der Depressive muss mehr Eigenständigkeit, Selbständigkeit sowie Unabhängigkeit entwickeln, so dass die Verlustangst nicht so sehr sein Leben bestimmt und prägt.

Der *Zwangsneurotiker* hat Angst vor der Vergänglichkeit. Er will alles beim Alten belassen. Er sucht immer das Gleiche, Bekannte und Vertraute; verändert sich dieses aus irgendeinem Grund, so wird er alles daran setzen, wieder den alten Zustand herzustellen. Neue Erfahrungen lehnt er standhaft ab oder versucht sie so zu drehen, dass sie wieder in das alte Schema passen.

Der *Hysteriker* hat vor dem Endgültigen, Unausweichlichen, vor der Notwendigkeit und Begrenztheit des Freiheitsdranges Angst. Er strebt nach neuen, zukunftssträchtigen Möglichkeiten, genießt in vollen Zügen ihre unendliche Freiheit und gilt als sehr risikofreudig. Er lebt in einer Pseudowelt. Misslingt ihm ein Vorhaben, so findet er immer einen Weg, um allfälligen Konsequenzen seines Tuns zu entgehen. Die Vergangenheit interessiert ihn nicht; sie wird als belastend empfunden. Das eigentliche Problem beim Hysteriker ist, dass er seine eigene Identität noch nicht gefunden hat.

(RIEMANN)

3. Prüfungsangst

In diesem Kapitel behandle ich Merkmale der Prüfungsangst bei Probanden und Experten. Darauf bespreche ich Prüfungangst in Verbindung mit ihren Ursachen und Auswirkungen, nämlich dem elterlichen Erziehungsstil, dem Selbstwertgefühl und dem Schuldgefühl.

3.1 Merkmale der Prüfungsangst

Bevorstehende Prüfungen lösen bei vielen Probanden unangenehme Spannungszustände aus. Bei Prüfungsangst im *leichten Grad* können folgende Symptome auftreten: Unlustgefühle, Gereiztheit, innere Unruhe, Nervosität, Konzentrationsunfähigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisverlust, Gedächtnisblockade, Gedächtnisschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Denkblockade, Herzklopfen, Kopfdruck, Träume, Schlafstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung, weiche Knie, feuchte Hände, trockene Kehle, vermehrter Harndrang, verstärkter Durst, unkoordinierte Handbewegungen sowie Zittern, Frösteln, Frieren, Stottern, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Unsicherheit, Selbstzweifel oder Abkehr von Bezugspersonen. Beim *mittleren Grad* der Prüfungsangst kommen Kopfschmerzen, starke Migräne, Herzrhythmusstörungen, Fieberanfälle, plötzliche Schweissausbrüche, Ekzeme, vorübergehende Ess- und Brechsucht, Magen-Darm-Störungen, Magenbeschwerden, Durchfall oder bei Erwachsenen Potenzstörungen dazu. Der *schwere Grad* zeichnet sich durch erhebliche Arbeits- und Lernstörungen, Depressionen sowie Existenzkrisen aus, die im Extremfall mit Selbstmordversuchen enden können.

Viele Probanden reagieren unbewusst mit vegetativ-funktionellen Störungen und erhöhter Aktivierung der Körperfunktionen auf bevorstehende Prüfungen.

Ischias, Magenbeschwerden, Fieberanfälle und länger andauernde Krankheiten werden als Flucht vor bevorstehenden Prüfungen gedeutet. Solche Überreaktionen von Probanden werden oft auch durch das ehrgeizige und übereifrige Verhalten der Eltern geschürt. Diese Probanden leiden unter

starken Abhängigkeitsgefühlen zu ihren Bezugspersonen und versuchen nun unbewusst, sich durch eine Krankheit dem enormen an sie gestellten Erwartungsdruck zu entziehen. Dadurch wird das bedrohte, eher schwach ausgeprägte eigene Selbstwertgefühl vorerst gerettet und der Proband kann durch die Krankheit die elterliche Liebe reaktivieren.

