

DGUV Lernen und Gesundheit

Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Die Angst überwinden

Prüfungen bedeuten für die meisten Menschen Stress. Je näher der Termin rückt, desto deutlicher können Angstsymptome auftreten wie nervöse Unruhe, Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche, Weinkrämpfe, Schlaflosigkeit, Hautausschlag, Fieber, Magen-Darm-Beschwerden und einiges mehr. Prüfungsangst ist weit verbreitet, viele Universitäten haben mittlerweile Beratungsstellen für Studierende, die ihre

Angstsymptome nicht mehr im Griff haben und sogar mit dem Gedanken spielen, deshalb ihr Studium aufzugeben. Aber auch an allgemein- und berufsbildenden Schulen ist Prüfungsangst ein Thema, das zunehmend Beachtung findet.



Foto: Fotolia/Light Impression

Prüfungs- oder Versagensängste können zum einen auf einer realen Angst beruhen (ich habe zu wenig oder das Falsche gelernt) oder aber auf einer irrationalen Angst, die auf den gelernten Umgang mit Angst in Prüfungssituationen zurückzuführen ist. Ob jemand eine Prüfungssituation mit Angst und Beschämung oder mit positiver Spannung verbindet, reicht häufig zurück bis in die Kindheit. Wie man früher von seinen Bezugspersonen korrigiert, überprüft, beurteilt, gelobt oder getadelt wurde, kann die Einstellung zu Prüfungssituationen maßgeblich prägen.

Die Prüfungsangst Ihrer Schülerinnen und Schüler kann viele Ursachen haben: Vielleicht

- hatte der Schüler oder die Schülerin schon viele Misserfolgserlebnisse und hat das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren.
- hat der Schüler oder die Schülerin nicht richtig gelernt oder fühlt sich überfordert, für eine entscheidende Prüfung zu lernen, da Lernstrategien fehlen.
- haben sich viele Wissenslücken aufgebaut, der Schüler oder die Schülerin hat massive Verständnisprobleme oder kann die Wissensinhalte nicht an das Vorwissen anknüpfen, was das „Merken“ der Inhalte deutlich erschwert.
- ist der Schüler oder die Schülerin unsicher, wenn er oder sie Inhalte vor mehreren Personen präsentieren soll, da Ängste bestehen, sich zu blamieren oder ausgelacht zu werden.
- werden Schüler oder Schülerinnen in der Klasse gemobbt und Einzelne haben Angst aufzufallen, da sie dann die Nächsten sein könnten.
- hat der Schüler oder die Schülerin krankheitsbedingt Angst, ohnmächtig zu werden oder leidet an durch bestimmte Krankheiten verursachten Ängsten.
- besteht eine massive Angststörung, die sich in der letzten Zeit entwickelt hat und wenig mit der Prüfung an sich zu tun hat. Manche Menschen haben zum Beispiel im Rahmen einer Panikstörung Angst davor, eine Panikattacke zu bekommen. Es gibt Phobien, also

krankhafte Ängstlichkeit, zum Beispiel vor Menschenansammlungen oder engen Räumen. Im Rahmen einer Psychose ist es auch typisch, Angst davor zu haben, verfolgt zu werden.

Gemeinsam ist all diesen Ängsten, dass sie mit bestimmten körperlichen Reaktionen und hinderlichen Kognitionen, also typischen Gedankenmustern, die im negativsten Fall die Angst noch verstärken, einhergehen.

Die körperlichen Reaktionen sind evolutionär auf Überlebensstrategien ausgerichtet, da Angst ein wichtiges Gefühl zur Abwendung von Gefahr war und ist. Leider sind die damit verbundenen körperlichen Reaktionen eher auf Verhaltensmuster wie Flucht, Kampf oder Totstellen ausgerichtet als für das Lernen oder das Abrufen von Lerninhalten (siehe auch Stressreaktion des autonomen Nervensystems nach Walter Cannon in R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo: Psychologie, Pearson Studium, 2008, Kapitel 12 „Emotionen, Stress und Gesundheit“ S. 468 f.).

Raus aus der Gedankenfalle

Aus diesem Grund ist einer der Aspekte, der in diesen Unterrichtsmaterialien behandelt wird, das Thema „Entspannungsmethoden“ (Modul 3). Diese können helfen, aus dem körperlichen „Überlebensmodus“ wieder in einen lern- und abrufförderlicheren Zustand zurückzukehren. Die vorgeschlagenen Methoden haben allesamt Achtsamkeitsaspekte. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit wird von den Gedanken und den beunruhigenden Körperwahrnehmungen (Herzschlag, Schwitzen, Zittern, Bauchschmerzen ...) auf eine kognitiv leichte, aber ablenkende Aufgabe gelenkt.

