

Themenbereich **Förderung psychosozialer Kompetenzen**

Umgang mit Prüfungsängsten

von Dr. Anja Gschwender, Schulpsychologische Beratungsstelle Böblingen (Stand: 07/2021)

In Situationen, bei denen wir uns beweisen müssen und in denen eine Leistung bewertet wird, wie etwa bei einer Klassenarbeit oder einer Präsentation, sind vermutlich die meisten Menschen aufgeregt und im Vorfeld unruhig, so wie sie nach einer Prüfungssituation erleichtert sind. Wenn es nicht nur bei der Aufgeregtheit bleibt, sondern Schülerinnen und Schüler Angst vor einer Prüfungssituation haben, die sich bis zur Panik steigern kann, sprechen wir vereinfacht gesagt von Prüfungsangst. Es kann davon ausgegangen werden, dass sich diese Angst bei manchen Schülerinnen und Schülern aufgrund der Auswirkungen der Pandemie auf den Unterricht verstärkt hat oder sich erst jetzt entwickelt hat. Im nachfolgenden Text soll Prüfungsangst genauer gefasst werden. Eingegangen wird auf Gründe für das Entstehen von Prüfungsangst sowie Möglichkeiten des Umgangs damit.

Definition

Prüfungsangst ist eine extreme Angst vor schlechtem Abschneiden in Test- und Prüfungssituationen (Beidel et al., 1994). Die Begriffe Prüfungsangst und Leistungsangst werden häufig synonym verwendet. Angstauslösend im Bereich Schule können schriftliche Leistungsmessungen sein (z.B. Tests, Klassenarbeiten), aber auch mündliche Bewertungssituationen (z. B. Referate, mündliche Prüfungen oder Aufgerufen werden). Prüfungsangst zeigt sich nicht nur in der akuten Leistungssituation, sondern in der Regel bereits in der Vorbereitung und zum Teil auch noch nach der Prüfung (Suhr-Dachs & Döpfner, 2005). Starke Prüfungsangst kann dazu führen, dass das alltägliche Leben eines jungen Menschen deutlich beeinträchtigt ist. Das kann zur Folge haben, dass sich Kinder und Jugendliche aus dem Familienleben, von ihren Freunden oder ihren Hobbies zurückziehen. Die starke Prüfungsangst und die dabei einsetzende Blockade führt oftmals zu schlechten Noten, wodurch eine Klassenwiederholung notwendig wird. In der Folge steht dann womöglich ein Schulwechsel an. Auch eine Vermeidung der angstauslösenden Situation bis hin zu länger anhaltender Schulverweigerung können auf Prüfungsangst hindeuten. Normal ist ein geringes bis mittleres Maß an Angst und Anspannung. Das ist für ein optimales Prüfungsergebnis hinsichtlich Lernmotivation und Konzentrationsfähigkeit auch am günstigsten (vgl. Fehm & Fydrich, 2013; Rietzler, S. & Grolimund, F. 2018). Rund 20% aller acht- bis 18-jährigen Kinder und Jugendlichen haben häufig Angst, durch eine Prüfung zu fallen (Döpfner et al., 2006; Schnabel & Döpfner, 2004, zitiert nach Suhr-Dachs, 2006, S. 54).

Symptome

Prüfungsangst äußert sich auf vier Ebenen: Gefühle, Gedanken, Verhalten und körperliche Reaktionen (vgl. Vier-Ebenen-Modell nach Fehm & Fydrich, 2013).

- Gefühle

In der Vorbereitung: Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung

In der Prüfung: Angst, Panik

- Gedanken

In der Vorbereitung: Gedanken an schwierige Fragen, an Körperreaktionen (z. B. rot werden), an die Folgen bei schlechtem Ergebnis (z. B. Ablehnung durch Eltern, schlechtere Berufschancen)

In der Prüfung: Gedankenrasen, Katastrophengedanken oder gedankliche Leere

- Verhalten
In der Vorbereitung: Aufschieben von Lernen oder krampfhaftes Lernen ohne Pausen
In der Prüfung: frühzeitiges Verlassen der Prüfung oder Fernbleiben
- Körperliche Reaktionen
In der Vorbereitung: erhöhte Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme
In der Prüfung: Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Harndrang

