

Wissenschaftliche Hausarbeit 2019-1

Sehr geehrter Student,
sehr geehrte Studentin,

die Wissenschaftliche Hausarbeit stellt eine besondere Anforderung bei der Theologischen Aufnahmeprüfung dar. Sie müssen mit einem Professor oder einer Professorin Ihrer Wahl aus dem Pool der Prüfer und Prüferinnen der ELKB einen Themenbereich¹ (nicht ein konkretes Thema!) für die Hausarbeit vereinbaren. Der Vorteil dieser Regelung liegt darin, dass Sie für die Hausarbeit einen Interessensbereich benennen können, dem Ihre wissenschaftliche Neugier gilt. Damit wollen wir Ihnen die Hausarbeit erleichtern und gleichzeitig ermöglichen, dass Sie sich ggf. einen ersten Teilbereich einer eventuellen späteren Promotion erschließen.

I. Details des Verfahrens

1. Wählen Sie aus der beigefügten Liste einen Professor oder eine Professorin Ihres geplanten Schwerpunktfaches aus. Die Möglichkeit der Auswahl ist auf diese Liste beschränkt.
2. Klären Sie, ob dieser Professor oder diese Professorin bereit ist, die Themenstellung und Korrektur Ihrer Hausarbeit zu übernehmen. Händigen Sie ihm bzw. ihr das bezüglich der Hausarbeit an die Prüfer gerichtete beigefügte Schreiben des Prüfungsamtes aus.
3. Bitte klären Sie, ob dieser Professor oder diese Professorin in folgendem Zeitraum die Korrektur durchführen kann:

18.9.2018 – 10.12.18

Dieser Korrekturzeitraum muss auf jeden Fall eingehalten werden. Denn nur wenn die Wissenschaftliche Hausarbeit erfolgreich abgeschlossen wurde, kann die Zulassung zu den Klausuren erfolgen.

4. Bitte vereinbaren Sie mit dem Professor oder der Professorin einen Themenbereich für Ihre Hausarbeit. Ein Exemplar der Vereinbarung verbleibt bei dem Prüfer oder der Prüferin.
5. Der Themenbereich der Wissenschaftlichen Hausarbeit darf sich nicht mit den Schwerpunktgebieten der mündlichen Prüfungen überschneiden.
6. Reichen Sie uns das zweite, mit der Postanschrift des Prüfungsamtes versehene Exemplar der Vereinbarung zusammen mit der Prüfungsanmeldung ein.
7. Sobald Sie zur Prüfung zugelassen wurden, erbitten wir von dem Professor oder der Professorin zwei konkrete Themenvorschläge. Diese konkreten Themenvorschläge darf Ihnen der Prüfer bzw. die Prüferin nicht mitteilen.
8. Aus diesen Themenvorschlägen wählen wir ein Thema aus, das wir Ihnen dem Zeitplan der Prüfung entsprechend zur Bearbeitung zusenden.
9. Sollten Sie von der Prüfung zurücktreten, erhält der Prüfer oder die Prüferin von uns eine Benachrichtigung, dass die Korrektur entfällt.
10. Eine Beratung durch den Professor oder die Professorin zur Ausarbeitung des Themas ist nicht zulässig.
11. Reichen Sie zum Abgabetermin Ihre Hausarbeit in doppelter Ausführung beim Prüfungsamt ein.
12. Der oder die von Ihnen gewählte Prüfer bzw. Prüferin erhält von uns ein Exemplar der Hausarbeit zur Korrektur und Benotung in dem oben genannten Prüfungszeitraum. Ein zweites Exemplar legen wir gleichzeitig einem weiteren Mitglied (Fachvertreter oder Fachvertreterin) der allgemeinen Prüfungskommission des jeweiligen Examenstermins zur Korrektur und Benotung vor.
13. Die Errechnung der Endnote erfolgt gem. § 15 Abs. 3 TheolAufnPO.

¹ Beispiele s. S. 2

II. Grundlage in der Prüfungsordnung

Bitte machen Sie sich mit den Bestimmungen zur Wissenschaftlichen Hausarbeit in der Prüfungsordnung vertraut. Sie finden die entsprechenden Ausführungen in den § 11, § 12, § 15 Abs. 2 und § 29 Abs. 3-4 Prüfungsordnung für die Theologische Aufnahmeprüfung (TheolAufnPO) vom 13.07.2011. Dort finden Sie auch Hinweise insbesondere auf § 6 Abs. 1 Nr. 1 Buchst. b, in dem die Themenstellung durch einen oder eine von Ihnen gewählten Professor oder Professorin geregelt ist.

III. Beispiele für Themenbereiche

Altes Testament:	Quellenhypothesen; Königtum; Eschatologie in der Prophetie.
Neues Testament:	Paulusforschung; Markusevangelium; Christologie.
Kirchengeschichte:	Christenverfolgung im römischen Reich; mittelalterliche Frömmigkeit; lutherische Reformation bis 1530; Kirche und Drittes Reich.
Systematische Theologie:	Rechtfertigungslehre; Karl Barth; Wirtschaftsethik; Begründung von Ethik.
Praktische Theologie:	Neuere homiletische Entwürfe; Gemeindepädagogik; Kirchentheorie; Diakonik.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

München, den 10. Januar 2018

gez.

KR Dr. Günter Riedner

Leiter des Theologischen Prüfungsamtes

**Theologische Aufnahmeprüfung
der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern**

Wissenschaftliche Hausarbeit

Liste der Professoren und Professorinnen

nach § 6 Abs. 1 Nr. 1 Buchst. b Prüfungsordnung für die Theologische Aufnahmeprüfung (TheolAufnPO) vom 13.07.2011

Fach	Prof. Dr.	Universität
------	-----------	-------------

Altes Testament	Achenbach Reinhard	Evang.-Theol. Fakultät Münster
	Arneth Martin	Evang.-Theol. Fakultät München
	Bezzel Hannes	Theologische Fakultät Jena
	Fechter Friedrich	Theol. Fachbereich Erlangen
	Hartenstein Friedhelm	Evang.-Theol. Fakultät München
	Jost Renate	Augustana-Hochschule Neuendettelsau
	Köhlmoos Melanie	Universität Frankfurt/Main
	van Oorschot Jürgen	Theol. Fachbereich Erlangen
	Müller Reinhard	Evang.-Theol. Fakultät Münster
	Pfeiffer Henrik	Theol. Fachbereich Erlangen
	Pietsch Michael	Augustana-Hochschule Neuendettelsau
	Witte Markus	Evang.-Theol. Fakultät Berlin

Neues Testament	Becker Eve-Marie	Universität Aarhus, Dänemark
	Becker Michael	Evang. Theol. Fakultät München
	Bormann Lukas	Fachbereich Evangelische Theologie Marburg
	Du Toit David	Evang. Theol. Fakultät München
	Frèy Jörg	Theol. Fakultät Zürich
	Gemünden von Petra	Institut für Evang. Theologie Augsburg
	Heckel Theo	Theol. Fachbereich Erlangen
	Konradt Matthias	Theologische Fakultät Universität Heidelberg
	Meiser Martin	Universität des Saarlandes, Saarbrücken
	Schnelle Udo	Theol. Fakultät Halle
	Strecker Christian	Augustana-Hochschule Neuendettelsau
	Stuckenbruck Loren	Evang. Theol. Fakultät München

Systematische Theologie <i>Schwerpunkt Dogmatik</i>	Assel Heinrich	Ernst-Moritz-Arndt-Uni Greifswald
	Buntfuß Markus	Augustana-Hochschule Neuendettelsau
	Beuttler Ulrich	Theol. Fachbereich Erlangen
	Heesch Mattias	Institut f. Evang. Theologie Regensburg
	Hailer Martin	Pädagogische Hochschule Heidelberg
	Lauster Jörg	Evang.-Theol. Fakultät München
	Oberdorfer Bernd	Institut für Evang. Theologie Augsburg
	Rose Miriam	Theol. Fakultät Jena
	Slenczka Notger	Evang.-Theol. Fakultät Berlin
	Schoberth Wolfgang	Theol. Fachbereich Erlangen

Fach	Prof. Dr.	Universität
------	-----------	-------------

Schwerpunkt Ethik	Anselm Reiner	Theol. Fakultät München
	Christophersen Alf	Theol. Fakultät München
	Dabrock Peter	Theol. Fachbereich Erlangen
	Dietz Alexander	Theol. Fakultät Heidelberg
	Dietz Walter	Evang.-Theol. Fakultät Mainz
	Ried Jens	Theol. Fachbereich Erlangen
	Schoberth Wolfgang	Theol. Fachbereich Erlangen
	Senkel Christian	Theol. Fakultät Halle
	Stübinger Ewald	Universität der Bundeswehr Hamburg
	Tanner Klaus	Theol. Fakultät Heidelberg
	Voigt Friedemann	Theol. Fakultät Marburg
	Wabel Thomas	Institut f. Evang. Theologie Bamberg

Kirchengeschichte	Bracht Katharina	Theol. Fakultät Jena
	Fitschen Klaus	Theol. Fakultät Leipzig
	Friedrich Reinhold	Theol. Fachbereich Erlangen
	Georges Tobias	Theol. Fakultät Göttingen
	Gößner Andreas	Evang.-Theol. Fakultät München
	Köckert Charlotte	Theol. Fachbereich Erlangen
	Nieden Marcel	Institut für Evang. Theologie, Essen
	Oelke Harry	Evang.-Theol. Fakultät München
	Pinggéra Karl	Theol. Fakultät Uni Marburg
	Schneider-Ludorff Gury	Augustana-Hochschule Neuendettelsau
	Schubert Anselm	Theol. Fachbereich Erlangen
	Simon Wolfgang	Theol. Fachbereich Erlangen
	Ulrich Jörg	Theol. Fakultät Halle
	Wallraff Martin	Evang.-Theol. Fakultät München

Praktische Theologie	Albrecht Christian	Theol. Fakultät München
	Bubmann Peter	Theol. Fachbereich Erlangen
	Fricke Michael	Institut f. Evang. Theologie Regensburg
	Deeg Alexander	Theologische Fakultät Leipzig
	Grethlein Christian	Evang.-Theol. Fakultät Münster
	Kemnitzer Konstanze	Augustana-Hochschule Neuendettelsau
	Naurath Elisabeth	Institut für Evang. Theologie Augsburg
	Nicol Martin	Theol. Fachbereich Erlangen
	Raschzok Klaus	Augustana-Hochschule Neuendettelsau
	Roser Traugott	Evang.-Theol. Fakultät Münster
	Roth Ursula	Universität Frankfurt/Main
	Schwab Ulrich	Evang.-Theol. Fakultät München
	Simojoki Henrik	Institut für Evang. Theologie Bamberg
	Städtler-Mach Barbara	Evang. Hochschule Nürnberg

Theologische Aufnahmeprüfung (Erstes Theologisches Examen) der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

Wissenschaftliche Hausarbeit 2019-1

Sehr geehrter Herr Professor,
sehr geehrte Frau Professorin,

Die Kandidaten und Kandidatinnen der Theologischen Aufnahmeprüfung müssen für die Wissenschaftliche Hausarbeit mit einem Professor oder einer Professorin ihrer Wahl aus der Gruppe der Prüfer und Prüferinnen der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern einen Themenbereich ¹ (nicht ein konkretes Thema!) vereinbaren. Die Kandidaten und Kandidatinnen können somit für die Hausarbeit einen Interessensbereich benennen, dem ihre wissenschaftliche Neugier gilt. Damit wollen wir die Bereitschaft für die Hausarbeit fördern und gleichzeitig ermöglichen, dass ggf. ein erster Teilbereich einer eventuellen Promotion erschlossen wird.

I. Details des Verfahrens

1. Bitte überprüfen Sie, ob Sie die Korrektur im Zeitraum vom

18.9.2018 – 10.12.18

sicherstellen können. Denn nur wenn die Kandidaten und Kandidatinnen die Wissenschaftliche Hausarbeit erfolgreich abgeschlossen haben, kann die Zulassung zu den Klausuren erfolgen. Falls Ihnen die Korrektur in diesem Zeitraum nicht möglich ist, geben Sie bitte keine Zusage.