Neben den körperlichen Reaktionen auf Gefühle von Angst und Stress gibt es aber auch typische Gedankenmuster, die in einer Stresssituation auftauchen und einen gedanklichen Teufelskreis in Gang setzen. Diese steigern wiederum die körperlichen Reaktionen beziehungsweise führen dazu, dass sie als besonders schlimm wahrgenommen werden. Verhaltenstherapeuten nennen das „Gedankenkreisen“. Hier einige Beispiele für solche negativen, oftmals automatisch auftretenden Gedanken:

- „Oh nein, gleich habe ich einen Blackout.“
- „Ich bekomme das sowieso nicht hin.“
- „Jetzt merken alle, dass ich gar nichts kann.“
- „Ich werde versagen.“
- „Ich falle in Ohnmacht und werde mich vor allen blamieren.“
- „Ich bin so aufgeregt, das werden alle merken.“

Wie lässt sich dieser Vorgang durchbrechen? Man kann sich bestimmte, individuell unterschiedliche positive Gedanken zurechtlegen und diese immer wieder im Kopf wiederholen, zum Beispiel: Ich schaffe das, ich bin gut vorbereitet und werde überzeugen etc. Der Erfolg dieser Praxis erfordert jedoch einiges an Training, hier können alternativ die schneller zu erlernenden Achtsamkeitsübungen helfen. Durch diese Übungen werden die negativen und nicht lernförderlichen Kognitio-



Illustration: Michael Hüter

Positives Denken erfordert Übung.

nen, die meist das Gefühl von Angst begleiten, durch die Konzentration auf eine Körperwahrnehmung wie das Atmen oder das Schmecken verdrängt. Das funktioniert, weil es dem Gehirn schwer fällt, sich gleichzeitig auf zwei Dinge zu fokussieren (siehe auch „Aufmerksamkeitsprozesse“ in R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo: Psychologie, Pearson Studium, 2008, Kapitel 4.6 Sensorische Prozesse und Wahrnehmung S. 141 f.). Die Aufmerksamkeit wird von den beunruhigenden Körperwahrnehmungen (ausgelöst durch die Stressreaktion) und den negativen Gedanken auf einen anderen Bereich umgelenkt. Besonders bei Atemübungen ergibt sich daraus der doppelte Effekt, dass man auf der einen Seite bewusster und tiefer atmet (senkt den Puls und führt zu besserer Sauerstoffversorgung des Gehirns) und sich auf der anderen Seite durch das gezielte innere „Beobachten“ der Atmung nicht mehr so gut auf die negativen Gedanken konzentrieren kann.

Aber auch hier gilt: Damit Entspannungsmethoden im Ernstfall – also unter akutem Stress – auch wirklich funktionieren, müssen sie im Vorfeld geübt werden. Bekannte Anbieter von Achtsamkeitstrainings (z. B. Mindful-based Stress Reduction [MBSR] nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn) bieten Kurse über 8 Wochen an, Kurse für Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training (z. B. in der Volkshochschule) haben in der Regel 8 bis 12 Termine. Soll die ausgewählte Methode als Gewohnheit in den Alltag eingebaut werden, dauert das etwa 4 bis 6 Wochen bei mehrfacher Übung pro Woche, zum Beispiel mit einer CD oder Audiodatei.

Zwischen der dritten und fünften Übungseinheit sollte sich ein deutlicher Entspannungseffekt einstellen. Durch längeres Training lässt sich der Körper regelrecht auf die Entspannungsreaktion „konditionieren“. Manchmal reicht dann schon ein bestimmter Gedanke, das Wiederholen eines Satzes oder Tones oder ein visueller Impuls, um Entspannung auszulösen und Stress zu reduzieren (siehe auch R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo: Psychologie, Pearson Studium, 2008, Kapitel 12.3 „Gesundheitspsychologie“ S. 492 ff.).

Die Angst in Schach halten

Machen Sie Ihren Schülerinnen und Schüler deutlich, dass die Tatsache, Prüfungsangst zu haben, kein unabwendbares Schicksal ist. Im Gegenteil: Eine gewisse Angst hat ihren Sinn und ist sogar hilfreich – jedenfalls solange sie nicht überhandnimmt und blockiert. Schließlich braucht der Mensch ein mittleres Erregungsniveau, um überhaupt Leistung zu erbringen. Dieses „Lampenfieber“ kann also durchaus Kräfte mobilisieren, die Konzentration erhöhen und das Gehirn auf Hochtouren bringen. Auch wenn sich die Angst vor Bewertungssituationen nicht einfach abschalten lässt, mit ihr fertig zu werden, ist erlernbar.

1. Der Angst nachgehen

Erster Schritt gegen Prüfungsangst: Ihr auf die Spur kommen. Wer hinter dem Durcheinander der Gefühle erkennt, dass es handfeste Gründe für die Angst gibt, kann sie besser anpacken. Prüfungsangst ist meistens erlernt. Man kann sie auch wieder verlernen. Notfalls mit professioneller Hilfe.

