Was hilft gegen Prüfungsangst?

Tipps von der Lernexpertin Wochenlang gepaukt – und wenn es drauf ankommt, ist der Kopf plötzlich leer. Davor fürchten sich viele. Katrin Piazza sagt, was sich dagegen tun lässt.

Susanne Stettler

Den Kopf nicht hängen lassen: Lernstrategien, gute Vorbereitung und realistische Ziele helfen weiter. Foto: Getty Images

«Ein bisschen Aufregung, Lampenfieber und kalte Hände sind normale Reaktionen auf eine Situation, in der es um etwas geht», sagt Katrin Piazza, die seit vielen Jahren als Lerncoach arbeitet.

«Wichtig ist der Umgang mit diesen Symptomen. Wenn ich beispielsweise weiss, dass etwas Adrenalin die Hirndurchblutung fördert, kann ich auf die ersten körperlichen Symptome freundlich reagieren: Hallo Adrenalin! Danke, dass du mein Hirn gut versorgst. Flippe ich jedoch beim ersten Kniezittern aus, dann schütte ich sozusagen Öl ins Stressfeuer.»

Dieser Stress kann sich auf ganz verschiedene Art und Weise äussern, denn jeder Mensch erlebt seine Prüfungsangst anders. Typische Symptome gibt es also nicht. Im Verlauf ihrer Karriere ist Katrin Piazza verschiedenen Varianten von Prüfungsangst begegnet:

— Grosse Angst lange vor der Prüfung, die zum Aufschieben des Lernens führt. Die Vorbereitung ist daher ungenügend und das Prüfungsergebnis entsprechend schlecht.

— Grosse Angst lange vor der Prüfung, die exzessives Lernen auslöst. Hier fällt das Ergebnis wegen Erschöpfung oder Detailversessenheit ebenfalls schlecht aus («vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen»).

— Grosse Angst lange vor der Prüfung, die zu sehr guter Vorbereitung führt und zu guten oder sogar sehr guten Ergebnissen. Hier braucht es nur Hilfe, wenn die Angst als sehr belastend empfunden wird.

— Mässige Angst, gute Vorbereitung, aber Blackout in der Prüfung selbst. Das Resultat ist aus diesem Grund schlecht.

— Mässige (kaum wahrgenommene) Angst, schlechte Vorbereitung, Konzentrationsstörungen in der Prüfung, schlechte Note.

— Keine Angst im Voraus, gute Vorbereitung, Blackout oder sehr unangenehme Stresssymptome (Schwitzen, Atemnot, «Leere») während der Prüfung, schlechte Note.

Kaum gegessen, vor Angst gezittert

Die 14-jährige Lara (Name geändert) beispielsweise brachte immer hervorragende Noten nach Hause. Trotzdem wuchs sich ihre Nervosität vor Tests zu regelrechten Panikattacken aus.

Die Angst begann bereits zwei Wochen vor der Prüfung und steigerte sich von Tag zu Tag, bis die Sekschülerin kaum mehr essen konnte, immer wieder weinte und vor Angst zitterte. Obwohl ihre Eltern ihr versicherten, dass es nicht schlimm sei, wenn sie mal eine schlechte Note schreiben würde, und sie sie darum nicht weniger lieb hätten, beherrschte die Prüfungsangst den Teenager. Einzig exzessives Lernen konnte sie ein wenig beruhigen.

Immer noch mehr zu lernen, hilft nach Katrin Piazzas Erfahrungen jedoch in aller Regel nicht gegen die Prüfungsangst. Interessanterweise fühlten jene, die sich nicht vorbereitet hätten, meist keine Prüfungsangst. Das möge paradox klingen, sei es aber nicht, erläutert die Expertin: «Wer nicht gelernt hat, rechnet auch nicht mit einer guten Note.»

Prüfungsstress steht also in direktem Zusammenhang mit den Erwartungen – eigenen und fremden. Der Hang zu Perfektionismus kann deshalb die Prüfungsangst befeuern, weiss Piazza. «Ich rate Eltern, ihre Erwartungen an die Kinder zwar deutlich zu formulieren: ‹Wir wünschen uns, dass du dich anstrengst und dein Bestes gibst. Wir erwarten von dir aber keine Supernoten. Wir lieben dich, egal, wie die Note ausfällt.›»

Bei Luca (Name ebenfalls geändert) liess die Prüfungsangst die Noten in den Keller fallen. In der Primarschule war der Zwölfjährige ein guter Schüler gewesen, doch nach dem Wechsel ins Langzeitgymnasium hagelte es plötzlich ungenügende Noten.

Zu Hause hatte Luca den Stoff intus, doch im Test unterliefen ihm dann viele «dumme» Fehler. Aus Furcht, dass dies wieder passieren würde, entwickelte der Junge eine Prüfungsangst. Schliesslich wandten sich seine Eltern an Piazza.

Luca wusste nicht mehr, was ihm während der Tests alles durch den Kopf gegangen war und ob er ein Blackout hatte. Katrin Piazza unterzog ihn kleinen Prüfungen und beobachtete ihn. Dabei stellte sich heraus, dass Luca anfangs aus Nervosität sehr schnell arbeitete und deswegen viele Fehler machte. Der Bub musste also lernen, zu Beginn einer Prüfung bewusst langsam zu arbeiten.

«Zudem fanden wir heraus, dass er zu lange am Stück lernte – über 60 Minuten ohne Pause, dabei konnte sich Luca kaum eine Viertelstunde lang konzentrieren.»