2. Bitte vereinbaren Sie auf dem beigefügten doppelten Formular mit dem Kandidaten oder der Kandidatin einen Themenbereich. Ein Exemplar ist für Ihre Unterlagen bestimmt.
3. Das zweite Exemplar der Vereinbarung reicht der Kandidat oder die Kandidatin uns zusammen mit der Prüfungsanmeldung ein.
4. Sobald wir den Kandidaten oder die Kandidatin zur Prüfung zugelassen haben, erbitten wir von Ihnen zwei konkrete Themenvorschläge. Diese konkreten Themenvorschläge dürfen Sie bitte dem Kandidaten oder der Kandidatin nicht mitteilen. Auch ist eine Beratung für die Ausarbeitung nicht zulässig.
5. Aus Ihren Vorschlägen wählen wir ein Thema aus, das wir dem Kandidaten oder der Kandidatin zur Bearbeitung vorlegen.
6. Sollte der Kandidat oder die Kandidatin von der Prüfung zurücktreten, erhalten Sie von uns eine Benachrichtigung, dass die Korrektur entfällt. Ggf. wendet sich der Kandidat oder die Kandidatin zu einem späteren Examenstermin erneut an Sie.
7. Die Bearbeitungszeit der Hausarbeit dauert acht Wochen. Die Arbeit darf nicht mehr als 40 Seiten inklusive Anmerkungen und Literaturverzeichnis umfassen.
8. Der Kandidat oder die Kandidatin legt die Arbeit dem Prüfungsamt vor, so dass wir die Einhaltung des Zeitraums überprüfen können.
9. Sie erhalten von uns ein Exemplar der Arbeit zur Korrektur und Benotung in dem gesamten oben genannten Prüfungszeitraum.
10. Ein zweites Exemplar legen wir gleichzeitig einem weiteren Mitglied (Fachvertreter oder Fachvertreterin) der allgemeinen Prüfungskommission des jeweiligen Examenstermins zur Korrektur und Benotung vor.
11. Die Errechnung der Endnote erfolgt gem. § 15 Abs. 3 TheolAufnPO:

(3) Die wissenschaftliche Hausarbeit wird von zwei Personen **unabhängig voneinander korrigiert, beurteilt und benotet**. Weichen die Korrekturnoten voneinander ab, sollen die beiden Korrigierenden sich über die Note einigen. Kommt eine Einigung nicht zustande, wird der Durchschnitt aus den Noten gebildet. Errechnet sich bei der Bildung des Durchschnitts keine Note gemäß dem Notensystem nach Absatz 1, so wird die nächstliegende abgerundete Note gegeben.

¹ Beispiele s. S. 2

II. Auszug aus der TheolAufnPO vom 13.07.2011

§ 6 Anmeldung zur Prüfung

(1) Zusammen mit dem Anmeldeformular sind die Nachweise gemäß § 5 und folgende Unterlagen vorzulegen:

1. Angaben zur Prüfung und Leistungsnachweise:

- a) die Angabe des Schwerpunktfaches aus den in § 10 Abs. 1 genannten fünf Prüfungsfächern, in dem die wissenschaftliche Hausarbeit geschrieben werden soll;
- b) ein Themengebiet für die wissenschaftliche Hausarbeit, das von dem oder der Studierenden mit einem Professor oder einer Professorin, der bzw. die ... in einer vom Prüfungsamt herausgegebenen Liste aufgeführt ist, vereinbart worden ist und eine Erklärung dieses Hochschullehrers bzw. dieser Hochschullehrerin, die Korrektur dieser wissenschaftlichen Hausarbeit in dem vorgesehenen Korrekturzeitraum durchzuführen;

§ 11 Die wissenschaftliche Hausarbeit

- (1) Die wissenschaftliche Hausarbeit ist zu dem Termin anzufertigen, der mit der Zulassung zur Prüfung mitgeteilt wird.
- (2) In der wissenschaftlichen Hausarbeit soll nachgewiesen werden, dass man in methodisch sachgemäßer Weise unter selbstständiger Verarbeitung von Quellen und Literatur einen Sachverhalt entfalten, von verschiedenen Seiten beleuchten und begründet beurteilen kann.
- (3) Das Prüfungsamt legt der zu prüfenden Person auf Vorschlag des Professors oder der Professorin nach § 6 Absatz 1 Nummer 1 Buchstabe b ein Thema aus dem vereinbarten Themengebiet vor.
- (6) Die Hausarbeit ist in doppelter Ausfertigung und in digitaler Form fristgerecht beim Prüfungsamt einzureichen. Dabei ist die schriftliche Versicherung abzugeben, dass sie ohne inhaltliche Hilfe ausgearbeitet wurde.

§ 15 Bewertung und Festsetzung der Prüfungsleistungen

- (2) ¹Die wissenschaftliche Hausarbeit wird von zwei Personen unabhängig voneinander korrigiert, beurteilt und benotet. ²Diese sind der Professor oder die Professorin nach § 6 Absatz 1 Nummer 1 Buchstabe b und der Fachprüfer oder die Fachprüferin nach § 2 Absatz 4; im Bedarfsfalle kann das Prüfungsamt weitere Personen berufen. ³Das Prüfungsamt leitet die Hausarbeit an die Korrektoren und Korrektorinnen weiter, wobei dem Fachprüfer oder der Fachprüferin der Name des Kandidaten oder der Kandidatin nicht bekannt gegeben, sondern die Ausarbeitung vom Prüfungsamt mit einem Kennwort und einer Kennzahl versehen wird. ⁴Die Noten der beiden Korrektoren oder Korrektorinnen werden gemittelt. ⁵Errechnet sich bei der Mittlung der Noten keine Note gemäß dem Notensystem nach Absatz 1, so wird die nächstliegende abgerundete Note gegeben.

§ 12 Bestehen der wissenschaftlichen Hausarbeit

¹Die wissenschaftliche Hausarbeit ist bestanden, wenn sie mit mindestens „ausreichend“ (Note 4) bewertet wurde. ²Wer die wissenschaftliche Hausarbeit bestanden hat, ist zu den Klausuren und zur mündlichen Prüfung zuzulassen.

III. Auszug aus der TheolAufnPO vom 25.07.2005 – weiterhin gültige Bestimmung

§ 16 Die wissenschaftliche Hausarbeit

- (4) Die Ausarbeitung darf einschließlich der Anmerkungen und des Literaturverzeichnisses, jedoch ohne Deckblatt und Inhaltsverzeichnis, 40 Schreibmaschinenseiten (DIN A 4, 40 Zeilen pro Seite, 60 Anschläge pro Zeile) nicht überschreiten. Die Arbeit ist gemäß des vom Prüfungsamt herausgegebenen Merkblattes anzufertigen. Die wissenschaftliche Hausarbeit wird ohne Namensnennung abgegeben.
- (6) Die Bearbeitungsfrist beträgt acht Wochen.

IV. Beispiele für Themenbereiche

Altes Testament:	Quellenhypothesen; Königtum; Eschatologie in der Prophetie.
Neues Testament:	Paulusforschung; Markusevangelium; Christologie.
Kirchengeschichte:	Christenverfolgung im römischen Reich; mittelalterliche Frömmigkeit; lutherische Reformation bis 1530; Kirche und Drittes Reich.
Systematische Theologie:	Rechtfertigungslehre; Karl Barth; Wirtschaftsethik; Begründung von Ethik.
Praktische Theologie:	Neuere homiletische Entwürfe; Gemeindepädagogik; Kirchentheorie; Diakonie.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

München, den 10. Januar 2018

gez.

KR Dr. Günter Riedner

Leiter des Theologischen Prüfungsamtes

Anlage Formular (zweifach) „Themenbereich für Wissenschaftliche Hausarbeit“

Landeskirchenrat der Evangelisch-Lutherischen Kirche i.B.

Theologisches Prüfungsamt, Postfach 20 07 51, 80007 München

Tel. 089 5595235; Fax 089 55958235; E-Mail: sabine.kormann@elkb.de

Ein Exemplar
ist für die Akten des Prüfers oder der
Prüferin bestimmt.

Das andere Exemplar
muss mit der Prüfungsanmeldung eingereicht
werden.

**Theologische Aufnahmeprüfung
der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern (ELKB)**

**Wissenschaftliche Hausarbeit
Themenvorschläge
aus einem vereinbarten Themenbereich**

nach § 6 Abs. 1 Nr. 1 Buchst. b Prüfungsordnung für die Theologische Aufnahmeprüfung (TheolAufnPO) vom 13.07.2011

1. Hiermit übernehme ich die Themenstellung und Korrektur der Wissenschaftlichen Hausarbeit bei der Theologischen Aufnahmeprüfung 2019-1 der ELKB für

Stud. theol. _____

Geburtsdatum _____

wohnhaft _____

Schwerpunktfach _____

2. Ich kann die Korrektur im Zeitraum vom **18.9.2018 – 10.12.18** durchführen.¹
3. Das Schreiben des Theologischen Prüfungsamtes zur Wissenschaftlichen Hausarbeit mit den Details des Verfahrens habe ich von dem Student bzw. der Studentin erhalten.

Der vereinbarte Themenbereich² lautet:

Vorname und Name

Name der Universität / der Hochschule / des Fachbereichs

Straße / Postfach

Postleitzahl, Ort

Telefon, E-Mail

Datum, Unterschrift

¹ Bitte sagen Sie Ihre Mitwirkung nur zu, wenn Sie die Korrektur in diesem Zeitraum sicherstellen können. Die Kandidaten und Kandidatinnen sind wegen des rechtzeitigen Abschlusses der Prüfung und des Beginns des Vorbereitungsdiens-tes unbedingt darauf angewiesen.

² Nach Prüfungszulassung des Kandidaten oder der Kandidatin holt das Prüfungsamt von Ihnen aus dem angegebenen Themenbereich zwei konkrete Themenvorschläge ein, von denen ein Thema nach Wahl des Prüfungsamtes dem Prüfling zur Bearbeitung vorgelegt wird.

**Theologische Aufnahmeprüfung
der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern (ELKB)**

**Wissenschaftliche Hausarbeit
Themenvorschläge
aus einem vereinbarten Themenbereich**

nach § 6 Abs. 1 Nr. 1 Buchst. b Prüfungsordnung für die Theologische Aufnahmeprüfung (TheolAufnPO) vom 13.07.2011

1. Hiermit übernehme ich die Themenstellung und Korrektur der Wissenschaftlichen Hausarbeit bei der Theologischen Aufnahmeprüfung 2019-1 der ELKB für

Stud. theol. _____

Geburtsdatum _____

wohnhaft _____

Schwerpunktfach _____

2. Ich kann die Korrektur im Zeitraum vom **18.9.2018 – 10.12.18** durchführen.¹
3. Das Schreiben des Theologischen Prüfungsamtes zur Wissenschaftlichen Hausarbeit mit den Details des Verfahrens habe ich von dem Student bzw. der Studentin erhalten.

Der vereinbarte Themenbereich² lautet:

Vorname und Name

Name der Universität / der Hochschule / des Fachbereichs

Straße / Postfach

Postleitzahl, Ort

Telefon, E-Mail

Datum, Unterschrift

¹ Bitte sagen Sie Ihre Mitwirkung nur zu, wenn Sie die Korrektur in diesem Zeitraum sicherstellen können. Die Kandidaten und Kandidatinnen sind wegen des rechtzeitigen Abschlusses der Prüfung und des Beginns des Vorbereitungsdiens-tes unbedingt darauf angewiesen.

² Nach Prüfungszulassung des Kandidaten oder der Kandidatin holt das Prüfungsamt von Ihnen aus dem angegebenen Themenbereich zwei konkrete Themenvorschläge ein, von denen ein Thema nach Wahl des Prüfungsamtes dem Prüfling zur Bearbeitung vorgelegt wird.

Zur Vorlage

beim Theologischen Prüfungsamt

Landeskirchenrat
der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern
Theologisches Prüfungsamt F 5.1
Postfach 20 07 51
80007 München

Bitte zusammen mit den sonstigen Anmeldeunterlagen innerhalb des vorgegebenen Anmeldezeitraums beim Prüfungsamt einreichen.

LEISTUNGSSTEIGERUNG : Pillen gegen Uni-Stress

• AKTUALISIERT AM 06.05.2018-10:30

Viele Studenten fühlen sich überfordert. Andere wollen sich nicht anstrengen. Oder einfach immer die Besten sein. Ihnen allen wird schnelle Hilfe versprochen.

Die Zahl der Studenten, die im Alltag nicht aus eigener Kraft zurechtkommen, steigt. Während sich einige an Ärzte wenden, besorgen sich andere illegal Medikamente, vor allem Ritalin, um die nötige Leistung zu bringen. Fast jeder sechste Student in Deutschland leide inzwischen an einer psychischen Erkrankung, hat die Krankenkasse Barmer gerade in ihrem „Arztreport 2018“ festgestellt. Das sind fast eine halbe Million Studenten. Es gehe vor allem um Depressionen, Angststörungen und Panikattacken.

Betroffen sind sowohl junge Studenten als auch solche in höheren Semestern. Die Studie der **Barmer** sieht vor allem ältere Studenten gefährdet; sie empfänden immer stärker einen Zeit- und Leistungsdruck, dazu kämen finanzielle Sorgen und Zukunftsängste. Andere Wissenschaftler halten insbesondere Studienanfänger für gefährdet. So auch der Mediziner Thomas Kötter, der an der Universität Lübeck zur Studentengesundheit forscht. Er hat untersucht, wie verbreitet es unter Studenten ist, leistungssteigernde Mittel einzunehmen. Von 1300 befragten Studenten aller Altersgruppen und Fachrichtungen gab ein Drittel an, schon einmal Mittel zur Leistungssteigerung eingenommen zu haben; jeder zehnte Student gab an, er tue das mindestens einmal pro Woche. Zu den Substanzen wurden in der Umfrage Drogen wie Speed, verschreibungspflichtige Medikamente wie Ritalin, aber auch frei erhältliche Mittel wie Vitamintabletten gezählt; letztere seien am weitesten verbreitet.

Die Verschreibung hat „überhand genommen“

Der Mediziner Kötter hat festgestellt, dass vor allem Erstsemester ihre Leistungsfähigkeit künstlich zu steigern versuchen. „Viele, die in der Schule gut waren, erleben, dass sie an der Uni nur Mittelmaß sind, und werden damit nicht fertig“, sagt er. Die ehemaligen Superschüler griffen dann oft zu wachhaltenden oder konzentrationsfördernden Mitteln, um wieder auf Top-Niveau zu kommen. Manche fingen scheinbar ganz harmlos mit Energy-Drinks an, um die Nacht durcharbeiten zu können; auch das sieht Kötter kritisch. Wer grundsätzlich Mittel zur Leistungssteigerung nehme, sei stärker gefährdet, später zu härteren Substanzen zu greifen. An anderen Hochschulen wurde bereits festgestellt, dass Studenten öfter als früher Hilfe suchen, weil sie medikamentenabhängig sind. So berichten die Berater der Drogenhilfe der Freiburger Universität, dass die Zahl der Studenten, die deswegen Hilfe suchten, in den vergangenen zwei Jahren zugenommen habe.

Aber es geht den Studenten nicht nur um Leistungssteigerung, sondern auch um Leistungserhalt. Darum, einfach das Nötige zu schaffen. Darauf weist der Wissenschaftler Jonas Poskowsky vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung hin. In zwei großen Studien zur Stressbewältigung und Leistungssteigerung unter Studenten hat sein Team herausgefunden, dass die Stressbewältigung im Vordergrund steht. Viele Studenten seien sehr nervös und schliefen schlecht. „Das ist ein Teufelskreis: Wer nicht ausgeschlafen ist, kann sich

tagsüber schlechter konzentrieren und bringt weniger Leistung“, so Poskowsky. Studenten neigten auch dazu, zu überschätzen, wie oft ihre Kommilitonen zu Substanzen griffen, und sich dann an diesen vermeintlichen Normen zu orientieren. Nach dem Motto: Nimmt doch eh jeder.

Der Wunsch von Studenten, Stress abzubauen, schlägt sich auch in Alkoholmissbrauch nieder. Der sei in den vergangenen Jahren stark gestiegen, sagt der Psychologe Thomas Heidenreich von der Fachhochschule Esslingen; er forscht zum Drogenkonsum unter Studierenden. „Wir nehmen an, dass der Anteil von Studentinnen und Studenten mit einem riskanten Alkoholkonsumverhalten sogar im zweistelligen Bereich liegt“, sagt er. Das hänge teilweise mit der veränderten studentischen Lebenskultur zusammen, teilweise mit dem „objektiv bestehenden und subjektiv wahrgenommenen“ Leistungsdruck.

Besonders beliebt ist bei Studenten das Medikament Ritalin. Ärzte verschreiben es üblicherweise bei ADHS, es soll die Konzentrationsfähigkeit fördern. Ohne Rezept ist es eigentlich nicht erhältlich. Manche Studenten besorgen es sich aber auf anderen Wegen. Sie hoffen, damit konzentrierter zu arbeiten und Müdigkeit oder Nervosität zu bekämpfen. Einige erhalten es von Freunden, die es verschrieben bekommen haben. Diese Freunde können das Medikament offenbar entbehren. Die Techniker-Krankenkasse wies kürzlich darauf hin, dass jede zehnte Verordnung von Ritalin durch Ärzte vorgenommen werde, die dazu nicht berechtigt seien – das Medikament solle nur von Spezialisten für Verhaltensstörungen verschrieben werden. Die Barmer sagt, jeder Arzt mit Kassenzulassung dürfe Ritalin verordnen, wenn er es für richtig halte. Die Krankenkasse IKK hat Daten ihrer Versicherten ausgewertet und festgestellt, dass die Zahl der ausgestellten Ritalin-Rezepte für Erwachsene in den vergangenen Jahren „exorbitant“ gewachsen sei: Zwischen 2010 und 2016 habe sie sich vervierfacht. Der Suchtforscher Stephan Mühlig von der Technischen Universität Chemnitz sagt, in der Community der Psychologen und Psychiater herrsche die Meinung vor, das Verschreiben von Ritalin habe „überhand genommen“.

Studenten, die nicht über Freunde und Bekannte an das Medikament kommen, können es im Darknet bestellen. Dort werden im Schutze der Anonymität Waren illegal verkauft. Händler bieten sowohl einzelne Ritalin-Pillen als auch Pakete mit Hunderten Tabletten an. Sie werben mit „kostenloseм Versand und einer Packung gratis“ beim Kauf von größeren Mengen und weisen darauf hin, dass sie Markenprodukte verkauften, unter anderem das Original von Novartis, nicht etwa im Kellerlabor hergestellte No-Name-Produkte. Die Händler preisen ihre Ware als „hochwertigstes Ritalin auf dem Markt“ an, als „gute Hilfe beim Lernen und Studieren“. Die Preise für eine Tablette variieren, je nachdem, wie viele Tabletten man kauft, von welchem Hersteller sie stammen und wie hoch sie dosiert sind. So zahlt jemand, der gleich 120 Tabletten des Herstellers Sandoz kauft, die mit 10 Milligramm vergleichsweise niedrig dosiert sind, nur 1,30 Euro pro Stück, wohingegen eine einzelne Tablette des Herstellers Mylan, die 54 Milligramm des Wirkstoffs enthält, 11,50 Euro kostet. Diese Tablette hat zudem die Besonderheit, dass sie den Wirkstoff über viele Stunden gestaffelt ausschüttet. Die Händler, die als Standort meist die Niederlande, Großbritannien oder die Vereinigten Staaten angeben, verschicken das Ritalin per Post.

Quelle: F.A.S. fhau./rso.

Keine Angst vor Prüfungsangst!

Informationen für Studierende

Inhalte

I. EINLEITUNG

II. HINTERGRÜNDINFORMATIONEN

- 2.1 Was ist Angst?
- 2.2 Was ist Prüfungsangst?
- 2.3 Wie äußert sich Prüfungsangst?
- 2.4 Wie entsteht Prüfungsangst?
 - 2.4.1 Gedanken und Bilder machen Gefühle
 - 2.4.2 Angst vor der Angst
 - 2.4.3 Grundanspannung
- 2.5 Welche Folgen kann Prüfungsangst für Betroffene haben?
- 2.6 Wie wirkt sich Prüfungsangst auf die Leistungsfähigkeit aus?
- 2.7 Was ist ein Blackout?

III. UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

- 3.1 Schaffen günstiger Voraussetzungen – Reduzierung der Grundanspannung
 - 3.1.1 Prüfungsvorbereitung
 - 3.1.1.1 Überblick, grobe Strukturierung und Informationssammlung
 - 3.1.1.2 Zeit- und Arbeitsplanung
 - 3.1.1.3 Lernmethoden
 - 3.1.2 Gut für sich sorgen
- 3.2 Angstregulation
 - 3.2.1 Die eigenen Gedanken unter die Lupe nehmen
 - 3.2.2 Gedankenstopp
 - 3.2.3 Entspannungstechniken
 - 3.2.3.1 Progressive Muskelrelaxation (PMR)
 - 3.2.3.2 Atementspannung
 - 3.2.3.3 Achtsamkeitsübungen
- 3.3 Prüfungsstrategien
 - 3.3.1 Vor der Prüfung
 - 3.3.1.1 Wochen vor der Prüfung
 - 3.3.1.2 Am Tag vor der Prüfung
 - 3.3.1.3 Am Prüfungstag vor der Prüfung
 - 3.3.2 In der Prüfung
 - 3.3.2.1 In der schriftlichen Prüfung
 - 3.3.2.2 In der mündlichen Prüfung
 - 3.3.2.3 Im Falle starker Aufregung oder eines Blackouts
 - 3.3.2 Nach der Prüfung
 - 3.3.2.1 Im Falle eines Erfolges
 - 3.3.2.2 Im Falle eines Misserfolges
 - 3.3.2.3 Im Falle einer endgültig nicht bestandenen Prüfung

IV. WEITERFÜHRENDE HILFEN

V. LITERATUREMPEHLUNGEN

I. EINLEITUNG

Die nächsten Prüfungstermine rücken immer näher und verursachen ein Gefühl des Unbehagens, das von Tag zu Tag schlimmer wird? Sie können deshalb kaum noch schlafen und haben sogar Magenschmerzen? Ihre Gedanken drehen sich nur noch um die bevorstehenden Prüfungen und sind so gewaltig, dass Sie sich kaum aufs Lernen konzentrieren können? Obwohl Sie sich wochenlang auf die bevorstehende Prüfung vorbereitet haben, befürchten Sie, dass es zum Bestehen nicht reichen wird? Die Angst zu scheitern ist enorm? Dann leiden Sie womöglich unter Prüfungsangst.

Unter Prüfungsangst zu leiden, ist zum Glück kein unabänderliches Schicksal! Man kann etwas dagegen tun. Im Folgenden finden Sie neben einigen Hintergrundinformationen zum Thema Prüfungsangst zudem verschiedene Empfehlungen, wie Sie Prüfungsängsten erfolgreich begegnen können.

II. HINTERGRUNDINFORMATIONEN

2.1 Was ist Angst?

Angst ist evolutionär betrachtet eines der wichtigen menschlichen Gefühle, warnt es uns doch vor bedrohlichen Situationen und stellt somit unser Überleben sicher. Bei Gefahr versetzt die Angst den Körper in Alarmbereitschaft – eine Kette von physiologischen Reaktionen stellt Energie bereit, um handlungsfähig zu bleiben. Es gibt zwei Handlungsmöglichkeiten: Flucht oder Kampf.

Ob man sich in einer angstbesetzten Situation für das Fliehen oder doch für das Kämpfen entscheidet, hängt sicherlich vom Ausmaß der Bedrohung, aber auch von den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten ab. Begegnet man beim Shoppen in der Innenstadt beispielsweise einem ausgewachsenen und hungrig wirkenden Löwen (was ja bekanntlich schon häufiger vorgekommen sein soll), wäre es durchaus ratsam zum eigenen Schutz, den Rückzug anzutreten. Wird man im Laufe des Studiums mit bedrohlichen Prüfungen konfrontiert, so kann man sich natürlich auch für den Rückzug entscheiden, indem man gar nicht erst antritt. Sollte dies jedoch nicht mit Ihren Zukunftsvorstellungen vereinbar sein, etwa weil Sie in einem bestimmten Beruf arbeiten möchten und dafür einen bestimmten Abschluss benötigen, wäre die Option des Kämpfens aber sicherlich die zu bevorzugende Strategie. Die zentrale Frage ist dann allerdings: „Wie kann ich die empfundene (Prüfungs-)Angst aushalten oder reduzieren?“ Anregungen hierzu finden Sie im Abschnitt IV (Umgang mit Prüfungsangst).

