

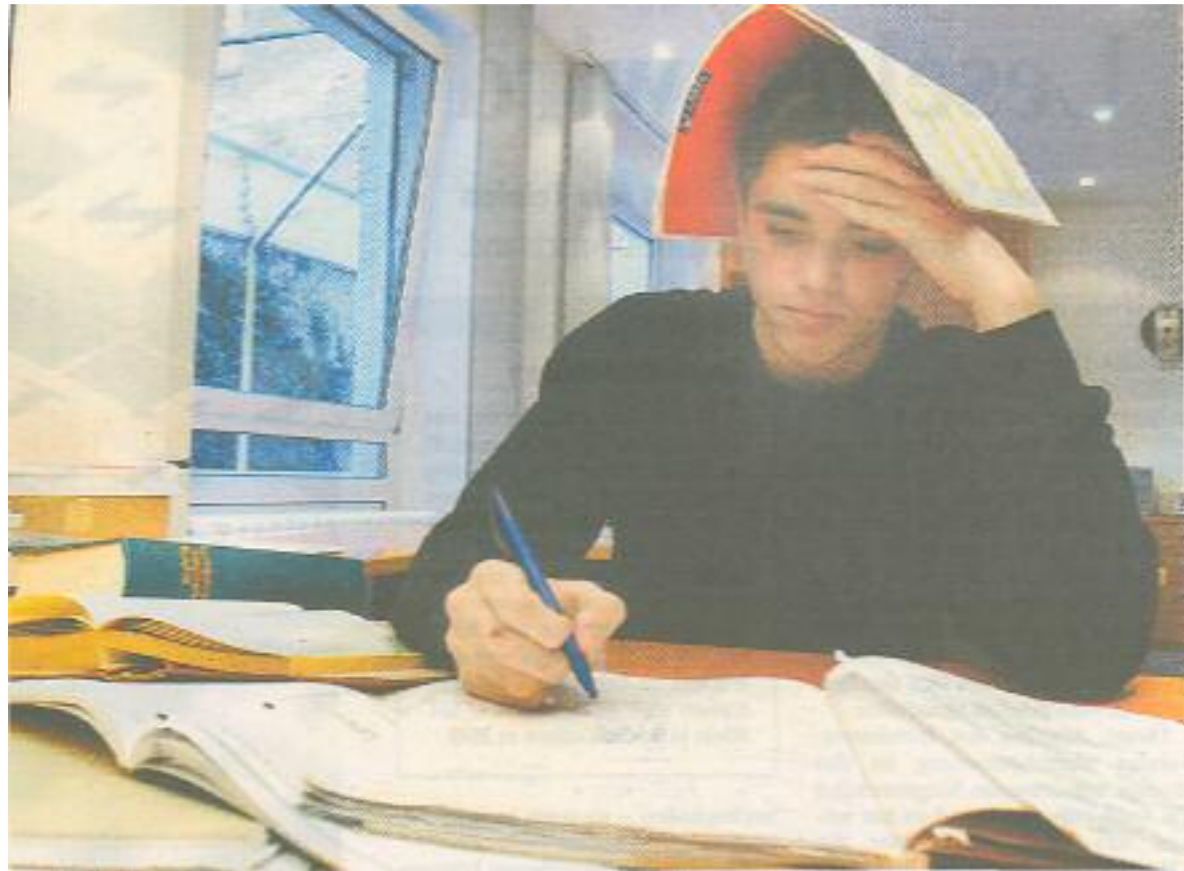
Positives Denken hilft

BOCHOLT Die Hände sind kalt und feucht, der Magen verkrampft sich, das Herz klopft wie verrückt, im Kopf kreist nur noch der eine Gedanke - bloß nicht die Mathearbeit in den Sand setzen! Während der Klassenarbeit dann das totale Versagen. Nichts, wirklich gar nichts klappt mehr. Der Kopf ist leer. Black-out! Prüfungsangst macht oftmals vielen Schülern einen Strich durch die Rechnung - obwohl man doch eigentlich gut vorbereitet ist. Und schon kassiert man die nächste fünf!

Die Ursachen für eine stark ausgeprägte Prüfungsangst sind sehr vielfältig, erklärt Dr. Stephan Pschenny, Schulpsychologe für Bocholt. Gefährdet sind besonders Personen, die in vielen Situationen unsicher und ängstlich sind und sich selbst nur wenig zutrauen. Mangelndes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind somit Hauptursachen der Prüfungsangst. „In Latein war ich immer schlecht und werde es auch immer bleiben.“ Sätze wie diesen hat der Bocholter Schulpsychologe schon oft zu hören bekommen.