Die genannten Symptome zeigen sich auf einer oder mehreren Ebenen und sind individuell unterschiedlich. Anzeichen, die während der Vorbereitung auftreten, können die gleichen sein, die in der Prüfungssituation auftreten – sie können aber auch verschieden sein. Die Ebenen beeinflussen sich gegenseitig, z.B. führen Gedanken zu bestimmten körperlichen Symptomen, die wiederum die Gefühle beeinflussen oder auch umgekehrt. Anschaulich wird dies z.B. bei der Zitronenübung: Allein der Gedanke an eine Zitrone kann das Zusammenziehen der Gesichtszüge und ein Gefühl vermehrten Speichelflusses auslösen (vgl. Kleinstäuber, Thomas, Witthöft & Hiller, 2018; Link: siehe unten).

Entstehung

Allgemein ist Angst in der Entwicklungsgeschichte des Menschen als überlebenswichtiges Gefühlssystem zu sehen. Hilfreiche Reaktionen wie „Kampf“ oder „Flucht bei Gefahren“ laufen durch Aktivierung des autonomen Nervensystems weitgehend automatisch ab. Körperliche Reaktionen sind etwa Anstieg von Herzschlag, Puls, Blutdruck sowie Schwitzen, Zittern, Schwindel und Leere im Kopf. Auf Dinge, die von der Bewältigung der Gefahr ablenken, kann man sich schlecht konzentrieren (vgl. Abb. 1). Bei der Entstehung von Prüfungsangst spielen weitere Faktoren eine Rolle (vgl. Fehm & Fydrich, 2013; Suhr-Dachs & Döpfner, 2005):

- allgemein bestehende Neigung mit Angst zu reagieren
- geringes Selbstwertgefühl
- negative Prüfungserfahrungen (z.B. durch schlechte Erfahrungen mit Lehrkräften, unklare Lernziele)
- ungünstiges Lern- und Arbeitsverhalten
- Ängste bei den Eltern (genetisch und/oder durch „Modellwirkung“ weitergegeben)
- ungünstiges Verhalten der Eltern (zu hohe Leistungsanforderungen, leistungsabhängige Zuwendung, negative Reaktionen auf schlechte Noten, überkritisches Verhalten, Verstärkung der Angst durch vermehrte Aufmerksamkeitszuwendung)
- Teilleistungsstörung oder intellektuelle Überforderung

Ziel bei der Bewältigung der Prüfungsangst ist es, zu lernen, dass Prüfungen nicht im lebensbedrohlichen Sinne gefährlich sind. Die für das Überleben wichtigen Alarmreaktionen Kampf und Flucht sind hierbei nicht hilfreich. Weiterhin soll verhindert werden, dass ein Teufelskreis zwischen Prüfungsangst und schlechter Prüfungsvorbereitung entsteht (vgl. Abb. 2).



Abb. 1 Körperliche Reaktionen bei Angst.

Mit freundlicher Genehmigung abgerufen von http://www.panikattacken.eu/aengste_jugendlicher.htm

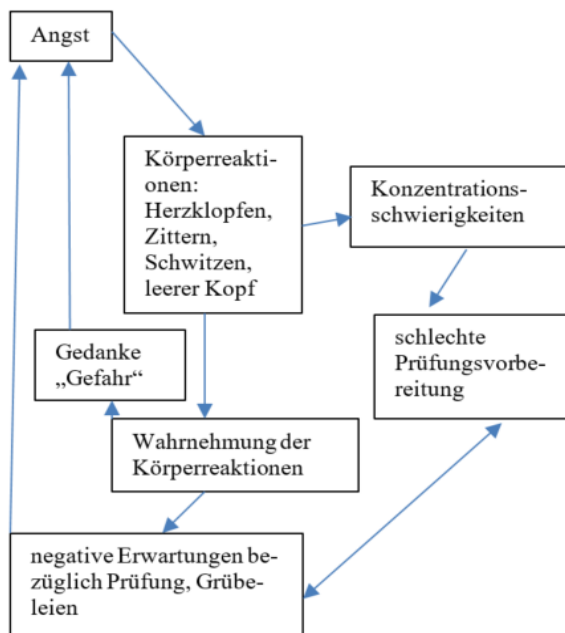


Abb. 2 Teufelskreis zwischen Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung

Intervention

Die Strategien zur Überwindung der Prüfungsangst setzen auf den drei Ebenen Gedanken, Verhalten und körperliche Reaktionen an.