2.2 Was ist Prüfungsangst?

Unter Prüfungsangst versteht man eine anhaltende und deutlich spürbare Angst während der Zeit der Prüfungsvorbereitung und/oder in der akuten Prüfungssituation, die nicht verhältnismäßig ist (z.B. große Angst trotz umfangreicher und intensiver Vorbereitung). Oft wirkt diese leistungsmindernd. Von klinisch relevanter Prüfungsangst spricht man, wenn die Ängste so stark ausgeprägt sind, dass das tägliche Leben und/oder das schulische, universitäre oder berufliche Weiterkommen deutlich beeinträchtigt sind.

Von der Prüfungsangst abzugrenzen ist die gerechtfertigte Angst vor einer Prüfung, die durch eine schlechte oder sogar fehlende Prüfungsvorbereitung ausgelöst werden kann, also eine real begründete Furcht darstellt.

2.3 Wie äußert sich Prüfungsangst?

Die Symptome, die bei Prüfungsangst eine Rolle spielen, sind sehr vielfältig und variieren von Person zu Person. Wie stark und in welcher Form eine Person auf Prüfungsstress reagiert, hängt von ihrer körperlichen Sensibilität und den psychischen Reaktionsmustern (z.B. Angstneigung, perfektionistische Selbstansprüche) ab. Prüfungsangst kann als intensive Stressreaktion verstanden werden, die sich auf der körperlichen, gedanklichen, emotionalen sowie auf der Verhaltensebene äußert. Im Folgenden werden die häufigsten und typischsten Prüfungsangst-Symptome übersichtlich dargestellt.

<u>Körperliche Ebene</u> - Herzrasen - Hitzewallungen / Schweißausbrüche - Innere Unruhe / Nervosität - Zittern - Erröten oder Erblassen der Haut - Muskuläre Verspannungen - Verdauungsprobleme / Übelkeit - Schlafprobleme - etc.	<u>Emotionale Ebene</u> - Angst / Panik - Niedergeschlagenheit - Hilflosigkeit / Ohnmacht - Hoffnungslosigkeit - Verzweiflung - Ärger - Widerwille / Ekel - etc.
<u>Gedankliche Ebene</u> - Konzentrations- und Merkschwierigkeiten - „Leere im Kopf“ - Katastrophendenken - Versagensängste, Zukunftsängste - Selbstzweifel - Selbstabwertung - etc.	<u>Verhaltensebene</u> - Aufschieben / Vermeiden - hektischer Aktionismus - unstrukturiertes Lernvorgehen - exzessives Lernen - Vernachlässigung von Ressourcen - Sozialer Rückzug oder Isolation - etc.

2.4 Wie entsteht Prüfungsangst?

Im Folgenden wird illustriert, wie die Entstehung von Prüfungsangst sowohl durch eigene Gedanken und Bewertungsmuster als auch durch die Ausprägung der persönlichen Grundanspannung erklärt werden kann.

2.4.1 Gedanken und Bilder machen Gefühle

Sicherlich können vor allem negative Prüfungserfahrungen dazu beitragen, dass Prüfungsängste entstehen, jedoch sind die meisten Menschen, die unter

Prüfungsängsten leiden, tatsächlich noch nie in ihrem Leben durch eine Prüfung gefallen. Prüfungsangst kann folglich als intensive Stressreaktion verstanden werden, die vor allem im Kopf entsteht. Stress entsteht oft dann, wenn man glaubt, für eine subjektiv bedeutsame Herausforderung (z.B. eine Hochschulprüfung) nicht die nötigen Bewältigungsmöglichkeiten (z.B. unvollständiges Wissen, unzureichende Fähigkeiten, unzureichende Kontrollmöglichkeiten) zu haben. Man interpretiert eine konkrete Situation (die Hochschulprüfung) als nicht bewältigbar und/oder bedrohlich oder sieht sich z.B. vor seinem inneren Auge immer wieder hilflos durch die Klausuraufgaben blättern, ohne diese lösen zu können. Die Prüfung an sich löst noch keine Angst aus, erst die Bewertung der Prüfung als bedrohliches, die eigenen Fähigkeiten überschreitendes Ereignis führt zu einem Angstgefühl.

*„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen,
sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“*

Epiktet (griech. Stoiker und Philosoph)

Die kognitive Beurteilung bestimmt folglich in hohem Maße die Bedrohlichkeit der bevorstehenden Prüfung, was gut anhand des sogenannten ABC-Schemas (A= Activating Event, B= Beliefs, C= Consequences) illustriert werden kann. Hierbei wird deutlich, dass verschiedene Personen ein und dieselbe Situation nicht selten auf unterschiedliche Art und Weise bewerten. Infolgedessen kommt es zu unterschiedlichen Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen. Prüfungsängstliche und nicht prüfungsängstliche Studierende unterscheiden sich also vor allem hinsichtlich ihrer Bewertung der bevorstehenden oder aktuellen Prüfungssituation.

ABC-Schema

	Bewertung von Person X	Bewertung von Person Y
A = <u>A</u>ctivating Events	Matheklausur in der nächsten Woche	Matheklausur in der nächsten Woche
B = <u>B</u>eliefs	„Ich werde die Klausur bestimmt ordentlich versemeln.“ „Es sitzt alles noch nicht sicher genug.“ „Wenn ich durchfalle, ist das eine Katastrophe.“ „Der Prüfer mag mich einfach nicht; er wird mich bestimmt durchfallen lassen.“	„Ich bin gut vorbereitet und lasse mich einfach mal überraschen.“ „Wenn es nicht reichen sollte, wäre das echt ärgerlich, aber dann versuche ich es nächstes Semester einfach nochmal.“
C = <u>C</u>onsequences	<u>Gefühl</u> : Angst, Unsicherheit, Verzweiflung <u>Körper</u> : innere Unruhe, Magenschmerzen, Durchfall <u>Verhalten</u> : Lernen bis spät in die Nacht, Verzicht auf Schlaf	<u>Gefühl</u> : leichte Nervosität, leichte Aufregung (ggf. sogar Gelassenheit) <u>Körper</u> : moderate Anspannung <u>Verhalten</u> : angemessenes Lernpensum; Aktivitäten, die einem gut tun (z.B. am Tag vor der Prüfung mit Freunden treffen)

Doch wie ist eine so unterschiedliche Bewertung ein und derselben Situation möglich? Ausschlaggebend für die Bewertung von Situationen sind die Erfahrungen, die wir in unserem Leben bis zu diesem Zeitpunkt gemacht haben. Diese beeinflussen unsere Einstellungen zu uns selbst und zum Leben.

Viele Menschen bekommen schon früh in ihrem Leben von ihren unmittelbaren Bezugspersonen (v.a. von ihren Eltern und anderen Familienangehörigen, aber auch von Erziehern im Kindergarten oder den Lehrern in der Schule) vermittelt, dass Leistung und Erfolg wichtig sind. Leistung wird belohnt, während es für Fehler Kritik und Ärger gibt. Nicht selten resultieren aus diesen Lernerfahrungen Einstellungen, wie „Ich muss perfekt sein“, „Ich darf keine Fehler machen“ oder „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“. Hinzu kommen oft absolutistische Forderungen an die eigene Person wie „Ich muss die Prüfung auf jeden Fall bestehen“ oder „Ich darf nicht versagen“, die extremen Druck erzeugen und die Entstehung und Aufrechterhaltung von Prüfungsangst begünstigen.

2.4.2 Angst vor der Angst

Ist aufgrund der gedanklichen Auseinandersetzung mit der bevorstehenden oder aktuellen Prüfungssituation Angst entstanden, wird diese von den Betroffenen wahrgenommen und es kommt zu einer weiteren Bewertung, nämlich zur Bewertung des Angstgefühls. Sofern die Angst vor oder während der Prüfung als besonders bedrohlich oder hinderlich erachtet wird, ist davon auszugehen, dass sich infolgedessen noch mehr Angst entwickelt. Diese wird wiederum bewertet; ein Teufelskreis entsteht.

Hier nochmal zur Veranschaulichung:

	Ungünstige Bewertung	Günstige Bewertung
A = <u>A</u>ctivating Events	Bevorstehende Prüfung	Bevorstehende Prüfung
B = <u>B</u>eliefs	„Ich werde die Prüfung aufgrund meiner Nervosität bestimmt ordentlich versemeln.“	„Die Prüfung wird zwar schwer, aber wenn ich mich gut vorbereite, kann ich sie sicherlich erfolgreich bewältigen.“
C = <u>C</u>onsequences	Gefühle: Angst, Unsicherheit, Scham, Ärger	Gefühle: Nervosität, Anspannung, Zuversicht
A (neu)	Gefühle: Angst, Unsicherheit, Scham, Ärger	Gefühle: Nervosität, Anspannung, Zuversicht
B (neu)	„Ich darf auf keinen Fall mit Angst in die Prüfung gehen. Ich werde Gelerntes nicht abrufen können und der Prüfer wird mich für völlig inkompetent halten.“	„In Anbetracht der bevorstehenden Prüfung ist es völlig in Ordnung aufgeregt zu sein. Außerdem führt diese Aufregung ja auch dazu, dass ich mich intensiv auf die Prüfung vorbereite und somit ein Bestehen wahrscheinlicher mache.“
C (neu)	Gefühle: noch mehr Angst und Unsicherheit	Gefühle: Nervosität (ggf. reduziert), Anspannung (ggf. reduziert), Zuversicht (ggf. erhöht)

Das Ausmaß von Prüfungsangst hängt also nicht von der Prüfung selbst ab, sondern von den Gedanken und bildlichen Vorstellungen über die Prüfung. Da man eigene Gedanken und Vorstellungen verändern kann, bedeutet dies also, dass man durchaus Einfluss auf die eigene Prüfungsangst hat.

2.4.3 Grundanspannung

Der Begriff „Grundanspannung“ bezeichnet das Ausmaß körperlicher und emotionaler Erregung. Dieses schwankt zwischen den Polen „hohe Aktivität“ und „niedrige Aktivität“.

Möglicherweise haben Sie schon mal bemerkt, dass Sie – je nach persönlichem Empfinden – ganz unterschiedlich auf ein und dasselbe Ereignis reagieren. Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Sie waren 10 Stunden in der Uni und haben dort intensiv gearbeitet. Abends kommen Sie nach Hause und müssen feststellen, dass nichts im Haushalt gemacht wurde, obwohl Ihr(e) Partner(in) heute frei hatte. Sie regen sich extrem auf und es kommt zum Streit. Jetzt gehen wir mal davon aus, dass Sie nach 10 Stunden Wellness nach Hause kommen und mit einem nicht gemachten Haushalt konfrontiert werden. Vermutlich werden Sie sich auch in diesem Fall aufregen, wobei es möglicherweise doch deutliche Unterschiede hinsichtlich der Ärger-Intensität gibt, wenn man die beiden dargestellten Szenarien miteinander vergleicht. Ausschlaggebend hierfür ist die Grundanspannung, welche im ersten Fall doch deutlich höher war als im zweiten Fall.

Und auch bei der Entstehung von Ängsten spielt die Grundanspannung eine zentrale Rolle. Deshalb können auch Studierende, die bisher nie übermäßige Angst in Prüfungen erlebt haben, bei hoher Grundanspannung plötzlich gestresst oder panisch in einer Prüfungssituation reagieren. Die folgende Grafik verdeutlicht, inwiefern eine erhöhte Grundanspannung die Entstehung von Prüfungsangst begünstigen kann:

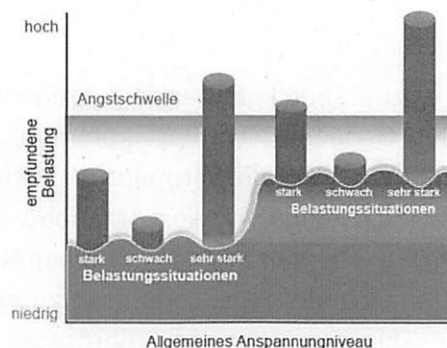


Abb. 1: Zusammenhang zwischen Anspannungsniveau und Prüfungsangst

2.5 Welche Folgen kann Prüfungsangst für Betroffene haben?

Ausgeprägte Prüfungsängste können nicht nur die Studienleistungen reduzieren und den Studienverlauf beeinträchtigen, sondern auch gravierende Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen sowie ihres unmittelbaren Umfelds haben. Nicht selten kommt es aufgrund von Prüfungsangst zu misslungenen Prüfungen, die sich schließlich negativ auf das Selbstvertrauen der Prüflinge auswirken und oftmals Selbstzweifel zur Folge haben. Wenn dann Prüfungen vermieden bzw. aufgeschoben werden, kommt es zur

Studienzeitverlängerung oder sogar zum Abbruch des Studiums. Die Panik vor Prüfungen kann ferner zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führen, die sich letztlich negativ auf die gesamte Leistungsfähigkeit auswirken. Nicht selten reagieren prüfungsängstliche Studierende im Vorfeld der Prüfung nahestehenden Personen wie Partnern, Freunden und Familienangehörigen gegenüber gereizt und ablehnend und machen sich deswegen im Nachhinein Vorwürfe.