2. Die Angst akzeptieren

Es ist völlig normal, vor einer Prüfung aufgeregt zu sein. Wer dieses Lampenfieber akzeptiert, kann sich schneller wieder beruhigen.

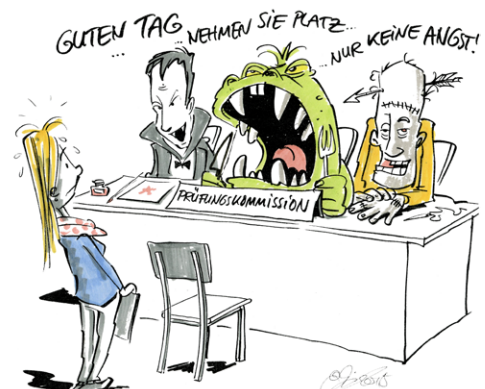


Illustration: Michael Hüter

Wer schon einmal in einer Prüfung vor lauter Aufregung versagt hat, muss sich aus dieser Angstspirale lösen. Notfalls mit professioneller Hilfe.

3. Nicht zu sehr unter Druck setzen

Wer die Erwartungen an sich zu hoch schraubt, setzt sich selbst enorm unter Druck und riskiert, dass die Angst immer größer wird. Besser: Die eigenen Möglichkeiten realistisch einschätzen und sich auch mit 80 Prozent der Leistung zufrieden geben.

4. Gut und rechtzeitig vorbereiten

Fehlende Fähigkeiten oder lückenhafte Kenntnisse lassen sich durch eine entsprechende Vorbereitung ausgleichen. Das Gefühl, gut vorbereitet zu sein, ist schon die halbe Miete. Deshalb: Lern- und Arbeitstechniken erlernen und das eigene Zeitmanagement überprüfen (hier gezielt auf bereits vorhandene Unterrichtsmaterialien hinweisen).

5. Positiv denken, positive Leitsätze aufschreiben

Mit positiven Selbstgesprächen lassen sich Stresssituationen günstig beeinflussen. Solche Sätze helfen: „Ich werde es schaffen“, „Ich bin gut vorbereitet und packe das!“, „Ich kann meine Angst beherrschen!“

Wie beeinflussen Computer, Handy und Co den Schlaf und das Lernen?

Nach aktuellen Studienergebnissen hemmt das blaue Licht in bestimmten LEDs, wie sie in den Bildschirmen mobiler Kommunikationsgeräte wie Computer, Tablets und Smartphones verwendet werden, unsere abendliche Melatoninproduktion (Melatonin ist das „Müdigkeitshormon“ des menschlichen Körpers). Dadurch fühlen wir uns weniger müde und schlafen später ein. Aktuell diskutieren die Schlafforscher außerdem den Einfluss dieses blauen Lichts auf die erste REM-Phase (siehe z. B. Münch et al. [2006]), die wiederum eine sehr hohe Relevanz für die Konsolidierung von Gedächtnisinhalten und somit auf das Lernen hat (Grundlagen siehe R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo: Psychologie, Pearson Studium, 2008, Kapitel 7 „Gedächtnis“ S. 240 f. und Neil R. Carlson: Physiologische Psychologie. 8. aktualisierte Auflage. Pearson Studium, München u. a. 2004, Kapitel 9 oder Werner Stangls Arbeitsblätter zu „Schlaf und Gedächtnis“ <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SCHLAF/Schlaf-Gedaechtnis-Lernen.shtml>).

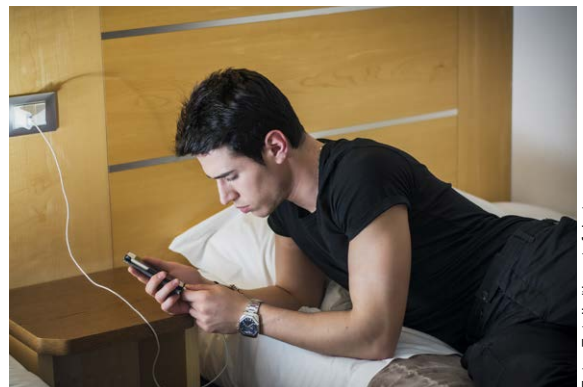


Foto: Fotolia/theartofphoto

Das blaue Licht im Handybildschirm hemmt nach aktuellen Studienergebnissen die Melatoninproduktion am Abend und hält uns somit länger wach.

Natürlich ist es nicht zielführend – und wahrscheinlich sogar kontraproduktiv – den Schülerinnen und Schülern ihre geliebten Medien madig zu machen. Sie sollen auf rein sachlicher Ebene über mögliche Folgen des Medienkonsums auf ihr Lernen informiert werden, um dann eigenverantwortlich Rückschlüsse ziehen zu können.