Potenzstörungen sowie häufige Träume über Impotenz und Kastration deuten auf unbewusste Prüfungsängste hin, denn die bevorstehende Prüfung erscheint als verschobener Potenzbeweis. (PRAHL, S. 34 - 41)

3.2 Prüfungsangst der Experten

Nicht nur der Proband, sondern auch der Experte kann an Prüfungsangst leiden. Man darf nicht vergessen, dass die Experten selber einmal Prüfungen ablegen mussten und dabei vielleicht auch an Prüfungsängsten litten. Experten, die an ihren eigenen Prüfungen Ohnmacht und Erniedrigung erfahren haben, sich dieser Problematik nicht bewusst waren und sie nicht verarbeitet haben, können diese unbewussten Angstkonflikte mit ihrer Überlegenheit als Experte an ihrem Probanden abreagieren. Der geängstigte Experte kann versucht sein, seine Angst durch ein autoritäres Verhalten gegenüber dem Probanden zu verstecken; die Prüfungsangst des Probanden kann dadurch erheblich gesteigert werden.

Ist der Experte zugleich die lehrende Person, so kann die Prüfung auch bei ihm Ängste auslösen, wenn der Proband versagt. Dann kann dieser Experte vom Betroffenen, von deren Bezugspersonen, von Fachkollegen, von der Aufsichtsbehörde und der Öffentlichkeit in der Rolle als Pädagoge in Frage gestellt werden.

Ein sich unsicher fühlender Experte, welcher mit anderen Berufskollegen in Konkurrenz steht, kann sich in Rollenkonflikte verstricken, welche bei ihm Ängste auslösen, zum Beispiel, wenn bei den Schülern bekannt ist, dass seine Notengebung zu leicht ausfällt und dadurch alle Probanden die Prüfungen bestehen.

Experten, die sich unbewusst mit dem Probanden identifizieren, mit diesem mitfühlen und seine Ängste übernehmen, tauschen unbewusst ihre Rolle als Experte gegen die Rolle des Probanden ein und lassen sich vom Probanden prüfen.

Fühlt sich ein Proband in der mündlichen Prüfung unsicher, so kann es vorkommen, dass dies der Experte als eine Kränkung seiner Person empfindet und den Probanden ungerechterweise negativ beurteilt.

Fazit: Für den Erfolg einer Prüfung ist nicht nur die Leistung des Probanden wichtig, sondern auch die zwischenmenschliche Beziehung zwischen dem Experten und dem Probanden.

Ein Experte benötigt zur Ausübung seiner Tätigkeit neben seinen beruflichen Qualifikationen auch psychologische Fähigkeiten. Er muss wissen, welche psychischen Prozesse während einer Prüfung ablaufen. (PRAHL, S. 65 - 72)

3.3 Prüfungsangst und elterlicher Erziehungsstil

Wenn Eltern die Kinder in ihren Handlungen einschränken, negativ zu bestimmten Handlungen der Kinder stehen und danach strafendes, abschätziges oder inkonsequentes Verhalten zeigen, so können die Kinder nicht optimal eigene wertfreie Handlungskompetenzen erwerben. Sie lernen nicht, die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten abzuschätzen. Solche Kinder sind im Vergleich zu Kindern, die unterstützend und wohlwollend erzogen werden, weniger selbstsicher, beweglich und aktiv. Sie fühlen sich oft verunsichert, ängstlich, sind sozial weniger angepasst und erleben die Schule oft als notwendiges Übel. (LAZARUS-MAINKA, SIEBENEICK, S. 108 - 113)

Folgendes Verhalten der Eltern kann zu Prüfungsangst bei Kindern führen: Eltern bevorzugen und fördern eines ihrer Kinder besonders; sie stellen dieses den Geschwistern als Vorbild hin. Damit kann die Entwicklung der nicht bevorzugten Kinder beeinträchtigt werden. Andere Eltern stellen an ihre Kinder Leistungsanforderungen, die sie selber in ihrer eigenen Schulzeit nicht oder nicht auf ehrlichem Weg erfüllt haben. Diese inkonsequente Haltung

verunsichert die Kinder. Weitere Eltern begegnen ihren Kindern vor einer Prüfung mit Sätzen wie "das wirst Du nie schaffen". Wieder andere Eltern bekämpfen oder konkurrenzieren ihre eigenen Kinder und behindern sie damit in ihrer Entwicklung. Und nochmals andere Eltern sprechen ihren Kinder die Existenzberechtigung ab. Diese Kinder fühlen sich immer schuldig. Prüfungsängste können auch von anderen Familienmitglieder verursacht werden.