2.6 Wie wirkt sich Prüfungsangst auf die Leistungsfähigkeit aus?

Eine gewisse Nervosität oder Prüfungsängstlichkeit vor oder während der Prüfung kann durchaus einen leistungssteigernden Effekt haben. Durch ein moderat erhöhtes physiologisches Erregungsniveau kommt es oft zu einer Steigerung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Energie. Problematisch wird es jedoch, wenn die körperliche und emotionale Anspannung so groß werden, dass gelernte und abgespeicherte Inhalte nur noch schwer abrufbar sind. Wie das Anspannungs- bzw. Angstniveau mit der Leistungsfähigkeit zusammenhängt, kann der folgenden Grafik entnommen werden.

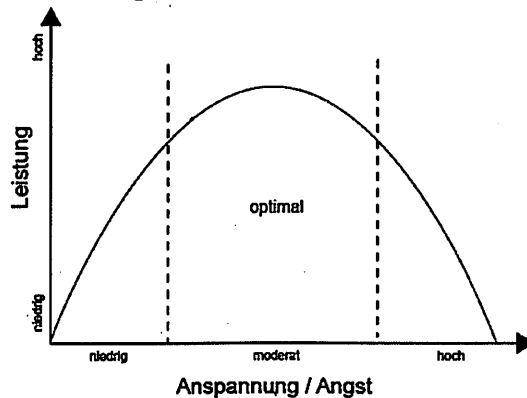


Abb.2: Zusammenhang zwischen Anspannungs- bzw. Angstniveau und der Leistungsfähigkeit (Yerkes-Dodson-Gesetz)

2.7 Was ist ein Blackout?

Ist die im Kontext einer Prüfung zustande kommende emotionale Erregung zu stark, kann es zu einem „vorübergehenden Gedächtnisverlust“ kommen, d.h. man kann sich nicht mehr an das Gelernte erinnern. Selbst auf die vermeintlich einfachsten Fragen findet der Prüfling in einer solchen Situation keine Antwort. Manche Studierende berichten im Nachhinein „Wahrscheinlich hätte ich nicht mal mehr meinen Namen gewusst, wenn man mich danach gefragt hätte“. Alles Gelernte scheint weg zu sein, der Prüfling tappt im wahrsten Sinne des Wortes im Dunkeln. Aber das Gelernte ist nicht weg, sondern durch die hohe emotionale Erregung vorübergehend nur nicht abrufbar. Sofern sich die emotionale Anspannung reduziert und sich der Prüfling beruhigt, ist davon auszugehen, dass Gelerntes wieder rememberbar wird.

Die Angst vor einem Blackout ist unter Studierenden sehr verbreitet, wobei nur die wenigsten Studierenden selbst einen Blackout erleben. Blackouts treten also viel seltener auf als befürchtet.



III. UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

Im Folgenden werden einige Anregungen für Studierende formuliert, wie man Prüfungsangst begegnen und sie bestenfalls bewältigen kann. Die vorgestellten Empfehlungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und müssen den jeweiligen individuellen Bedürfnislagen angepasst werden.

3.1 Schaffen günstiger Voraussetzungen - Reduzierung der Grundanspannung

Im Abschnitt 2.4.3 (Grundanspannung) haben wir Ihnen den Zusammenhang zwischen Grundanspannung und Prüfungsängstlichkeit vorgestellt. Neben einer guten (inhaltlichen) Prüfungsvorbereitung ist es wichtig, dass sie gut auf sich achten, denn wenn sie insgesamt entspannter sind, hat dies eine positive Auswirkung auf den Verlauf ihrer Angst.

3.1.1 Prüfungsvorbereitung

Wer gelassen in eine Prüfung gehen möchte, sollte sich bereits weit im Vorfeld auf diese vorbereiten.

3.1.1.1 Überblick, grobe Strukturierung und Informationssammlung

Zunächst sollten Sie sich einen Überblick darüber verschaffen, welche Leistungen im Studium (noch) erbracht werden müssen. Eine Orientierungshilfe hierbei kann der jeweilige Studienverlaufsplan bieten, der neben der Auflistung der zu erbringenden Leistungen auch eine zeitliche Dimension beinhaltet und einen Vorschlag macht, wann welche Leistungen erbracht werden könnten.

- Welche Seminare, Vorlesungen oder sonstige Veranstaltungen müssen besucht werden?
- Müssen Praktika absolviert werden? Wenn ja, in welchem Umfang?
- Welche Klausuren und mündliche Prüfungen müssen abgelegt werden?
- Welche Haus-, Studien-, Projekt- oder Abschlussarbeiten müssen angefertigt werden?

Schließlich gilt es zu überlegen, wie man die zu erbringenden Leistungen über das Studium hinweg verteilen möchte. Zentrale Frage hierbei ist: Was möchte ich in welchem Semester erledigen? Hierbei kann wiederum der Studienverlaufsplan eine Orientierungshilfe darstellen, wobei natürlich auch ein eigener – den persönlichen Bedürfnissen zugeschnittener – Verlaufsplan entwickelt werden kann. Letzteres macht besonders dann Sinn, wenn neben dem Studium noch andere Herausforderungen bewältigt werden müssen wie etwa das Verdienen von Geld zur Sicherstellung des Lebensunterhaltes, die Versorgung von Kindern etc. Wenn Sie entschieden haben, welche Prüfungen Sie in welchem Semester ablegen wollen, gilt es, sich möglichst gut auf die Prüfungen im laufenden oder nächsten Semester vorzubereiten.

Verschaffen Sie sich schließlich einen möglichst genauen Überblick darüber, was Sie konkret erwartet und holen Sie alle prüfungsrelevanten Informationen ein. Möglicherweise können Ihnen bei der Orientierung folgende Fragen behilflich sein:

- Welche Prüfer kommen infrage?
- Was gibt es für formale und inhaltliche Prüfungsvoraussetzungen? Müssen Vorleistungen erbracht werden? Wie kann man sich anmelden? Welchen zeitlichen und inhaltlichen Umfang gibt es? Gibt es eine vorgegebene Prüfungsliteratur? Gibt es eventuell Beispielfragen mit Musterlösungen? Gibt es Themenschwerpunkte, die man ggf. sogar selbst festlegen darf? Was sollte bei der Themenfindung berücksichtigt werden?
- Wie sieht der konkrete Prüfungsablauf aus?
- Was erwartet der Prüfer von seinen Prüflingen?
(z.B. einen fachlichen Austausch, der ein Verständnis der Thematik und grundlegender Zusammenhänge erkennen lässt; das Auswendigkönnen wichtiger Definitionen)
- Was sind die Bewertungskriterien, die der Prüfer zur Leistungsbeurteilung heranzieht?
(z.B. Sachwissen, Argumentation, Problemlösefähigkeiten, Auftreten, schriftliche oder mündliche Ausdrucksweise)

Achtung!

Natürlich gehört es an dieser Stelle auch dazu, sich mit Kommilitonen darüber auszutauschen, was man bisher über die infrage kommenden Prüfer gehört hat. Hierbei kann jedoch ein falsches Bild vom Prüfer entstehen, zum Beispiel weil ein Studierender nach einer nicht oder nur knapp bestandenen Prüfung dem Prüfer die Schuld für sein schlechtes Abschneiden gibt, auch wenn dafür vielleicht tatsächlich eher eine unzureichende Prüfungsvorbereitung ausschlaggebend war. Tauschen Sie sich am besten mit Kommilitonen aus, die bereits gute Erfahrungen mit einem Prüfer gemacht haben oder verschaffen Sie sich selbst ein Bild!

3.1.1.2 Zeit- und Arbeitsplanung

Nachdem Sie in Erfahrung gebracht haben, was Sie für welche Prüfung wissen und lernen müssen, gilt es einen konkreten Zeit- bzw. Arbeitsplan zu entwickeln. In der Tool-Box befinden sich Arbeitsmaterialien zur Zeitplanung und Arbeitsstrukturierung.

3.1.1.3 Lernmethoden

Um sich optimal auf eine bevorstehende Prüfung vorzubereiten, sollten Sie sich Gedanken machen, welche Lernmethoden in Anbetracht des zu lernenden Stoffes geeignet erscheinen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist außerdem die Frage, ob Sie alleine und/oder in der Gruppe lernen möchten oder wie Sie beides optimal kombinieren können.

3.1.2 Gut für sich sorgen

Wer permanent unter Strom steht, weil es verschiedene Herausforderungen zu bewältigen gilt und die dafür zur Verfügung stehende Zeit knapp ist, der läuft häufig Gefahr, sich selbst sowie die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. „Ich kann jetzt keine Pause machen, es gibt einfach noch zu viel zu tun“ oder „Wenn ich jetzt zum Sport gehe oder mich mit Freunden treffe, steht mir weniger Zeit fürs Lernen zur Verfügung“ sind in diesem Zusammenhang häufige Gedanken. Dabei machen Betroffene aber einen ganz entscheidenden Denkfehler: Sie gehen davon aus, dass sie mehr Wissen abspeichern, je mehr Zeit sie ins Lernen investieren (Prinzip: Mehr Lernen = größere Lerneffizienz). Weshalb dies aber keineswegs so ist, soll ein kurzer Blick auf die Funktionsweise des Gedächtnisses zeigen.

Exkurs: Lernen und Gedächtnis

Beim Lernen geht es vor allem darum, Informationen in das Gedächtnis (konkret: ins Langzeitgedächtnis) aufzunehmen. Informationen werden über den sensorischen Speicher in den Kurzzeitspeicher und schließlich in den Langzeitspeicher befördert. Überfrachten wir den Kurzzeitspeicher (dessen Kapazität begrenzt ist) mit Informationen, ist die Gefahr groß, dass Inhalte aus dem Kurzzeitspeicher herausfallen, noch bevor sie in den Langzeitspeicher übergehen konnten. Vielleicht haben Sie auch schon mal die Erfahrung gemacht, einige Seiten gelesen zu haben, wobei Sie anschließend gar nicht mehr sagen konnten, worum es inhaltlich eigentlich genau ging!? Möglicherweise haben Sie Ihrem Gedächtnis an dieser Stelle einfach zu viel zugemutet.

Demnach empfiehlt es sich, den Lernstoff in kleine Portionen aufzuteilen und zwischen den „Wissensaufnahmen“ kurze Pausen einzubauen, damit die aufgenommenen Informationen eine Chance haben, langfristig abgespeichert zu werden. Planen Sie außerdem immer wieder Zeiten ein, um das bereits Gelernte zu wiederholen.

Die Überzeugung, dass mehr Lernen auch mit einer größeren Lerneffizienz verbunden ist, führt auch dazu, dass oftmals auf viel Positives verzichtet wird und sinnvolle Ressourcen ungenutzt bleiben. Angenehme Aktivitäten werden regelrecht als Zeitverschwendung betrachtet. Vielmehr ist es aber so, dass die in die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse investierte Zeit keine Vergeudung zeitlicher Ressourcen, sondern eine sinnvolle Investition in den eigenen Kräftehaushalt darstellt. Denn nur mit vollem Akku ist man leistungsfähig und leider lädt sich dieser nicht von selbst wieder auf!

Außerdem wird durch die Angstreaktion in Ihrem Körper viel Energie bereitgestellt. Dies hat die Evolution so eingerichtet, um in Gefahrensituationen kämpfen oder fliehen zu können. Beim Sitzen am Schreibtisch verbrauchen Sie diese Energie jedoch nicht. Vielleicht spüren Sie sogar, dass sie Sie unruhig macht. Deshalb sollten Sie besonders auf Sport in der Prüfungsvorbereitungsphase nicht verzichten.