Die Methoden, die zur Bewahrung eines „normalen“ Schlafrhythmus diskutiert werden, sind mediale „Enthaltbarkeit“ im Zeitraum von 3 bis 5 Stunden vor dem Einschlafen oder die physikalische Blockierung der blauen Lichtanteile durch Blaulichtschutzbrillen. Die gibt es im Internet ab zirka 20 Euro oder im Baumarkt. Eine Alternative sind Blaulichtschutzfolien für Smartphones oder Tablets ab zirka 5 Euro. Die Blaulichtschutzbrillen blockieren die UV-Frequenz von blauem Licht (400 bis 490 nm) ganz oder teilweise und wurden ursprünglich als Schutz vor Augenschädigung durch blaues Licht, zum Beispiel beim Härten in

Zahnarztpraxen eingesetzt oder bei Menschen, die mit sehr hellen LEDs arbeiten. Manche Arbeitgeber in den USA finanzieren inzwischen ihren Beschäftigten solche Brillen analog zu Bildschirmbrillen als Sehhilfen.

Wie Sie als Lehrkraft sicherlich täglich beobachten können, sind mobile Endgeräte wie Smartphones ständige Begleiter Ihrer Schülerinnen und Schüler. Sie ersetzen eine Vielzahl an Hilfsmitteln und werden auch als Werkzeug, jedoch primär als Kommunikationsmittel benutzt (siehe auch Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest/JIM-Studie 2014/ www.mpfs.de, Grafik „Inhaltliche Verteilung der Internetnutzung 2008 – 2014“). Die jungen Leute befinden sich in einem zum Teil hochfrequenten digitalen Austausch, der sie unter enormen sozialen Druck setzt und einen negativen Einfluss auf ihr alltägliches Lernverhalten hat. Sie werden alle paar Minuten durch neue Nachrichten mit hoher emotionaler Relevanz aus ihren Hausaufgaben und Lerneinheiten gerissen und abgelenkt. Die Effektivität des Lernens schulischer Inhalte ist unter diesen Bedingungen fraglich.

Wie wirken sich blaue Lichtanteile in LEDs auf den Schlaf aus?

Wer sich noch eingehender mit dieser Thematik beschäftigen will, findet in den folgenden Quellen aktuelle Studienergebnisse und Informationen:

- Burkhart, K. and Phelps, JR. (2009). Amber lenses to block blue light and improve sleep: a randomized trial. In: *Chronobiol Int.* 2009 Dec; 26 (8): 1602 – 12.
- Figueiro MG., Wood B., Plitnick B., Rea MS. (2011). The impact of light from computer monitors on melatonin levels in college students. In: *Neuro Endocrinol Lett.* 2011; 32 (2): 158 – 63.
- Chellappa SL., Steiner R., Blattner P., Oelhafen P., Götz T., Cajochen C. (2011). Non-visual effects of light on melatonin, alertness and cognitive performance: can blue-enriched light keep us alert? In: *PLoS One.* 2011 Jan 26; 6 (1): e16429. doi: 10.1371/journal.pone.0016429.
- Chellappa SL., Viola AU., Schmidt C., Bachmann V., Gabel V., Maire M., Reichert CF., Valomon A., Götz T., Landolt HP. Cajochen C. (2012). Human melatonin and alerting response to blue-enriched light depend on a polymorphism in the clock gene PER3. In: *J Clin Endocrinol Metab.* 2012 Mar; 97 (3): E433-7. doi: 10.1210/jc.2011 – 2391. Epub 2011 Dec 21.
- Chellappa SL., Steiner R., Oelhafen P., Lang D., Götz T., Krebs J., Cajochen C. (2013). Acute exposure to evening blue-enriched light impacts on human sleep. In: *J Sleep Res.* 2013 Oct; 22 (5): 573-80. doi: 10.1111/jsr.12050. Epub 2013 Mar 20.
- Baek H., Min BK. (2015). Blue light aids in coping with the post-lunch dip: an EEG study. In: *Ergonomics.* 2015;58 (5): 803-10. doi: 10.1080/00140139.2014.983300. Epub 2015 Jan 6.
- Smith MR., Eastman CI.(2009). Phase delaying the human circadian clock with blue-enriched polychromatic light. In: *Chronobiol Int.* 2009 May; 26 (4): 709 – 25. doi: 10.1080/07420520902927742.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst, Januar 2016

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dipl. psych. Johanna Almon, Schulpsychologin am staatlichen Schulamt für den Main-Kinzig-Kreis

Fachliche Beratung: Annette Michler-Hanneken, stv. Leiterin des Sachgebietes Schulen der DGUV

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internetinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien