

Angelika Bretl

## „Das schaff‘ ich schon!“

### Zum Umgang mit Prüfungsstress

Erschienen in: Junglehrer, 54. Jg. (2011), Heft 1, Praxis

Maria ist Lehramtsanwärterin und sitzt noch nachts um zwei Uhr am Schreibtisch vor ihren Unterlagen. Morgen steht die mündliche Prüfung zu Staatsbürgerkunde und Schulrecht an. Maria fängt langsam an zu verzweifeln. Jetzt liest sie schon zum dritten Mal den selben Absatz und hat das Gefühl, nichts mehr zu verstehen. Wie soll sie das morgen nur schaffen? Der Seminarleiter ist eigentlich sympathisch – umso peinlicher, wenn er nun erfährt, wie wenig sie bei ihm gelernt hat! Marias Puls geht schneller, sie fängt an zu schwitzen. Wie soll sie jetzt noch zur Ruhe kommen? Unausgeschlafen und schlecht vorbereitet wird sie bestimmt durchfallen. Maria steigert sich immer weiter in ihre Selbstzweifel hinein.

In ähnlicher Lage haben sich schon viele irgendwann einmal befunden. In Prüfungszeiten gerät sehr leicht eine Spirale von Stress, Anspannung und negativen Gedanken in Gang. Wie finde ich – einmal drin – wieder aus diesem Teufelskreis heraus?

### Vorbereiten

Der erste Schritt zur Stressvermeidung besteht darin, sich sinnvoll vorzubereiten. Hier zunächst einige Tipps, die für alle Prüfungen gelten:

- frühzeitig mit der Vorbereitung beginnen und nicht ständig das Lernen vor sich herschieben
- sich nicht von ängstlichen Leidensgenossen verrückt machen lassen
- sich realistisch mit den Anforderungen auseinandersetzen: Was wird tatsächlich von mir erwartet? Was bilde ich mir vielleicht nur ein?
- frühere Prüflinge über häufig vorkommende Themen befragen
- Informationen über die Prüfer einholen und ihre Spezialgebiete beachten
- Lerntechniken anwenden, z. B. Stoffreduktion durch Zusammenfassungen
- rationelle Arbeitsorganisation, z. B. realistischer Zeitplan mit regelmäßigen Lernzeiten

### Fragen stellen

Das Hauptproblem des Ersten Staatsexamens sind die vielen Prüfungen, das des Zweiten Staatsexamens ist meist fehlende Vorbereitungszeit. Vor beiden Prüfungen hat man eigentlich nie das Gefühl, genug gelernt zu haben. Deshalb sollte man sich während der Vorbereitung gelegentlich ein paar Fragen stellen:

- Welche Prüfung zählt wie viel? (siehe hierzu den „Leitfaden fürs Referendariat“ des BLLV: [www.bllv.de](http://www.bllv.de))
- In welchem Fach kann ich mit vergleichsweise wenig Aufwand eine gute Note erzielen?

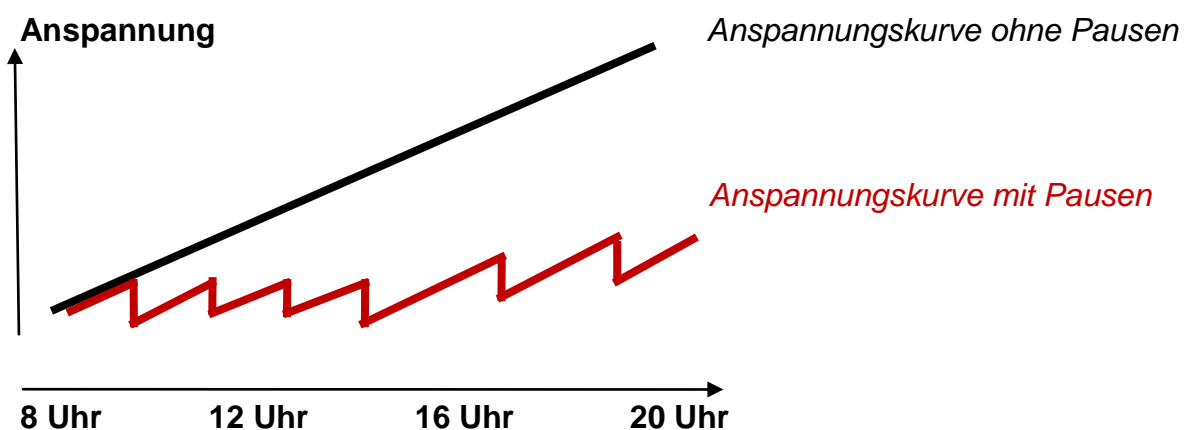
- In welchem Fach habe ich so große Wissenslücken, dass ich in der verfügbaren Zeit nicht auf den Stand komme, um eine wirklich gute Note zu schaffen? Was muss ich tun, um wenigstens „befriedigend“ zu bekommen?
- Was könnte wirklich dran kommen und was wird nur pro forma verlangt? Nutzen Sie für die mündlichen Prüfungen des Ersten Staatsexamens die Möglichkeit, Ihre Prüfer in den Sprechstunden aufzusuchen, um Schwerpunkte und Literaturlisten zu besprechen. Für das Zweite Staatsexamen gilt: Es wird meist nur das gefragt, was auch in den Fachsitzungen durchgenommen wurde!
- Was würden Sie an Stelle der Prüfer fragen?

Wenn es Ihnen jetzt noch gelingt, der Gerüchteküche und den notorischen Panikmachern aus dem Weg zu gehen, ist der erste Schritt geschafft! Zur weiteren Vorbereitung gehören:

### **Pausen einlegen**

Besonders wenn man unter Zeitdruck steht, neigt man dazu, ohne Unterbrechung durchzuarbeiten. Für wirkungsvolles Lernen wie für die Regeneration sind regelmäßige Pausen aber immens wichtig. Allerspätestens nach dreieinhalb Stunden sollte eine längere Erholung anstehen. Andernfalls vergisst man sogar gerade Gelerntes! Deshalb planen Sie lieber die Pausen von vorneherein ein; ohne schlechtes Gewissen, denn sie gehören zur effektiven Vorbereitung.

Wer am Abend Schwierigkeiten hat abzuschalten, sollte sich Gedanken darüber machen, ob er für genügend kleine Erholungsphasen den Tag über gesorgt hat. Die Ärztin und Psychotherapeutin Dagmar Ruhwandl (2007, S. 67) zeigt, wie sich die Anspannung an Tagen *ohne* Pausen entwickelt im Kontrast zu Tagen *mit* regelmäßigen Pausen.



Kein Wunder, dass man an pausenlosen Tagen am Abend nicht in den Schlaf findet!

## **Lernen planen**

Gut geplant ist schon halb gearbeitet. Wer planlos arbeitet, läuft Gefahr, sich leicht ablenken zu lassen. Versuchen Sie deshalb mit Wochen- und Tagesplänen zu arbeiten und belohnen Sie sich, wenn Sie Ihr Tagessoll eingehalten haben!

## **Ablenkung vermeiden**

Falls Sie ein Typ sind, der sich leicht vom Lernen abhalten lässt: Machen Sie sich schon vorher Gedanken darüber, wie Sie mit Ablenkungen umgehen wollen. Informieren Sie z. B. Freunde und Familienmitglieder, in welcher Situation Sie sich befinden. Erklären Sie ihnen, warum Unterstützung in dieser Zeit auch darin besteht, Ihre Arbeitsperioden zu respektieren. Erklären Sie, warum und wann Sie nicht erreichbar sind, und schalten Sie in diesen Zeiten den Anrufbeantworter an - auch wenn Sie zu Hause sind.

## **Gegensteuern**

Nun hat man sich bestmöglich vorbereitet. Der Prüfungstermin naht. Trotzdem wächst die Unruhe, und zweifelnde Gedanken tauchen immer wieder auf. Was kann ich tun?

## **Nervosität akzeptieren**

Eine gewisse Nervosität ist bei Prüfungen gar nicht kontraproduktiv. Robert Yerkes und John D. Dodson haben schon vor über 100 Jahren den Zusammenhang von Anspannung und Leistung untersucht. Sie haben die besten Leistungen nicht etwa bei völliger Gelassenheit, sondern bei mittlerer Aufgeregtheit ermittelt. Das bedeutet: eine leichte Nervosität ist sogar hilfreich. Deshalb sollte man nicht in Panik geraten, wenn erste Stress-Anzeichen auftauchen. Der Gedanke „Ich darf auf keinen Fall Angst haben“ bringt einen da vermutlich nicht weiter. Vielleicht hilft aber folgendes: Wer seine Nervosität spürt, könnte sie willkommen heißen: „Hallo du flaes Gefühl im Magen - gut, dass du da bist, denn ohne dich würde ich jetzt wohl nicht anfangen zu arbeiten.“

## **Angst abbauen**

Wovor habe ich denn Angst? Ist es die Angst zu verschlafen, die Angst vor meinen Wissenslücken, die Angst vor dem Prüfer oder die Angst durchzufallen?

## **Blamage**

Manche haben Angst, sich vor dem Prüfer zu blamieren, gerade weil man ihn so gut kennt. Was allerdings in dieser Situation leicht vergessen wird: Ich sehe die Prüfer nach meiner möglicherweise nicht ganz so tollen Prüfungsdarbietung noch ein paar Wochen und dann höchstwahrscheinlich das ganze Leben nicht mehr. Ist es dann wirklich so wichtig, was die Prüfer von mir denken?

### Anforderungen

Viele machen sich vor zu hohen Anforderungen der Prüfer ins Hemd. Zumindest im Zweiten Staatsexamen ist das oft unberechtigt. Vergessen Sie nicht, dass Ihre Prüfer es waren, die Ihnen den Stoff vermittelt haben. Jeder normale Lehrer will doch, dass die Schüler das können, was er ihnen beigebracht hat. Schlechte Noten der Schüler sagen nichts Gutes über ihren Lehrer. Genauso sagen schlechte Noten der Prüflinge nichts Gutes über den Ausbilder. Sie brauchen deshalb nicht damit zu rechnen, dass Ihr Ausbilder Sie reinlegen will.

### Wissenslücken

Wissenslücken sind fast unvermeidlich: beim Ersten Staatsexamen wegen der Stofffülle, beim Zweiten Staatsexamen wegen der unzureichenden Vorbereitungszeit. Bedenken Sie, dass Sie schon sehr viel geleistet und gelernt haben. Da lässt sich doch eine Menge erzählen! Wenn einem in der Prüfung ein paar Fachbegriffe nicht einfallen, ist das zwar unangenehm, bedeutet aber noch lange nicht, dass Sie in der Prüfung durchfallen.

### Blackout

Viele haben Angst davor, dass ihnen in der Prüfungssituation überhaupt nichts mehr einfällt. Tatsächlich passiert das viel seltener, als man landläufig meint. Die Angst davor ist in den allermeisten Fällen *nicht* gerechtfertigt. Wer sich einigermaßen vorbereitet hat, besteht das Staatsexamen in der Regel auch dann, wenn er vor lauter Aufregung selber nicht mehr daran glaubt.

### Gedanken kontrollieren

Manchmal steigert man sich vor einer Prüfung in eine Angst hinein, indem man sich alle möglichen Schwierigkeiten ausmalt. Diese Gedanken beginnen oft lange vor der Prüfung und schaukeln sich dann auf.