Konkret heißt das also:

- Machen Sie genug Pausen!
- Achten Sie darauf, genügend zu essen und zu trinken!
- Schlafen Sie genug! Lernen Sie nicht bis spät in die Nacht!
- Sorgen Sie für ausreichend Ruhe und Entspannung!
- Integrieren Sie positive Aktivitäten in den Alltag! Geben Sie Ihre Hobbys nicht auf!
- Treffen Sie sich mit Freunden!
- Machen Sie Sport!

3.2 Angstregulation

Doch was ist zu tun, wenn es trotz guter (inhaltlicher) Vorbereitung auf bevorstehende Prüfungen und obwohl Sie gut auf sich achten zu Prüfungsängsten kommt? Hilfreich kann es an dieser Stelle sein, die eigenen Gedanken und inneren Bilder von der Prüfung näher unter die Lupe zu nehmen. Welche angstausslösenden Vorstellungen gibt es und wie kann man diese am besten beseitigen? Darüber hinaus können aber auch Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen hilfreiche Strategien sein, um (Prüfungs-)Ängste zu regulieren.

3.2.1 Die eigenen Gedanken unter die Lupe nehmen

Wie Sie im Abschnitt 2.4 (Wie entsteht Prüfungsangst?) sehen konnten, spielen die persönlichen Bewertungen, Gedanken und Vorstellungen bei der Entstehung von Prüfungsängsten eine zentrale Rolle. Geht man davon aus, dass eine Situation (z.B. eine bevorstehende Prüfung) nicht zu bewältigen ist, entsteht infolgedessen vermutlich ein Gefühl von Hilflosigkeit, Überforderung und Angst. Bedrohliche Gedanken verursachen also bedrohliche Gefühle. Die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Abschneiden in der Prüfung sind schlechter, denn infolge intensiver Angst (die physiologische Erregung nimmt zu, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab) kann kein effektives Lernen stattfinden, aber auch bereits Abgespeichertes ist nur schwer abrufbar. Die Angst beeinflusst den Prüfling also vor und während der Prüfung in ungünstiger Weise. Deshalb ist es wichtig hilfreiche Gedanken zu finden, die eine beruhigende und ermutigende Wirkung haben. Wichtig ist es aber auch, dass man alternative Gedanken findet, die man sich selbst glaubt. Zu denken „Diese Prüfung wird ein Kinderspiel“ ist genauso unangemessen wie „Ich werde sowieso durchfallen“.

Eine Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken kann in dieser Reihenfolge wie folgt geschehen:

- 1) Was genau an der Situation macht mir Angst? Wodurch genau wurde die Angst ausgelöst? Was ist dem Angstgefühl vorausgegangen?
- 2) Welche Gefühle sind in Bezug auf die Ausgangssituation spürbar? Welche körperlichen Symptome gibt es? Inwiefern beeinflusst meine Angst mein Verhalten?
- 3) Was sind meine größten Sorgen und Befürchtungen? Was sind meine unangenehmsten Bilder in Bezug auf die Prüfung? (= Bewertung der Ausgangssituation)
- 4) Hinterfragen der angstausslösenden Gedanken/Vorstellungen/Bilder und Formulierung eines hilfreichen Gedankens.

Arbeitsblätter zur Analyse und Optimierung der eigenen Gedanken finden Sie in unserer Tool-Box:

- Umdenken → ABC-Modell mit Beispiel
- Umdenken → ABC-Modell blanko

Wichtig ist es auf jeden Fall einen alternativen Gedanken (B') zu finden, den man sich auch selbst glauben kann. Dies ist in der Regel jedoch gar nicht so einfach. Die im Folgenden dargestellten Fragen und „Techniken“ können hierbei aber möglicherweise hilfreich sein:

1) Was spricht für einen positiven Ausgang der Situation? Welche Beweise gibt es für die Machbarkeit? Was könnte schlimmstenfalls passieren? Was wäre so schlimm daran? Gibt es für den Fall der Fälle möglicherweise weitere/andere Optionen?

2) Einführung einer Katastrophenskala (0= gar nicht schlimm bis 10= absolute Katastrophe): Hierbei definiert man am besten zunächst die 10. Was wäre für Sie das allerschlimmste? Der Tod einer nahestehenden Person? Eine chronische oder unheilbare Erkrankung? Und dann ordnen Sie das potentielle schlechte Abschneiden oder Nicht-Bestehen einer bevorstehenden Prüfung auf der Skala ein. Wie katastrophal wäre ein Durchfallen gemessen an weitaus schlimmeren Ereignissen wirklich?

3) Differenzierung zwischen dem schlimmsten, besten und wahrscheinlichsten Ereignis, wobei das wahrscheinlichste Szenario besondere Aufmerksamkeit geschenkt bekommen sollte.

Arbeitsblätter zur Ermittlung des wahrscheinlichsten Szenarios finden Sie wiederum in unserer Tool-Box:

- Umdenken → Entkatastrophisierung mit Beispiel (wahrscheinlichstes Szenario)
- Umdenken → Entkatastrophisierung blanko (wahrscheinlichstes Szenario)

Wie es konkret aussehen kann, wenn man für dysfunktionale (= nicht förderliche sowie zielführende; in diesem Fall angstausslösende) Gedanken hilfreiche Alternativgedanken gefunden hat, zeigt die folgende Gegenüberstellung:

Dysfunktionaler Gedanke	Hilfreicher Gedanke
„Alle anderen lernen schneller und leichter als ich. Ich bin einfach zu doof für dieses Studium.“	„Es gibt einige, denen das Lernen leichter fällt als mir. Dies bedeutet aber nur, dass ich mehr Zeit fürs Lernen aufwenden muss als andere, und nicht, dass ich grundsätzlich für das Fach ungeeignet wäre.“
„Meine Eltern erwarten einen sehr guten Notendurchschnitt von mir – immerhin finanzieren sie mein Studium.“	„Ich tue mir keinen Gefallen, wenn ich von mir bestimmte Noten fordere. Ich gebe im Studium mein Bestes, und dass sollte ich mir selbst anerkennen.“
„Wenn ich nicht mit mindestens einer 2 aus dieser Prüfung gehe, bin ich ein Versager.“	„Vielleicht habe ich tatsächlich Pech und der Prüfer verhält sich unprofessionell und ungerecht. Dagegen kann ich mich nur begrenzt wehren. Ich werde die Möglichkeiten der Prüfung trotzdem nutzen. Unabhängig davon weiß ich, dass die dann entstehende Note nur teilweise etwas mit meiner tatsächlichen Leistung zu tun hat.“
„Ich habe nicht genug gelernt!“	„Ich habe große Angst, nicht genug gelernt zu haben. Ich habe mich aber gut vorbereitet. Ob ich tatsächlich alle Fragen beantworten kann, hängt auch davon ab, wie fair die Fragen sind – ich für meinen Teil habe mich gut vorbereitet!“

(nach Fehm & Fydrich, 2011)

3.2.2 Gedankenstopp

Diese Methode aus der Kognitiven Verhaltenstherapie soll es ermöglichen, Grübelketten, belastende oder beängstigende Gedanken, welche bei der Bewältigung überhaupt nicht weiterhelfen, abzubrechen.

Sobald Sie einen oder mehrere solchen Gedanken ausgemacht hat, stellen Sie sich bitte ein Stoppschild (das Verkehrsschild) innerlich vor oder Sie stellen sich vor, eine Trillerpfeife schrillen zu hören. Je plastischer Ihre Visualisierung oder akustische Vorstellung, desto besser. Sie soll unmittelbar und abrupt erfolgen. Sofort im Anschluss daran sollten Sie sich allerdings gedanklich etwas anderem zuwenden, auf eine ruckartige und energische Weise. Ansonsten würde Ihr Denkfluss wahrscheinlich wieder zurückwandern zum vertrauten Pfad. Hier könnten Sie erst einmal ruhig und tief durchatmen und sich einen angenehmen Ort und Situation vorstellen, eine mentale Aufgabe lösen wie z.B. ein Gedicht aus dem Gedächtnis aufzusagen oder ab 1000 in 3er-Schritten runterzuzählen. Bei den Mentalisierungen des Stopps können Sie natürlich auch andere optische oder akustische Symbole für die Aussage „Halt! Schluß! Hier nicht weiter!“ verwenden.

3.2.3 Entspannungstechniken

Im Folgenden werden ausgewählte Methoden vorgestellt, die – regelmäßiges Üben vorausgesetzt – zu einer körperlichen und emotionalen Anspannungsreduktion beitragen können.

3.2.3.1 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei welchem durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Körperregionen eine Senkung der Muskelspannung und somit eine tiefe körperliche Entspannung herbeigeführt werden soll. Der Grundgedanke hierbei ist, durch eine körperliche Entspannung auch eine geistige Entspannung zu ermöglichen. Bei der PMR werden verschiedene Körperpartien der Reihe nach angespannt, die Muskelanspannung wird gehalten und schließlich wird die Spannung wieder gelöst. Im Fokus hierbei stehen vor allem die unterschiedlichen Empfindungen, die sich beim Wechsel von Anspannung zu Entspannung ergeben.

Eine Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation finden Sie in der Tool-Box.

3.2.3.2 Atementspannung

Bei der Atementspannung geht es darum, durch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen eine körperliche Entspannung herbeizuführen. Besonders in Phasen des Stresses (und eine bevorstehende Prüfung bedeutet oftmals extremen Stress) tendieren Betroffene zu einer schnellen und flachen Atmung. Infolgedessen kommt es zu einer Herabsetzung der Lungenkapazität, was zu Atemnot und somit zu vermehrter körperlicher Anspannung führen kann.

Eine Anleitung zur Atementspannung finden Sie in der Tool-Box.

3.2.3.3 Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit bedeutet, dass man die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment richtet, nicht auf die Vergangenheit oder Zukunft. Es gilt im Hier und Jetzt zu bleiben. Die Aufmerksamkeit ist auf die im aktuellen Augenblick vorhandenen Wahrnehmungen, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle gerichtet und frei von jeglicher Wertung. Durch Achtsamkeitsübungen kann eine Distanzierung von bedrohlichen Gedanken und überwältigenden Gefühlen gelingen und körperlicher sowie psychischer Stress vermindert werden. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen, wobei im Folgenden eine Übung vorgestellt werden soll, die nahezu überall (und vor allem auch unbemerkt) praktiziert werden kann.

Eine Anleitung zur Achtsamkeit finden Sie in der Tool-Box.

3.3 Prüfungsstrategien

Im Folgenden werden verschiedene Prüfungsstrategien für die Zeit vor der Prüfung, für die Prüfung selbst, aber auch für die Zeit nach der Prüfung vorgestellt.

3.3.1 Vor der Prüfung

3.3.1.1 Wochen vor der Prüfung

- Holen Sie alle prüfungsrelevanten Informationen ein.
(Stichworte: Prüfungsvoraussetzungen, mögliche Prüfer, Prüfungsliteratur etc.)