1. GEDANKEN

Ziel: Hinderliche Gedanken („Angstgedanken“, „Katastrophengedanken“) sollen durch hilfreiche Gedanken ersetzt werden. Da Angstgedanken schon häufig gedacht wurden, laufen sie weitgehend automatisiert ab. Häufig sind sie stark verallgemeinernd und beziehen sich auf ein Worst-Case-Szenario. Das Stoppen dieser Gedanken und Ersetzen durch alternative, hilfreiche Gedanken muss eingeübt werden.

→ **Schritt 1:** Eigene Angstgedanken identifizieren:

- z.B. sich an frühere Situation (Vorbereitung oder Prüfung selbst) erinnern: „Was ging mir in der Situation durch den Kopf?“
- z.B. eigene Gedanken mit der Liste häufiger Angstgedanken vergleichen: „Trifft einer oder mehrere Gedanken so oder ähnlich auch auf mich zu?“

Häufige Angstgedanken (Adaptiert nach Suhr-Dachs & Döpfner, 2005 und Rietzler & Grolimund, 2018)

Die anderen können das besser als ich.	Ich hätte viel mehr lernen sollen.	Ich werde viele Fehler machen.
Ich bin total nervös.	Ich werde sitzen bleiben.	Die anderen halten mich für total doof.
Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren.	Ich muss zu den Besten gehören / Ich muss alles können	Ich bin viel zu langsam.
Was werden meine Eltern sagen?	Was, wenn ich gleich total rot werde?	Ich werde das nie kapieren.
Es ist so viel. Da brauch ist erst gar nicht anfangen. Ich schaff es sowieso nicht mehr.	Ich habe kaum geschlafen. Es kann nichts werden.	Meine Hände zittern. Es ist so peinlich.
Ich bin einfach zu doof dafür.	Die ersten geben schon ab. Das schaff ich nicht mehr.	Niemand darf erfahren, dass ich Angst vor Prüfungen habe.
Was, wenn ich einen Blackout kriege?	Ich kann mir einfach gar nichts merken.	Was soll später aus mir werden?

→ **Schritt 2:** Methoden zum Beenden der Angstgedanken einsetzen:

- z.B. Gedankenstopp: „Stopp! So werde ich nicht weiterdenken!“
- z.B. in der Vorstellung einen Angstgedanken auf eine Wolke setzen und zuschauen, wie diese wegschwebt

→ **Schritt 3:** Angstgedanken durch hilfreichen Gedanken ersetzen.

- z.B. „Was werden meine Eltern sagen?“ STOP „Meine Eltern stehen auch zu mir, wenn ich eine schlechte Note schreibe.“
- z.B. „Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren!“ STOP „Bei einer Klassenarbeit nervös zu sein ist normal, das geht gleich vorbei!“
- z.B. „Was, wenn ich gleich total rot werde?“ STOP „Bei anderen finde ich es auch nicht so peinlich, wenn sie rot werden!“

→ **Schritt 4:** Erinnerungshilfen für zuvor eingeübte hilfreichen Gedanken platzieren

- z.B. gelbe Punkte kleben: am Schreibtisch, im Mäppchen, im Schulranzen (vgl. Suhr-Dachs & Döpfner, 2005; Rietzler & Grolimund, 2018).