Es wäre schön, wenn man angstbesetzte Gedanken wie auf Knopfdruck beenden könnte. Wenn man sich aber vornimmt, an etwas Bestimmtes *nicht* mehr zu denken, dann funktioniert das in aller Regel nicht. Man kann allerdings einen einfachen Trick anwenden: Er besteht darin, dass man sich z. B. in den Arm kneift oder leicht auf die Zunge beißt, sobald ein solcher Gedanke auftaucht und zu sich sagt: „Stopp!“ Anschließend kann man entweder versuchen, an etwas Angenehmes zu denken oder einen konstruktiven Gegengedanken zu formulieren, z. B.: „Ich mache jetzt eins nach dem anderen. Dann wird es schon klappen.“

### Atmung beruhigen

Erstaunlich wirkungsvoll ist es, die eigene Atmung zu überprüfen: „Ist meine Atmung ruhig und tief oder ist sie flach und schnell?“ Wer merkt, dass er vor Nervosität viel zu schnell atmet, kann zu Hause die beruhigende, tiefe Bauchatmung üben: Die Hand auf die Bauchdecke legen und spüren, wie diese sich beim Ein- und Ausatmen langsam hebt und senkt.

## Schlafen

Viele leiden in Prüfungszeiten unter Schlafstörungen. Natürlich ist es besser ausgeruht zu sein. Aber es ist noch keine Katastrophe, wenn man in der Nacht vor der Prüfung nur wenig geschlafen hat. Das wirkt sich keineswegs so negativ aus, wie man oft meint. Problematischer ist es für den, der in der Zeit vor der Prüfung ständige Schlafstörungen hat. Hier können schon einfache Dinge helfen:

- Zwischen Tagesaktivität und Nachtruhe sollte man eine Ruhepause zum „Umschalten“ einplanen, möglicherweise mit bestimmten Ritualen wie ruhiger Musik.
- Auch Entspannungsübungen, z. B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung, ein lauwarmes Bad oder ein Fußbad erleichtern das Einschlafen.

Wer trotzdem nicht einschlafen kann und länger als 20 Minuten wach liegt, sollte aufstehen und sich ruhig mit etwas beschäftigen, das nichts mit der Prüfung zu tun hat. Man sollte erst dann wieder zu Bett gehen, wenn einem Müdigkeit überkommt.

## Bestehen

Maria hat sich einen Tee gemacht. Die Unterlagen sind weggepackt. Sie denkt sich: „Diese Prüfung in Staatsbürgerkunde und Schulrecht macht nur ein Dreizehntel der Gesamtnote aus. Meine Lehrproben waren doch bisher gar nicht so übel, und mein Seminarleiter hat mir schon signalisiert, dass mein dienstliches Verhalten prima ist. Also ist es doch gar nicht so schlimm, wenn das morgen nicht so überragend wird. Ich geh jetzt lieber ins Bett und denk an das tolle Projekt, das ich im letzten Monat auf die Beine gestellt habe. Ich lass mich von der Prüfung doch nicht verrückt machen! Ich schaff das schon!“ - und sie legt sich noch für ein paar Stunden hin.

## Literaturhinweise

*Charbel, Ariane (2004). **Top vorbereitet in die mündliche Prüfung: Prüfungsangst überwinden, Lernstrategien entwickeln, Selbstdarstellung trainieren.** Nürnberg: Bildung & Wissen.*

*Kluge, Michael (2009). **Lernen unter Zeitdruck?! Wie Ihnen Prüfungen nicht mehr den letzten Nerv rauben.** Konstanz: Christiani.*

*Metzig, Werner & Schuster, Martin (2006). **Prüfungsangst und Lampenfieber.** Heidelberg: Springer*

*Ruhwandl, Dagmar (2007). **Erfolgreich ohne auszubrennen. Das Burnout-Buch für Frauen.** Stuttgart: Klett-Cotta.*

## Autorin

*Angelika Bretl, Gymnasiallehrerin, Schulpsychologin und Trainerin im Team des Münchner Lehrertrainings, [www.muenchner-lehrertraining.de](http://www.muenchner-lehrertraining.de)*