Die Prüfungsangst wird von Kindern mit strenger Erziehung sowie von Kindern unterer Sozialschichten häufiger erlebt als von Kindern, welche in unterstützenden und fördernden Bedingungen in der Mittel- und Oberschicht der Bevölkerung sozialisiert wurden. (PRAHL, S. 155 - 178)

Den Kindern der unteren Sozialschichten fehlen oft die Anreize zur kognitiven Entwicklung, zur Leistung, zum zukuntorientierten Handeln und zum Zurückstellen der eigenen Triebbedürfnisse. Es fehlen ihnen auch korrektes Sprachwissen, Leistungsvorbilder und die Identifikation mit Erfolgsorientierten. Diese Faktoren verstärken die Unsicherheit im Umgang mit Wissen und fördern deshalb Prüfungsangst erheblich.

Ein angemessenes, der Entwicklung angepasstes Selbständigkeitstraining mit gleichzeitigem Vertrauen in die elterlichen Erwartungen kann die Ausprägung des Leistungsmotivs bei verunsicherten Kindern fördern. Kinder, welche ihre Eltern als leistungsorientiert erleben, werden dies nachahmen. (PRAHL, S. 155 - 178)

3.4 Prüfungsangst und Selbstwertgefühl

Die Prüfungsangst muss auch aus dem Blickwinkel des Selbstwertgefühls betrachtet werden. Es kommt darauf an, welche Bedeutung der Proband einem Erfolg beziehungsweise Misserfolg zumisst. Der Proband, der an sich selbst zu hohe Anforderungen stellt, steigert damit seine Prüfungsangst und wird sich beim Misserfolg selbst verachten.

Probanden mit mangelndem Selbstwertgefühl können auch gute Leistungen aufgrund innerer Abwehrstrategien nicht anerkennen. Diese Haltung wird von unserer Gesellschaft vorgelebt, denn selbstbewusste und anspruchsvolle Menschen wirken bedrohlicher als Menschen, die an Minderwertigkeitsgefühlen und Kleinmut leiden. Probanden, welche äussere und innere Anerkennungen abwehren, haben Angst vor ihrer Eigenverantwortlichkeit. Sie sind auf äussere Hilfe angewiesen und von anderen abhängig.

Der erlernte Umgang mit überlegenen Bezugspersonen spielt in Prüfungssituationen eine entscheidende Rolle. Konnte der Proband während seiner Sozialisation lernen, gegenüber ihm überlegenen Menschen selbständig aufzutreten, so wird er sich in Prüfungssituationen nicht einschüchtern lassen; andernfalls wird er eher an Prüfungsangst leiden. (HICKLIN, S. 55 - 58)

3.5 Prüfungsangst und Schuldgefühle

Gion CONDRAU formuliert zu Angst und Schuld Folgendes:

1. Angst entsteht auf dem Boden der Ungeborgenheit, der Lieblosigkeit. Die Entborgenheit bildet gleichsam den Nährboden, aus dem die Angst wachsen kann, denn mangelnde Liebe und mangelndes Verständnis bringen ihrerseits an erster Stelle die Selbstverfehlung.
2. Die Angst erscheint dort, wo der Mensch seine Selbstverwirklichung verfehlt hat - sie ist also letztlich Schuldangst.

Die beiden Sätze zeigen, welche Auswirkungen ein mangelhaftes, beziehungsloses Elternhaus auf ein Kind haben kann. Ein Kind kann sich erst dann zu einem eigenständigen, selbstverantwortlichen Wesen entwickeln, wenn die Eltern es in seinem Tun gewähren lassen, ihm aber auch vernünftige Grenzen setzen und ihm volle Unterstützung zusichern. Die Eltern vermitteln ihrem Kind Kultur, Weltanschauung und Traditionen. (CONDRAU, S. 101, S. 150 - 167)

Prüfungsängste und Schuldgefühle können bei einem Probanden vermehrt auftreten, wenn er entweder in einem übertrieben offenen, versöhnlichen und antiautoritären Elternhaus oder aber in einem sehr rigiden Elternhaus sozialisiert wurde. Ein Proband, der nie gelernt hat mit Widerständen und Auseinandersetzungen umzugehen oder nur das gelebt hat, was die Eltern von ihm erwartet haben, wird wegen seiner Unselbständigkeit oft an Prüfungsängsten verbunden mit Schuldgefühlen leiden. (PRAHL, S. 133 - 145)

Lässt sich der heranwachsende Mensch von seinen Eltern dominieren und lebt er nur das, was von ihm erwartet wird, so wird er sich von Angst und Schuld gepeinigt fühlen, je weiter er sich von seiner eigenen Selbstverwirklichung entfernt. (CONDRAU, S. 150 - 162)

Prüfungsangst und Schuldgefühle können auch dann empfunden werden, wenn der Proband den Sinn der Prüfung nicht versteht. Prüfungsängste verbunden mit Schuldgefühlen werden dann pathologisch, wenn Prüfungssituationen nicht bewältigt werden. Dahinter steht vor allem Beziehungsunfähigkeit, welche mit psychotherapeutischen Methoden behandelt werden muss. (HICKLIN; S. 105 - 111)

Der Proband, welcher in Prüfungssituationen den Experten sowie den Mitprobanden mit grosser Aggressivität und Arroganz entgegentritt, wird oft auf Grund seines extrem provokativen Verhaltens negativ beurteilt. Bei solch aggressivem Verhalten liegt ein unbewusstes Rachemotiv vor. Ursache kann ein frühkindlicher Geschwisterrivalitätskonflikt sein oder der Versuch des Probanden, sich für frühere Bestrafungen von Triebwünschen durch die Eltern zu rächen. Auch in diesem Sinne kann eine Prüfungssituation Prüfungsangst und Schuldgefühle hervorrufen. (PRAHL, S. 122 - 133)

Fazit: Hat der heranwachsende Mensch die Möglichkeit und die Voraussetzungen, seine Begabungen in Entfaltung zu bringen und sich dabei selbst zu verwirklichen, so wird das Problem Angst und Schuld entfallen. (CONDRAU, S. 150 - 167)

4. Umgang mit Prüfungsangst

In diesem Kapitel bespreche ich Möglichkeiten, Prüfungsangst zu vermeiden. Einerseits kann dies über Art und Umfeld der Prüfungen erfolgen, andererseits über Selbst- und Fremdhilfen für die Probanden.

4.1 Prüfungsverfahren, welche weniger Ängste auslösen

Prüfungen, die nicht wiederholbar sind, lösen eher Prüfungsangst aus. Weitere Faktoren für Prüfungsangst sind Zeitdauer, Schwierigkeit und Lösbarkeit der Aufgaben sowie der Bewertungsmaßstab. Entscheidend ist auch, ob der Proband alleine oder in einer Gruppe geprüft wird.

Um die Probleme rund um die Prüfungsangst zu entschärfen, wurden verschiedene Prüfungsverfahren entwickelt:

Transparenz und Wiederholbarkeit der Prüfung sowie mündliche oder schriftliche Instruktionen lösen weniger Prüfungsangst aus.

Die Aufteilung einer grossen, umfassenden Prüfung in mehrere kleine Leistungsnachweise erleichtert dem Probanden, mit Prüfungssituationen und den damit verbundenen Prüfungsängsten umzugehen.

Können Schüler ihre eigenen Prüfungen selber überprüfen, reduziert sich die Prüfungsangst.

Erhalten die Schüler, kurz nach einer Prüfung Rückmeldung auf ihre Lernleistungen, so werden ihre Prüfungsängste verringert.

Ängstliche Schüler, welche während einer Prüfung oder kurz danach für ihre Leistung gelobt werden, empfinden weniger Prüfungsangst.

Prüfungsangstvermindernd für gewisse Schüler sind Gruppenprüfungen. In der Gruppe lernt der Einzelne sich zu integrieren, kooperieren und mit den anderen Schülern eine Lösung zu erarbeiten.

Leichtere Aufgaben zu Beginn einer Prüfung sowie die Möglichkeit zur Verwendung von Hilfsmitteln während der Prüfung können die Prüfungsangst senken.

Für gewisse Themenbereiche können Fragebogentests statt mündlichen Prüfungen durchgeführt werden, um den Einfluss von Prüfungsangst zu eliminieren.

Vor wichtigen Prüfungen sind Orientierungssitzungen hilfreich, anlässlich derer genaue Informationen über die Prüfungsanforderungen und -modalitäten sowie das verlangte Leistungsverhalten abgegeben werden. Zur Herabsetzung der Prüfungsängste kann beitragen, wenn das Examen vorher mit den gleichen Experten wie an der richtigen Prüfung simuliert durchgeführt wird. (PRAHL, S. 42 - 62)