2. VERHALTEN

- Gute Prüfungsvorbereitung reduziert Ängste.
 - Früh genug anfangen und realistische Einheiten bilden (Lernplan).
 - Zeit für Wiederholung einplanen (ca. 20% der Lernzeit im Lernplan).
 - Fokus auf wichtige Lernziele setzen (von Lehrkraft genannt/betont, im Unterricht ausführlich behandelt, in der Stunde vor der Prüfung wiederholt, häufig in alten Klausuren), danach erst weniger wichtige Randthemen lernen. Falls zeitlich nur noch Lernen auf Lücke möglich ist, die Lücke auf diese Themen legen.
 - Lernort: ablenkungsarm, nicht „einsam“, Ort zum Wohlfühlen, Smartphone aus.
 - Leichter merken kann man sich Lernstoff, der
 - häufig wiederholt wurde,
 - mehrkanalig gelernt wurde (z. B. Hören, Sehen, Lesen, Schreiben, Sprechen): Lerninhalte mit eigenen Worten zusammenfassen, mit Smartphone aufnehmen und nochmals anhören oder bei Fremdsprachen: Hören und Nachsprechen, beim Hören von Liedern Songtexte (Lyrics) mitlesen,
 - abwechslungsreich gelernt wurde (ähnliche Fächer z. B. Fremdsprachen nicht direkt nacheinander, sondern im Wechsel mit anderen Fächern; Vokabeln nicht 30 Min. am Stück, sondern 3 x 10 Min. mit Pausen oder abgewechselt mit anderen Fächern),
 - als wichtig oder interessant angesehen wird,
 - nach dem Lernen nicht gleich wieder durch Medienkonsum (Smartphone, Konsole etc.) überdeckt wird. Besser ist es, wenn zwischen Lern- und Medienzeit eine Dauer von ca. 30 Minuten liegt.
 - Pausen sind effektiv: „Wer Pause macht, ist schneller fertig“ (Rietzler & Grolimund, 2018, S. 45). Hilfreich ist es Pause zu machen, bevor man müde wird, damit Lernen nicht als unangenehme Belastung erlebt wird. Die Pausendauer sollte man möglichst schon zu Pausenbeginn planen (z.B. 15 Minuten, 3 Lieder hören) und den Wiedereinstieg nach der Pause erleichtern (Vokabelkarten bereitlegen, Buch aufschlagen). Pausen mit körperlicher Aktivität wirken als „Lernbooster“ (Rietzler & Grolimund, 2018, S. 53). Dabei sollten sich Lern- und Pausenzeiten am Tag und auch über die Woche verteilt abwechseln. Dauerlernen unter der Woche und Freizeitstress am Wochenende sind ungünstig. Die Konzentrationsdauer ist individuell unterschiedlich und auch abhängig von Alter und Lernstoff.
 - Präsentation/Referat: den Echtfall proben, erst allein, dann vor „Publikum“ (Eltern, Freunde)
 - an freies Sprechen gewöhnen (Karten: nur Stichworte)
 - Feedback einholen: Sprechstil (Lautstärke, Betonung), Blickkontakt, Gliederung, Handout ok?
 - schwierige Situationen trainieren, bei Blackout z. B. Blick auf die Stichwortkarte oder thematisieren, dass man im Moment den Faden verloren hat oder an anderer Stelle weitermachen, ggf. später nochmals auf die ausgelassenen Inhalte zurückkommen
 - Zeitlimit prüfen
 - Technik-Check
 - Prüfungstag: nichts mehr lernen, Normalisieren von Nervosität/Schlafmangel, bei Gesprächen anderer über mögliche Prüfungsinhalte ggf. lieber weghören
- (vgl. Rietzler & Grolimund, 2018, Grolimund, 2018; mein-clever-lernen.com).

3. KÖRPERREAKTIONEN

Es ist hilfreich Entspannungsverfahren unterstützend zu Interventionen auf gedanklicher und Verhaltensebene anzuwenden. Als alleinige Interventionen sind sie meist nicht ausreichend. Sie können auch förderlich sein, wenn Symptome hauptsächlich auf gedanklicher Ebene vorliegen, da durch die Konzentration auf den Körper auch eine gedankliche Entlastung entsteht. Dazu sollten die Entspannungsverfahren zunächst in unaufgeregtem Zustand trainiert werden, damit sie unter Anspannung schnell abrufbar sind. Zahlreiche wirksame Entspannungsmethoden wurden entwickelt. Zu den bekanntesten gehören neben Atemübungen das Autogene Training (Schultz, 1979) sowie die Progressive Muskelrelaxation (Jacobson, 1993). Insbesondere letztgenannte ist leicht erlernbar und führt meist relativ schnell zu ersten Erfolgen. Die gewählte Methode sollte nicht nur zu der Person, die sie anwendet passen, sondern auch zu der, die sie anleitet.

Zwei Beispiele für leicht erlernbare Entspannungsverfahren:

- Bauchatmung

Lege eine Hand auf deinen Bauch, quer, unterhalb des Bauchnabels. Atme jetzt tief in den Bauch hinein ein, so dass Du spüren kannst, wie sich deine Hand hebt. Beim Ausatmen senkt sich die Hand wieder. Atme in den Bauch ein und dann wieder aus. Dein Brustkorb bleibt beim Atmen ganz flach und bewegt sich nicht mit.

➔ in Vorbereitung und Prüfungssituation unauffällig einsetzbar (Adaptiert nach Suhr-Dachs & Döpfner, 2005).

- King Kong Übung (Kurzform der Progressiven Muskelrelaxation)

Winkle deine Arme vor deiner Brust an, balle deine Hände zu Fäusten. Schließe deine Augen und atme locker weiter. Spanne jetzt plötzlich die gesamte Armmuskulatur kräftig an; Fäuste, Unterarme, Oberarme, Schultern und Brust. Halte die Spannung noch einen Moment, weiteratmen - und mit dem nächsten Ausatmen lasse die Arme sinken und entspanne. Spüre, wie sich die Entspannung im ganzen Oberkörper ausbreitet. In Händen, Unterarmen, Oberarmen. Auch die Schultern entspannen sich, bevor du die Augen wieder öffnest.

➔ In Vorbereitung oder unmittelbar vor der Prüfung im Stehen oder Sitzen durchführbar, schnell und effektiv, wird teilweise auch zur Kräftigung der Rückenmuskulatur eingesetzt (Adaptiert nach Kaluza, 2015). Link: siehe unten.

Hilfreiche Anlaufstellen

Schülerinnen und Schüler, Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte können sich auch zum Umgang mit Prüfungsangst beraten lassen. Hilfreiche erste Ansprechperson hierfür ist die **Beratungslehrkraft** der Schule (Kontakt in der Regel über das Sekretariat). Auch die **Schulpsychologischen Beratungsstellen** bieten Beratung und Unterstützung bei dieser Thematik an. Die Beratung durch eine Beratungslehrkraft bzw. eine Schulpsychologin / einen Schulpsychologen ist kostenfrei und erfolgt unter Einhaltung der Schweigepflicht.

Literatur

- Beidel, D., Turner, M. & Trager, K. (1994). Test anxiety and childhood anxiety disorders in african american and white school children. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 169-179.
- Fehm, L. & Fydrich, T. (2013). *Ratgeber Prüfungsangst. Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie*, Band 26. Göttingen: Hogrefe.
- Grolimund, F. (2018). *Vom Aufschiebe zum Lernprofi. Bessere Noten, weniger Stress. Mehr Freizeit*. Freiburg: Herder.
- Jacobson, E. (1993). *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*. München: Pfeiffer.
- Kaluza, G. (2015). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (6. Aufl.). Berlin: Springer.
- Kleinstäuber M., Thomas, P., Witthöft, M. & Hiller, W. (2018). Modul 4: Bewertungsprozesse. In: *Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen. Psychotherapie: Manuale* (S. 139-172). Berlin: Springer.
- Rietzler, S. & Grolimund, F. (2018). *Clever lernen*. Bern: Hogrefe.
- Schultz, J.H. (1979). *Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung*. Stuttgart: Thieme.
- Suhr-Dachs, L. (2006). Schule und Leistungsängste. In: H.-P. Steinhausen (Hrsg.), *Schule und psychische Störungen* (S. 52-67). Stuttgart: Kohlhammer.
- Suhr-Dachs, L. & Döpfner, M. (2005). *Leistungsängste. Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Angst- und Zwangsstörungen (THAZ) – Band 1*. Göttingen: Hogrefe.

Weiterführende Informationen

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:
www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste

King-Kong-Übung: Abgerufen von <https://orthinform.de/patienteninformationen/rueckenfit-die-uebung-der-woche-kraeftigung-kingkong> [22.06.2021].

Körperliche Reaktionen bei Angst: Abgerufen von http://www.panikattacken.eu/aengste_jugendlicher.htm [18.06.2021].

Interventionen auf Verhaltensebene: Abgerufen von <https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/mein-clever-lernen> [23.06.2021].

Zitronenübung: Abgerufen von: <https://www.youtube.com/watch?v=C0UGISsLG58> [18.06.2021].