- Im Falle einer mündlichen Prüfung: Suchen Sie den Prüfer in seiner Sprechstunde auf oder vereinbaren Sie einen festen Termin. Machen Sie sich mit dem Prüfer vertraut und erkundigen Sie sich, was Sie genau in der Prüfung erwarten wird. Erkundigen Sie sich, ob Sie möglicherweise mit einem selbstgewählten Thema in die Prüfung starten dürfen. Bringen Sie in Erfahrung, ob es ggf. die Möglichkeit einer Prüfungshospitation oder -simulation gibt.
(Stichworte: Prüfungsablauf, Bewertungskriterien etc.)
- Im Falle einer schriftlichen Prüfung: Suchen Sie im Vorfeld der Prüfung schon mal den Prüfungsraum auf, um sich mit den räumlichen Gegebenheiten vertraut zu machen.
- Stellen Sie frühzeitig einen Lernplan auf und bereiten Sie sich inhaltlich gut auf die Prüfung vor. (Stichworte: realistische Zeitplanung, Auswahl geeigneter Lerntechniken und -umgebungen)
- Führen Sie eine Prüfungssimulation durch.
- Achten Sie darauf, dass die Freizeit nicht zu kurz kommt und integrieren Sie angenehme Aktivitäten in den Alltag.
(Stichworte: Selbstfürsorge, Aufladen des „persönlichen Akkus“ etc.)
- Üben Sie sich in einem zuversichtlichen sowie genauso auch realistischen Denken.
(Stichworte: Hilfreiche/motivierende Gedanken, Vermeiden von Katastrophenszenarien, Antizipation des wahrscheinlichsten Szenarios, Entwicklung von Alternativplänen etc.)
- Eignen Sie sich für die Prüfungsvorbereitungsphase, aber auch schon im Hinblick auf die bald zu bewältigende Prüfungssituation Entspannungs- und Angstregulationstechniken an.
(Stichworte: Progressive Muskelrelaxation, Atementspannung, Achtsamkeit etc.)
- Überlegen Sie schon mal, wer Sie ggf. zur Prüfung begleiten könnte (Freund/in, Partner/in etc.). Mit welchem Verkehrsmittel gedenken Sie anzureisen? Fahren Sie selbst oder werden Sie von Ihrer Begleitung abgeholt?
- Schmieden Sie schon mal Pläne für die Zeit nach der Prüfung. Überlegen Sie vor allem, wie Sie sich für die Prüfung – egal wie diese gelaufen ist – belohnen können (Kaffee trinken gehen, Shoppen, Saunabesuch etc.).
- Im Falle eines Letztversuches: Obwohl Sie grundsätzlich erstmal von einem positiven Prüfungsausgang ausgehen sollten, wäre es vielleicht entlastend, wenn Sie bereits im Vorfeld wüssten, wie es im ungünstigsten Fall für Sie weitergehen kann. Welcher Fach- oder Studiengangwechsel käme ggf. infrage? Oder gibt es vielleicht einen Ausbildungsberuf, der für Sie interessant sein könnte?

3.3.1.2 Am Tag vor der Prüfung

- Im Idealfall sollten Sie einen Tag vor der Prüfung nichts mehr für die bevorstehende Prüfung machen und sich entspannen oder mittels angenehmer Aktivitäten ablenken. Sollten Sie sich doch nochmal mit dem Prüfungsstoff auseinandersetzen wollen, um sich besser zu fühlen, sollte Folgendes berücksichtigt werden: Wiederholen Sie bereits Gelerntes oder lassen Sie sich ein letztes Mal abfragen. Beenden Sie den Prüfungsvorbereitungsprozess mit der Wiederholung von Inhalten, die Sie gut beherrschen. Versuchen Sie jedoch nicht, sich noch neue Inhalte anzueignen.

- Vermeiden Sie den Austausch mit Kommilitonen, die Sie durch Ihre Äußerungen verunsichern und Ihnen vielleicht sogar Angst machen. Unterhalten Sie sich eher mit Mitstudierenden, die an eine erfolgreiche Bewältigung der Prüfung glauben.
- Lernen Sie nicht mehr bis spät in die Nacht hinein. Die Aufnahmekapazität ist zu so später Stunde und kurz vor der Prüfung – wenn überhaupt – nur noch begrenzt vorhanden.
- Überlegen Sie schon mal, was Sie in der morgigen Prüfung anziehen wollen. Gibt es eine Lieblingshose und einen Lieblingspulli, in denen Sie sich besonders wohl fühlen?
- Gibt es einen Talisman, den Sie gern mit in die Prüfung nehmen würden? Oder etwas, dass Sie an Ihre Fähigkeiten und Stärken erinnert?
- Packen Sie schon mal Ihre Tasche für den nächsten Tag (benötigte Arbeitsmittel wie Taschenrechner, Stifte oder erlaubte Bücher bzw. Aufzeichnungen, Talisman etc.)
- Gehen Sie rechtzeitig ins Bett. Legen Sie sich, selbst wenn Sie noch nicht direkt einschlafen können, schon mal ins Bett. Lesen Sie in einem Buch (kein Fachbuch für die Prüfung!), hören Sie sich ein Hörspiel an oder führen Sie eine Entspannungsübung durch. Vermeiden Sie es, noch Fernsehen zu schauen oder im Internet unterwegs zu sein. Durch die visuelle Reizüberflutung wird möglicherweise das Einschlafen erschwert.
- Trinken Sie vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Alkohol und verzichten Sie auf zu fettiges bzw. zu schweres Essen. Das Einschlafen kann dadurch erschwert und die Schlafqualität ungünstig beeinflussen.
- Falls sie schlecht schlafen, machen sie sich darüber keine Sorgen. Ihr erhöhter Adrenalin Spiegel vor der Prüfung wird ihre Müdigkeit ausgleichen.

3.3.1.3 Am Prüfungstag vor der Prüfung

- Starten Sie den Tag positiv, ggf. mit einer wohltuenden Dusche und einem ausgiebigen Frühstück.
- Schlüpfen Sie in Ihre Wohlfühlkleidung.
- Vermeiden Sie es, sich nochmal die Lernunterlagen anzuschauen. Die Aufnahmekapazität ist kurz vor der Prüfung – wenn überhaupt – nur noch begrenzt vorhanden. Vielmehr besteht die Gefahr, dass Sie nervös werden, sollten Sie beim letzten Überfliegen doch noch kleinere oder größere Unsicherheiten feststellen.
- Machen Sie sich rechtzeitig auf den Weg zur Prüfung, um Stress – ausgelöst durch ein potentiell Zuspätkommen – zu vermeiden.
- Halten Sie sich von nervösen Kommilitonen fern (denn Nervosität ist ansteckend!) und ziehen sich vor der Prüfung bei Bedarf in eine ruhige Ecke zurück, wenn möglich vielleicht sogar an die frische Luft. Lenken Sie sich ab (Hören der Lieblingsmusik, Rätseln, Zeitung lesen, Durchführen von Entspannungsübungen etc.)
- Erinnern Sie sich an frühere Prüfungen, die gut gelaufen sind.
- Halten Sie sich nochmal die Aspekte vor Augen, die für eine erfolgreiche Bewältigung der Prüfung sprechen.
- Machen Sie sich nochmal bewusst: „Der Prüfer ist auch nur ein Mensch.“ „Der Prüfer will mir nichts Böses.“ „Der Prüfer ist genauso an einem Bestehen bzw. guten Abschneiden interessiert wie ich.“

3.3.2 In der Prüfung

3.3.2.1 In der schriftlichen Prüfung

- Betreten Sie erhobenen Hauptes und in aufrechter Körperhaltung den Prüfungsraum.
- Positionieren Sie Ihre Arbeitsmaterialien, mitgebrachte Speisen und Getränke sowie ggf. Ihren Talisman auf dem Tisch.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die zu bearbeitenden Aufgaben und legen Sie dann eine Reihenfolge fest, in der Sie die Aufgaben bearbeiten möchten. Dabei kann es hilfreich sein mit einer Aufgabe zu starten, die man auf jeden Fall beantworten kann, um ein erstes Erfolgserlebnis einzufahren.
- Schauen Sie nicht zu oft auf die Uhr, aber behalten Sie die Zeit trotzdem im Blick
- Halten Sie sich nicht zu lange an einzelnen Aufgaben auf. Wenn Sie nicht weiterkommen, springen Sie zunächst zu einer anderen Aufgabe und kommen später nochmal auf die aufgeschobene Aufgabe zurück.
- Bewahren Sie die Ruhe, sofern Sie eine Frage nicht beantworten können. Denken Sie daran, dass ein Bestehen auch dann möglich bzw. wahrscheinlich ist, selbst wenn Sie einige Fragen nicht beantworten können.

3.3.2.2 In der mündlichen Prüfung

- Betreten Sie erhobenen Hauptes und in aufrechter Körperhaltung den Prüfungsraum, atmen Sie nochmal tief durch.
- Begrüßen Sie die Prüfer und stellen sich vor, sofern Sie noch nicht alle Anwesenden kennen.
- Gehen Sie offen mit Ihrer Nervosität und Angst um, indem Sie diese verbalisieren (z.B. „Ich bin ganz schön nervös.“, „Ich bin ganz schön aufgeregt.“)
- Falls Ihnen der Blickkontakt schwer fallen sollte, gucken Sie dem Prüfer auf das zwischen den Augen liegende obere Nasenstück. Ihrem Gesprächspartner wird nicht auffallen, dass Sie ihm nicht direkt in die Augen schauen.
- Konzentrieren Sie sich auf die gestellten Fragen und denken Sie nicht schon über den Ausgang der Prüfung bzw. die Note nach.
- Falls Sie sich unsicher sind, ob Sie eine Frage richtig verstanden haben, fragen Sie nach (z.B. „Meinen Sie...?“, „Wie meinen Sie das?“, „Ich habe die Frage leider nicht verstanden. Könnten Sie die Frage bitte noch einmal anders formulieren?“)
- Falls Sie etwas zu dem geforderten Thema sagen können, aber nicht genau wissen, womit Sie anfangen sollen, bitten Sie um eine Konkretisierung (z.B. „Was genau wollen Sie wissen?“, „Wo fange ich am besten genau an?“)
- Bewahren Sie die Ruhe, sofern Sie eine Frage nicht beantworten können. Denken Sie daran, dass ein Bestehen auch dann möglich bzw. wahrscheinlich ist, selbst wenn Sie einige Fragen nicht beantworten können. Es ist aber durchaus legitim den Prüfer zu bitten, erstmal eine andere Frage zu stellen (z.B. „Ich komme gerade nicht auf die Antwort. Können Sie mir vielleicht erstmal eine andere Frage stellen?“)
- Versuchen Sie – falls möglich – das Gespräch zu lenken, indem Sie Themen anschneiden oder fokussieren, die Sie besonders gut beherrschen. Da viele Prüfer an einem fachlichen Gespräch bzw. Austausch interessiert sind, werden Sie

möglicherweise auf das von Ihnen Angebotene eingehen. Das bedeutet aber umgekehrt auch, dass Sie thematisch nichts anschneiden sollten, was Sie nicht näher ausführen bzw. beleuchten können.

- Verlangen sie nicht von sich wie aus der Pistole geschossen perfekt und auf den Punkt gebracht zu antworten. Sie dürfen in einer mündlichen Prüfung ruhig laut denken und mit dem, was Ihnen zu einer Frage einfällt schon mal anfangen. Es ist nicht erforderlich, dass Sie die vollständige Antwort wissen, bevor Sie anfangen zu sprechen.

3.3.2.3 Im Falle starker Aufregung oder eines Blackouts

Nochmal zur Erinnerung: Von einem Blackout sprechen wir, wenn die im Kontext einer Prüfung zustande kommende emotionale Erregung so stark ist, dass es zu einem „vorübergehenden Gedächtnisverlust“ kommt. D.h. man kann sich nicht mehr an das Gelernte erinnern. Selbst auf die vermeintlich einfachsten Fragen findet der Prüfling in einer solchen Situation keine Antwort. Alles Gelernte scheint weg zu sein, der Geprüfte tappt im wahrsten Sinne des Wortes im Dunkeln. Aber das Gelernte ist nicht weg, sondern durch die hohe emotionale Erregung vorübergehend nur nicht abrufbar. Sofern sich die emotionale Anspannung reduziert und sich der Prüfling beruhigt, ist davon auszugehen, dass Gelerntes wieder erinnerlich wird.

Die zentrale Frage lautet also: „Wie kann ich mich möglichst schnell selbst beruhigen?“

Entscheidend ist es in diesem Zusammenhang, dass Sie die bedrohliche Situation kurz verlassen. Falls möglich, empfiehlt es sich, die Prüfungssituation tatsächlich (physisch) für einen Augenblick zu verlassen (z.B. zur Toilette gehen). Falls Sie nicht einfach kurz vor die Tür gehen können – etwa weil Sie sich in einer mündlichen Prüfung befinden oder während der Klausur schon mal vor der Tür waren – können Sie die Situation aber auch mental verlassen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf weniger bedrohliche Dinge richten. Im Folgenden sind verschiedene „mentale Ablenkmöglichkeiten“ zur Emotionsregulation aufgeführt. Wenn Sie sich dazu entschließen sollten, die Prüfungssituation kurz mental zu verlassen, kann es ratsam sein, dies den Prüfern mitzuteilen, damit es nicht zu Irritationen kommt (z.B. „Ich muss mich mal kurz sammeln.“, „Ich muss mal kurz was trinken.“, „Ich bin gerade so aufgeregt, ich muss mal kurz tief durchatmen und mich beruhigen.“)

- Trinken Sie einen Schluck Wasser oder essen Sie was.
- Schauen Sie kurz aus dem Fenster.
- Atmen Sie einige Male tief in den Bauch ein und wieder aus.
(siehe hierzu auch die Anleitung zur Atementspannung)
- Spannen Sie ausgewählte Körperregionen kurz an und entspannen sie anschließend wieder.
(siehe hierzu auch die Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation)
- Führen Sie kleine Achtsamkeitsübungen unter Verwendung der 5 Sinne durch. Sehen (z.B. Detailliertes Betrachten des Kugelschreibers), hören (z.B. Umgebungsgeräusche),

fühlen (z.B. Berührung der Füße mit dem Boden), schmecken (z.B. Traubenzucker) und/oder riechen (z.B. Obst) Sie achtsam.