Doch ist das die richtige Einstellung, um locker an eine Klassenarbeit heranzugehen? „Auch wenn der Schüler weiß, dass ihm Latein trotz großer Bemühungen niemals leicht fallen wird, so soll er sich dennoch immer das Positive vor Augen führen“, sagt Pschenny. Mehr Selbstvertrauen, sich seiner Stärken bewusst werden, ist also die Alternative. Oft gibt schon allein der Gedanke, sich nach einer erfolgreichen Prüfung selbst zu belohnen, neue Kraft, verrät der Schulpsychologe.

Auch Menschen, die oft zu hohe Ansprüche an sich selbst haben und am liebsten möglichst perfekt



Prüfungsangst: Mancher büffelt wie bekloppt - und hat bei der Klausur einen **Black-out**.

ARCHIVFOTO: BETZ

sein wollen, neigen zu erhöhter Prüfungsangst, weiß Pschenny. Die Prüflinge stellen sich selbst ein Bein, wenn sie sich mit zu hohen Ansprüchen selbst überfordern und bereits ein kleiner Fehler zu einer Katastrophe wird. Deshalb ist es wichtig, sich vor einer Prüfung innerlich die Erlaubnis zu geben, auch Fehler machen zu dürfen.

Klarer Fall: Nervosität gehört vor einer Prüfung einfach dazu - sonst wäre es keine richtige Prüfung! Und ein gewisses Maß an Aufregung ist

für den Prüfling sogar ganz gut. Schließlich darf er die Prüfung auch nicht auf die leichte Schulter nehmen! Läuft es

Menschen, die zu hohe Ansprüche an sich selbst haben, neigen zu Prüfungsangst.

während der Klassenarbeit dann doch nicht so gut, ist das auch kein Beinbruch! Schließlich ist eine Prüfung kein

Angriff auf das Leben oder die eigene Gesundheit. Aufgepasst: In einer Prüfung wird immer nur eine einzelne punktuelle Leistung bewertet und niemals die ganze Person, betont Pschenny.

Oft sind auch mangelnde Vorbereitung und ungünstige Lerntechniken (Verzettelung, keine Pausen utopisch gesetzte Lernziele) Ursache von Prüfungsangst. Wir wär's also mal mit einem Zeit- und Stoffplan vor der nächsten Englischarbeit?
VERENA HOLTkamp



Dr. Stephan Pschenny kann bei Prüfungsangst helfen. FOTO: HOLTkamp

Der tägliche Stuntman

Von wegen: Wer Angst hat, ist ein Versager! Jeder Mensch hat Angst. Ohne Angst wäre man täglich ein Stuntman. Und das ist wohl weder realistisch, noch wünschenswert. Kinder allerdings haben noch keine Angst, sofern sie noch keine schlechten Erfahrungen gesammelt haben. Und so ist es auch nicht verwunderlich, wenn die Sprösslinge einfach auf die viel befahrene Straße laufen, auf heiße Herdplatten fassen und den bissigen Hund nur zu gern streicheln wollen.

Übrigens, Angst ist ein Überbleibsel aus unserer Evolution. Innerhalb kürzester Zeit wird der Körper durch Stresshormone auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Was für den Steinzeitjäger damals le-

bensnotwendig war, ist in der modernen Zeit scheinbar unnütz. Schließlich möchte man nicht gerne als Angsthase bezeichnet werden. Doch ein gewisses Maß an Angst ist zum Leben notwendig. Das kann der Schulpsychologe Dr. Stephan Pschenny bestätigen.

Speziell Prüfungsangst kann unterteilt werden in normale Angst (Lampenfieber), begründete Prüfungsangst (zum Beispiel bei schlechter Vorbereitung und ungeeigneten Lerntechniken) und unbegründete „phobische“ Angst. Die Aufregung und die Angst sind bei der „phobischen“ Angst so stark, dass die Prüfung nur mit sehr hoher Belastung oder manchmal gar nicht absolviert werden kann. Der

bloße Gedanke an die bevorstehende Prüfung kann dann unangenehme körperliche Symptome wie Herzrasen, Schwindel und Übelkeit auslösen.

Phobische Prüfungsangst kann sich zu einem gravierendem psychologischen Problem auswachen und Prüflinge schließlich so sehr behindern, dass sie weit unter ihren Möglichkeiten bleiben oder sogar völlig versagen, betont Pschenny. In diesen Extremfällen ist die Hilfe eines Schulpsychologen notwendig. Wer sich zum Thema Prüfungsangst noch weiter informieren möchte, kann dies unter www.kreis-borken.de/rsb (regionale Schulberatungsstelle) tun.

VERENA HOLTkamp

BBV 15. 04. 2005