4.2 Selbsthilfen

Mit folgenden Selbsthilfen, kann man der Prüfungsangst vorbeugen: Für die Prüfungsvorbereitung können Lerngruppen bestehend aus zwei bis maximal fünf Mitgliedern gebildet werden. Zusammen erstellen die Lernenden zuerst einen genau strukturierten, nach Schwierigkeitsgrad des Lernstoffs gegliederten Arbeitszeitplan auf. Wichtig ist, dass man realistische Massstäbe zur Bewältigung der Prüfung setzt und kein überhöhtes Anspruchsniveau anstrebt. Es ist notwendig, Schwerpunkte zu setzen. Von Zeit zu Zeit gilt es, den Arbeitszeitplan zu überprüfen und eventuell anzupassen. Zum gemeinsamen Vorbereiten gehört, selber Prüfungsfragen zu formulieren, diese zu diskutieren und zu beantworten, das gelernte Wissen gegenseitig abzufragen, einander Unverstandenes zu erklären, Kurzzusammenfassungen zu schreiben, Mind Mappings und Lernkarten zu erstellen sowie sich gegenseitig aufzumuntern. Motivierend für die Prüfungsvorbereitung ist zum Beispiel, zwischendurch gemeinsam zu baden oder zu joggen, Musik zu hören, ins Kino zu gehen oder ein Essen zuzubereiten.

Der gewählte Arbeitsplatz für die Prüfungsvorbereitung muss ruhig und angenehm sein. Der Proband muss sich dort wohl fühlen. Das regelmässige

Einschalten von Pausen während der Arbeitsphase ist für die Konzentrationsfähigkeit und den Lernprozess notwendig.

Negative Gedanken, welche zu Angst und Nervosität, Anspannung und Unsicherheit führen, muss der Proband auf ein Papier aufschreiben und gedanklich dort belassen. Auf Forderungen und Erwartungen anderer darf der Proband nicht hören; er soll sich dadurch auch nicht unter Druck gesetzt fühlen. Bei Eltern, Freunden, Bekannten und Partnern soll sich der Betroffene positive soziale Unterstützung holen; diese Personen können ihm Ruhe, Entspannung, Trost, Mut und Aufmunterung geben. Es ist wichtig, dass Bezugspersonen keine Zweifel zeigen, dass sie an ihn glauben und ihn aufmuntern im Sinne von Du-wirst-es-schaffen. Um ein gefürchtetes Prüfungsgespräch vorzubereiten, ist es von Vorteil, mit Bezugspersonen mit gutem Einfühlungsvermögen und einer positiven Grundhaltung Gespräche zu führen und die Prüfungssituation zu proben. Wenn sich der Proband die erfolgreiche Prüfungssituation entspannt zu Hause immer wieder vorstellt, verschwindet allmählich die Nervosität. Sie lässt sich auch dann verringern, wenn sich der Proband Alternativen zum angestrebten Ziel ausdenkt, für den Fall eines Misserfolges.

Von Vorteil wäre es, wenn der Proband den Prüfungsort vor der Prüfung besichtigen sowie mit den Experten ein Gespräch führen könnte. Am Vortag der Prüfung soll alles Organisatorische wie Hilfsmittel, Fahrplan, Essen und Kleider vorbereitet werden, damit am Prüfungstag selbst keine Hektik und Nervosität aufkommt. Es ist ratsam, am Abend vor der Prüfung, nicht mehr zu arbeiten. Es ist erholsamer, sich vor einer Prüfung abzulenken und sich mit Freunden zu treffen. Wichtig ist, dass der Proband ausgeruht und richtig ernährt an die Prüfung geht. Am Prüfungstag selbst muss er rechtzeitig zum Prüfungsort aufbrechen, so dass er trotz Stau und Panne rechtzeitig am Ort eintrifft. Während der Prüfung muss sich der Proband auf das konzentrieren, was der Experte sagt und fragt. Von Vorteil ist es, wenn er die gestellten Fragen in seinen eigenen Worten wiederholt, um sicher zu gehen, dass er die Frage richtig verstanden hat. Versteht er eine Frage nicht, so soll er den Experten darauf ansprechen. Merkt der Proband während der Prüfung, dass er

in Panik gerät, so darf er dem Experten mitteilen, dass er nervös sei und kurz durchatmen wolle. Experten verstehen im allgemeinen solche Reaktionen und werden dem Probanden Zeit lassen.

Zur Verminderung von Prüfungsängsten können auch Medikamente eingesetzt werden. Die Palette reicht von homoöpathischen Mitteln bis zu Medikamenten, die vom Arzt verordnet werden müssen. Es wird empfohlen, sich über den Einsatz von solchen Mitteln von Fachpersonen beraten zu lassen.

Baldriantropfen, Beruhigungstees und Vitamin-B-Kuren können die Nerven des Probanden stärken. Johanniskraut und Kava-Kava sind Heilpflanzen, welche das innere Gleichgewicht beeinflussen. Bachblüten-Notfalltropfen, können das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen wiederherstellen.

Tranquilizer vom Typ Benzodiazepine werden gegen situationsbedingte Ängste verschrieben. Ihre Nebenwirkungen halten sich in Grenzen, sie machen aber abhängig und dürfen deshalb keinesfalls über einen längeren Zeitraum regelmässig eingenommen werden. Sie können zu Müdigkeit, Koordinationsstörungen und Verlangsamung der motorischen und psychischen Funktionen führen. Betablocker beseitigen vor allem die körperlichen Begleiterscheinungen der Angst. Schwachpotente Neuroleptika können eventuell verordnet, wenn es sich um eine länger dauernde Einnahmezeit handelt.

Die Angewohnheit, Prüfungsangst mit Medikamenten zu bekämpfen, macht auf die Dauer unfähig, effektive Massnahmen zu deren Bewältigung zu entwickeln; bewährte Bewältigungstechniken werden sogar verlernt. (HICKLIN, S. 140 - 149)

4.3 Fremdhilfen

Es gibt Probanden, welche ihre extremen Prüfungsängste nicht mehr selbst bewältigen können und deshalb auf fremde Hilfe angewiesen sind. Sie benötigen zur Angstbewältigung eine längerdauernde Psychotherapie. Dazu werden einerseits die analytisch orientierte Psychotherapie und andererseits die verhaltensorientierte Psychotherapie empfohlen.

Für kurzfristige Linderung von Prüfungsangst können autogenes Training oder Hypnose hilfreich sein. (HICKLIN, S. 131 - 139)

5. Diskussion

Die in der vorliegenden Studienarbeit zusammengefassten Quellen belegen, dass die Ursprünge von Ängsten oft in die frühe Sozialisation des Betroffenen zurückgehen. Phobien deuten auf unbewusste und verschobene Ängste hin. Psychosomatische Erkrankungen entstehen dann, wenn die Ängste nicht wahrgenommen und nicht bearbeitet werden. Ängste werden je nach Persönlichkeitstyp anders erlebt.

Die in der Einleitung gestellten Fragen können zusammenfassend wie folgt beantwortet werden:

1. Prüfungsangst kann sich in einer Reihe unterschiedlicher Symptome - von Unlust bis Depression - äussern. Sie kann von Probanden wie auch von Experten empfunden werden.
2. Für den Prüfungserfolg ist auch die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Proband und Experte wichtig. Wer seine Begabungen entfalten und sich dabei verwirklichen konnte, wird kaum von Prüfungsangst und Schuldgefühlen betroffen sein.

Die Prüfungsangst hängt vor allem von der Sozialisation des Betroffenen ab: Von ihren Eltern nicht als eigenständige Person wahrgenommene und geförderte Probanden leiden eher unter Prüfungsängsten.

3. Prüfungen können so angelegt werden, dass weniger Prüfungsangst auftritt - ohne dass der Prüfungszweck beeinträchtigt wird. Probanden mit Prüfungsangst leichten Grades können sich selbst helfen, zum Beispiel durch die Bildung von Lerngruppen oder durch die Einnahme von Medikamenten (homöopathische Mittel bis verschreibungspflichtige Arzneien). Bei Prüfungsangst schweren Grades wird Fremdhilfe nötig, zum Beispiel eine analytisch orientierte oder verhaltensorientierte Psychotherapie.

Literaturverzeichnis

CONDRAU, Gion. *Angst und Schuld als Grundprobleme der Psychotherapie*.
Bern und Stuttgart: Hans Huber, 1962.

HICKLIN, Alois. *Das menschliche Gesicht der Angst*. Zürich: Kreuz, 1989;
Nachdruck Frankfurt am Main: Fischer, 1994.

LAZARUS-MAINKA, Gerda und Stefanie SIEBENEICK. *Ängstlichkeit als
Selbstkonzept*. Göttingen: Hogrefe, 1997.

PRAHL, Hans-Werner. *Prüfungsangst. Symptome - Formen - Ursachen*.
München: Nymphenburger, 1977.

RIEMANN, Fritz. *Grundformen der Angst*. München: Reinhardt, 1961.