(siehe hierzu auch die Anleitung zur Achtsamkeit)

- Rufen Sie sich die im Vorfeld der Prüfung entwickelten hilfreichen (= beruhigenden) Gedanken in Erinnerung („Ich werde das schaffen.“, „Das ist nur eine dämliche Prüfung.“, „Der Prüfer will mir gar nichts Böses.“).
- Lenken Sie sich kognitiv mit kleineren Aufgaben ab (z.B. von 100 immer 7 abziehen oder 3 Frauennamen mit A, B und C finden oder 5 Dinge benennen, die man sieht, 4 Dinge benennen, die man fühlt, 3 Dinge benennen, die man hört).
- Versuchen Sie sich an konkrete Lernsituationen zu erinnern, in der Hoffnung sich dann auch wieder an das in dieser Situation Gelernte zu erinnern.
- Bitten Sie um eine neue Frage oder um die Wiederholung der Frage.
- Verbalisieren sie ihre Aufregung.



3.3.2 Nach der Prüfung

3.3.2.1 Im Falle eines Erfolges

- Belohnen Sie sich für Ihren Prüfungsmut sowie für den erfolgreichen Ausgang der Prüfung.
- Notieren Sie, was Ihnen bei der Prüfungsvorbereitung besonders geholfen hat, um auch künftig darauf zurückgreifen zu können.
- Überlegen Sie aber auch, was Sie künftig anders machen möchten.
- Seien Sie stolz darauf, trotz ihrer Angst die Prüfung geschafft zu haben.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie diese Prüfung im Nachhinein als eine erfolgreiche Prüfung erinnern und nicht als eine schlimme, schreckliche Prüfung, die ihnen wahnsinnig viel Angst gemacht hat.

3.3.2.2 Im Falle eines Misserfolges

- Seien Sie ruhig erstmal traurig und enttäuscht, das ist in Anbetracht eines Misserfolges völlig OK und nachvollziehbar.
- Überlegen Sie, was Ihnen jetzt gut tun könnte. Mit wem könnten Sie sich verabreden? Was könnten Sie unternehmen, um sich ein wenig abzulenken? Wer kann Sie jetzt trösten, oder wie können Sie sich selber trösten?
- Überlegen Sie, was Sie einem guten Freund sagen würden, der etwas Ähnliches erlebt hat.
- Belohnen Sie sich für Ihren Prüfungsmut.

- Vergewenwärtigen Sie sich, dass es weitaus schlimmere Dinge gibt als eine nicht bestandene Prüfung.
- Im Falle einer nicht bestandenen schriftlichen Prüfung: Nehmen Sie die Klausureinsicht wahr, um Ihr Nicht-Bestehen besser nachvollziehen zu können.
- Im Falle einer nicht bestandenen mündlichen Prüfung: Vereinbaren Sie einen Nachbesprechungstermin mit dem Prüfer, um in Erfahrung zu bringen, woran es genau gelegen hat.
- Eine genaue Analyse des Nicht-Bestehens dient sowohl der Akzeptanz des Durchfallens (Akzeptanz heißt hinnehmen, nicht gutheißen!) als auch der Möglichkeit sich effektiv auf den nächsten Versuch vorzubereiten.

3.3.2.3 Im Falle einer endgültig nicht bestandenen Prüfung

- Seien Sie ruhig erstmal traurig und enttäuscht, das ist in Anbetracht eines Misserfolges völlig OK und nachvollziehbar.
- Überlegen Sie, was Ihnen jetzt gut tun könnte. Mit wem könnten Sie sich verabreden? Was könnten Sie unternehmen, um sich ein wenig abzulenken?
- Vergewenwärtigen Sie sich, dass jetzt zwar eine für Sie ganz bedeutende Option weggefallen ist, dass es aber auch weitere Optionen für Sie gibt, die nicht unbedingt schlechter sein müssen.
- Nehmen Sie Ihren bereits im Vorfeld der Prüfung entwickelten Plan B in Angriff. Schreiben Sie sich in ein anderes Fach oder einen anderen Studiengang ein. Schreiben Sie Bewerbungen, falls Sie sich gegen das Studium und für einen Ausbildungsberuf entschieden haben sollten.

III. WEITERFÜHRENDE HILFEN

Psychologische Studienberatung

In Einzelberatungsgesprächen und/oder im Rahmen des auf prüfungsängstliche Studierende zugeschnittenen Gruppenangebots (Prüfungsscoaching) können betroffene Studierende Unterstützung erfahren.

Allgemeine Studienberatung

In Einzelberatungsgesprächen können Sie sich bezüglich Ihres persönlichen Studienverlaufes beraten lassen. Dabei kann der Fokus auf der Bewältigung von Studienschwierigkeiten liegen, aber auch ein gewünschter Studiengangs- bzw. Studienfachwechsel oder ein Studienabbruch können thematisiert werden.

IV. LITERATUREMPFEHLUNGEN

Fehm, L. & Fydrich, T. (2011). Prüfungsangst. Göttingen: Hogrefe.

Jacob, C. (2015). Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust. Stuttgart: Schattauer.

Knigge-Illner, H. (2002). Ohne Angst in die Prüfung. Frankfurt a.M.: Eichborn.

Knigge-Illner, H. (2010). Prüfungsangst besiegen. Frankfurt a. M.: Campus-Verlag.

22. Mai 2018, 07:26 Prüfungsangst

"Nicht einfach loslegen und so viel wie möglich ins Hirn pressen"

Marion Klimmer coacht Studierende mit Prüfungsangst. Sie erklärt, wie Lernen effizient funktioniert und welche einfachen Methoden beim Blackout in der Prüfung helfen.

Interview von Matthias Kohlmaier

Studierende fühlen sich zunehmend gestresst und überfordert, haben in der jüngeren Vergangenheit mehrere Studien nachgewiesen. Betroffenen hilft Marion Klimmer. Sie ist Mental-Coach und Spezialistin für das Thema Prüfungsangst - und hat für die kommende Klausurphase ein paar Tipps parat.

SZ: Mit welchen Sorgen kommen Studierende zu Ihnen?

Marion Klimmer: Prüfungsängste sind für viele ein großes Thema. Das geht damit los, dass viele sich schon in der Vorbereitung auf eine Klausur sehr angespannt fühlen. Ich betreue aber auch Studierende, die Probleme damit haben, sich zum Lernen zu motivieren oder im Studium über einen längeren Zeitraum am Ball zu bleiben.

Interview am Morgen

Diese Interview-Reihe widmet sich tagesaktuellen Themen und erscheint von Montag bis Freitag spätestens um 7.30 Uhr auf SZ.de. [Alle Interviews hier](#).

Brauchen Betroffene eine langfristige Betreuung oder können Sie speziell beim Thema Prüfungsangst auch kurzfristig helfen?

Das hängt sehr vom individuellen Fall ab. Meistens kommen die Studierenden erst auf den letzten Drücker zu mir. Die haben es dann schon eine Weile schleifen lassen und bekommen immer mehr Panik, je näher die große Prüfung rückt - insbesondere, wenn sie diese Klausur im ersten Versuch schon nicht bestanden haben. Trotzdem ist dann noch einiges zu retten.

Welche Rolle spielt das Thema "Lernen" in Ihren Coachings?

Eine große, weil dabei viele Studierende eine Menge Zeit und Ressourcen verschwenden. Bei denen geht Quantität vor Qualität. Erfolgreiches Lernen hat viel mehr Facetten, als sich nur den Stoff reinzukuñpeln. Da ist man schnell wieder beim Thema Motivation.

Wie meinen Sie das?

Warum studiere ich überhaupt das Fach, das ich studiere? Was will ich damit anfangen und wohin soll es mich bringen? Alles Fragen, über die sich zu wenige Studierende Gedanken machen. Dabei helfen Antworten darauf in den meisten Fällen weiter, wenn das Lernen mal schwerer fällt.

Wie lernt man denn richtig?

Vernünftige Lernpläne sind das A und O. Nicht einfach loslegen und so viel wie möglich ins Hirn pressen. Gerade vor Klausurphasen mit Prüfungen in mehreren Fächern sollten Studierende ihre Tage vorab klar strukturieren. Mit einem realistischen Plan hat man von Beginn an den Überblick, womit man wann fertig sein möchte, wann welches Fach dran ist und welche zentralen Inhalte man beherrschen sollte, bevor man ans Feintuning geht. Planung nimmt einer Lern- und anschließenden Prüfungsphase eine Menge potenziellen Stress.

Sollten in Lernplänen auch Ruhephasen explizit eingetragen werden?

Natürlich. Aus meiner Sicht gibt es drei Dinge, die einen Tag gelingen lassen: Ich möchte eine Sache tun, die mich meinem Ziel näher bringt; eine Sache, die mich maximal entspannt; und eine dritte Sache, die mir maximal viel Freude bereitet. Das klingt profan, aber es hilft, sich diese Dinge bewusst zu machen. Wer sich die Zeit dafür nimmt, wird nicht nur effizienter lernen können - er oder sie kann dann auch die Joggingrunde während einer Lernpause deutlich mehr genießen.

Wie macht man sich trotz gefühlt tausend Aufgaben klar, dass erfolgreiches Studieren ohne Erholung nicht klappen kann?

Sich ein grundsätzliches Wissen darüber anzueignen, wie Lernen überhaupt funktioniert, würde helfen. Etwa dass neu erworbenes Wissen hauptsächlich während der REM-Schlafphasen im Gehirn ordentlich und dauerhaft abgelegt werden kann. Wer weiterhin denkt, von morgens bis abends und zur totalen Erschöpfung pauken zu müssen, kommt zwar eventuell durchs Studium. Von den Lerninhalten wird aber nicht viel hängen bleiben.

Mal angenommen, die Lernphase hat stressfrei geklappt und man ist für die Klausur gut vorbereitet: Wie bekämpft man den Blackout während der Prüfung, vor dem viele Studierende Angst haben?

Ganz simpel: Man atmet ein paarmal so tief wie möglich ein und wieder aus. Dieser Vorgang beeinflusst unmittelbar die Herzfrequenz und entspannt. Das lässt sich sogar über Blutproben nachweisen, in denen der Spiegel des Stresshormons Cortisol nach dieser einfachen Atemübung sinkt. Im Idealfall hat man das Ein- und Ausatmen vor der Klausur auch schon einmal geübt, damit der

Körper darauf eingestellt ist und entsprechend reagiert. Wem das nicht hilft, dem empfehle ich die sogenannte Wingwave-Methode.

Klingt komplizierter als die Atemübung?

Nicht unbedingt, es ist nur etwas auffälliger. Bewegen Sie die Augen ganz schnell von rechts nach links, als würden Sie dem Ball während eines Tennismatches folgen, ohne den Kopf dabei zu bewegen. Das simuliert die Bewegung der Augen während der REM-Phasen im Schlaf. Mit dieser Übung lässt sich auch im wachen Zustand Stress sehr schnell und effizient abbauen.

"Angst kann eine treue, eifersüchtige Freundin sein"

Angst bis zur Atemnot: Viele Studenten haben Panik vor Prüfungen. Was Coaching, Rollenspiele und manchmal Psychotherapie bewirken können - und wie Prüflinge sich den Tunnelblick abtrainieren. Von Jannis Brühl mehr...

URL: [//www.sueddeutsche.de/bildung/interview-am-morgen-zu-pruefungsangst-nicht-einfach-loslegen-und-so-viel-wie-moeglich-ins-hirn-pressen-1.3986197](http://www.sueddeutsche.de/bildung/interview-am-morgen-zu-pruefungsangst-nicht-einfach-loslegen-und-so-viel-wie-moeglich-ins-hirn-pressen-1.3986197)

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ.de/lho

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.