Prüfungsangst ist nicht angeboren

Wichtig zu wissen ist, dass Prüfungsängste nicht angeboren sind, sondern im Laufe des Lebens erworben werden. Sei es durch Erfahrung, die Umgebung, den Erziehungsstil der Eltern oder eigene Überzeugungen oder Ansprüche. Ebenfalls ursächlich können mangelhafte Lernstrategien sein.

Wer seine Prüfungsangst möglichst für immer loswerden möchte, muss sein Verhalten ändern. Es bringt nichts, sich einzureden, einen Test locker zu schaffen, wenn es nicht stimmt. Wenig hilfreich sind auch Gedanken wie «Das schaffst du nie!» oder «Ich mache bestimmt wieder alles verkehrt».

Zielführend dagegen ist realistisches Denken im Stil von «Ich gebe mein Bestes» oder «Ich habe schon andere Tests geschafft». Auf lange Sicht Erfolg bringen gute Prüfungsvorbereitung, richtige Lernstrategien, realistische Zielsetzungen sowie bei Bedarf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Perfektionismus.

Die passende Strategie für den passenden Bereich

Es gibt Lernstrategien für verschiedene Bereiche: Motivation, Zeitmanagement, Gedächtnis und so weiter. Die passende Lernstrategie findet, wer sich überlegt, wie er oder sie lernt, was dabei passiert, was gut und was nicht so gut läuft.

Für die Bereiche, in denen es nicht gut läuft, kann man gezielt suchen: Wie machen es andere? Wie kommen sie zu ihrem Erfolg? Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Experimentierlust und die Bereitschaft, eine neue Strategie eine Zeit lang durchzuhalten, sind nötig für den Erfolg.

Das ermutigende Fazit von Lerncoach Piazza lautet denn auch: «Prüfungsstress ist nach meiner Erfahrung gut behandelbar, und oft lassen sich auch schnell spürbare Verbesserungen erzielen.»

Luca hat inzwischen Strategien erlernt, die ihm helfen, sich während einer Prüfung zu konzentrieren und sein Wissen abzurufen. Lara dagegen versucht, ihren Ehrgeiz in Schach zu halten und weniger, dafür effizienter zu lernen. Die Prüfungsangst ist zwar noch nicht ganz verschwunden, aber sie kann jetzt besser mit ihr umgehen.

«Immer noch mehr zu lernen, hilft in aller Regel nicht.»

Katrin Piazza
Lerncoach

Ruhe bewahren! 10 Tricks für Schülerinnen und Schüler

1. Finde die für dich optimalen Lernstrategien. Beginne frühzeitig mit Lernen und Repetieren. Nicht zu lange am Stück lernen.
2. Entspanne dich in den letzten 24 Stunden vor der Prüfung. Nichts Neues mehr lernen, Repetieren ist nur okay, wenn du dadurch nicht nervös wirst und schlecht einschläfst.
3. Schlafe genug. Entspannungsübungen helfen kurz vor oder auch während des Tests. Ein leichtes, nahrhaftes Morgenessen ist Benzin für das Hirn.
4. Suche kurz vor der Prüfung Ruhe, ziehe dich zurück.
5. Lächle eine Minute lang bewusst. Das setzt Glückshormone frei und wirkt dem Prüfungsstress entgegen.
6. Repetiere Sätze wie «Ich bin gut vorbereitet» oder «Ich habe schon ganz andere Prüfungen erfolgreich bestanden».
7. Sieh das Positive an der Prüfungsangst: Eine gewisse Anspannung ist nötig, damit Körper und Geist zu Hochform auflaufen.
8. Lies zu Beginn des Tests alles systematisch durch, mach dir ein paar Notizen – sie können bei einem späteren Blackout helfen. Dann beginnst du mit der einfachsten Frage.
9. Falls die Prüfungsangst mitten im Test zuschlägt, helfen Entspannungsübungen: Lehne dich zurück, verschränke die Arme hinter dem Kopf, atme ein paarmal tief durch. Balle die Hände mehrmals zu Fäusten, und lass wieder los.
10. Bei einem Blackout hilft Ablenkung: Schreibe das Abc rückwärts auf, oder singe in Gedanken deinen Lieblingssong. *(red)*

Wie lernt man motivierter?

Vor der Prüfung kommt meist eine lange Vorbereitungszeit. Damit man effizient lernt und dabei die Motivation nicht verliert, empfiehlt es sich, folgende Strategien anzuwenden:

— Klare, gut erreichbare Ziele setzen – zum Beispiel: Heute das erste Kapitel «Fotosynthese» verstehen und zum Repetieren aufbereiten oder «In der nächsten Prüfung eine halbe Note besser und dafür früher mit dem Lernen anfangen».

— Belohnung während des Lernens: häufige, kurze Pausen, beispielsweise ein kleiner Snack, ein Powersong. Aber nicht chatten, gamen, mailen et cetera – das macht das Weiterlernen sehr schwierig.

— Notfallplan erstellen für den Fall, dass wirklich absolut keine Lust aufs Lernen besteht – zum Beispiel: Zehn Minuten lernen und dann abbrechen, wenn es wirklich nicht geht, eine kleine Teilaufgabe erledigen oder mit etwas Leichtem beginnen und dann einen Teil der schwierigeren Aufgabe dranhängen. *(red)*