

Werner Metzиг · Martin Schuster

Prüfungsangst und Lampenfieber

Bewertungssituationen
vorbereiten
und meistern



EBOOK INSIDE

 Springer

Prüfungsangst und Lampenfieber

Werner Metzlig · Martin Schuster

Prüfungsangst und Lampenfieber

Bewertungssituationen vorbereiten
und meistern

5. Auflage

 Springer

Werner Metz
Köln, Deutschland

Martin Schuster
Köln, Deutschland

ISBN 978-3-662-54695-6

ISBN 978-3-662-54696-3 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-54696-3

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 1998, 1999, 2006, 2009, 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung: Frank Wigger

Einbandgestaltung: © Lightcome / Getty Images / iStock, © adekvat / Getty Images / iStock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Wie unterscheidet sich unser Buch von anderen Selbsthilfebüchern zu Prüfungsangst und Lampenfieber?

Es gibt bereits viele Selbsthilfebücher zu Prüfungsangst und Lampenfieber. Manche davon sind eher unwissenschaftlich, z. T. esoterisch, oft einseitig.

Sie beziehen sich meist auf nur eine Selbsthilfemethode bzw. eine Strategie zur Angstbewältigung. Der Leser hat keine Auswahl, er muss nach diesem Buch vorgehen. Die Menschen sind jedoch sehr verschieden, es ist gut möglich, dass der Leser mit der vorgeschlagenen Methode keinen Erfolg hat – oder auch von vornherein das Gefühl hat, dass diese Methode nicht zu ihm passt. Er muss dann evtl. ein zweites Buch kaufen.

Das vorliegende Buch nimmt den Leser ernst und bietet ein großes Spektrum verschiedener Methoden an, aus denen der mündige Leser auswählen kann. Sollte er keinen Erfolg haben, kann er es mit anderen Vorschlägen aus dem Buch probieren.

Die Vorschläge in diesem Buch gründen sich einerseits auf wissenschaftliche Theorien, sind aber auch der Praxis der Autoren als Psychotherapeuten entnommen. Besonders das Thema Prüfungsangst basiert neben den wissenschaftlichen Fundierungen auch auf Erfahrungen der Autoren aus einigen Tausend Prüfungen im akademischen Raum.

Selbsthilfemaßnahmen müssen einfach, leicht verständlich und plausibel sein, um effektiv zu sein. Wir haben daher in diesem Buch Therapiemaßnahmen nicht einfach übernommen, sondern die in der Therapie wirkungsvollen Prinzipien und Techniken so angepasst, dass sie sich zur Selbsthilfe eignen. Aus unserer Erfahrung als Therapeuten, die viele

Menschen in Angstsituationen zu Selbsthilfemaßnahmen angeregt haben, wissen wir, was sich zur Selbsthilfe eignet und was nicht.

Zur Angstreduktion gehört auch, effektiv gelernt zu haben und mit ausreichendem Wissen in Prüfungen oder zu Vorträgen zu gehen. Dazu bietet das Buch lern- und gedächtnispsychologisch begründete Strategien zum Wissenserwerb an. Hier können die Autoren auf ihre Erfahrungen als Lehrende im Hochschulbereich und Verfasser eines Lernbuches (Metzig & Schuster, 2016) zurückgreifen und wertvolle erprobte Hinweise geben.

im März 2017

Literatur

Metzig W, Schuster M (2016) Lernen zu lernen, 9. Aufl. Springer, Berlin Heidelberg New York

Inhaltsverzeichnis

1	Prüfungsangst und Lampenfieber können überwunden werden	1
2	Prüfungsangst und Lampenfieber als Bewertungsangst	3
2.1	Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls	3
2.2	In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?	5
2.3	Wie häufig ist Bewertungsangst?	6
	Literatur	7
3	Wie zeigt sich Bewertungsangst?	9
3.1	Symptome von Bewertungsangst	9
3.2	Erfahrungsberichte	11
3.3	Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose	13
3.4	Subjektive Einschätzung der Angst	14
3.5	Fragebogen zur Bewertungsangst	15
3.6	Eine Analogie soll das richtige Vorgehen verdeutlichen	18
4	Wie kommt Angst zustande?	19
4.1	Die Bedeutung von Prüfungen	19
4.2	Mit der Prüfung verbundene ungünstige – unbewusste – Erwartungen	22
4.3	Schlechte Erfahrungen	23
4.4	Vermeidung von Angst auslösenden Situationen	27
4.5	Familiäre Glaubenssätze, Redensarten	27
4.6	Konditionierung	28

VIII Inhaltsverzeichnis

4.7	Fantasien begründen Ängste	29
4.8	Angst vor der Angst	31
4.9	Unterschiedliche Lerntypen	34
4.10	Unterschiedliche Typen von Prüfungssängstlichen	34
	Literatur	36
5	Änderungsmotivation und realistische Zielsetzung	37
5.1	Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation	38
5.2	Übung	38
5.3	Realistische Ziele setzen	40
6	Was ist zu tun?	45
6.1	Die Komponenten von Angst: Emotion, Kognition, Verhalten	46
6.2	Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit (Emotion)	49
6.3	Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern (Kognition)	71
6.4	Techniken zur Kontrolle des Verhaltens	95
6.5	Was können Medikamente leisten?	107
	Literatur	108
7	Angst bei Kindern und Jugendlichen	111
7.1	Angstmessung	111
7.2	Was lässt sich gegen Angstbelastung tun?	113
7.3	Negative Selbstgespräche ändern	113
7.4	Lernen am Modell	114
7.5	Geschichten und Märchen	114
	Literatur	115
8	Verhaltenstipps für Prüfungen	117
8.1	Sich informieren	117
8.2	Richtig lernen	120
8.3	Tipps zur Arbeitsorganisation	121
8.4	Persönliche Bekanntschaft zum Prüfer herstellen	123
8.5	Das soziale Netz	124
8.6	Selbstsicherheit durch ein gepflegtes Aussehen	125
8.7	Soziale Anpassung	125
8.8	Kritische Situationen in der Prüfung	126
8.9	Geschicklichkeit im Umgang mit schriftlichen Prüfungen und Tests	127
8.10	Ratschläge für Prüfer	128
	Literatur	134

9	Lampenfieber bei Auftritten vor Publikum	135
9.1	Tipps für Vorträge	135
9.2	Tipps für Vorstellungsgespräche	150
9.3	Selbsthilfe für Musiker und Schauspieler	152
	Literatur	156
10	Ungünstige Methoden der Angstbewältigung	159
10.1	Alkohol	159
10.2	Kaffee und Schokolade	160
10.3	Nahrungsaufnahme	160
10.4	Mit sich schimpfen	161
	Literatur	161
11	Ängste, auf die das vorliegende Buch nicht speziell eingeht	163
11.1	Generalisiertes Angstsyndrom	163
11.2	Paniksyndrom	164
11.3	Posttraumatische Belastungsreaktionen	164
11.4	Affektive Störungen: Depression	164
11.5	Schüchternheit	165
	Literatur	165
12	Hilft Selbsthilfe?	167
	Literatur	171
13	Ergebnisse aus einer Studie zur Prüfungsangst	173
13.1	Manches wusste man schon aus der Literatur	173
13.2	Ein Ergebnis ist überraschend	174
13.3	Wie verläuft Prüfungsangst während der Prüfung?	175
	Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung	179
	Stichwortverzeichnis	181

1

Prüfungsangst und Lampenfieber können überwunden werden

Prüfungsangst und manchmal auch Lampenfieber können schwere Belastungen sein. Sie behindern die Vorbereitung der Prüfung oder eines Auftritts. Man kann sich nicht mehr auf den Stoff konzentrieren und sie beeinträchtigen die Präsentation während der Prüfung oder des Vortrags. Manchmal kann es sogar zu dem gefürchteten Prüfungsblock kommen; der Prüfling ist so übererregt, dass ihm gar nichts mehr einfällt, er kann die einfachsten Fragen nicht beantworten. Für Künstler, wie z. B. Musiker, Sänger, Schauspieler usw. kann starkes Lampenfieber zu Blockierungen führen und auf lange Sicht die berufliche Existenz bedrohen.

Für die Betroffenen gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht. Fangen wir mit der schlechten Nachricht an: Wenn man nichts gegen die Angst oder das Lampenfieber unternimmt, bleiben sie erhalten. Das ist sogar dann der Fall, wenn man es schafft, in Prüfungen oder bei Auftritten – trotz der Angst – gute Ergebnisse zu erzielen.

Die gute Nachricht ist: Man kann erfolgreich gegen Prüfungsangst vorgehen. Wenn man die richtige Anweisung hat, kann man das sogar ganz alleine schaffen. Manchmal kommen Menschen auch von sich aus durch eigenes Nachdenken und eigene Kreativität auf richtige und wirkungsvolle Gegenmaßnahmen. Man kann Hilfe bei Beratungsstellen (z. B. dem schulpsychologischen Dienst oder dem psychologischen Dienst der Universitäten) oder bei Psychotherapeuten finden.

Nicht immer steht eine Beratung oder Psychotherapie aber genau dann zur Verfügung, wenn man sie dringend braucht. Dann kann eine Anweisung zur Selbsthilfe – wie dieses Buch – sehr wertvoll sein. In den Kap. 12 und 13

informieren wir über die Forschungen zur Leistungsfähigkeit von psychotherapeutischen Selbsthilfebüchern und speziell auch zur Leistungsfähigkeit unseres Maßnahmenkataloges.

Das vorliegende Buch richtet sich an erwachsene und jugendliche Leserinnen und Leser (aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Folgenden nur noch die männliche Form). Es soll der Information und der Selbsthilfe dienen und bietet Ihnen Vorschläge und Methoden, wie Sie in Bewertungssituationen mit Angst umgehen können. Die Strategien, die wir empfehlen, sind nicht darauf ausgerichtet, Ihre Persönlichkeit zu verändern oder tief greifende innere Konflikte aufzuarbeiten. Sie sollen Sie befähigen, unangenehme, störende und behindernde Ängste, die mehr oder weniger alle Menschen kennen, besser zu bewältigen. Das Buch ist so konzipiert, dass Leser auch ohne die Hilfe eines Psychotherapeuten von den Vorschlägen profitieren können. Es eignet sich aber auch zur Begleitung und Unterstützung einer Psychotherapie bei Angstproblemen.

Sie werden im Text häufig Beispiele von Betroffenen finden, mit denen veranschaulicht wird, welche in den folgenden Kapiteln des Buches dargestellten Maßnahmen oder Techniken in diesen speziellen Fällen zum Erfolg geführt haben.

Diese Beispiele entstammen überwiegend unserer psychotherapeutischen Tätigkeit. Fallbeispiele der gelungenen Selbsthilfe (oder auch der gescheiterten Selbsthilfe) sind uns wenig zugänglich. Sie lieber Leser seien aber ermutigt, uns eigene Beispiele zu schicken. In unseren Therapien ist es das wichtigste Bestreben, mit den Klienten Mittel und Maßnahmen zu erarbeiten, die sie in Zukunft – in relevanten Situationen – selbst anwenden können.

Im ersten Beispiel kam der fortgesetzte Misserfolg in Prüfungen auch dadurch zustande, dass Renate Fehler beim Lernen machte. Der Erfolg wurde durch eine therapeutische Beratung erreicht.

In den zahlreichen weiteren Problembeispielen des Buches lagen die Bedingungen für das Auftreten der Angst anders. Es wurden deshalb z. T. auch andere Maßnahmen durchgeführt.

2

Prüfungsangst und Lampenfieber als Bewertungsangst

2.1 Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls

Einige gut bekannte Ängste ähneln sich überraschend, wenn man ihre gemeinsame Grundlage in der Angst vor (negativen) Bewertungen bzw. Beurteilungen erkennt. Unter dieser Klammer kann man das Lampenfieber vor einer Musikaufführung, die Angst vor einem Vortrag, die Angst, vor einer fremden Menschengruppe zu sprechen – also eine Form der sozialen Schüchternheit – und natürlich auch die Angst vor Prüfungen und die Angst vor Autoritätspersonen zusammenfassen. Alle stellen die gleiche Grundform der Angst dar. Deshalb sind die meisten Strategien, die wir zur Bewältigung von Prüfungsangst vorschlagen, in angepasster Form auch zur Veränderung von Lampenfieber und anderen sozialen Ängsten geeignet.

Einige Merkmale solcher Ängste verweisen deutlich auf die Angst vor Abwertung: Es ist das Sprechen in einer Gruppe *fremder* Menschen, was vielen Angst macht. Spricht man zum ersten Mal in einer fremden Gruppe, bilden sich die anderen ein Urteil. Unsicherheiten werden auffallen. Das Aussehen wird registriert. Kennt man seine Zuhörer und ist sich einer positiven Bewertung gewiss, ist diese Angst nicht nötig. So haben denn auch nur wenige Menschen Angst davor, im Kreise von Bekannten zu sprechen.

Der erste Kontakt mit einer Person des anderen Geschlechts wird ebenfalls zu einer Bewertungssituation. Hier geht es um soziale Geschicklichkeit und gutes Aussehen. Solch ein erster Kontakt kann bei manchen Menschen regelrechte Panik auslösen. In Begegnungen mit dem anderen Geschlecht kann es zu Bewertungsängsten kommen, die sich unangenehm auswirken.

Ist aber erst einmal eine gewisse Vertrautheit entstanden, verschwinden auch die Ängste.

Personen, deren Bewertungen als nicht wichtig erachtet werden, lösen solche Ängste nicht aus: Dummerweise sind es immer die besonders attraktiven Partner, die die Ängste auslösen, oder eben auch die Autoritätsperson, deren Urteil man in einem Leistungsbereich als richtig und wichtig anerkennen muss. Es sind für den Dozenten nicht die Studenten, die bei einem Vortrag Bewertungsangst auslösen, sondern es ist der Vortrag vor berühmten Kollegen, der selbst erfahrenen Wissenschaftlern noch den Angstschweiß auf die Stirne treibt.

Weil solche Ängste eine gemeinsame Ursache haben, treten sie häufig auch zusammen auf: Wer starke Prüfungsangst hat, hat fast immer auch Angst vor wichtigen Vorträgen und oft auch Angst vor sozialen Auftritten. Man mag sich in der einen oder anderen Situation sicherer fühlen, man mag auch gemerkt haben, dass man beim anderen Geschlecht recht gut ankommt, aber im Prinzip nährt die Angst vor der Bewertung die ganze Palette der beschriebenen Ängste.

Negative Bewertungen sind ja nicht nur deshalb unangenehm, weil man in der Folge Nachteile zu erwarten hat, etwa wenn man bei einem Bewerbungsgespräch schlecht abgeschnitten hat und nun die erhoffte Position nicht bekommt. Eine negative Bewertung gefährdet auch das Selbstbild, und das ist schlimm. Ganz grundsätzlich möchte jeder Mensch sich selbst als wertvoll empfinden. Eine Minderung des selbst empfundenen Wertes ist oft noch schlimmer als das Bewusstsein, von anderen gering eingeschätzt zu werden.

Dieses Selbstwertempfinden wird durch negative Bewertungserfahrungen gefährdet. Eine abwertende Erziehung, zu hohe Anforderungen in Lernphasen, eine Kindergruppe, die den Außenseiter hänselt, all das verhindert bei vielen betroffenen Menschen, dass ein stabiles, positives Selbstwertgefühl aufgebaut werden kann. Sie entwickeln Angst vor Bewertungssituationen, die dann ihrerseits wieder dazu führen kann, dass die Leistung in solchen Situationen sich verschlechtert. Wenn eine Person bereits Zweifel an ihrem „Wert“ hat, dann kann bereits eine einzelne und geringe negative Erfahrung als Bestätigung des geringen Selbstwertes, ja des Unwertes des eigenen Lebens, erlebt werden. In der Depression ist das Selbstwertempfinden der betroffenen Menschen besonders gestört.

Sicher haben Menschen ganz unterschiedliche Techniken, mit Abwertungen umzugehen. Der eine mag eine dicke Haut haben und Abwertungen gar nicht bemerken. Ein anderer entwickelt die Tendenz,

den eigenen Wert zu betonen, um abwertende Erfahrungen zu kompensieren. Einige Menschen sind durch ihre Erziehung selbstkritischer und andere weniger selbstkritisch geworden. Auf alle Fälle gibt es günstigere und weniger günstige Formen, mit Bewertungen und Abwertungen fertig zu werden: Es ist z. B. nützlich, die eigene Angst zu nutzen, um sich zu guten Leistungen zu motivieren. Und es ist sozial weniger günstig, zum „Aufschneider“ zu werden, der letztlich dann von seiner sozialen Bezugsgruppe doch nur weiter abgewertet wird.

Dieses Buch soll nicht nur dazu beitragen, Bewertungsangst abzubauen oder zu vermindern, es soll auch dazu beitragen, die eigene Angst als eine Energie zu nutzen, also günstige Umgangsformen mit der eigenen Angst zu entwickeln. Die Angst, die sich bislang gegen ihren Besitzer wandte, soll zu einem nützlichen Helfer werden. So ist es mit *Lampenfieber* und *Reisefieber*, die eben eine nützliche „Höherstellung“ der Körperfunktionen bewirken:

Man steht vor einer wichtigen Anforderung: Der Körper wird ganz auf Aktivierung geschaltet. Dazu dienen eine hohe Temperatur und gesteigerte Aufmerksamkeit. Das Nervensystem befindet sich in höchster Aktivität. Das ist eine angepasste Reaktion, die auch wirkt: Man darf eben auf dem Flugplatz nicht schläfrig den Pass verlieren oder den Einsatz bei einer Theateraufführung verpassen: Man braucht dieses „Fieber“ also auch!

Hohe Grade von Lampenfieber sind aber weniger nützlich, genauso wenig wie höhere Grade von Prüfungsangst. Im Gegenteil: Sie können auch ungünstige Auswirkungen haben, z. B. Leistungsminderungen in Anforderungssituationen oder im Extrem die Vermeidung von Auftritten, Reisen oder Prüfungssituationen. Alle Maßnahmen, die im Folgenden für Prüfungsangst geschildert werden, gelten im gleichen Maße für hohe Grade von Lampenfieber.

2.2 In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?

In vielen Lebenssituationen kann es zu Bewertungsängsten kommen. Die hier folgenden Beispiele sollen nur exemplarisch den weiten Bereich von Alltagssituationen illustrieren, in denen Menschen mit Bewertungsangst zu kämpfen haben.

- **Prüfungen**
 - Examensprüfungen
 - Abitur

- Meisterprüfungen
- Prüfungen zum Abschluss der Lehre
- Führerscheinprüfung
- Jagdscheinprüfung
- Unterrichtsbewertungen
- Bewertungsgespräch mit Vorgesetzten
- **Wettkämpfe**
 - Sportwettkämpfe
 - Quiz im Fernsehen
- **Vorträge, Aufführungen**
 - Zu Bewerbungszwecken
 - Bewerbungsgespräch
 - Ansprachen bei Festen, Geburtstagen
 - Unterricht geben
 - Bei einer Aufführung nach vorne gebeten werden
 - Musikaufführungen
 - Theateraufführungen
- **Soziale Situationen**
 - Partys
 - Begegnungen mit dem anderen Geschlecht
 - Nach der eigenen Meinung gefragt werden
 - Etwas umtauschen, sich beschweren müssen
 - Allein zu einer Fortbildung reisen
 - Anderen eigene Fotos zeigen
 - Diskussionen, Gruppendiskussionen, z. B. Elternabende, Eigentümerversammlungen, Klubabende
 - Einen Kunden im Geschäft bedienen
 - Mit anderen Menschen sprechen

2.3 Wie häufig ist Bewertungsangst?

Pollard u. Henderson (1988) interviewten am Telefon je 250 zufällig ausgesuchte Frauen und Männer. Von dieser Stichprobe hatten etwa 22 % soziale Angst in dem Sinne, dass sie Kritik in Gruppen fürchteten und entsprechende Begegnungen zu vermeiden suchten. In einer älteren Studie von Zimbardo (1977) bezeichneten sich 42 % der Amerikaner als schüchtern.

Prüfungsangst ist ebenfalls außerordentlich häufig. Einige Zeit vor der Prüfung geben zwar nur etwa 20 % der Kandidaten an, Prüfungsangst

zu haben. Fragt man dagegen unmittelbar davor, so sind es 42 % der Kandidaten, die unter recht extremer Prüfungsangst leiden (vergl. Daten aus Kap. 13).

Schäfer et al. (2007) fanden in einer Studie unter Medizinstudierenden ca. 10 % mit so starken Prüfungsängsten, dass eine Behandlung als notwendig angesehen wurde. Nur 7 % der Behandlungsbedürftigen befanden sich aber tatsächlich in einer Behandlung. In der Gruppe der Hochängstlichen waren mehr Langzeitstudierende als in der Gruppe der Niedrigängstlichen.

Weit verbreitet ist die Auftrittsangst unter Künstlern. 27 % einer großen Gruppe befragter Orchestermusiker gaben an, regelmäßig oder gelegentlich Betablocker gegen ihre Auftrittsangst zu nehmen (vergl. Daten aus Kap. 9).

Literatur

- Pollard CA, Henderson JG (1988) Four types of social phobia in a community sample. *Journal of Nervous and Mental Disease* 176:440–445
- Schäfer A et al. (2007) Seelische Gesundheit von Studierenden der Medizin mit hoher und niedriger Prüfungsängstlichkeit. *Psychotherapie-Psychosomatik-Medizinische Psychologie* 57(7):289–297
- Zimbardo PG (1977) *Shyness*. Addison-Wesley, Reading, MA

3

Wie zeigt sich Bewertungsangst?

3.1 Symptome von Bewertungsangst

Angst ist normal im Leben der Menschen. Jeder scheint zu wissen, was die Angst mit einem macht, welche Veränderungen – auch große – Angst mit sich bringt. Daher liest man selten etwas über die Gefühle und körperlichen und geistigen Veränderungen, die Angst hervorruft. Begriffe wie Schüchternheit, Lampenfieber, Prüfungsangst lassen dabei eher an harmlose Angstformen mit milden Symptomen denken.

Tatsächlich ist die Symptomatik sehr vielfältig, und weil niemand sich und seine Veränderungen mit dem Spektrum des Möglichen vergleichen kann, sind seltenere und starke Angstsymptome sehr beunruhigend und verstärken die Angst. Die Angst verstärkt sich aber auch selbst, weil viele Angstsymptome die Leistungsfähigkeit oder soziale Geschicklichkeit beeinträchtigen, damit Misserfolge verursachen und so der Angst einen weiteren Grund geben.

Wir haben in einem Seminar mit 33 Studierenden einmal gefragt, welche Folgen und Symptome von Prüfungsangst (Bewertungsangst) sie bei sich und bei anderen beobachtet haben. Dabei ist über ganz unterschiedliche und z. T. schwere Erscheinungen berichtet worden. Im Folgenden haben wir die beobachteten Symptome verschiedenen Verhaltenskategorien zugeordnet:

- *Symptome, die von anderen leicht bemerkt werden können (soziale Signale):* Erröten (am Hals erröten, roter Kopf, rote Flecken), Blässe, Schwitzen, Schweißausbrüche, kalte Hände.

- *Magen-Darm-Beschwerden*: Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, auch tägliches Erbrechen, Bauchkrämpfe, Appetitlosigkeit.
- *Kreislaufbeschwerden*: Herzklopfen, Schwindel, Blässe, erhöhte Körpertemperatur, Fieber, Schüttelfrost, Herzflattern, Herzrasen, Schwächeanfall, kurze oder längere Ohnmacht, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck.
- *Atmung*: Atembeschwerden.
- *Allgemeine Unruhe, Übererregung*: überbetontes Bewegen der Arme oder Hände, hektische Bewegungen, Fahrigkeit, Spielen mit Gegenständen, Zittern, Zittern am ganzen Körper, Rededrang, Augenlidzucken, Steifwerden, wie versteinert sein, zitterig unsicheres Gehen, Schwächegefühle, Herumtorkeln, Schlafstörungen.
- *Hautveränderungen*: Ausschlag, verstärkte Neurodermitis.
- *Stimmungsveränderungen*: Wut, Depressionen, Gefühl, in einem dunklen Tunnel zu sein, Weinen, Weinkrämpfe, Albträume, unnatürliches Lachen.
- *Beunruhigende Gedanken und Fantasien*: Gedanken an frühere Misserfolge, über katastrophale Folgen eines Misserfolgs, innere Bilder über den befürchteten ungünstigen Verlauf der Bewertungssituation.
- *Funktionsverluste*: keine Konzentrationsfähigkeit, körperliche Lähmungen, Schlaflosigkeit, Sprachverluste, nur noch langsam oder stotternd oder ohne gute Grammatik reden können, unzusammenhängend reden, Blackout, Erinnerungsverluste, nicht mehr lesen können, selbst einfachste Fragen nicht mehr beantworten können, veränderte Stimme, nur leise reden können, Pausen, verzögerte Reaktion, wie in Trance sein, Tagträume, Verwirrung.
- *Sozialverhalten*: überaggressiv, sozialer Rückzug, ständig über die eigene Angst reden.

Diese Symptome traten gemeinsam oder vereinzelt auf. Jeder Organismus reagiert anscheinend etwas anders. Eine Person kann z. B. mit Bluthochdruck, eine andere mit zu niedrigem Blutdruck reagieren. Der eine wird wütend-aggressiv, der andere zieht sich deprimiert zurück. Individuelle Reaktionsbereitschaften und Schwachstellen werden nun bemerkbar. Es gibt nicht *die eine, festliegende* Angstsymptomatik.

Aus der psychotherapeutischen Praxis, in der ein Therapeut im Laufe der Jahre eine Bandbreite von Angstsymptomen beobachten kann, wird auch über extreme Folgen von Angst berichtet. Es gibt auch ganz einzigartige Folgen der Angst. Eine Klientin z. B. hatte in Prüfungssituationen vor Übererregung Orgasmen, eine andere erblindete vor sozialer Angst in

Gruppen mit fremden Menschen. Einem Klienten lief der Angstschweiß in Tropfen von der Hand.

Meistens sind die Angstsymptome zwar milder, aber auch starke und verschiedenartige Symptome wie die hier genannten sind keineswegs selten. Die Angst vor der Angst ist also berechtigt. Aber die vielen Menschen, die solche schweren Beeinträchtigungen erlebt haben, haben die ihnen gestellten Anforderungen in der Regel bewältigt. Es hat zwar große Mühe und Selbstbeherrschung gekostet, doch sie sind zu den Prüfungen angetreten und haben sie bestanden, sie haben Referate und Vorträge gehalten und Auftritte vor Publikum bewältigt. Vielleicht hat die Angst sie auch dazu motiviert, sich besonders gründlich auf die Situation vorzubereiten. Es kann als gesichert gelten, dass das als unangenehm erlebte Gefühl häufig dazu motiviert, besonders fleißig zu üben oder sich auf andere Weise konstruktiv auf die Bewältigung der erwarteten Situation einzustellen. Studierende der Autoren in den Vorbereitungsseminaren für das Staatsexamen bestätigten diese positive Wirkung der Angst. Dies gilt allerdings nur für Ängste geringerer bis mittlerer Intensität.

Studierenden mit stärkeren Ängsten wäre es allerdings leichter gefallen, wenn sie gelernt hätten, die Angst zu beherrschen. Dazu soll dieses Buch im Folgenden Hilfestellungen geben.

Allein schon wenn die Betroffenen gewusst hätten, wie häufig Angst zu schweren körperlichen und psychischen Veränderungen führt, hätten sie ihre Angst leichter ertragen können, denn sie hätten sich mit anderen ängstlichen Menschen verbunden gefühlt und nicht fürchten müssen, als einziger mit diesen schweren Beeinträchtigungen zu kämpfen, die einen Erfolg verhindern.

3.2 Erfahrungsberichte

Die drei folgenden Erfahrungsberichte sind Beispiele von starken Ängsten, in denen professionelle Hilfe in Anspruch genommen wurde. Wenn Sie unter Angstsymptomen leiden, sollen diese Beispiele Sie ermutigen, Ihr Problem anzugehen.

Auch wenn die dargestellten Fälle aus der Praxis des Psychotherapeuten kommen, blieb die Bewältigung der Angst Aufgabe und Leistung der Betroffenen selbst: Eine Psychotherapie kann immer nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Die Prinzipien, nach denen die Betroffenen ihre Ängste bewältigen lernten, werden in den folgenden Kapiteln erläutert.

Medizinertest

Medizinertest Der 24 Jahre alte G. L., ein außerordentlich sympathischer und sozial engagierter Mann, wollte gern Medizin studieren, um später seinen Traumberuf Arzt ausüben zu können. G. L. hatte sich schon über Jahre hinweg für medizinische Fragen interessiert, eine Sanitäterausbildung beim Roten Kreuz absolviert und mit großem Einsatz und Erfolg ehrenamtlich im medizinischen Rettungsdienst mitgearbeitet. Die Ärzte, mit denen er zusammenarbeitete, waren beeindruckt von seinem medizinischen Wissen, seinen praktischen Fähigkeiten und seinem Einfühlungsvermögen im Umgang mit Patienten in den Noteinsätzen. Er wurde sogar mit Ausbildungsaufgaben betraut und konnte dabei erfolgreich vor Gruppen sprechen und praktische Übungen durchführen und demonstrieren. Wegen seines Könnens und seines Engagements bot sich ihm die Chance, einen weiterqualifizierenden Kurs zu besuchen, der dann mit einer Prüfung abschloss. Obwohl die Inhalte der Abschlussprüfung nicht wesentlich über das Wissen hinausreichten, das Herr L. als Ausbilder selbst lehrte, reagierte er extrem auf die Prüfungssituation. Sein Blutdruck schnellte so in die Höhe, dass ein Äderchen im Auge platzte. Der prüfende Arzt erkannte die extreme körperliche Reaktion und schätzte sie als so bedrohlich für Herrn L. ein, dass er die Prüfung aus Sorge um die Gesundheit des Prüflings abbrach. Dies war nur ein Beispiel aus einer langen persönlichen Geschichte von Prüfungssängsten, die weit in die Schulzeit von Herrn L. zurückreicht.

Um zum Medizinstudium zugelassen zu werden, nahm Herr L. an dem sog. Medizinertest teil. Bei einem solchen Test ist es praktisch unmöglich, dass ein Prüfungskandidat alle Aufgaben richtig löst. Als er die erste Aufgabe nicht lösen konnte, geriet Herr L. wieder so in Panik, dass er nicht mehr weiterarbeiten konnte und deshalb das Leistungsziel verfehlte. Vor der Wiederholung dieser Prüfung hatte er nun erhebliche Angst, vor allem weil ein nochmaliges Versagen für ihn bedeutete, dass es für ihn keine Chance mehr gab, seinen Lebensplan als Arzt zu realisieren.

Nachdem er gelernt hatte, sich systematisch zu entspannen (s. Kap. 6) und in der Vorstellung eingeübt hatte, die schwierigen Situationen in der Wiederholungsprüfung zu bewältigen, war er schließlich in der Lage, die Testaufgaben konzentriert zu bearbeiten.

Vorbereitung auf eine Spitzenposition

Vorbereitung auf eine Spitzenposition in der Wirtschaft Herr S., ein bisher sehr erfolgreicher Mann von etwa 30 Jahren, erlebte am Beginn eines für ihn sehr wichtigen Ausbildungskurses plötzlich massive Angstanfälle. Er konnte nicht mehr schlafen, sich nicht konzentrieren, litt unter Schweißausbrüchen und Zittern am ganzen Körper. Obwohl er seit Jahren gezielt auf die Teilnahme an diesem Kurs hingearbeitet hat, erwog er, die Ausbildung abzubrechen. Für ihn stand viel auf dem Spiel, weil der erfolgreiche Abschluss des Kurses die Bedingung für das Erreichen einer Spitzenposition in der Wirtschaft war. Im Gespräch mit einem Psychotherapeuten stellte sich durch zirkuläres Befragen (vgl. Kap. 6) heraus, dass der Vater von Herrn S. in seinem Leben sehr viel gearbeitet hatte und jetzt als Folge dieser lebenslangen Überlastung schwer erkrankt war. Er hatte nun die Sorge, dass es seinem Sohn, wenn er die Spitzenposition

erreichen und viel Geld verdienen würde, ebenso wie ihm ergehen könnte. Herr S. hatte seinerseits die Sorge seines Vaters als folgende Botschaft verstanden: „Wenn du Erfolg hast, wirst du so krank wie ich.“ Verschiedene therapeutische Maßnahmen, u. a. die Symbolisierung der liebevollen Anteilnahme des Vaters als Stein, den der Sohn mit sich tragen konnte, sowie die Erkenntnis, dass das Schicksal des Vaters nicht gleichbedeutend mit seinem eigenen Lebensweg sein muss, führten zu einer Besserung der Angstsymptome. Als Herr S. den Psychotherapeuten nach einem Jahr, am Tage vor der Abschlussprüfung zufällig traf, bedankte er sich für das vor einem Jahr geführte Gespräch und schenkte ihm den Stein mit den Worten: „Jetzt brauche ich ihn nicht mehr.“

Alkohol als Mutmacher

Alkohol als Mutmacher vor beruflichen Entscheidungen Herr A., 45, in leitender Position tätig, schiebt schwierige Aufgaben und Entscheidungen im Beruf jeden Morgen vor sich her. In der ausgedehnten Mittagspause trinkt er regelmäßig erhebliche Mengen Alkohol. Erst danach hat er den Mut, schwerwiegendere Entscheidungen zu fällen. Hier war wegen der Suchtproblematik eine längere psychotherapeutische Behandlung notwendig (s. Kap. 10).

Manchmal ist es angebracht, bei Ängsten einen Fachmann zurate zu ziehen. Dies wird besonders bei sehr starken, lange bestehenden und das Leben massiv einschränkenden oder behindernden Ängsten der Fall sein. Bei der Mehrzahl der Ängste aber, die im alltäglichen Leben auftreten, können die in den folgenden Abschnitten beschriebenen Maßnahmen zum Erfolg führen.

3.3 Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose

Da wir uns (glücklicherweise) relativ selten in Bewertungssituationen befinden und außerdem die Tendenz besteht, über unangenehme Gefühle nicht zu sprechen, sind sich viele Menschen unsicher über die Angemessenheit ihrer Empfindungen. Wir wollen Ihnen deshalb die Möglichkeit geben, sich selbst hinsichtlich Ihrer Angst einzuschätzen.

Wir unterscheiden die *Art* der Angst (also das, wovor man Angst hat) und die *Intensität* der Angst. Der Inhalt dieses Buches bezieht sich auf Angst in Situationen, in denen sich Menschen bewertet fühlen. Dies bedeutet, dass die Betroffenen in der Regel soziale Situationen (z. B. Prüfungen, Partys, Sprechen in der Öffentlichkeit usw.) benennen können, vor denen sie sich fürchten. Wie wir bereits im vorherigen Kapitel beschrieben haben, sind die Reaktionen auf solche Situationen individuell sehr verschieden. Die Notwendigkeit, etwas gegen diese Ängste zu unternehmen, hängt von der Häufigkeit, der Intensität und vor allem vom Ausmaß der Einschränkungen, Behinderungen oder Nachteile ab, die diese Ängste mit sich bringen.

3.4 Subjektive Einschätzung der Angst

Prüfen Sie bitte, ob die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Ich habe den Eindruck, dass ich vor bzw. in Bewertungssituationen aufgeregter als andere Menschen in der gleichen Situation bin.
- Ich habe den Eindruck, dass meine Reaktionen vor (in) Bewertungssituationen so stark sind, dass sie den Erfolg beeinträchtigen oder verhindern (z. B. schlechtere Leistungen in Prüfungen, nicht gut ankommen in sozialen Situationen, eigene Ideen in Gruppen nicht vertreten können).
- Meine Angst hindert mich daran, mich gezielt auf kritische Situationen vorzubereiten (z. B. Konzentrationsprobleme beim Lernen vor Prüfungen).
- Aus Angst vermeide ich die kritischen Situationen, verschiebe Prüfungen, bewerbe mich gar nicht erst, gehe nicht mehr auf Partys usw.
- Ich habe bemerkt, dass ich bestimmte kritische Situationen leichter bewältige, wenn ich Alkohol getrunken oder ein Beruhigungsmittel eingenommen habe.
- Wenn ich an eine bevorstehende Bewertungssituation denke, bekomme ich Angst, dass dann meine Angst auftreten wird.
- Ich erlebe meine Angst vor (in) solchen Situationen als so belastend oder unangenehm, dass ich bereit bin, einige Zeit und Mühe aufzuwenden, um dieses unangenehme Gefühl mit seinen körperlichen Begleiterscheinungen zu verringern.

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen mit ja beantwortet haben, dann sollten Sie die Anregungen aus den folgenden Abschnitten nutzen. Entscheidend dafür ist vor allem Ihre persönliche Einschätzung und weniger die Meinung anderer, seien es Freunde oder auch Fachleute. *Körperliche Symptome sollten Sie aber auf jeden Fall auch vom Arzt abklären lassen.*

Tests und Fragebögen bieten die Möglichkeit, sich objektiv mit anderen Menschen zu vergleichen. Dieser Vergleich kann auch eine Entscheidungshilfe für Sie sein – z. B. ihre Ängste anzugehen bzw. sie zu relativieren und als normal zu akzeptieren. (Wichtiger als dieser Vergleich sind jedoch Ihre Antworten auf die vorangegangenen Fragen.)

Wenn Sie sich also hinsichtlich Ihrer Angst vor Bewertungssituationen mit anderen Personen vergleichen möchten, dann können Sie den folgenden Fragebogen ausfüllen und Ihre Punktzahlen mit den Werten einer großen Gruppe von Studierenden vergleichen.

3.5 Fragebogen zur Bewertungsangst

Lesen Sie die folgenden Aussagen und kreuzen Sie – ohne lange zu überlegen – die Ziffer an, die nach eigener Einschätzung für Sie zutrifft. Zu beachten ist hier, dass – anders als bei Schulnoten – die Zahl 1 den ungünstigsten Fall darstellt und die höheren Zahlen die geringere Ausprägung der Angst markiert.

Prüfungen

Vor Prüfungen bin ich gewöhnlich nervös, ängstlich und besorgt										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst zeigt sich auch in körperlichen Symptomen										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst beeinträchtigt meine Vorbereitung										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst beeinträchtigt meine Prüfungsleistungen										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht

Vorträge

Vor Vorträgen bin ich gewöhnlich nervös, ängstlich und besorgt										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst zeigt sich auch in körperlichen Symptomen										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst beeinträchtigt meine Vorbereitung auf den Vortrag										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst beeinträchtigt meine Leistung bei dem Vortrag										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht

In Menschengruppen, die mir fremd sind

In fremden sozialen Gruppen bin ich gewöhnlich nervös, ängstlich und besorgt										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst zeigt sich auch in körperlichen Symptomen										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst beeinträchtigt mein Auftreten in fremden Gruppen										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht
Diese Angst hindert mich daran, in fremden Gruppen zu sprechen										
sehr stark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	gar nicht

Im Oktober 1996 stellten wir diese Fragen 328 Studierenden der Universität Köln. Die Gruppe bestand zu 77,4 % aus Frauen und 22,6 % aus Männern.

Die Ergebnisse zu jeder Frage können Sie Tab. 3.1 entnehmen. Da sich die Antworten nach der Geschlechtszugehörigkeit unterschieden, geben wir die Werte getrennt nach Frauen (w) und Männern (m) an.

Über die Ziffern 1–9 haben wir jeweils den Prozentrang eingetragen, den die Befragten, die eine entsprechende Zahl angekreuzt haben, in ihrer Gruppe einnehmen. Ein Prozentrang von 70 bedeutet z. B., dass sich 70 % der Befragten bezüglich dieser Frage genauso oder stärker ängstlich eingeschätzt haben.

Wenn Sie sich nun selbst einschätzen möchten, können Sie in Tab. 3.1 bei den einzelnen Fragen jeweils in der Zeile für die Intensität die von Ihnen gewählte Zahl ankreuzen. Im Feld darüber können Sie dann Ihren Prozentrang ablesen.

Wenn Sie z. B. weiblich sind und bei der ersten Frage die Ziffer 6 angekreuzt haben, lesen Sie darüber den Prozentrang 89,4 ab. Dieser Prozentrang sagt aus, dass sich 89,4 % der befragten Frauen vor Prüfungen stärker oder gleich nervös und ängstlich eingeschätzt haben. 10,6 % schätzten sich weniger nervös, ängstlich und besorgt ein.

Wenn Sie sich mit den Ergebnissen dieser Befragung vergleichen, berücksichtigen Sie, dass die Vergleichsgruppe überwiegend junge Erwachsene im Studium sind. In anderen Gruppen werden die Antworten vermutlich nur wenig anders ausfallen, dies wurde von uns aber nicht überprüft.

Wir sind der Überzeugung, dass die Mehrzahl der Leser aus der Befolgung der Strategien, die wir in diesem Buch vorschlagen, Nutzen ziehen und zumindest eine Besserung ihrer Symptome und damit mehr Lebenserfolg und Lebenszufriedenheit erzielen kann. Dies kann manchmal relativ schnell erreicht werden. Für viele der beschriebenen Maßnahmen brauchen Sie allerdings auch etwas Geduld und Ausdauer, so wie der Wissenschaftler in der folgenden Analogie.

Tab. 3.1 Bewertungsangst bei 328 Studierenden der Universität Köln

Prüfungen										
Vor Prüfungen bin ich gewöhnlich nervös, ängstlich und besorgt.										
Prozentrang	w		27,9	47,6	61,0	80,7	89,4	97,7	100	
	m		10,8	37,8	51,3	72,9	82,4	98,6	100	
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst zeigt sich auch in körperlichen Symptomen										
Prozentrang	w		11,0	23,2	37,4	51,2	59,5	76,8	94,9	100
	m		5,0	25,7	39,2	48,7	60,9	73,1	96,0	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst beeinträchtigt meine Vorbereitung										
Prozentrang	w		5,1	9,0	18,5	31,9	42,9	63,0	82,3	100
	m		14,9	17,6	32,5	43,3	60,9	83,8	100	
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst beeinträchtigt meine Prüfungsleistungen										
Prozentrang	w		7,9	18,9	29,5	46,0	53,9	71,2	91,7	100
	m		5,3	13,4	28,3	45,9	63,5	75,7	91,9	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vorträge										
Vor Vorträgen bin ich gewöhnlich nervös, ängstlich und besorgt										
Prozentrang	w		44,5	62,2	74,0	81,5	86,2	94,9	98,0	100
	m		24,3	50,0	72,9	78,3	82,4	95,9	100	
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst zeigt sich auch in körperlichen Symptomen										
Prozentrang	w		20,8	38,9	52,7	65,3	74,0	81,9	94,9	100
	m		12,2	27,1	47,4	67,7	74,4	81,1	97,3	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst beeinträchtigt meine Vorbereitung auf den Vortrag										
Prozentrang	w		5,5	9,8	20,1	31,0	41,6	58,2	80,3	100
	m		–	–	18,9	37,9	47,4	61,0	75,7	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst beeinträchtigt meine Leistung bei dem Vortrag										
Prozentrang	w		16,1	35,0	52,7	66,5	75,6	87,0	94,9	100
	m		–	25,7	44,6	56,8	73,0	78,4	93,3	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
In Menschengruppen, die mir fremd sind										
In fremden sozialen Gruppen bin ich gewöhnlich nervös, ängstlich und besorgt										
Prozentrang	w		5,5	11,0	24,8	40,2	49,5	68,5	91,7	100
	m		–	12,1	28,3	41,3	45,9	68,9	91,9	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9

(Fortsetzung)

Tab. 3.1 (Fortsetzung)

Diese Angst zeigt sich auch in körperlichen Symptomen										
Prozentrang	w		1,6	5,5	10,6	17,7	33,6	36,6	69,7	100
	m		–	4,1	10,8	17,8	28,6	48,6	77,0	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst beeinträchtigt mein Auftreten in fremden Gruppen										
Prozentrang	w		5,9	17,3	25,6	36,2	44,9	62,6	88,6	100
	m		8,1	17,5	28,3	39,1	51,3	68,9	87,8	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diese Angst hindert mich daran, in fremden Gruppen zu sprechen										
Prozentrang	w		11,0	19,3	28,4	38,2	47,3	63,8	85,8	100
	m		–	16,2	24,3	39,2	45,9	66,2	85,1	100
Intensität		1	2	3	4	5	6	7	8	9

3.6 Eine Analogie soll das richtige Vorgehen verdeutlichen

Ein Wissenschaftler verfolgt bei seiner Forschung eine vielversprechende Spur. Nun wird er sorgfältig und ausdauernd überprüfen, ob er zu einem Ergebnis kommt. Oft ist das der Fall und seine Mühe wird belohnt. Manchmal stellt sich aber auch kein Erfolg ein, dann muss er diese Spur aufgeben. Das kann er aber vorher nicht wissen und daher muss er jeder Spur mit der gleichen Sorgfalt und unter Beachtung aller Regeln nachgehen. Wenn er zu Beginn denkt, „ich weiß ja nicht, ob diese Untersuchung Erfolg haben wird, deshalb werde ich sie auch nur so nebenbei und ohne allzu viel Mühewaltung durchführen“, wird er nie zu einem Erfolg kommen.

4

Wie kommt Angst zustande?

Angst ist natürlich oft einfach durch die Umstände begründet. Es ist in Bewertungssituationen „normal“, Angst zu haben, weil nie auszuschließen ist, dass die Bewertung ungünstig ausfällt. Angst kann aber auch aus unbewussten Konflikten resultieren und dann in ihrer Stärke auf den ersten Blick unverständlich sein.

4.1 Die Bedeutung von Prüfungen

„In einer Prüfung passiert einem ja nichts, man wird nicht verwundet, es findet nur ein Gespräch statt, und davor muss man ja keine Angst haben.“ So versuchen Freunde und Bekannte, einen Kandidaten zu ermutigen, oder sie trösten und weisen darauf hin, dass man ja ruhig einmal durchfallen dürfe.

So stimmt das aber meist nicht. Das Ergebnis von Prüfungen bestimmt oft entscheidend den weiteren Lebenslauf mit. Man muss Prüfungszeugnisse immer wieder vorlegen; und natürlich sind die Noten bei Einstellungen von Bedeutung, wenn auch nicht von alles entscheidender Bedeutung. Hat man die Prüfung nicht bestanden, so bleiben viele Tore für immer verschlossen. Prüfungen und Prüfungsergebnisse sind also sehr wichtig, und es ist nur allzu berechtigt und verständlich, wenn die Kandidaten große Prüfungsangst haben. In aller Regel, das können wir aus der Erfahrung von vielen Prüfungen sagen, haben die meisten Kandidaten auch ziemlich große Angst. Kandidaten, die selbstsicher und „cool“ in der Prüfung erscheinen, sind die große Ausnahme.

Es sind aber nicht nur die objektiven Konsequenzen von Prüfungen, die Angst erzeugen. Fast noch wichtiger sind die Konsequenzen für die Selbstachtung und das Selbstbild des Prüflings. Mit negativen Ergebnissen und schlechten Noten kann man eben nicht so leicht stolz auf sich sein. Wenn man nun nicht schlecht über sich selbst denken möchte, muss man Erklärungen für das schlechte Ergebnis finden, die nicht mit der eigenen Begabung zu tun haben, z. B. es ist ein Thema drangekommen, auf das man sich nicht vorbereitet hatte, oder man konnte sich wegen des Baustellenlärms nicht konzentrieren. Führt man das schlechte Ergebnis allerdings auf das persönliche Versagen zurück, kann es zur lebenslangen Kränkung werden. Jeder kennt den Freund, den Kollegen, der noch nach Jahren bedauernd über verpatzte Prüfungen oder zu schlechte Noten spricht. Auf der anderen Seite kennen die meisten erfolgreichen Absolventen den Stolz, der noch nach Jahren von einer guten Benotung in einer Prüfung ausgeht. Was die Prüfer nach der Prüfung Lobendes sagen, vergisst man nicht so leicht, und es wird zu einem wichtigen Element des Selbstbildes. Negative Äußerungen der Prüfer müssen abgekapselt, wieder vergessen werden.

Das gleiche gilt für Vorträge oder soziale und öffentliche Auftritte: Man muss gut ankommen, anerkannt werden, um dazuzugehören. Auch hier können Konsequenzen ganz erheblich sein (man denke z. B. nur an ein Gespräch mit den künftigen Schwiegereltern).

Es ist also angemessen, Bewertungsangst zu haben. Die Angst mobilisiert alle Kräfte, hält das Bewusstsein von der Bedeutung der Prüfung oder des Auftritts wach, auch wenn die Vorbereitungen langsam lästig und unbequem werden. Es ist geradezu normal, vor solchen Situationen Angst bzw. wenigstens „Lampenfieber“ zu haben.

Julia zittert

Julia berichtet: Je näher der Tag der Prüfung rückte, spürte ich, dass ich aufgeregter wurde. Diese Aufregung war aber eher vitalisierend als lähmend. Vier Tage vor der Prüfung fing ich an, etwas nervöser zu werden und konnte nicht mehr so gut schlafen, aber dennoch machte es mir Spaß, mich auf die Prüfung vorzubereiten und mir auszumalen, wie gut sie laufen würde. Dies war der Fall bis zu der Nacht vor der Prüfung.

Ich war bereits sehr nervös und fing an zu zittern, während ich mir die Vorlesungsunterlagen durchlas und mir relevante Punkte aus den einzelnen Kapiteln aufsagte. Gegen zwei Uhr nachts entschied ich mich vernünftigerweise ins Bett zu gehen und nahm vorsichtshalber Baldrian ein. Eingeschlafen war ich relativ gut, wachte aber, am ganzen Körper zitternd, gegen fünf Uhr morgens auf. Dieses Zittern überfiel mich immer wieder anfallsartig. Mir war kalt und ich war schweißgebadet. Wieder nahm ich Baldrian, konzentrierte

mich auf meine Atmung und schlief dann nach ca. einer halben Stunde wieder ein. Um sieben Uhr stand ich auf, um noch etwas zu lernen (die Prüfung war auf zehn Uhr angesetzt). Ich zitterte immer noch, aber es hatte stark abgenommen. Ich nahm nochmals Baldrian ein.

Während der Prüfung habe ich anfangs nur sehr leicht gezittert, aber mir war kalt, insbesondere meine Hände. Mir fielen die auswendig gelernten Gliederungspunkte, die ich mir zusammengeschrieben und gelernt hatte nicht mehr ein bzw. konnte ich sie für mich in keine sinnvolle Reihenfolge bringen. Ich versuchte krampfhaft, diese Punkte zu ordnen und sie aufzusagen. Nach einem kurzen Verzweiflungsmoment begann ich zu resignieren: ich stellte erstaunt fest: „Wahnsinn, Du siehst dir gerade zu, wie du deine Prüfung nicht bestehst“. Es war noch nie zuvor der Fall gewesen, dass ich in einem solchen Ausmaß an Prüfungsangst litt. Woran könnte das gelegen haben? Ich hatte mir in den Kopf gesetzt, beide Prüfungen (Allgemeine Pädagogik und Psychologie) mit 1.0 zu bestehen. Das wollte ich unbedingt und setzte mich unter Druck, der mich eher einengte, als motivierte. Bereits vor der Prüfung war verabredet, dass ich nach dem bestandenen Vordiplom bei dem Prüfer als studentische Hilfskraft arbeiten würde. Gerade ihm wollte ich ebenso zeigen, dass ich gute Leistungen erbringe. So kam noch mehr Druck zustande.

Umgekehrt kann es allein schon hilfreich sein, die eigenen Ansprüche niedrig zu halten:

Armin wird überraschend Dritter beim Golfturnier

Armin hatte immer große Angst in Prüfungen und bei öffentlichen Auftritten. Er verfügte über viele Talente, machte aber dann bei Auftritten auch immer wieder Fehler. Zum Beispiel kann er im Reitwettbewerb die Dressurübungen in der Aufgeregtheit nicht aus dem Gedächtnis reiten. Beim Golfturnier – jetzt im Alter von 77 Jahren – nimmt er sich lediglich vor, nicht der Schlechteste zu werden. Er wird dann zu seiner eigenen Überraschung Dritter und ist der Beste aus seinem Klub.

Es geht nicht darum, die Angst zu beseitigen, sondern darum, sie zu begrenzen, wenn sie dem eigentlichen Ziel, nämlich der Vorbereitung und dem Bestehen der Prüfung, im Wege steht. Wer überhaupt keine Angst vor solchen Situationen hat, der hat möglicherweise nicht verstanden, um was es dabei geht.

4.2 Mit der Prüfung verbundene ungünstige – unbewusste – Erwartungen

Selbstverständlich ist ein Prüfungserfolg wünschenswert. Es können aber – wenn man ein wenig weiterdenkt – auch unangenehme Dinge in den Sinn kommen. Nach Prüfung und Studium können finanzielle und Berufsaussichten wenig erfreulich sein. Dann kann man vor dem Erfolg in der Prüfung durchaus auch Angst haben. Dabei liegt diese Befürchtung noch sehr in der Schicht bewussten rationalen Denkens.

Tiefere und auch irrationale Befürchtungen können ebenfalls wirksam werden: z. B. sich – durch die bestandene Prüfung – zu weit von den Wurzeln der Familie zu entfernen und die Liebe und Zuneigung der nächsten Verwandten zu verlieren. Oder man macht durch die Prüfung die Erfahrung, mit seinen Geschwistern zu konkurrieren und sie zu übertreffen. Wenn dies dann nicht dem (geheimen) Erziehungsplan der Familie entspricht, nach dem die Geschwister die „Besseren“ sein sollten oder zumindest immer die Geliebteren waren, kann es schwierig werden. Ein zu gutes Ergebnis würde dann – in der irrationalen Befürchtung – dazu führen, die Liebe und Zustimmung der Familie zu verlieren.

In Therapien wurde sichtbar, dass Leistungswünsche und Leistungsstolz durch ein geringfügig behindertes Geschwister erheblich beeinträchtigt werden können. Man möchte als nette Schwester oder Bruder dem Behinderten nicht zu offen dessen Minderleistung demonstrieren und kann dann nicht ungehemmt Prüfungserfolg haben.

Es liegt dann also ein Konflikt vor: Es gibt den natürlichen Wunsch zu bestehen und es gibt gleichzeitig den Wunsch zu versagen. Je stärker nun beide Bestrebungen werden, um so größere Spannung, d. h. im konkreten Fall um so größere Angst, kann das nahende Ereignis auslösen. Gleichzeitig ist der Betroffene wie gelähmt, weil er weder der einen noch der anderen der beiden ungefähr gleich starken inneren Bestrebungen nachgeben kann.

Ein weiterer sehr schwieriger Konflikt kann entstehen, wenn Eltern – entgegen der üblichen Erwartung – den Misserfolg der Kinder wünschen. Sie können auf den Erfolg der Kinder nämlich auch eifersüchtig sein, und aus Konkurrenzgefühlen eine geheime Freude an deren Misserfolg haben. Der brave Sohn oder die brave Tochter könnte dann den – nicht bewusst gemachten – negativen Erwartungen der Eltern folgen.

Solche unbewussten Konflikte gibt es nicht nur in Bezug auf Prüfungen; die Angst, den dominanten Eltern den sozialen Rang streitig zu machen und dafür von ihnen bestraft zu werden, verhindert möglicherweise, dass man ungehemmt in sozialen Gruppen spricht.

Andersherum kann der Prüfling durch lange und negative Erfahrungserfahrungen so wütend auf seine Eltern sein, dass er ihnen die Freude am Prüfungserfolg ihres „Sprosses“ – also am eigenen Prüfungserfolg – nicht gönnt. So gibt es in ihm neben dem Wunsch, die Prüfung zu bestehen, auch die unbewusste Bestrebung durchzufallen. Die Prüfungsangst bezieht sich dann nicht so sehr auf die Schwierigkeit der Prüfung als darauf, sich in der Prüfung nicht auf sich selbst verlassen zu können. Welche der beiden Bestrebungen wird sich durchsetzen? In allen diesen Fällen wäre eine bewusste Besinnung auf die eigene Unabhängigkeit, auf die ureigensten Ziele und Wünsche nützlich. Allein das Bewusstmachen solcher irrationaler Denkweisen, Befürchtungen und Erwartungen löst diese schon ein wenig auf.

In der Familientherapie gibt es eine Technik, solche Verstrickungen im Familiensystem zu entdecken. Das ist die Technik des *zirkulären Fragens*. Jeder der Beteiligten wird gefragt, was nach seiner Meinung eine bestimmte Handlung bzw. ein bestimmtes Handlungsergebnis für jedes einzelne Mitglied der Familie bedeutet (vgl. auch Kap. 6).

Dies kann man z. B. für den Prüfungserfolg auch einfach einmal mit sich alleine durchführen. Man kann sich fragen, was bedeutet es für die Eltern, wenn man gut besteht, wenn man schlecht besteht, wenn man durchfällt, wie würden sie reagieren, was bedeutet es für die Geschwister, was bedeutet es ggf. für den Lebenspartner.

Dabei kann man in dem einen oder anderen Fall schon entdecken, dass Eltern, die selber eine wenig chancenreiche Jugend hatten, nicht nur den Erfolg ihrer Kinder fordern, sondern es auch im Vergleich zu ihrem eigenen Leben als ungerecht empfinden, wenn diese erfolgreicher sind als sie selbst. Sie wünschen sich bewusst den Erfolg, aber betrachten ihn gleichzeitig – ohne es sich bewusst zu machen – mit Neidgefühlen.

4.3 Schlechte Erfahrungen

Jede Lebensgeschichte wird einzigartige, individuelle Erfahrungen mit sich bringen. Ereignisse, die eigentlich neutral oder zumindest nicht angsterregend sind, können im speziellen Fall belastend gewesen sein und wurden dadurch zum Auslöser von Angst. Autofahren wird z. B. im allgemeinen als emotional neutrales Ereignis aufgenommen. Nachdem aber ein Mensch in einen Autounfall verwickelt wurde, kann das Autofahren bei ihm Angst auslösen.

Gerade in Bezug auf soziale Situationen, wie z. B. das freie Sprechen in Gruppen, Vorträge und auch auf Prüfungen können schlechte Erfahrungen

die erste Ursache für eine spätere Ängstlichkeit sein. Eine Abwertung durch andere, ein verletzendes Lachen, ein unerwartetes eigenes Stocken oder Stottern lassen spätere Bewertungssituationen zum traumatischen Erlebnis werden. Speziell Mobbing Erfahrungen führen oft zu späteren sozialen Ängsten.

Durch eine Prüfung zu fallen oder von Prüfern schlecht behandelt zu werden sind dagegen nur selten die Ursache von Prüfungsangst. Allerdings kommt auch dies manchmal vor.

Dorotheas Anatomieprüfung

Dorothea war immer eine gute Schülerin und auch eine erfolgreiche Medizinstudentin, bis eine Anatomieprüfung ihr Gerechtigkeitsgefühl tief erschütterte. Der junge und leider arrogante Assistent prüfte sie Inhalte, die in dem vorgegebenen Anatomiebuch gar nicht vorgekommen waren und sie verpasste das Testat. Seitdem wurde sie in Prüfungen ängstlicher. Sie schob anstehende Prüfungen auf und im 2. Staatsexamen fiel sie durch. Jetzt zur Wiederholungsprüfung suchte sie endlich Rat.

Sie wusste, dass sie mehr Selbstvertrauen brauchte. Wir sprachen über das Prinzip der Autosuggestion (Kap. 6) und sie schrieb einen Merkzettel mit geeigneten Autosuggestionen, den Sie sich einmal am Tag in einer entspannten Situation vorlas.

Um die emotionale Sicherheit tief in ihrem bildhaften Denken zu verankern, wurde die Prüfung auch in der bildhaften Vorstellung bewältigt. Dorothea stellte sich einen Berg vor. Der war hoch und kaum besteigbar. Dann sollte sie Möglichkeiten und Ausrüstungen suchen, die es ermöglichen auch diesen steilen Berg zu besteigen (Abb. 4.1, 4.2 und 4.3). So versicherte sie sich in der bildhaften Metapher, dass sie schwierige Anforderungen bewältigen kann.

Obwohl sie noch immer ängstlich war und sich gar nicht mehr zutraute, die Prüfung zu bestehen, hat sie jetzt das 2. Staatsexamen gut bewältigt.

Die meisten Studierenden, auch diejenigen mit extremer Prüfungsangst, haben aber, was das Ergebnis ihre Prüfungen anlangt, nur gute Erfahrungen gemacht.

Die Ursachen für Bewertungsangst können bis in die frühe Kindheit reichen. Besonders das Kind kann vieles noch nicht, ist im Vergleich zum Erwachsenen ungeschickt und muss im Laufe von Erziehung und Lernprozessen mancherlei Kritik und Spott – auch von anderen Kindern und Geschwistern – einstecken. Welche Situationen leicht verarbeitet werden und welche zu einer traumatischen Erfahrung werden, ist vom unbeteiligten Beobachter nicht zu erkennen. Eltern können streng und leistungsfordernd sein, das Kind ständig überfordern und so den Keim einer



Abb. 4.1 Die Berglandschaft stellt die Anforderungen der Prüfung dar. Sie türmen sich bedrohlich vor dem Wanderer auf



Abb. 4.2 Der Wanderer hat in seinem Rucksack aber alles dabei was man für den Aufstieg braucht (in Bezug auf die Prüfungssituation: das nötige Wissen). Er „streichelt“ das Gebirge in Gedanken, um es zu besänftigen



Abb. 4.3 Es zeigen sich nun Wege, die einen leichten Aufstieg ermöglichen. In der Fantasie wird der glückliche Ausgang vorweggenommen

lebenslangen Angst vor Leistungsproben legen. Auch wenn die Kinder von strengen und überfordernd erziehenden Eltern dann im Jugend- und Erwachsenenalter selbst recht kompetent geworden sind und stolz auf ihre tatsächlichen Leistungen sein können, bleibt die im Kindesalter entstandene Angst bestehen und kann nicht einfach durch positive Erfahrungen im Leistungsbereich überwunden werden.

Eine Erinnerung an die erste Prüfungsangst

Im zweiten Schuljahr der Grundschule sollte Helmut in einer kleinen Aufführung einen Schneemann spielen. Die Mutter hatte ein weißes Kostüm genäht, in dem er ganz verschwand, nur sein Gesicht war zu sehen. Jeder von vier Schneemännern hatte einen kurzen Text. Bei der Aufgabe – so erinnert sich Helmut noch als Erwachsener – war er sehr ängstlich, (er hatte nicht erwartet, so ängstlich zu sein). Er war bei der Aufführung ein wenig außer sich, und später war er immer sehr ängstlich in Prüfungen. Die Prüfungsangst begann also schon sehr früh und auch vor vielen Erfahrungen mit Prüfungen. Ihre Ursache lag also allem Anschein nach weniger in Erfahrungen mit den Prüfungen, als in Erbeeinflüssen oder frühkindlichen – außerschulischen – Erlebnissen.

4.4 Vermeidung von Angst auslösenden Situationen

Die häufig folgende Vermeidung von Bewertungssituationen und angstvolle Fantasien darüber lassen die Angst – auch ohne weitere negative Erfahrungen – sogar noch anwachsen. Das unglückliche Schicksal, der unglückliche Zufall hat dann – bei gegebener Disposition – dazu geführt, dass eine Angst entsteht, wo eigentlich kein Grund für eine Angststörung gewesen wäre.

Wenn man nämlich Angstsituationen ausweicht, dann kann man keine neuen Lernerfahrungen machen, sodass die Angst unvermindert bestehen bleibt. Das Ausweichen dagegen wird zur immer festeren Gewohnheit, weil es ja die Angst vermindert. Es kann sogar sein, dass bald auch Situationen vermieden werden, die der ursprünglichen Angstsituation nur entfernt ähneln, sich die Angstsymptomatik durch die Vermeidung also noch weiter verschlimmert.

4.5 Familiäre Glaubenssätze, Redensarten

Eine Entmutigung kann auch ganz unbemerkt durch familiäre Überzeugungen zustande kommen. Wenn man z. B. immer wieder hört: „Das Auto ist eine Waffe“, muss sich allmählich Angst vor dem Autofahren ausbilden. Solche „Merksätze“ wirken wie eine bildhafte Autosuggestion und setzen sich als tief empfundene Wahrheit fest. Es gibt eine ganze Menge solcher entmutigender Redensarten, die den Leistungsbereich betreffen. Zum Beispiel die Redensart „Dummheit und Stolz wachsen auf einem Holz“ kann zu der Überzeugung führen, man sei dumm. „Hat die Weisheit wohl mit Löffeln gefressen“, „auf den Kopf gefallen sein“, „dumm geboren und nichts dazugelernt“, „wie der Ochs vorm Berge dastehen“ usw. sind Redensarten, die in der Familie stereotyp wiederholt werden und in einem Menschen die Überzeugung eigener Minderwertigkeit wachsen lassen können. Besonders abwertend sind z. B. auch Sprüche wie: „Selbst ein blindes Huhn findet mal ein Korn“ oder „Die dümmsten Bauern haben die dicksten Kartoffeln“, weil diese Redensarten nicht nur über den Misserfolg herziehen, sondern auch den Erfolg einer Person abwerten.

Speziell Mädchen werden manchmal mit Redensarten wie „das macht ein Mädchen doch nicht“ an der Exploration ihrer Umwelt und an unbekümmertem Mut gehindert. Allerdings, die Zeiten ändern sich, und gerade der Wunsch zu beweisen, was sie leisten können, kann für Mädchen und Frauen auch zur mächtigen Triebfeder werden, Ängste zu überwinden.

Aber auch die Überzeugung, die eigene Familie habe überwiegend Pech, kann sich sehr negativ auswirken. Selbst so neutrale Feststellungen wie die Redensart „Wir haben nichts geschenkt bekommen“ oder „Ich habe nichts geschenkt bekommen“ implizieren, dass nichts leicht gemacht wird. Solche Redensarten können – obwohl sie ja einen stolzen Blick auf eigene vergangene Leistungen beschreiben – Furcht vor hohen Anforderungen wachsen lassen.

Es hilft, sich alte Redensarten und familiäre Überzeugungen, wenn sie negativ sind, bewusst zu machen und sie durch angemessenere, positive Redensarten zu ersetzen: „Wer wagt gewinnt“, „Es ist nie zu spät“, „Mit der Aufgabe wachsen die Talente“, „Wer rastet rostet“ usw. Wenn man sich im inneren Dialog, also im Gespräch mit sich selbst, solche Redensarten angewöhnt, ersetzen sie mit der Zeit die vorherigen negativen Überzeugungen.

4.6 Konditionierung

Selbst neutrale Ereignisse können manchmal Angst auslösen. Wenn diese regelmäßig vor einer Angstsituation auftreten und so zum Signal für die Angstsituation werden, dann können sie, obwohl sie selbst gar nichts Angsterregendes haben, auch zum Angstauslöser werden.

Dies ist ein Vorgang, der in der Psychologie früh erforscht wurde und unter dem Begriff „Konditionierung“ weithin auch bei Nichtfachleuten bekannt ist. So konnte z. B. durch Konditionierung ein kleiner Junge dazu gebracht werden, sich vor einer zahmen weißen Ratte zu fürchten. Immer kurz nachdem er die Ratte zu sehen bekam, wurde durch Hammerschläge auf Eisenstangen hinter dem Jungen ein erschreckender Lärm erzeugt. Die Ratte wurde also zum Signal für späteres Erschrecken. Allein schon wenn der Junge die Ratte sah, weinte er. Nun sind solche Experimente aus ethischer Sicht fragwürdig. Heute, 80 Jahre später, gibt es Ethikrichtlinien, die einen – auch geringfügig – negativen Einfluss auf die Versuchspersonen ausschließen. Dennoch ist das Ergebnis des Experiments auch heute noch interessant. Die Ratte, die der Junge zunächst freudig begrüßte, konnte durch den Vorgang des Konditionierens zu einem Angstauslöser werden.

Manche Naturereignisse gehen späteren Furcht auslösenden Ereignissen systematisch voraus. Zuerst blitzt es, und dann kommt der laute und dadurch Furcht auslösende Donner. So kann der Blitz allein ein konditionierter Angstausslöser werden.

Andere Ereignisse kommen zufällig in das Umfeld von Angsterlebnissen. Ein Herzanfall, der oft erhebliche Todesangst mit sich bringt, kann z. B. in der Eisenbahn eingetreten sein. Nun können alle Begleitumstände selbst zum Angstreiz geworden sein: das Geräusch der Bahnfahrt, der typische Geruch der Bahn, aber auch ganz allgemein das Bahnfahren.

So können auch soziale Situationen, Prüfungen oder Vorträge einmal zufällig zum konditionierten Angstreiz werden, der einmal oder einige Male einem Angst erzeugenden Reiz vorausging. Bei Vorträgen und Prüfungen ist dies weniger wahrscheinlich, aber z. B. beim freien Sprechen in Gruppen kann das leicht einmal oder auch mehrmals passieren. Wenn das Kind z. B. gerade selbst etwas vorträgt, vielleicht ein auswendig gelerntes Gedicht, und es währenddessen ein lautes Geräusch gibt oder zu einem Feuer kommt usw. Auf solchem Wege kann dann das Sprechen in Gruppen oder das Vortragen mehr oder weniger zufällig zu einem Angstreiz werden.

Gerade bei schweren Angstattacken, wie sie z. B. auch bei einer allergischen Immunreaktion auftreten, werden viele zufällig in der Umgebung vorhandene Reize zu späteren Angstausslösern. Die gleiche Erfahrung ergibt sich nach traumatischen Erlebnissen, wie z. B. Flugzeugabstürzen, in denen das Angstniveau sehr hoch war.

4.7 Fantasien begründen Ängste

Wir haben mehrfach beobachtet, wie bloße Vorstellungen und Fantasien zum Ursprung einer starken Angst wurden. Man muss negative Konsequenzen nicht wirklich erleben, das Besondere des menschlichen Denkens ist ja gerade, dass man künftige Ereignisse auch in der Vorstellung vorwegnehmen kann. Im ungünstigen Fall, wenn die Vorstellung zu stark ist, kommt es dann ganz allein über die vorgestellte negative Erfahrung zu einer Angststörung. In der Verhaltenstherapie spricht man von „Symbolischer Konditionierung“ (Schulte 1999).

Simons Angst vor den wilden Kerlen

Der fünfjährige Simon ging gern mit dem Papa im Wald spazieren. Dort warf man Steine in einen Bach oder fand Pilze und andere Pflanzen oder spielte im Bachlauf Fische fangen. Eines Tages war ein Weg mit einem Zaun versperrt. „Waren das die wilden Kerle?“ fragte Simon besorgt, aber etwas undeutlich. Der Vater verstand nicht genau und brummte: „Ja“. Von da an wollte Simon nicht mehr spazieren gehen. Wenn überhaupt, dann aber nicht zu dem Wald mit dem Zaun. Er schlug dann andere Aktivitäten vor. Er entwickelte eine starke Angst vor dem Wald, nur weil er sich in der Fantasie die „wilden Kerle“ vorstellte. Eine Behandlung mit einer „Gegenfantasie“ war möglich. Vater und Sohn nahmen eine Karnevalspistole mit, um die wilden Kerle zu vertreiben. „Die gibt es ja gar nicht, die wilden Kerle“, maulte der Sohn, aber er machte mit und konnte den betreffenden Weg wieder gehen, allerdings nie wieder so entspannt und freudig wie vorher. Er kam einige Zeit später von sich aus noch einmal auf die Schlucht zu sprechen: „Weißt du, warum ich nicht mehr in die Schlucht wollte? Weil ich Angst vor den wilden Kerlen hatte.“

Hedwigs Angst vor Wasser

Mutter Hedwig erzählt, in ihrer Kindheit habe sie immer in den Zimmern der Brüder aufräumen müssen. Da habe ein Bild gestanden, wie Jesus mit den Jüngern über den See Genesareth fährt. Das Schiff war bedroht von den Wellen und im Begriff zu sinken. Das habe ihr immer Angst gemacht. Deshalb habe sie später große Angst vor dem Wasser gehabt. Als auf einem Schiff einmal die Warnung ausgegeben worden sei, nicht alle Passagiere sollten auf die gleiche Seite gehen, sei die Angst zur Panik gewachsen, also wieder nur durch eine vorgestellte Gefahr. So blieb sie Nichtschwimmerin (s. Abb. 4.4).

Die Vorstellungen von negativen Ereignissen übertreffen möglicherweise in ihrer Dramatik alles, was wirklich passieren kann. Die Vorstellungen darüber, wie ein Prüfer einen Kandidaten zerpfückt, sind schnell aufgebaut und – so erlebten die Autoren es bei Studenten – sehr unrealistisch. Einzelne ins witzig-dramatische verzerrte Erzählungen über Prüfungen mögen dazu beitragen, die Vorstellungen mit unrealistischen Elementen weiter auszuschmücken. Gerade weil man die entsprechende Prüfung jeweils nur einmal macht und also keinerlei vorherige Erfahrungen vorliegen, ist viel Platz für Fantasien.

Wie hässlich eine soziale Runde, ein Auditorium bei einem Referat reagiert, kann man sich ebenfalls weitaus dramatischer ausmalen, als es je in der Realität passieren könnte.

Ist aber auf einem solchen Wege einmal eine Angststörung entstanden, hat diese die gleiche Realität wie eine Störung durch schlechte Erfahrungen



Abb. 4.4 Ein Bild wie dieses kann angstvolle Fantasien in Bezug auf Schiffsfahrten auslösen. So kann unter Umständen eine Angst vor dem Wasser beginnen

und muss in der gleichen Art ernst genommen werden. Wiederum kann die Angst vor der Angst (s. u.) die Angststörung über lange Lebensphasen aufrechterhalten, obwohl an ihrem Beginn nur eine Fantasie stand.

4.8 Angst vor der Angst

Die Angststörung kann sich u. U. ganz von alleine, ohne weitere negative Erfahrungen, verstärken. Es kann Angst vor der Angst auftreten. Drei Gründe können dafür maßgeblich sein.

Das passiert erstens, wenn die Angstattacke ganz besonders schlimm war, sodass der Betroffene so etwas auf gar keinen Fall wieder erleben möchte. Dies ist manchmal bei Panikattacken der Fall, wenn also Angst plötzlich und ohne erkennbaren Grund auftritt.

Zweitens kommt es zu Angst vor der Angst, wenn die Angst die Leistung beeinträchtigt hat. So ist es bei der Bewertungsangst in Prüfungen, bei

Partys und bei Vorträgen. Man ist nicht mehr so flexibel im Denken, die Angst hemmt die sonst verfügbare soziale Geschicklichkeit. Es ist also durchaus berechtigt, das Aufkommen von Angst zu fürchten, weil nun die Situation, vor deren Bewältigung man ja ohnehin Angst hatte, noch schwieriger zu meistern ist.

Drittens hat man oft Angst davor, dass die Angst von anderen bemerkt wird. Dies wirkt sich im Gespräch mit einer Person des anderen Geschlechts, aber auch im Bewerbungsgespräch negativ aus. Der attraktive und ersehnte Partner will ja selbst wahrscheinlich keinen angstgehemmten Freund haben, der Personalchef möchte jemanden einstellen, der selbstbewusst und überzeugend wirkt. Wiederum ist die Angst vor der Angst nur allzu berechtigt.

Wenn die Angst vor der Angst sich einmal eingestellt hat, kommt es zu einem Teufelskreis. Erste Zeichen der Angst, wie Handschweiß, Stirnschweiß oder Herzklopfen steigern die Angst. Je mehr Angstzeichen nun auftreten, umso stärker wird die Angst. Nun brauchen auch gar keine negativen Erfahrungen mit der jeweiligen Situation mehr einzutreten, die Angst würde sich trotzdem ganz von alleine aufschaukeln. Die nun immer stärker werdende Angst macht das Meistern jedweder Situation, auch solcher Situationen, die leicht fallen, zu einer schwierigen, ja oft zu einer traumatischen Erfahrung.

Man kann natürlich vorsorgliche Maßnahmen treffen, damit Angstsignale nicht öffentlich bemerkt werden: Die meisten Menschen, die solche Erfahrungen machen, kennen sich in der Verheimlichung ihrer Angst schon gut aus: Wessen Hand zittert, wird beim Mittagessen in der Gruppe kaum eine Suppe bestellen. Wer starken Handschweiß erlebt, wird sich vor einer Begrüßung mit der Hand drücken.

Manchmal kann es günstig sein, sich bereits zu Beginn einer öffentlichen Leistung zu der eigenen Angst zu bekennen: ein Bemerkn von Angstsymptomen durch die Prüfer oder das Auditorium führt dann eben nicht sofort zu negativen Bewertungen. Bei Referaten und auch gelegentlich im sozialen Kontakt mag das funktionieren. Im Bewerbungsgespräch ist dies sicher nicht das Mittel der Wahl (vgl. Kap. 8).

Auch kann es, wie oben bereits erwähnt, sehr hilfreich sein zu erleben, inwieweit bzw. wie wenig Angstzeichen von anderen überhaupt bemerkt werden. Oft haben wir erlebt, dass Vortragende die Videoaufzeichnung ihres Vortrages deshalb mit großer Erleichterung ansahen, weil überhaupt keine Anzeichen von Angst zu bemerken waren, obwohl beim Vortrag subjektiv doch deutlich Angst empfunden wurde.

Es mag helfen, sich mit Autosuggestionen in der „Wartezeit“ bis zum kritischen Ereignis klarzumachen, dass jetzt – im Moment – ja gar kein Grund zur Angst gegeben ist. Die Leistung muss ja im Moment nicht erbracht werden. So wird das Hochschwingen des Angstniveaus zumindest gedämpft (Text einer möglichen Autosuggestion: „Im Moment habe ich allen Grund, ganz ruhig und entspannt zu sein“).

Überhaupt ist es günstig, in der Wartezeit möglichst wenig auf Angstzeichen zu achten. Wenn man etwas tun kann, was ablenkt, ist es gut. Gerade das Sitzen vor einem Prüfungsraum oder das Warten auf einen Vortrag sind Zeiträume, in denen man gar keine Ablenkungen hat. Da kann es helfen, sich ein Mantra vorzusprechen oder, wenn man es prosaischer gestalten will, innerlich leise zu zählen, um gar keine Gedanken an Angstsymptome aufkommen zu lassen. Aus dieser Überlegung heraus ist es vielleicht nicht günstig, sich allzu lange vor dem Termin vor den Prüfungsraum zu setzen. Besser wäre es, draußen etwas herumzulaufen, dabei gibt es immer die eine oder andere Ablenkung. Günstig ist Bewegung auch, weil sie Stresshormone abbaut. Gerade ängstliche Prüflinge wollen aber auf keinen Fall zu spät kommen, scheuen den Stress einer Verkehrsstörung und sitzen Stunden vorher vor den Prüfungsräumen, Stunden, in denen die Angst sich erst richtig aufbauen kann.

Sicher ist man auch vor Prüfungen versucht, sich den Stoff noch einmal ins Gedächtnis zu rufen, um sich zu versichern, dass man alles weiß. Erfahrungsgemäß führt aber der geringe Stoffabschnitt, den man in den kurzen Minuten aktualisieren kann, nur zu dem Eindruck, gar nichts mehr zu wissen, und die Angst steigert sich. Zudem ist es so, dass sich Stoffteile, die man sich kurz vor der Prüfung ins Gedächtnis ruft, sich später in den Vordergrund drängen und andere Teile des Wissens überlagern (abrufinduziertes Vergessen). Dem Ängstlichen ist also zu empfehlen, die Stunden vor der Prüfung möglichst wenig an die Prüfung und gar nicht an den Stoff zu denken. Das ist natürlich gar nicht so einfach und gelingt am ehesten, wenn man sich gezielt ablenkt, indem man die Aufmerksamkeit von den eigenen inneren Prozessen auf äußere Dinge lenkt. So kann man z. B. ganz einfach leise innerlich das beschreiben, was gerade in der Umgebung zu sehen und zu hören ist. Man redet mit sich selbst und sagt sich z. B.: „Ich sehe gerade den grünen Baum vor dem Fenster, ich höre die vorbeigehenden Passanten reden, usw.“ Diese einfache Technik aus der Selbsthypnose verhindert die übermäßige Aufmerksamkeit auf das eigene Selbst, die sonst emotionsverstärkend wirkt. Viele Prüflinge entwickeln intuitiv für die Stunden vor der Prüfung hilfreiche Rituale, die die Angst binden. Sie konzentrieren sich

darauf, sich ein gutes Frühstück zuzubereiten, die Kleidung zurechtzulegen, die Schuhe zu putzen, die Bücher im Schrank zu ordnen usw.

So wie man sich erinnern kann, was man alles schon geschafft hat, so kann man sich auch erinnern, bei welchen Angstgraden man schon etwas geschafft hat. Wenn man die stärkste Angst erinnert, mit der man noch Erfolg hatte, kann man sich bei jetzigen – wahrscheinlich – geringeren Angstgraden beruhigen (Text einer Autosuggestion: „Ich kann es auch mit Angst schaffen“, „die Angst, die ich jetzt habe, hilft mir noch“, „Ich kann mit der Angst umgehen“, „Ich kann auch mit Angst etwas leisten“).

4.9 Unterschiedliche Lerntypen

Hier sind also nun verschiedene Wege geschildert worden, wie beim ganz „normalen“ Menschen durch zufällige Ereignisse oder auch durch zufällige Gedanken Angststörungen entstehen können. Nach diesen Erläuterungen fragen Sie sich vielleicht, warum nicht fast alle Menschen erhebliche Prüfungsangst haben, obwohl sich doch die meisten Kandidaten schlimmste Fantasien über den Prüfungsverlauf ausmalen.

Man denkt heute, dass Personen unterschiedlich schnell körperliche Reaktionen lernen („konditionierbar“ sind).

Eysenck (1965) hat die Theorie aufgestellt, dass introvertierte Menschen schnell körperliche Reaktionen auf bestimmte Umweltreize aufbauen (schnell konditionierbar sind), daher neigen sie auch dazu, sich von allzu viel Außenreizen abzuschotten. Extrovertierte sind nur langsam konditionierbar und suchen die Anregung. Ein introvertierter Mensch würde also durch die gleiche zufällige schlechte Erfahrung leichter eine Angststörung entwickeln als sein extrovertierter Mitmensch.

Ob es also – auf dem Wege ganz normalen Lernens – zu einer späteren Angst kommt, hängt nicht nur von dem Angstereignis, sondern auch noch von Persönlichkeitsmerkmalen ab. Sicher spielt auch eine Rolle, wie bereit eine Person ist, überhaupt Angst zu haben, und wie stark die aktuelle Angst ist.

4.10 Unterschiedliche Typen von Prüfungsängstlichen

Die Prüfungsangst kann unterschiedlich zustande kommen und je nachdem unterschiedliche Maßnahmen erfordern. In der Literatur werden 6 Typen von Prüfungsängstlichen unterschieden (Zeidner 2006).

1. Kandidaten mit geringen Lern und Prüfungsgeschicklichkeiten

Diese Prüflinge lernen nicht sehr effizient, oder auch nicht ausreichend und sie sind auch in der Prüfung nicht sehr geschickt. Daher kommt es oft zu schlechten Prüfungsergebnissen und die Prüfungsangst ist nur allzu berechtigt. Die Ergebnisse sind ganz unabhängig davon, ob Leistungen bewertet werden oder nicht, schlecht. Hier würde es am ehesten um den Aufbau von Lerngeschicklichkeiten und geeignetem Prüfungsverhalten gehen.

2. Kandidaten mit emotionaler Blockade

Die Menschen dieses Typs erleben in der Prüfung eine emotionale Blockade und können dadurch ihr Wissen nicht abrufen. Oft tritt diese Blockade auch schon in der Zeit der Vorbereitung auf. Wiederum haben die Kandidaten allen Grund allein wegen der Leistungsminderung durch die Angst, Angst vor der Prüfung zu haben. Hier wären primär Maßnahmen zur Reduzierung von Aufregtheit gefragt.

3. Akzeptieren des Versagens

Die Prüflinge haben nach einer Geschichte von schlechten Prüfungsleistungen jeden Anspruch aufgegeben. Sie glauben unbegabt zu sein. Erfolg oder Misserfolg sind ihnen mittlerweile schon fast egal. Vielleicht arbeiten sie zu wenig, vielleicht haben sie auch nicht die geeigneten Studiergeschicklichkeiten. Neben einer Unterweisung in dem Wissen, wie man lernt, müsste hier auch das Selbstbewusstsein gestärkt werden.

4. Der Versuch Fehler zu vermeiden (vgl. narzisstische Lernstörung)

Der Erfolg im Examen wird eng mit dem Selbstwert verknüpft. Ein Versagen trotz großer Investition in das Lernen würde eben gerade ein geringes Talent bestätigen. Daher sind die Kandidaten trotz überdurchschnittlich viel Lernzeit oft schlecht vorbereitet. Hier müsste eine Bearbeitung der „Denkfehler“ erfolgen.

5. Selbstbehinderer

Die Prüfungsangst ist eine willkommene Erklärung für einen geringen Prüfungserfolg und wird eher übertrieben dargestellt. Tatsächlich spielt sie eher eine geringe Rolle.

6. Der Perfektionist

Der Perfektionist hat unrealistisch hohe Anforderungen an sich und erlebt auch hohe Anforderungen seiner sozialen Umwelt, z. B. der Eltern. Trotz immenser Anstrengung bleibt das Risiko des Versagens gegenüber den

hohen Ansprüchen, sodass sich starke Prüfungsangst ergibt, die nun ihrerseits eine tiefere Verarbeitung des Stoffes behindert. Eine Beeinflussung der Kognitionen wäre hier angebracht. Es ist zu erwähnen, dass es Angst vor speziellen Inhalten oder Aktivitäten gibt, wie Mathematikangst oder Sportangst, die oft Folge des Scheiterns oder des Spottes sind. Hier muss es durch eine drastische Reduzierung der Anforderungen wieder zu Erfolgserlebnissen kommen.

In den Kap. 6, 8 und 9 werden konkrete Selbsthilfestrategien beschrieben, die Aufgeregtheit, ungünstige Kognitionen und Verhaltensdefizite günstig verändern können.

Literatur

- Eysenck H-J (1965) Extraversion and the acquisition of eye blink and GSR conditioned responses. *Psychol Bul* 63:258–270
- Schulte D (1999) Angststörungen. In: Lazarus-Mainka G, Siebeneick St (Hrsg.) *Angst und Ängstlichkeit*. Hogrefe, Göttingen
- Zeidner M (2006) *Test Anxiety The state of the art*. Plenum Press, NY

5

Änderungsmotivation und realistische Zielsetzung

Wenn Sie nach Ihrer Selbsteinschätzung zu den Menschen zählen, die Probleme mit Bewertungssituationen haben, dann fragen Sie sich jetzt einmal, ob Sie bereit sind, dies zu verändern. Eine der größten Schwierigkeiten bei der Selbstveränderung liegt darin begründet, dass viele Menschen, die sich in ungünstigen Lebenssituationen befinden, paradoxerweise dazu neigen, den Istzustand gegenüber der Veränderung zu bevorzugen. Der Grund dafür liegt nicht etwa – wie so oft gesagt wird – in der Bequemlichkeit. Im Gegenteil, es ist oft beeindruckend, wie viel Energie Menschen aufbringen, um einen Zustand beizubehalten, unter dem sie leiden. Eine schlechte Partnerbeziehung über viele Jahre aufrecht zu erhalten kostet unendlich viel mehr Energie als der konsequente Versuch, die Beziehung zu verbessern, oder auch, wenn dies nicht möglich ist, sich zu trennen. Ähnliches lässt sich bei vielen psychosomatischen Beschwerden oder Ängsten beobachten.

Oft scheint es, als ob eine Veränderung, von der man ja nicht genau weiß, wie sie sich längerfristig auf das Leben auswirkt, mehr Angst macht als die aktuellen Beschwerden. Das Neue, Unbekannte ängstigt; lieber bleibt man beim alten Zustand, auch wenn dieser noch so belastend ist – zumindest ist er vertraut.

Es gibt zwei Gründe, sich zu verändern: *Druck* und *Zug*. Psychotherapieklienten kommen häufig mit dem Wunsch nach Veränderung, weil sie unter erheblichem Leidensdruck stehen. Dieser Druck unterstützt oft die Bereitschaft, sich um notwendige Veränderungen zu bemühen. Über den Zugewinn von positiven Erfahrungen (Zug) als Folge der Veränderung denken sie dann meist noch gar nicht nach.

Zug und Druck können auch in einem komplizierteren Zusammenhang stehen. Ein Klient, der unter Angst vor geschlossenen Räumen leidet, möchte diese Angst nicht mehr erleben (Druck). Wenn die Angst nicht mehr da ist, kann er sein Leben viel fröhlicher gestalten: Er kann wieder ausgehen, Freunde treffen, reisen, Sport treiben, eine anspruchsvollere berufliche Stellung bekommen (Zug). Es mag jedoch auch sein, dass er sich nicht sicher ist, ob er diese anspruchsvolle Position auch erfolgreich ausfüllen könnte. Vor sich selbst begründet er sein berufliches Stagnieren mit seiner Angst: Die neue Stellung könnte es ja beispielsweise erforderlich machen, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. So schützt ihn die Angst vor der Einsicht, dass er nicht so kompetent ist, wie er vielleicht sein möchte, und der damit verbundenen Verletzung seines Selbstwertgefühls, allerdings auf Kosten der Lebensfreude und Zufriedenheit. Zugleich hindert die Angst ihn, nach anderen Möglichkeiten der Stärkung des Selbstwertgefühls Ausschau zu halten und darauf hinzuarbeiten.

5.1 Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation

Stellen Sie sich die folgenden Fragen und notieren Sie Ihre Antworten auf einem Blatt Papier:

- Worunter leide ich? Welche konkreten Symptome machen mir zu schaffen? (Druck)
- Was würde ich anders *tun*, wenn die Symptome nicht mehr da wären? Welche positiven Veränderungen würde eine Besserung meiner Probleme nach sich ziehen? (Zug)
- Gäbe es auch negative Auswirkungen, wenn die Symptome nicht mehr da wären? Welche?

5.2 Übung

Legen Sie sich hin oder setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl und stellen Sie sich möglichst konkret (wie einen vor Ihrem geistigen Auge ablaufenden Film) vor, wie Sie die positiven Verhaltensweisen erfolgreich ausführen, die Sie zur Frage nach dem *Zug* notiert haben. Genießen Sie diese inneren Bilder und Fantasien, in denen Sie sich interessiert, begeistert und erfolgreich sehen, wie Sie neue Erkenntnisse gewinnen, wie Sie dieses Wissen zur Lösung von Problemen im Alltag oder in Prüfungen einsetzen, wie Sie vielleicht andere

Menschen mit Ihrem veränderten Verhalten beeindrucken oder es in finanzielle Erfolge umsetzen. Nehmen Sie sich häufig (möglichst täglich) einige Minuten Zeit und malen Sie sich bildhaft aus, was sich in Ihrem Leben alles verändert haben wird, wenn es Ihnen gelungen ist, mehr Freude und Erfolg zu haben. Vielleicht können Sie bald feststellen, dass es Ihnen so geht wie der Psychotherapieklientin, die nach solchen Übungen verwundert berichtete, dass sie aufrechter durch die Straßen in Köln ging, die Menschen direkter und offener anblickte, freier atmete und im Café leichter und lockerer mit anderen ins Gespräch kam. Führen Sie die Übung regelmäßig durch, das motiviert Sie auch später noch, wenn manche Veränderungen nicht so schnell eintreten sollten, wie Sie sich das wünschen. Haben Sie Lust am Experimentieren bekommen und möchten Sie, dass sich Ihr Leben positiv verändert? Dann lesen Sie die folgenden Kapitel! Viele Menschen sind verzweifelt und glauben nicht an die Möglichkeiten, sich zu verändern. Doch Veränderungen sind möglich! Sie erfordern allerdings häufig etwas Anstrengung und Ausdauer.

Es gibt Wörter, die beim Nachdenken über den bevorstehenden Angriff auf die Angst förderlich sind und solche, die weniger förderlich sind:

Förderliche Wörter

ausprobieren, damit fertig werden, Herausforderung, experimentieren, annehmen, geschehen lassen, neue Erfahrung, neugierig, Reise, entdecken, eigene Fähigkeit, Hoffnung, lernen.

Wörter, mit denen man weniger gut weiterkommt

müssen, unmöglich, perfekt, unverzeihbar, verrückt, loswerden, warum ich?, ganz sicher, immer, Unsinn, Katastrophe.

Um Ihre eigene Motivation (z. B. für die konzentrierte Vorbereitung auf eine Prüfung) zu unterstützen, können Sie einen Vertrag mit sich selbst schließen. Der Text für einen solchen Vertrag könnte lauten:

Heute beginne ich damit, mich systematisch auf die X-Prüfung vorzubereiten. Ich werde regelmäßig und effektiv lernen. Außerdem werde ich folgende Übungen (s. die folgenden Kapitel) durchführen, um meine Prüfungsangst zu verringern. Am festgesetzten Termin werde ich auf jeden Fall zur Prüfung gehen. Wenn ich die Prüfung erfolgreich abgeschlossen habe, lade ich meine Familie und meine Freunde zu einer großen Feier ein (Datum und Unterschrift).

Sie können diesen Vertrag, wenn Sie besonders mutig sind, Ihren guten Freunden zeigen. Auf jeden Fall sollten Sie ihn auf ein großes Blatt Papier schreiben und nach Möglichkeit sichtbar an Ihrem Arbeitsplatz (z. B. in der Nähe Ihres Schreibtisches zu Hause) aufhängen. Nachdem Sie sich so

motiviert haben, können Sie sich Ziele setzen und dann mit den einzelnen Veränderungsschritten beginnen (s. Vertragsformular im Anhang).

5.3 Realistische Ziele setzen

Damit Sie später Ihren Fortschritt bei der Veränderung Ihrer Bewertungsangst feststellen können, sollten Sie eine Woche lang Ihre Angst beobachten und Ihre Beobachtungen aufschreiben. Dies wird Ihnen helfen, realistische Ziele für Ihre Selbstveränderung zu finden. Im Anhang finden Sie eine Tabelle, die Sie als Kopiervorlage für Ihre Notizen verwenden können.

Prüfen Sie, ob die Situationen, in denen Sie Bewertungsängste festgestellt haben, irgendwie ähnlich waren. Was ging der Angst voraus, wie haben Sie die Angst bewältigt, was hätten Sie anders machen können? Sehen Sie vielleicht schon jetzt eine Möglichkeit, entweder die Situationen zu verändern oder sich selbst anders zu verhalten?

Suchen Sie nach *Ausnahmen von der „Regel“*! Wann ist es Ihnen in einer Bewertungssituation einmal gelungen, relativ entspannt zu bleiben? Vielleicht gibt es in Ihrem Leben eine oder mehrere Bewertungssituationen, in denen Sie sich gut auf die Aufgabe konzentrieren konnten und merkten, dass plötzlich alles ganz einfach, zügig, geradezu leicht, flüssig und erfolgreich ablief. Analysieren Sie genau, wie Sie sich in diesen Situationen verhalten haben und welche Ihrer Fähigkeiten besonders nützlich und hilfreich waren. Diese Fähigkeiten können Sie bei der Bewältigung zukünftiger Bewertungssituationen wieder nutzen.

Bevor Sie auf eine Prüfung, ein Referat, einen Vortrag, einen Auftritt vor Publikum, eine Klassenarbeit, eine Bewerbung um eine neue Stelle oder auf die Kontaktaufnahme zu einer attraktiven Person des anderen Geschlechts hinarbeiten, setzen Sie sich ein konkretes Ziel. Dieses Ziel sollte weder zu hoch noch zu niedrig gesteckt sein. Der wichtigste Maßstab für die Zielsetzung sind die vergangenen Leistungen und Erfahrungen in dem entsprechenden Bereich. Es ist völlig unrealistisch und führt zu ungünstigen Arbeitshaltungen, wenn das Ziel zu hoch gesteckt wird. Ein Schüler, dessen Noten im Durchschnitt des letzten Jahres immer bei 4,0 lagen, kann sich für die nächste Arbeit eine 4+ oder eine 3 – als Ziel setzen. Nach einer nicht bestandenen Prüfung ist das realistische Ziel für die Wiederholungsprüfung die Note, die gerade noch zum Bestehen ausreicht (in der Regel ist dies die Note „ausreichend“).

Wir haben mit Erfolg viele Studierende betreut, die einmal oder gar mehrfach durchgefallen waren. Dabei war unsere Bedingung für eine Betreuung,

dass die Kandidaten bereit waren, nur auf die Note hinzuarbeiten, die gerade noch zum Bestehen der Prüfung reicht (also „ausreichend“). Beharrte ein Kandidat (was sehr selten der Fall war) darauf, eine bessere Bewertung anzustreben, lehnten wir die Betreuung ab. Erfreulicherweise – und für uns nicht überraschend – erreichten die Prüflinge dann oft bessere Noten.

Eine Zielformulierung für eine mündliche Prüfung könnte lauten:

Ich gehe zur Prüfung hin. In der Wartezeit, kurz vor der Prüfung, kontrolliere ich meinen Atem (s. Kap. 6). Während der Prüfung höre ich konzentriert auf die Fragen und formuliere das, was ich zum Thema gelernt habe.

Es kann schwierig sein, ein realistisches Ziel zu bestimmen, wenn man vor der Prüfung noch keinen anderen Leistungsnachweis in dem entsprechenden Gebiet erbracht hat. In diesem Fall kann man sein Wissen mit dem von anderen Lernenden oder Studierenden, die die Prüfung bereits absolviert haben, austauschen und vergleichen. Häufig ist es auch möglich, den eigenen Wissensstand zu überprüfen, indem man Testbögen von früheren Prüfungen oder Klausuren bearbeitet. Dies ist z. B. eine sehr wichtige Strategie bei der Vorbereitung auf die Führerscheinprüfung.

Es ist unrealistisch, sich zum Ziel zu setzen, bei der Bewerbung um einen neuen Arbeitsplatz völlig ruhig zu bleiben, den nächsten Vortrag ganz ohne Aufregung halten zu können oder bei der Kontaktaufnahme mit einer attraktiven Person des anderen Geschlechts ganz „cool“ zu bleiben. Solche Situationen sind immer persönlich bedeutsam und gleichzeitig nicht völlig kontrollierbar. Deshalb ist es durchaus angemessen, aufgeregt zu sein.

Der Anspruch an sich selbst, ganz „cool“ zu erscheinen, kann außerdem genau das Gegenteil bewirken. Vor lauter Anstrengung, sich anders zu geben, als man sich fühlt, verkrampft man sich und verhält sich unnatürlich und unecht. Die Personalchefs, Zuhörer bei Vorträgen, Prüfer oder privaten Gesprächspartner spüren dies und reagieren dann eher mit Abwehr.

Besonders ungünstig wirkt es sich aus, wenn vor dem Hintergrund überhöhter Zielsetzungen ein Verhalten gezeigt wird, das über das Ziel hinauschießt. An der Universität erleben wir manchmal Prüflinge, die überbetont selbstbewusst auftreten, besonders lässig wirken wollen, die Diskussion an sich reißen, die Prüfer verbessern und insgesamt versuchen, die Situation zu bestimmen. Diese Verkennung der Positionen und Rollen, die in solchen Situationen festgelegt sind, wirkt eher negativ und kann dazu führen, dass die Prüfer unwillig oder aggressiv reagieren. Sinnvoller ist es sicher, sich ein gewisses Ausmaß an Angst einzugestehen und diese durchaus auch sichtbar werden zu lassen.

Auch wenn Sie etwas Aufregung beim Werben um einen Partner oder eine Partnerin zeigen, werden diese darin ein Anzeichen Ihres besonderen Interesses sehen und sich geschmeichelt fühlen. „Cooles“ Verhalten wird gerade in solchen Situationen sehr schnell durchschaut und abgelehnt.

Eine realistische Zielformulierung für eine soziale Bewertungssituation könnte z. B. lauten:

Ich gehe zur Party hin. Wenn mich jemand anspricht, werde ich etwas antworten. Ich werde auf eine Person zugehen und irgendeine positive Bemerkung (z. B. über den guten Wein, ein Bild im Raum, die gute Atmosphäre auf der Party) machen. Dabei werde ich mich ein wenig aufgeregt fühlen; das ist völlig normal.

Häufig denken wir, dass andere die Aufregung, die wir selbst innerlich spüren, auch wahrnehmen. Diese Vorstellung entspricht aber mehr der eigenen Fantasie als der Realität. In Rhetorik- und Präsentationskursen sind Teilnehmer immer wieder überrascht, wenn sie nach einem Probevortrag die Rückmeldung erhalten, dass sie ganz ruhig gewirkt hätten. Um zu beweisen, dass dies tatsächlich der Fall war und nicht nur von den wohlmeinenden Beobachtern vorgegeben wird, sind Videoaufnahmen sehr nützlich. Man stellt dann oft erstaunt fest, wie ruhig man auf dem Video wirkt, obwohl man selbst das Gefühl von größter Aufregung hatte. Das Wissen um diesen Tatbestand kann Ihnen helfen, Ihre Aufregtheit und Angst bei Vorträgen, in Prüfungen oder wichtigen Gesprächen nicht überzubewerten. Noch hilfreicher ist es natürlich, sich, wenn Sie die Gelegenheit haben, während einer Bewertungssituation filmen zu lassen, und diese Erfahrung selbst zu machen.

Sicher muss man auf dem Weg, seine Bewertungsangst zu verringern, auch mit Rückschlägen rechnen. Wer immer Angst in Bewertungssituationen hat und dies jetzt ändern will, wird nicht gleich und überall Erfolg haben. Lernen vollzieht sich nicht immer geradlinig, sondern es treten Schwankungen auf. Auch nach einigen positiven Erfahrungen, kann es plötzlich wieder einen Misserfolg geben. Es ist dann wichtig zu wissen, dass mit einem solchen Rückfall nicht alles verloren ist, sondern dass er dazugehört und dass es anschließend wieder aufwärts geht. Kluge Psychotherapeuten kündigen ihren Klienten, die sich begeistert von ihren schnellen Erfolgen zeigen, deshalb an, dass es Rückschläge geben wird, und überlegen im Voraus, was dann zu tun ist.

Wer Enttäuschungen und Rückschläge nur schwer erträgt (das gilt für die meisten Menschen), sollte sich eher niedrige als zu hohe Ziele stecken, um auf jeden Fall die entmutigende Erfahrung eines weiteren Misserfolgs auszuschließen.

Bringen Sie Ihr persönliches realistisches Ziel zu Papier. Beschreiben Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich. Ungeeignet ist eine Formulierung wie „Ich werde weniger Angst haben.“ Besser ist: „In der Prüfung werde ich meinen Atem kontrollieren, konzentriert und deutlich sprechen und mein Wissen geordnet vortragen.“

Hängen Sie dieses Blatt gut sichtbar in Ihrer Wohnung auf, sodass Ihr Blick immer wieder einmal „zufällig“ darauf fällt. Sie werden so an Ihr Vorhaben erinnert und Ihre Motivation unterstützt.

6

Was ist zu tun?

In diesem Kapitel finden Sie viele Techniken zur Bewältigung von Bewertungsängsten. Diese Techniken lassen sich bei allen Formen der Bewertungsangst einsetzen. Zum überwiegenden Teil basieren sie auf anerkannten psychotherapeutischen Strategien, die auch bei der Behandlung anderer Angststörungen wirksam sind.

Die in Kap. 8 beschriebenen Maßnahmen eignen sich für alle hier angesprochenen Problemfelder, also für Prüfungsängste sowie für Ängste vor Vorträgen und Auftritten. In Kap. 9 geht es noch einmal speziell um Auftretensangst, also Lampenfieber von Musikern und Schauspielern, und auch ganz allgemein um Auftretensangst vor Vorträgen. Wenn wir hier von Lampenfieber sprechen, so fällt darunter ein breites Spektrum von Angstzuständen: von einer milden Aufregung vor dem Auftritt, die die spätere Leistung eher verbessert, bis hin zu überstarken, lähmenden Ängsten, die sogar zum Abbruch einer Künstler-Karriere führen können.

Lesen Sie zunächst das gesamte Kapitel durch. Dabei können Sie schon einmal markieren, welche Übungen oder Vorschläge Sie für sich selbst mögen und für durchführbar halten. Danach konzentrieren Sie sich nur noch auf diese Abschnitte.

Nachdem Sie sich auf diese Weise einen Überblick über verschiedene Veränderungsmethoden und deren Kombinationsmöglichkeiten verschafft haben, können Sie Ihren persönlichen Veränderungsplan aufstellen.

Wir haben die Techniken zur Angstbewältigung in diesem Kapitel inhaltlich in drei Blöcke aufgegliedert. Diese Gliederung folgt den 3 Aspekten der Angst: *Emotion*, die wir auch als Aufgeregtheit bezeichnen, *Kognition*, die die Besorgtheit ausmacht und das direkt beobachtbare *Verhalten*.

6.1 Die Komponenten von Angst: Emotion, Kognition, Verhalten

Stellen Sie sich vor, Ihr Abteilungsleiter kommt auf Sie zu und bittet Sie, in einer Woche einen Vortrag von 30 min über Ihr Arbeitsgebiet zu halten. Ihre Zuhörer werden 3 Kolleginnen aus Ihrer Abteilung, der Abteilungsleiter, die Leiter von 2 anderen Abteilungen und ein Mitglied der Geschäftsleitung sein. Sie wissen, dass in Ihrer Firma Rationalisierungsmaßnahmen geplant sind und dass Ihre berufliche Karriere unter anderem von Ihrem Erfolg bei diesem Vortrag abhängt. Wenn Sie sich in diese Situation einfühlen, dann werden Sie sicher bereits bei der Vorstellung – natürlich in abgeschwächter Form – Angstgefühle entwickeln.

Diese Situation zeigt die typischen Auslöser von Bewertungsangst: Ablauf und Ergebnis der Situation, in der man sich dem Urteil anderer aussetzt, sind nicht vollständig kontrollierbar und das Ergebnis ist von erheblicher subjektiver Bedeutung für den Betroffenen.

Die Angst lässt sich bei genauerer Betrachtung in die Komponenten *Emotion* (physiologische Reaktionen), *Kognition* (Angstgedanken und innere Bilder) und spezifische *Verhaltensweisen* untergliedern.

Der Körper reagiert mit allgemeiner Aktivierung: Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird beschleunigt, es kommt zu Muskelanspannung, Ausschüttung von Hormonen, Harn- und Stuhl drang, Druckgefühlen im Magen, Kloß im Hals, Mundtrockenheit usw. Diese Reaktionen können, wie Sie aus der Darstellung unserer Befragungen in Kap. 3 bereits erfahren haben, sehr unterschiedlich ausfallen und sehr belastend sein. Generell lässt sich sagen, dass sich diese Reaktionen an den „schwächsten Organen“ am deutlichsten zeigen.

Die physiologischen Reaktionen allein machen die Angst jedoch nicht aus. Bei Freude oder in anderen aufregenden Situationen reagiert der Körper z. T. ähnlich. Die *Intensität* des Gefühls hängt eng mit der Heftigkeit der körperlichen Reaktionen zusammen; die *Art* des erlebten Gefühls wird stark mitbestimmt durch die begleitenden *Gedanken*. Sie werden nach der Aufforderung Ihres Abteilungsleiters vielleicht ein „inneres Selbstgespräch“ führen und sich sagen: „Ich weiß gar nicht, was ich dort sagen soll. Schon in der Schule habe ich erlebt, dass mir plötzlich nichts mehr einfiel. Der Abteilungsleiter hat mir diese Aufgabe wahrscheinlich nur übertragen, weil er mich blamieren will. Ich werde das nie schaffen.“ Solche Gedanken, die oft von inneren Bildern oder Filmen begleitet werden, verstärken ihrerseits die körperlichen Reaktionen.

Die unangenehmen Körpergefühle und die negativen Gedanken, Bilder und Selbstgespräche können sich dann auf das *Verhalten* auswirken.

Wenn Sie nicht gelernt haben, mit solchen Situationen umzugehen, kann es sein, dass die negativen Gedanken Sie bei der Vorbereitung so behindern, dass Ihnen tatsächlich kein gutes Konzept für den Vortrag einfällt. Vielleicht schieben Sie dann die Vorbereitung vor sich her und lenken sich von der Aufgabe ab, indem Sie „wichtigere“ Sachen erledigen. Vielleicht fühlen Sie sich körperlich auch so schlecht, dass Sie den Abteilungsleiter bitten müssen, die Aufgabe einer anderen Mitarbeiterin zu übertragen, oder Sie gehen zum Arzt und lassen sich krankschreiben.

Wenn Sie dagegen gelernt haben, solche Bewertungssituationen zu meistern, kann es natürlich auch sein, dass Sie den Vortrag als positive Herausforderung erleben und sich zügig an die Arbeit machen.

Menschen in Angstsituationen erleben die Angst als komplexes und diffuses Geschehen und können (bzw. müssen) Emotion, Kognition und Verhalten nicht unterscheiden. Macht man sich diese unterschiedlichen Komponenten aber bewusst, lernt man, die Angst besser zu verstehen, und gezielte Strategien zur Angstbewältigung zu entwickeln. Manche Menschen reagieren sehr stark körperlich, hier wären dann Maßnahmen auf der physiologischen Ebene, wie z. B. das Erlernen einer Entspannungsmethode, besonders wichtig. Andere Betroffene machen sich sehr viele negative Gedanken und müssen dann lernen, sich selbst positiver zu sehen und sich von solchen Gedanken nicht so stark beeinträchtigen zu lassen. Dann gibt es Menschen, die in Angstsituationen Vermeidungsverhalten zeigen oder denen tatsächlich die Fähigkeiten oder Kenntnisse fehlen, um die gestellten Aufgaben zu erledigen. Hier wäre ein Training zum Aufbau geeigneten Verhaltens angebracht.

Viele der Bewältigungsstrategien, die wir in den folgenden Kapiteln vorschlagen, berücksichtigen alle drei Ebenen – Emotion, Kognition und Verhalten. Tatsächlich führt eine Veränderung eines Bereichs fast immer auch zu Veränderungen auf den anderen Ebenen: Wenn Sie gelernt haben, Ihre negativen Gedanken zu stoppen und sich z. B. zu sagen „Ich habe das nötige Wissen und ich werde Erfolg haben“, werden Sie weniger unangenehme Körperreaktionen erfahren und die Aufgabe zuversichtlicher und konzentrierter in Angriff nehmen.

Die Abschnitte „Atmung“, „Entspannung“, „Meditation“, „Systematische Desensibilisierung“, „Augenbewegung“, „Selbsthypnose“ und „Nutzen positiver Erfahrungen (Ankern)“ zielen vorwiegend auf die Reduktion der körperlichen Erregung und die Veränderung der Stimmung (*Emotion*). Es handelt sich also hier um **Techniken zur Kontrolle der Aufregtheit**.

Die Abschnitte „Irrationale Überzeugungen aufgeben“, „Innerer Dialog mit der Angst“, „Gedankenstopp und Gedankenersetzen“, „Selbstverbalisation“, „Mit zirkulären Fragen eigene Stärken finden“, „Geschichten und bildhafte Analogien“, „Angst und Bildvorstellungen“ und „Humor“ haben vorwiegend die Veränderung von Gedanken und inneren Bildern zum Ziel (*Kognition*). Es handelt sich also hier um **Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern (Besorgnis)**.

Die Abschnitte „Das Lernen am Modell nachholen“, „Rollenspiel“, „Rollenspiel im Kopf“, „Mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen“ und „Bewegung“ geben Anregungen zur Entwicklung und Ausführung günstiger Verhaltensweisen (*Verhalten*). Es handelt sich also hier um **Techniken zur Kontrolle des Verhaltens**.

Wir schlagen vor, dass Sie aus jeder der 3 Gruppen je eine Technik durchführen.

Beginnen Sie auf jeden Fall mit einer der Techniken zur Reduzierung der körperlichen Erregung. Neben der gezielten Angstbewältigung ist die Beherrschung einer Entspannungstechnik ein Gewinn für die allgemeine seelische und körperliche Gesundheit. Dies gilt nicht nur, aber insbesondere für Belastungssituationen, die in jedem Leben immer wieder auftreten.

Einschlafstörung wegen Kinderlärm

Ich erinnere mich an die wohltuende Wirkung der systematischen Entspannung in einer Zeit, in der ich neben der starken beruflichen Belastung erlebte, wie unsere beiden kleinen Kinder fast jeden Abend in unser Bett wollten. Da sie aber auch in unserem Bett sehr unruhig waren und uns am Schlaf hinderten, schickten wir die weinenden Kinder immer wieder zurück in ihr Zimmer. Durch das Weinen der Kinder fühlten sich die Nachbarn in dem hellhörigen Haus gestört und klopfen wütend an die Wand. Ich hatte anschließend – wenn die Kinder sich schon lange wieder beruhigt hatten – das Gefühl eines Steines im Magen und konnte selbst nicht mehr einschlafen. Mithilfe einer Entspannungstechnik spürte ich, wie ich den Stein auflösen und durch ein angenehmes Wärmegefühl ersetzen konnte. Ich konnte dann auch wieder einschlafen.

Parallel dazu oder auch erst dann, wenn Sie die Entspannung gut beherrschen, sollten Sie an der Veränderung Ihrer Gedanken und inneren Bilder arbeiten und geeignete Verhaltensweisen einüben. Die Entspannung sollten Sie möglichst zweimal am Tag genießen. Die anderen Techniken sind in der Regel nach einer kurzen Einübungszeit ohne Mühe täglich einmal oder auch mehrmals durchführbar.

Sollten während einer Übung starke unangenehme Gefühle auftreten, brechen Sie diese sofort ab. Sie können die Übung dann zu einem anderen Zeitpunkt, wenn Sie besserer Stimmung sind, wiederholen. Sollte die Übung Ihnen immer wieder unangenehm sein, dann wählen Sie eine andere Technik, die Ihnen besser liegt.

Wenn Sie nach 4 Wochen noch keinen Fortschritt bei der Bewältigung Ihres Angstproblems feststellen können, versuchen Sie eine andere Technik. Sollten Sie – wider Erwarten – auch dann keinen Erfolg sehen, bedeutet das nicht, dass Ihr Problem besonders schwerwiegend ist. Wenden Sie sich dann ggf. an einen Psychotherapeuten (am besten einen Verhaltenstherapeuten), der Ihnen dabei helfen kann, den für Sie richtigen Weg herauszufinden. Neuere umfassende Therapieforschungen zeigen, dass bei Angstbelastungen die Verhaltenstherapie außerordentlich gute Erfolge bringt. Im Einzelfall ist jedoch auch denkbar, dass sich hinter der Bewertungsangst noch andere, nicht sofort erkennbare Probleme verbergen.

6.2 Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit (Emotion)

Atmung

„Erst einmal ruhig durchatmen“, bitten manche Prüfer ihren Prüfling und wissen dabei um die Angst lösende Wirkung eines entspannten Durchatmens.

Es gibt zwei Arten, wie die Atmung Angst verstärken kann:

- Eine gewisse Angststarre resultiert aus einer zu flachen Atmung, die zu Sauerstoffarmut führt und die innere Aufregung verstärkt (eine Art „Totstellreflex“ ist am Werk; man möchte instinktiv nicht durch laute Atemgeräusche auf sich aufmerksam machen).
- Es gibt auch ein verstärktes, „kampf vorbereitendes“, kräftiges Atmen (Hyperventilation), das nach einiger Dauer zu Übelkeit und Ohnmacht führt, sodass manchmal – allein durch die heftige Atmung – Panik auftritt.

Es ist also gut, in der Angst die eigene Atmung zu überprüfen. Wenn man die bewusste Aufmerksamkeit auf die Atmung lenkt, bemerkt man sogleich, ob gerade eine ruhige, natürliche, eine flache oder eine überschnelle Atmung besteht. Daher ist der wichtigste Schritt der Atemkontrolle, immer wieder

bewusst auf die eigene Atmung zu achten, um sie dann wieder zu einem ruhigen, tiefen Rhythmus übergehen zu lassen.

Autosuggestionen – das sind Sätze, die Sie bei der Atemkontrolle innerlich zu sich selbst sprechen – können beim Übergang zur ruhigen Atmung helfen:

Der Atem kommt und geht in seinem eigenen Rhythmus. Die Atmung ist ruhig und entspannt.

Die Kehle ist ganz weit, und die Wände der Brust sind biegsam.

Es fällt mir ganz leicht zu atmen.

Ich lasse den Atem tief und ruhig in den Körper fließen.

Besonders beruhigend ist es, die Luft langsam tief in den Bauch strömen zu lassen. Die sog. Bauchatmung können Sie (zu Hause) kontrollieren, indem Sie die Hand auf die Bauchdecke legen und spüren, wie sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen langsam hebt und senkt.

Die Konzentration auf die Atmung unterbricht auch – im günstigen Fall – die sorgenvollen Gedanken (Paul et al. [2007](#)).

Zusammenfassung: Atmung

Atmung überprüfen.

Zu schnell oder zu flach?

Atmung bewusst korrigieren, z. B. Bauchatmung

Autosuggestionen einsetzen

Entspannung

Es gibt einige Reaktionen, die mit Angst unvereinbar sind. Man spricht von Angstantagonisten. Auch die Muskeln, die ein Strecken und Beugen des Armes bewirken, sind Antagonisten. Das gleichzeitige Strecken und Beugen des Armes ist unvereinbar. Man kann den Arm nicht gleichzeitig beugen und strecken. Wollte man ein sich unwillkürlich einstellendes Strecken des Armes also verhindern, würde man ihn absichtlich gebeugt halten.

Genau so kann man mit Angst verfahren. Man kann einen Zustand herstellen, der mit Angst unvereinbar ist und in dem sich die Angst nicht ausbreiten oder gar nicht erst entstehen kann. Ein solcher Zustand – der auch keine negativen Nebenwirkungen hat – ist die Entspannung (vgl. Kap. [10](#) über ungünstige Methoden der Angstbewältigung).

Aber sich einfach vorzunehmen, „ich will jetzt ganz entspannt sein“, wird keine besondere Wirkung haben. Man muss wissen, wie man eine Entspannung einleitet.

Der erste Schritt zur Entspannung ist eine ruhige Atmung. Sodann kann man die Entspannung in allen Muskelgruppen kontrollieren und vertiefen. Man geht in Gedanken alle Muskeln durch (Stirn, Augen, Mund/Zunge, Kiefer, Hals/Kehle, Schultern, Arme, Brust, Bauch, Gesäß, Becken, Beine, Füße, Zehen) und fühlt jeweils nach, ob es dort Spannung gibt. Die Spannung wird dann mit einer Autosuggestion gelöst; z. B. sagt man innerlich zu sich: „Die Arme sind ganz schwer und entspannt.“

Objektiv werden Arme und Beine ja kaum schwerer werden. Subjektiv kann sich jedoch ein Gefühl von Schwere einstellen, weil die entspannten Muskeln nun „schwer“ nach unten hängen und eine Last auf die Drucksensoren der Haut legen.

Das hier beschriebene Vorgehen ähnelt dem von Schultz (1961/1964) entwickelten Autogenen Training. Das Autogene Training ist ebenso geeignet wie die hier beschriebene Entspannungseinleitung. Wer darin Übung hat, kann auch die Übungen des Autogenen Trainings zur Einleitung der Entspannung verwenden bzw. sich eine CD nach Schultz besorgen.

Eine Entspannungsinstruktion

Bei vielen Techniken, die wir im Folgenden vorschlagen, ist es günstig, entspannt zu sein. Die Entspannung selbst ist bereits Angst mindernd.

Nun ist es nicht möglich, sich einfach vorzunehmen, entspannt zu sein und dann auch tatsächlich in eine tiefe Entspannung zu geraten. Bald würden die Gedanken vom Ziel der Entspannung abschweifen. Eine Entspannungstechnik hält die Gedanken bei der Aufgabe.

Eine Instruktion zur Entspannung kann man sich selbst geben. Allerdings ist es schwierig, sich gleichzeitig selbst eine Instruktion zu geben, also einen Text zu lesen, und sich gleichzeitig zu entspannen. Deshalb gibt es viele Entspannungsanweisungen auf Tonträgern zu kaufen. Sie können aber auch die folgende Instruktion selbst auf einen Tonträger sprechen und sich dann vor einer Situation, in der Sie entspannt sein möchten, vorspielen. Die Instruktion muss ausreichend langsam gesprochen sein, sodass sich die beschriebenen Körperprozesse einstellen können. Daher sind Pausen zu machen. Je nach Vorliebe wird man Pausen zwischen 30 Sekunden und einer Minute lassen. Wer die technischen Möglichkeiten hat, kann den Text über eine beruhigende Meditationsmusik sprechen oder gleichzeitig zu der Entspannungsinstruktion auf dem CD-Spieler eine Entspannungsmusik laufen lassen (z. B. eignen sich die Gruppe Kitaro oder auch Gregorianische Gesänge; die meisten CD-Geschäfte haben auch eine Rubrik „Meditationsmusik“).

Tiefenentspannung

Hier folgt nun eine Entspannungsinstruktion, die man auf einen Tonträger sprechen kann:

Ich atme ruhig und gleichmäßig. Der Atem kommt und geht von selbst, in seinem eigenen Rhythmus.

Pause

Ich lasse den Atem tief in den Körper sinken, tief in den Bauch sinken und bemerke, wie ich dadurch ruhiger werde, ruhiger und ruhiger.

Pause

Um die Alltagsgedanken und auch alle Sorgen abzuschalten, sage ich mir innerlich beim Einatmen immer „alles“ und beim Ausatmen „gut“. Das mache ich jetzt eine Minute, bis sich meine Stimme wieder meldet.

Pause

Die Stirn ist ganz glatt und frei, und die Augen liegen leicht, ohne Druck in den Augenhöhlen.

Pause

Die Kiefermuskeln sind locker, entspannt, sodass die Zahnreihen etwas auseinanderstehen, und die Zunge fällt schwer nach unten. Die Lippen sind locker und wölben sich etwas vor.

Pause

Die Kehle ist ganz offen, ich bekomme leicht Luft. Die Wände der Brust sind entspannt und biegsam.

Pause

Die Arme liegen schwer auf der Unterlage. Wellen von Schwere strömen durch die Arme, Wellen von bleierner Schwere.

Pause

Ich erlaube den Bauchmuskeln, ganz entspannt zu sein, und der Bauchdecke, sich etwas vorzuwölben. Dort vom Bauch aus, vom Zentrum des Körpers aus, gehen Wellen von tiefer Entspannung über den ganzen Körper. Ich bin noch entspannter, noch tiefer entspannt.

Pause

Die Gesäßmuskeln sind locker entspannt, dehnen und verformen sich unter dem Gewicht des Körpers.

Pause

Die Muskeln des Beckens und des Beckenbodens, auch die Schließmuskeln des Beckens, sind entspannt, geöffnet, soweit das möglich ist, sodass die letzten Spannungen gelöst werden.

Pause

Die Entspannung breitet sich nun aus in die Beine, in die Oberschenkel, Unterschenkel, Füße und Zehen. Die ganzen Beine sind nun schwer, schwer und entspannt.

Pause

Die inneren Organe arbeiten ruhig und gleichmäßig in ihrem eigenen Rhythmus. Ich genieße das Schlagen des Herzens, das gesunde Strömen des Blutes und das langsame, unwillkürliche Arbeiten des Darmes.

Pause

Der ganze Körper ist völlig entspannt. Ich fühle mich ganz wohl. Ich bin ganz auf mich selbst konzentriert und genieße die Entspannung.

Pause

Hier wäre die Stelle, an der Autosuggestionen gesprochen werden können, z. B.:

Ich habe mich gut vorbereitet und kann mich in der Prüfung auf mein Wissen verlassen.

Pause

Ich bleibe nun noch eine Weile entspannt, bis ich die Entspannung wieder zurücknehmen möchte. Dann zähle ich innerlich bis drei. Bei „eins“ sind meine inneren Organe frei und leicht. Bei „zwei“ spanne ich die Muskeln kräftig an. Bei „drei“ schlage ich die Augen auf, blicke zum Licht und fühle mich erholt und zuversichtlich.

Die meisten Menschen kommen mit dieser Art, sich zu entspannen, gut zurecht. Es gibt aber auch Personen, die auf diesem Weg nicht gut in eine tiefe Entspannung geraten. Für sie ist eine aktivere Entspannungsmethode zu empfehlen, die sog. Progressive Relaxation nach Jacobson (Bernstein u. Borkovec 2002; Derra 2007). Dabei wird Entspannung dadurch erreicht, dass eine starke Anspannung automatisch eine Entspannung nach sich zieht. Man lernt, genau hinzufühlen und dann die Entspannung noch zu vertiefen.

Hier folgt eine entsprechende Entspannungsinstruktion, die jeweils für alle Muskelgruppen wiederholt wird:

Entspannung nach der Anspannung

„Die Kiefermuskeln anspannen. Die Zähne fest aufeinanderbeißen. So fest, wie es ohne Schmerz möglich ist.“ (nur bei gesunden Zähnen. Bei Zahnersatz oder anderen Zahnproblemen: die Lippen aufeinanderpressen). „Die Muskelanspannung formt die Wange. Die Spannung halten. Weiter halten!“ Nun die Spannung lösen. Fühlen Sie, wie die Entspannung sich ausbreitet. Erlauben Sie, dass die Entspannung im Kiefer auch im gesamten unteren Gesichtsbereich größer und größer wird.“ „Die Bizeps fest anspannen, die

Arme stark anwinkeln. Die Spannung halten, bis die Muskeln vor Spannung etwas zittern. Weiter halten! Nun die Spannung lösen. Fühlen Sie, wie die Entspannung sich ausbreitet. Erlauben Sie, dass die Entspannung im Arm nun tiefer und tiefer wird.“ Bei den folgenden Muskelgruppen wird in der gleichen Weise vorgegangen: Muskeln der Kopfhaut, Stirn, Augen, des Mundes und der Nase, des Kiefers, des Nackens, der Schultern (hochziehen, niederdrücken), der Arme (strecken und beugen, aufdrücken), der Finger, des Bauches, des Beckens, des Gesäßes, der Beine (strecken und beugen), der Füße und Zehen.

Dieses Anspannen und Entspannen der verschiedenen Muskelgruppen nimmt ca. 20–25 min in Anspruch und sollte mindestens einmal täglich, besser zweimal im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Die Entspannung stellt sich immer schneller ein. Nach ca. 3 Wochen lässt sich die Übungszeit nach und nach immer mehr verkürzen (z. B. indem einzelne Muskelgruppen ausgelassen werden und zum Schluss nur noch die „Lieblingsübungen“, d. h. die Übungsteile, die besonders angenehm sind, beibehalten werden).

Diese Art von tiefer Entspannung als „Angstverdränger“ hat im täglichen Einsatz ihre Grenzen. Man kann nicht bei der Arbeit, beim Laufen oder Reden tief entspannt sein. Die Entspannung kann allenfalls in Arbeitspausen oder allein zu Hause eingestellt werden. Hier wirkt sie wie eine „Angstbremse“; die Angst wird wieder auf ein geringes Maß reduziert.

Schnellentspannung im Alltag

Im Alltag empfiehlt sich eine Form der „Schnellentspannung“, die zwischen den Aktivitäten des Tages stattfinden kann. Die Instruktion dazu lautet: „Atmen Sie tief ein, und atmen Sie langsam wieder aus, ohne in der Atembewegung innezuhalten (dies nennt man „Rundatmen“). Nach dem Ausatmen legen Sie eine Pause in der Atembewegung ein, in der Sie bis 3 zählen. Während des Ausatmens können Sie auch einen inneren Vorsatz zu sich sprechen, z. B. „Ich bin ruhig und entspannt (Lindemann 1993).“

Nach 3 bis 5 solcher Atemvorgänge stellt sich bereits eine Entspannung ein. Sie sollten diese Form der Atmung nicht länger als 2 min durchführen.

Zusammenfassung: Entspannung

3 Wege zur Entspannung:

- Tiefenentspannung
- Entspannung nach der Anspannung
- Schnellentspannung im Alltag

Meditation

Es wurde deutlich, dass ein *Angstgefühl* allein von angstvollen Gedanken erzeugt werden kann. Die Vorstellung von schlimmen Ereignissen kann ja, wie man weiß, schon Angst erzeugen, ohne dass die schlimmen Ereignisse eingetreten sein müssen oder je eintreten werden.

Also wäre es gut, wenn man den Fluss der Gedanken lenken könnte. Gerade in Zuständen von Angst gelingt das aber in der Regel nicht. Die ängstlichen Befürchtungen drängen sich immer wieder in den Vordergrund. Dies kann das Lernen vor Prüfungen beeinträchtigen, es kann auch das Einschlafen behindern oder insgesamt die Lebensfreude in eigentlich erfreulichen Situationen beeinträchtigen.

Man kann aber die ängstlichen Gedanken, die in Worten und Sätzen auftauchen, einfach dadurch verhindern, dass man sich selbst eine Zeit lang eine andere Aufgabe gibt: Man kann z. B. jeweils beim Einatmen innerlich leise „eins“ und beim Ausatmen innerlich leise „zwei“ zählen. Dies ist eine einfache Aufgabe, die auch dann noch „machbar“ ist, wenn die Angst schon stärker geworden ist. Zumindest für die Zeit der Zählaufgabe kann man nun nichts anderes denken, und der Teufelskreis sich steigender ängstlicher Gedanken wird einmal, z. B. für 2 min, unterbrochen. Jetzt können sich „normale“ oder auch zuversichtliche Gedanken wieder leichter ausbreiten.

Wenn man nicht einschlafen kann, sind es meist die sorgenvollen Gedanken, die nicht zur Ruhe kommen wollen. Wie kann man sie abschalten? Auch durch inneres Sprechen: das muss nun allerdings so monoton sein und zum Atemrhythmus passen, dass es ein Einschlafen nicht verhindert. Hier schlagen wir das Wortpaar „zieh“ (Einatmen) und „go“ (Ausatmen) vor.

Die vorgeschlagene Aufgabe ähnelt sehr der Technik der Meditation. Während er atmet, spricht sich der Meditierende innerlich z. B. die Silbe „Om“ vor, oder er hat ein Mantra, ein spezielles Wort oder eine spezielle Silbenfolge, die er sich vorspricht, um eine innere „Leere“ (von den üblichen Gedanken) zu erreichen.

Auch die beschriebene Zählaufgabe lässt sich noch mit Sinn anreichern. Man kann im Takt der Atmung denken: (einatmen) – „Ich werde es“ – (ausatmen) – „schaffen.“ So besteht das „Mantra“ unserer Meditation gleichzeitig in einer wirkungsvollen Autosuggestion.

Das „Ein“ und „Aus“ des Atmens kann zum Sinnbild für die Anstrengung der Vorbereitung und die Entspannung des Erfolges werden: Beim Einatmen kann man sich leise vorsagen „Vorbereitung“, beim Ausatmen „Erfolg“. Auf diese Weise wird die Folge von Vorbereitung und Erfolg in der

Erwartung so fest verknüpft wie Einatmen und Ausatmen. Dadurch wird Erfolgszuversicht aufgebaut.

Wann und wie lange sollen solche Meditationstechniken durchgeführt werden? Immer wenn die Angst groß wird, z. B. unmittelbar vor einer Prüfung, vor einem Vortrag – für einige Minuten, bis sich die innere Erregung wieder etwas gelegt hat.

Es ist günstig, die Meditation in entspannten Situationen, z. B. vor dem Schlafengehen, zu üben. Hier empfiehlt sich eine Dauer von 5 bis 10 min. Wenn man die Meditation in der Entspannung geübt hat, koppelt sich die Empfindung von Ruhe und Entspannung an die Übung, und dies macht die Meditation noch wirkungsvoller.

Sicher ist auch das Gebet, z. B. das Vaterunser oder das Ave-Maria, eine wirkungsvolle Meditation, weil die verbalen Gedanken besetzt und die Worte eines Gebetes mit der ruhigen fröhlichen Stimmung des Gottesdienstes verbunden werden. In vielen Religionen, z. B. im Christentum, im Buddhismus und im Islam, verwendet man Gebetsketten. Für jede Perle der Kette wird ein sich wiederholendes Gebet gesprochen. Damit werden die Gedanken des Alltags unterbrochen und die Betenden erreichen einen entspannten Zustand der inneren Ruhe.

Wenn man diese Übung öfter praktiziert, kann es passieren, dass man Gefallen an der Meditation findet. Durch das Abschalten der verbalen Gedanken kommt man in Kontakt mit feineren, weniger „lautstarken“ inneren Strebungen und Empfindungen. Wie man die Meditation weitergehend für sich nutzen kann und auch welche Vorsichtsmaßnahmen es zu beachten gilt, erfährt man z. B. bei Boeckel (1994).

Zusammenfassung: Meditation und Gedankenersetzen

Angstvolle Gedanken durch alternative Gedanken ersetzen. Die alternativen Gedanken mit dem Atemrhythmus verbinden. Mantras verwenden.

Systematische Desensibilisierung

Man kann die Entspannung nutzen, um die Angst in bestimmten Situationen zu verlernen. Dazu verwendet man die sog. systematische Desensibilisierung (Fliegel 1998, vgl. auch den Abschnitt über Augenbewegungen). Hierbei handelt es sich um eine erwiesenermaßen wirkungsvolle Technik der Verhaltenstherapie, die auch als Selbsthilfemaßnahme eingesetzt werden kann (zur Wirkung vgl. Grawe et al. 2001).

Diese Therapiemethode geht davon aus, dass die Angst verlernt wird, wenn man sich dem Angst erzeugenden Reiz aussetzt und wenn es dabei gleichzeitig

nicht zu Angst und natürlich auch nicht zu negativen Konsequenzen kommt. Würde man sich nun gleich dem Angst erzeugenden Reiz in seiner ganzen Stärke aussetzen, käme es ja zu starker Angst und ein Verlernen wäre unmöglich. Also muss man einen sehr geringen Grad der Angst erzeugenden Situation finden, der nun in der Entspannung keine Angst auslöst. Dazu verwendet man Vorstellungsbilder. Mit den Vorstellungsbildern lässt sich der Schwierigkeitsgrad der Situation genau abstufen. Während der Entspannung stellt man sich zunächst die einfachsten (am wenigsten Angst auslösenden) Situationen vor. Dann geht man zu schwierigeren, stärker Angst erzeugenden Bildern über. Sollte bei einem Vorstellungsbild trotz der Entspannung Angst aufkommen, bricht man die Reihe ab und beginnt wieder von vorn. So gelingt die Erfahrung, dass der gefürchtete Reiz – in einer reduzierten Form – vorhanden ist und keine Angst auslöst.

Hier sind nun für das Sprechen in der Gruppe, für Vorträge und für Prüfungen einmal solche Angsthierarchien angeführt. Natürlich muss die Reihenfolge der Situationen individuell auf den Grad und den Inhalt der Angst abgestimmt werden. Nicht jeder empfindet die gleiche Situation gleich schwierig:

Angsthierarchie für das Sprechen in der Gruppe

- Sprechen in einem kleinen Kreis von Verwandten.
- Sprechen in einem kleinen Kreis von guten Bekannten.
- Sprechen in einem großen Kreis von Verwandten.
- Sprechen in einem kleinen Kreis von Unbekannten.
- Sprechen in einem großen Kreis von Unbekannten.
- Sprechen in einem großen Kreis von Unbekannten (und Ihre Aufregung wird sichtbar).
- Kontroverse Diskussion mit Bekannten.
- Kontroverse Diskussion mit Unbekannten.
- Kontroverse Diskussion mit Unbekannten (und Ihre Aufregung wird sichtbar).

Angsthierarchie für das Halten eines Vortrags

- Man stellt sich vor, man wird in einem Monat einen Vortrag halten.
- Man stellt sich vor, man wird am nächsten Tag einen Vortrag halten.
- Es ist eine Stunde vor einem Vortrag vor guten Bekannten.

- Es ist eine Stunde vor einem Vortrag vor Unbekannten.
- Es ist eine Stunde vor einem Vortrag, von dem beruflich etwas abhängt.
- Man findet beim Vortrag nicht sogleich die richtige Stelle des Manuskripts, fängt sich aber wieder.
- Man bekommt eine unerwartete Zwischenfrage, die man nach kurzem Nachdenken beantworten kann.

Angsthierarchie für das Absolvieren einer Prüfung

- Man stellt sich vor, eine weniger wichtige Prüfung steht in einem halben Jahr an.
- Man stellt sich vor, dass eine wichtige Prüfung in einem halben Jahr ansteht.
- Man stellt sich vor, eine weniger wichtige Prüfung steht in einer Woche an.
- Man stellt sich vor, eine wichtige Prüfung steht in einer Woche an.
- Man sitzt bei einer weniger wichtigen Prüfung vor dem Prüfungsraum.
- Man sitzt bei einer wichtigen Prüfung vor dem Prüfungsraum. Man sitzt in der Prüfung (wichtig/weniger wichtig) und redet. Man sitzt im Prüfungsraum und hört eine Frage.
- Man sitzt im Prüfungsraum und kann eine Frage nicht gut beantworten; die Prüfung geht mit einer Frage weiter, die man beantworten kann.
- Man sitzt im Prüfungsraum und merkt, wie aufgeregt man ist. Man sitzt im Prüfungsraum und muss das Gefühl überwinden, dass einem nichts mehr einfällt.

Wie gesagt, dies sind nur Beispiele für Angsthierarchien. Jeder muss seine eigene Reihenfolge selbst herausfinden und auch die Situationen suchen, die weniger bzw. mehr Angst auslösen. Stellt man sich im entspannten Zustand solche Angst auslösenden Situationen vor, kann es zu einer deutlichen Abschwächung der Angst kommen.

Es sind verschiedene Gründe für die Wirksamkeit dieser Therapie genannt worden. Neben der theoretischen Herleitung aus den Lerngesetzen wurde darauf hingewiesen, dass ja bei dieser Methode auch immer eine bildhafte Bewältigung stattfindet und der Therapieerfolg auch auf der Bewältigungsvorstellung beruhen könnte und dass man lernt, Angstgedanken willkürlich an- und abzuschalten (s. Abschn. [Gedankenstopp und Gedankenersetzen](#)).

Selbstanwendung der systematischen Desensibilisierung

Nun ist die Abfolge von Entspannungen und Bildvorstellungen recht kompliziert. Wenn man ohne fremde Hilfe diese Prozedur durchführen wollte, so würde allein die erforderliche Konzentration auf deren Ablauf eine Entspannung vermindern oder gar unmöglich machen.

Daher schlagen wir eine Vereinfachung vor. Die systematische Desensibilisierung wird in kleinere Einheiten aufgeteilt. Man nimmt sich abends (vor dem Schlafengehen oder auf der Couch) jeweils eine Bildvorstellung vor, die man in tiefer Entspannung visualisiert. Man fängt mit der einfachsten Vorstellung an und schreitet dann am nächsten Tag zu der nächstschwierigen Vorstellung.

Zusammenfassung: Systematische Desensibilisierung

- Angst verlernen
- Sich entspannen
- Wenig Angst erzeugende Situationen vorstellen
- Keine Angst spüren
- Täglich üben und sich dabei allmählich schwierigere Situationen vorstellen

Augenbewegungen

In der bis heute wirksamsten Angsttherapie, der systematischen Desensibilisierung, soll der Klient sich den Angst erzeugenden Reiz vorstellen und sich gleichzeitig in einem mit Angst unvereinbaren Zustand befinden; er soll entspannt sein. So soll die Angst verlernt werden.

Der Therapeut gibt eine Entspannungsinstruktion, und dann leitet er mit Worten die Vorstellung des Angst erzeugenden Reizes ein. Dies kann man schlecht alleine ausüben, weil tiefe Entspannung und die Kontrolle über die doch komplizierte Prozedur nicht gut zusammenpassen.

Es gibt aber noch eine weitere, neue Desensibilisierungstechnik, die für die Selbstanwendung sehr gut geeignet ist. Die amerikanische Psychotherapeutin Francine Shapiro stellte bei sich selbst, fest, dass Gedanken, die sie lange gequält hatten, nach einem Spaziergang ihre Macht verloren hatten. Sie beobachtete, dass ihre Augen während des Spaziergangs beim Auftreten der belastenden Gedanken sich hin und her bewegt hatten. (Shapiro, 2013). Diese Beobachtung war der Ausgangspunkt zur Entwicklung der inzwischen weltweit anerkannten Methode der Angsttherapie durch Augenbewegungen.

Der Klient stellt sich den Angst erzeugenden Reiz vor. Dabei folgt er mit den Augen einer Kugelschreiberspitze, die im Abstand von etwa 30 cm in 2 bis 3 Sekunden so an den Augen vorbeibewegt wird, dass sie gleichmäßig den Weg von einer Position rechts außen des Blickfeldes nach links außen und wieder zurück nimmt. Der Kopf bleibt still, nur die Augen bewegen sich also von rechts außen nach links außen.

Dies lässt sich nun viel besser allein durchführen als die zuerst beschriebene systematische Desensibilisierung. Sie können sich den Angst erzeugenden Reiz vorstellen und dabei die Augen 20mal von rechts außen nach links außen bewegen. Die Augen können dabei offen oder geschlossen bleiben, je nachdem, wie Sie die visuelle Vorstellung besser aufrechterhalten können. Dies kann jeden Tag ohne großen Aufwand ein- bis zweimal wiederholt werden.

Allerdings sollte man auch hier wieder beachten, dass man sich nicht gleich die Situation aussucht, die die größere Angst erzeugt, sondern mit mittleren Angstgraden beginnt, um dann bei einem Erfolg, also einer Verringerung der in der Vorstellung erlebten Angst, zu stärker Angst erzeugenden Situationen überzugehen.

Solche etwas weniger Angst erzeugenden Vorstellungen bei Prüfungen können z. B. sein:

- Sich vorstellen, einen Tag vor der Prüfung zu stehen
- Sich vorstellen, vor der Prüfung im Flur zu sitzen
- Sich vorstellen, mit dem Professor (oder Prüfer) eine Probeprüfung zu machen
- Sich vorstellen, eine Frage zu bekommen, die man leicht und ausführlich beantworten kann
- Sich vorstellen, wie man tatsächlich eine Prüfungsfrage leicht und flüssig beantwortet

Ein Vorteil der hier beschriebenen Vorstellungen ist auch noch, dass sie Erfolgszuversicht aufbauen.

Die hier beschriebene Methode ist auch unter dem Begriff EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bekannt und wird erfolgreich bei der Bewältigung traumatischer Erfahrungen eingesetzt. Bei massiveren traumatischen Erfahrungen sollte diese wirksame Methode nur von entsprechend ausgebildeten Psychotherapeuten eingesetzt werden.

Zusammenfassung: Augenbewegung

Auch die Kopplung einer vorgestellten Angstsituation mit einer bestimmten Augenbewegung kann Angst vermindern.

Selbsthypnose

Sie werden überrascht sein zu lesen, dass Sie selbst in Ihrem alltäglichen Leben schon viele Erfahrungen mit Hypnose und Selbsthypnose gemacht haben. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Begegnung mit einem interessanten Menschen, der Ihnen auf lebendigste und faszinierendste Weise von einem spannenden Erlebnis berichtet hat. Sie waren dann völlig „weg“, hörten nicht mehr, was um Sie herum noch passierte, die Zeit verging „wie im Flug“, alles andere als die Stimme, Gestik und Mimik des Erzählers war völlig unwichtig. In gewissem Sinne kann man sagen, dass Sie in dieser Situation hypnotisiert waren (Bandler und Grinder 1984). Der Zustand, in dem Sie sich dabei befunden haben, ist dem Trancezustand in der Hypnose vergleichbar. In einer solchen Trance kann man nicht nur besonders intensiv zuhören, es ist dann sogar möglich, ganz besondere Leistungen zu erbringen. Spitzenspieler im Tennis beispielsweise spielen am besten, wenn sie „wie in Trance“ sind; in Trance können unwillkürliche Körperfunktionen wie Herzschlag, Hautdurchblutung, Drüsenfunktionen – ja sogar die Hirnfunktionen – beeinflusst werden. So stellt die Hypnose ein durchaus mächtiges Instrument der Beeinflussung und Selbstbeeinflussung dar.

Früher ging man davon aus, dass der Hypnotiseur über bestimmte Kräfte verfügt, mit denen er sein Medium beeinflusst, ja sogar unter seinen Willen zwingen kann. Heute wissen wir, dass eine solche Beeinflussung immer nur möglich ist, wenn das Medium bereit ist mitzuwirken. Die Herstellung des Trancezustands ist immer die Leistung der hypnotisierten Person, nicht die Leistung des Hypnotiseurs. Der Hypnotiseur macht lediglich Angebote, die es seinem Medium erleichtern, in Trance zu gehen.

Besonders faszinierend ist die Möglichkeit, sich selbst zu hypnotisieren. Die Selbsthypnose bietet den unschätzbaren Vorteil, dass Sie den Trancezustand willkürlich hervorrufen können, ohne dabei auf eine andere Person (Arzt, Psychotherapeut) angewiesen zu sein. Damit sind Sie in der Lage, jederzeit oder wann immer nötig, diesen angenehmen und zugleich bei vielen Problemen besonders hilfreichen Zustand zu erzeugen. Allerdings gilt auch hier, dass Sie einige Zeit üben müssen, bis Sie schnell, fast „auf Knopfdruck“ in Trance gehen können. Aber bereits die Übungen auf dem Weg zu diesem Ziel werden Sie als außerordentlich angenehm und entspannend empfinden (vgl. Kossak 1992/1993; Alman u. a. 1995).

Persönliches Ruhebild und sicherer Ort

Bevor Sie mit der ersten Übung beginnen, wählen Sie sich Ihr *persönliches Ruhebild* aus. Dies ist ein Ort, an dem Sie sich besonders ruhig, entspannt und sicher gefühlt haben. Nehmen Sie sich für die Suche nach der Erinnerung an einen solchen Ort jetzt fünf Minuten Zeit. Sie sollten die Augen schließen und sich genau erinnern, wie dieser Ort ausgesehen hat, welche Geräusche, Töne dort zu hören waren, wie Sie sich dort gefühlt haben, vielleicht auch, wie es dort gerochen hat.

Kindheitserinnerung als sicherer Ort

Frau M., eine äußerst nervöse Psychotherapieklientin mit Angstproblemen kann sich auf Anhieb sehr tief und angenehm entspannen, wenn sie sich an einen bestimmten Platz am Deich in Friesland erinnert, zu dem sie als Kind oft mit ihrem Fahrrad fuhr: Sie sieht in der Erinnerung das Grün der Wiesen, in der Ferne die Wellen des Meeres und genießt die Weite des Blickes. Sie hört das beruhigende Rauschen des Meeres, die Schreie der Möwen und die Geräusche, die der Wind macht. Sie hat wieder den typischen Geruch des Meeres in der Nase und spürt die Sonne und den Wind auf ihrer Haut. Sie fühlt sich tief entspannt, weit und frei.

Nachdem Sie nun Ihr Ruhebild gefunden haben, können Sie mit der Selbsthypnose beginnen. *Bevor Sie beginnen, wissen Sie: Bei unvorhergesehenen Ereignissen können Sie jederzeit sofort wach sein.*

Der erste Schritt bei der Selbsthypnose ist das Einüben einer tiefen Entspannung. Dazu können Sie die folgende Methode der Tiefenentspannung verwenden:

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie für 20 min aller Voraussicht nach ungestört sind. Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme und behagliche Position.

Beginnen Sie immer mit der Formel: „Ich bin ganz ruhig.“

Nun schließen Sie die Augen, erinnern sich an Ihr Ruhebild. Sagen Sie sich – leise oder hörbar – 4mal, was Sie – in Ihrem Ruhebild – sehen, dann 4mal, was Sie hören, und dann 4mal, was Sie fühlen. Wenn Ihre Wahrnehmung sich nicht ändert, können Sie sich auch mehrfach die gleichen Sätze sagen.

Ich sehe ... (z. B. die grüne Wiese)

Ich sehe ... (z. B. die grauen Wellen des Meeres)

Ich sehe ... (z. B. die grüne Wiese)

Ich sehe ... (z. B. ein Schiff am Horizont)

Ich höre ... (das Rauschen der Wellen)
 Ich höre ... (das Geschrei der Möwen)
 Ich höre ... (die Geräusche des Windes)
 Ich höre ... (das Rauschen der Wellen)
 Ich fühle ... (den Wind auf meiner Haut)
 Ich fühle ... (das freie Atmen)
 Ich fühle ... (den Wind auf meiner Haut)
 Ich fühle ... (den Sand an meinen Füßen)

(Wenn in Ihrem Ruhebild ein Geruch wichtig ist, nehmen Sie das Riechen mit auf).

Dasselbe sagen Sie sich dann in derselben Reihenfolge (Sehen, Hören, Fühlen, evtl. Riechen) 3mal, 2mal und dann noch je 1mal.

Genießen Sie die angenehme Ruhe, die sich einstellt, wenn Sie sich die Umgebung Ihres Ruhebilds vorstellen, sich an Geräusche erinnern, wieder den Geruch in Ihrer Nase haben und die Empfindungen auf Ihrer Haut, in Ihrem Körper spüren. Erlauben und genießen Sie es eine Weile (einige Minuten), wie sich dieser Trancezustand von selbst entwickelt, tiefer oder flacher wird.

Sagen Sie sich jetzt:

Meine Arme sind schwer, ganz schwer. (3mal)
 Ich bin ganz ruhig. (1mal)
 Meine Beine sind schwer, ganz schwer. (3mal)
 Ich bin ganz ruhig. (1mal)
 Meine Arme sind warm, ganz warm. (3mal)
 Ich bin ganz ruhig. (1mal)
 Meine Beine sind warm, ganz warm. (3mal)
 Ich bin ganz ruhig. (1mal)

An dieser Stelle können Sie später Ihre Zielsuggestionen einführen.

Genießen Sie noch einmal die Entspannung. Wenn Sie ausreichend lange entspannt waren, werden Sie von selbst den Wunsch haben, die Augen zu öffnen. Zählen Sie dann von der Zahl 20 aus rückwärts, und mit jeder Zahl kommen Sie mehr und mehr in den Wachzustand zurück. Bei einer Zahl Ihrer Wahl öffnen Sie die Augen, strecken die Arme aus, ballen und lockern die Fäuste 3mal, setzen die Füße fest auf, atmen tief durch und orientieren sich frisch erholt in den Raum zurück.

Sie brauchen für diese Übung etwa 20 min. Zu Beginn ist es vielleicht nützlich, wenn Sie einen Wecker stellen, um diese Zeitspanne nicht zu überschreiten, aber auch, damit Sie in der Entspannung nicht daran denken müssen, wie viel Zeit schon verstrichen ist. Sehr bald werden Sie ein Gefühl für die Zeitspanne entwickelt haben und ohne dieses äußere Hilfsmittel die Übung beenden.

Führen Sie diese Übung möglichst zweimal täglich durch, z. B. am späten Vormittag und dann noch einmal am Nachmittag.

Woran erkennen Sie selbst, dass Sie in Trance sind?

Oft ist es schwierig zu erkennen, ob man sich im Trancezustand befindet. Der Übergang vom Wach- zum hypnotischen Zustand vollzieht sich manchmal fast unmerklich, und Sie stellen die Veränderungen erst nach einigen Übungen fest.

Anzeichen dafür sind:

- Sie haben selbst das Gefühl, entspannt zu sein.
- Sie stellen Empfindungen wie Schwere, Wärme, Prickeln, Leichtigkeit an Ihrem Körper fest.
- Sie verlieren das Gefühl für die Zeit. Die Übungszeit kommt Ihnen länger oder kürzer als die objektive Zeit vor (Wenn Sie zu Beginn und am Ende Ihrer Übung auf die Uhr sehen, können Sie diese Zeit mit der von Ihnen erlebten Zeitspanne vergleichen).

Nach einigen Wochen können Sie die Übungszeit verkürzen und es genügt, wenn Sie sich bequem hinsetzen und einfach das Ruhebild einstellen.

Mit dieser Übung können Sie auf längere Sicht mehr Ausgeglichenheit in körperlicher und seelischer Hinsicht erreichen. In Stresssituationen können Sie sich auf diese Weise beruhigen und in Belastungszeiten können Sie sich in kurzer Zeit erholen und neue Kräfte sammeln.

Trance kann auf unterschiedliche Weise erreicht werden, so z. B. auch durch das Malen, insbesondere von persönlich wichtigen Themen.

Zusammenfassung: Tiefenentspannung

Persönliches Ruhebild

Ich bin ganz ruhig.

Ich sehe, ich höre, ich fühle ...

Arme und Beine sind schwer und warm.

Suggestionen in der Selbsthypnose

Die Selbsthypnose ist jedoch nicht nur geeignet, angenehme Entspannung hervorzurufen. Während des Trancezustands können Sie auf sehr effektive Weise unerwünschte automatisch ablaufende Prozesse, wie z. B. pessimistische, selbstabwertende Gedanken unterbrechen und positive Gedanken und Verhaltensweisen einüben.

Vielleicht haben Sie bei Leichtathletikwettkämpfen im Fernsehen beobachten können, dass die Spitzenathleten vor ihrem Wettkampf wie versunken auf dem Rasen saßen. In diesen Minuten sind die Athleten nicht nur entspannt, sondern sie befinden sich in Trance. Alle ihre Gedanken sind auf den Erfolg eingestellt, und sie nehmen in ihrer inneren Vorstellung detailliert die einzelnen Phasen und Bewegungsabläufe einer gelungenen Wettkampfleistung vorweg. Diese innere Übung steuert dann, ganz von selbst, das Denken und Verhalten im Wettkampf.

In der Trance können Sie sich selbst Anweisungen geben, wie Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln wollen oder wie Sie schwierige Situationen in der Zukunft sicherer und besser bewältigen. Solche Selbstanweisungen in der Trance nennt man *Autosuggestionen* (im Unterschied zu Fremdsuggestionen, die ein Hypnotiseur oder Therapeut gibt). Die Autosuggestionen können sprachlicher Art sein, aber noch besser wirken sie in Form von detaillierten inneren Bildern. Sie können auch ablaufen wie ein innerer Tonfilm, in dem Sprache und Bilder zusammenwirken.

Die erfolgreiche Fahrprüfung

Thomas, ein junger Mann, hatte den praktischen Teil seiner Führerscheinprüfung nicht bestanden. Er war gut und sicher gefahren, bis der Prüfer zu ihm sagte: „Gut, fahren Sie jetzt nur noch zum Ausgangspunkt zurück.“ Unbewusst fasste der junge Mann diesen Satz so auf, als ob die Prüfung beendet sei. Seine Konzentration ließ nach, und er machte einen gravierenden Vorfahrtsfehler.

Auf die Wiederholungsprüfung stellte er sich ein, indem er sich eine Woche lang täglich 2mal in Trance versetzte und in diesem Zustand die Prüfung innerlich ablaufen ließ. Er stellte sich auch vor, dass der Prüfer ihn bittet, nur noch zum Ausgangspunkt zurückzufahren. An dieser Stelle sagte er sich: „Ich bleibe konzentriert und aufmerksam, bis ich das Auto verlassen habe.“ Dann ließ er den inneren Film weiterlaufen, bis er voller Konzentration den Wagen verlassen konnte.

Nach der bestandenen Prüfung berichtete er, dass die Aufforderung des Prüfers, zum Ausgangspunkt zurückzufahren, bei ihm noch einmal einen Konzentrationsschub bewirkt habe.

Aus dieser Erfahrung lernt er, seine Persönlichkeit so zu entwickeln, dass er Aufgaben, die ihm gestellt werden, konzentriert zu einem guten Ende bringt.

Sie können jetzt für das Ziel, das Sie erreichen möchten, Ihre eigenen Suggestionen entwerfen. Dabei sind einige wichtige Regeln zu beachten:

Regeln für die Erstellung von Autosuggestionen

- Die Autosuggestionen müssen den *erwünschten* Zustand beschreiben!
Falsch: Ich werde keine Angst mehr haben.
Richtig: Ich werde ruhig und selbstbewusst sein.
- Die Autosuggestionen sollen möglichst konkret und spezifisch sein!
Möglich: Ich werde ruhig und selbstbewusst sein.
Besser: Ich werde meinen Atem kontrollieren (Schnellentspannung durchführen), ich werde auf eine Person bei der Party zugehen und eine lobende Bemerkung machen.
- Die Autosuggestionen müssen immer das gewünschte Resultat enthalten!
Richtig: Ich lächle freundlich. Ich lasse mich auf ein Gespräch ein.
- Visualisieren Sie Ihre Suggestionen, d. h. stellen Sie sich die gewünschten Situationen bildhaft vor!

Posthypnotische Suggestion: Kopplung an einen Auslöser

Es ist wichtig, dass die Wirkungen Ihrer Suggestion zum erforderlichen Zeitpunkt sicher eintreten. Wenn Sie Ängste haben, vor Gruppen zu sprechen, dann soll die Wirkung bei der nächsten Konferenz eintreten; wenn Sie Prüfungsängste haben, soll die Suggestion in der Prüfung Ihren Erfolg sichern. Dazu dient die posthypnotische Suggestion: Die Suggestion wird an einen Auslöser, z. B. eine Uhr, gekoppelt, der in der kritischen Situation auf jeden Fall vorhanden ist.

Sie haben z. B. die Erfahrung gemacht, dass Sie in schriftlichen Prüfungen hektisch werden, weil Sie unter Zeitdruck geraten. Dann könnte die posthypnotische Suggestion lauten: „Jedes Mal, wenn ich auf meine Uhr schaue, atme ich ganz ruhig ein und aus und arbeite zügig, Schritt für Schritt weiter.“ Sie können sich dies auch bildhaft vorstellen, z. B. wie Sie in der Prüfung sitzen, auf Ihre Uhr schauen, ruhig atmen und zügig arbeiten.

Zusammenfassung:

Koppelung der Autosuggestion an einen Auslöser, der in der Ernstsituation in jedem Fall vorhanden ist.

Ihre Autosuggestionen und posthypnotischen Autosuggestionen fügen Sie an der kursiv gedruckten Stelle des Textes zur Tiefenentspannung ein. Beginnen Sie jedoch erst mit den Übungen, wenn Sie sich sicher und zuverlässig in eine Entspannungstrance versetzen können!

Zum Schluss noch einmal der Hinweis: Verwenden Sie ausschließlich positive, erfolgsorientierte Autosuggestionen und Bilder! Das bildhaft arbeitende

Unbewusste kann eine Verneinung nicht speichern. Also wenn Ihre (schlechte) Autosuggestion für einen Vortrag lauten würde „Ich werde nicht stottern“, würde das Unbewusste Sie (trotz des „nicht“) als Stotterer während des Vortrags im Gedächtnis behalten. Da solche Bilder außerordentlich mächtig sein können, wäre das fatal und würde Ihrem Ziel genau entgegenwirken. Richtig wäre die posthypnotische Suggestion: „In dem Moment, in dem ich auf mein Manuskript blicke, bin ich ganz konzentriert und spreche leicht und flüssig.“

Nutzen Sie Ihre positiven Erfahrungen: Anker

Viele Menschen erleben, wie Erinnerungen und Gefühle aus ihrer Kindheit manchmal plötzlich wieder auftauchen: Der Geruch des Weihnachtsgebäcks, des Kerzenduftes, des Adventskranzes oder der Anblick des Tannenbaumes rufen auch bei älteren Menschen die Weihnachtsstimmung, so wie sie sie als Kind erlebt haben, wieder hervor. Nicht nur Kinder, auch viele Erwachsene, nehmen einen Teddybären oder ein Kuscheltier mit ins Bett und fühlen sich dann so sicher und geborgen wie in der Nähe der Schutz gewährenden Eltern.

Wichtige Erfahrungen (dies gilt sowohl für positive als auch für negative Erlebnisse) bleiben für das ganze Leben im Gedächtnis gespeichert. Man denkt zwar meist nicht mehr an sie, aber wenn ein bestimmter äußerer Reiz auftritt, der einmal mit der Erinnerung und dem Gefühl verbunden war, tritt dieses längst vergessene Gefühl ganz plötzlich und reflexartig wieder auf. Dies ist vielleicht auch der Grund dafür, dass viele Menschen Urlaubsfotos machen und Feste und Familienfeiern auf Videofilmen oder Fotos festhalten. Beim späteren Betrachten der Filme oder Bilder werden die angenehmen Erinnerungen und Gefühle wieder lebendig.

Es erscheint nun plausibel, vergangene positive Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle für die Bewältigung von Belastungssituationen nutzbar zu machen. Wer in Prüfungen, bei Verabredungen, Reden, Vorstellungsgesprächen oder anderen Bewertungssituationen Erfolg hatte, für den lösen ähnliche, neue Situationen ganz unwillkürlich Erinnerungen und Gefühle aus, die mit diesen Erfolgen verbunden waren. Man kann dann optimistischer, zuversichtlicher, emotional ruhiger und konzentrierter solche Belastungssituationen bestehen. Sind jedoch Belastungssituationen mit negativen Gefühlen wie z. B. Angst verbunden, dann ist ein Umlernen angebracht.

Mit der folgenden Übung können Sie erfahren, dass Gefühle der Kompetenz, der Erfolgszuversicht, der Freude und Sicherheit aus Ihrem persönlichen Erfahrungsschatz „wie auf Knopfdruck“ abgerufen werden können.

Der Mechanismus ist derselbe wie der, den Sie erleben, wenn Sie hungrig sind und Ihnen der Duft Ihres Lieblingsgerichtes in die Nase steigt. Ohne dass Sie es verhindern können, läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen. Genauso automatisch können Sie in Belastungssituationen, ohne dass andere Personen, wie z. B. die Prüfer, dies bemerken, die positiven Erfahrungen aus früheren Situationen aufrufen und so Ihre Gefühlslage beeinflussen. Diese Methode ist besonders günstig, weil sie auf Ihre eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen zurückgreift und die Ressourcen nutzbar macht, über die Sie bereits verfügen.

Denken Sie jetzt an ein starkes Erfolgserlebnis. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, eine Episode zu erinnern, in der Ihnen etwas wirklich gut gelungen ist. Das kann eine Leistungssituation sein, aber Sie können auch eine Situation aus anderen Lebensbereichen nutzen.

Selbstsicherheit im Kontakt mit dem anderen Geschlecht

Georg, ein Student, der sich unsicher im Kontakt mit Frauen fühlt, spielt in seiner Freizeit gern Tischtennis. Er kann sich sehr gut an ein Match erinnern, in dem es ihm gelang, ganz locker und ohne bewusste Anstrengung so gut zu spielen, dass er selbst überrascht war. Mit großer Leichtigkeit gelang es ihm, schwierigste Bälle zu erreichen und Punkt um Punkt zu gewinnen. Er fühlte sich plötzlich ganz sicher und spürte ganz deutlich, wie stimmig er in dieser Situation reagierte, wie seine Bewegungen fließend und zugleich präzise abliefen und wie er schon während der Schlagbewegung das sichere Gefühl hatte, dass er den Ball in der richtigen Geschwindigkeit, mit Drall zielgenau platzieren konnte. In der Erinnerung konnte er die Sporthalle, seinen Mitspieler, die Tischtennisplatte, den Ball und andere Details wieder *sehen*, die Geräusche des Balles auf dem Schläger und der Platte *hören* und die Stimmigkeit und Erfolgssicherheit wieder körperlich *fühlen*. Nach einigen Übungen konnte er diese Erfahrung in sozialen Situationen mit Frauen nutzen und sich in ihrer Gegenwart lockerer und gelöster fühlen. Er war dann auch in der Lage, einige nützliche Strategien zum Anknüpfen von Kontakten einzusetzen und mehr Anklang beim anderen Geschlecht zu finden (Abb. 6.1).

Vielleicht finden Sie eine ähnliche Erinnerung, wahrscheinlich aber eine ganz andere. Verwenden Sie für die folgende Übung also eine erinnerte Episode, in der Sie ein Erfolgsgefühl hatten. Wenn Sie mehrere Situationen erinnern, wählen Sie die aus, in der Sie sich als besonders erfolgreich erlebt haben. Sollten Sie nicht auf Anhieb eine Situation finden, in der alle Elemente rundum positiv waren, dann verwenden Sie diejenige, die Sie Ihrer Erinnerung nach am angenehmsten erlebt haben. Wichtig ist, dass die Situation für Sie gut ausging. Alle Menschen haben irgendwann eine

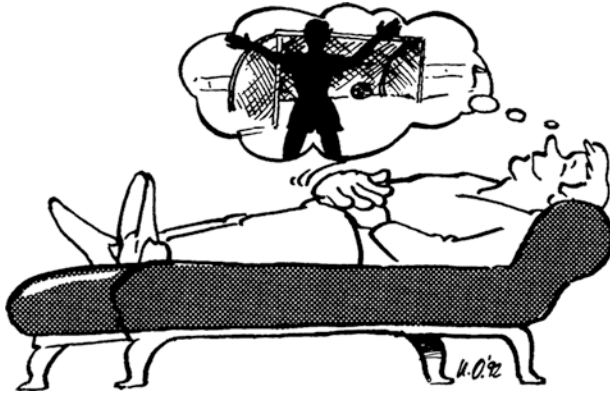


Abb. 6.1 Nutzen positiver Ressourcen in Belastungssituationen

Erfolgssituation erlebt, sei es im Beruf, in der Schule, im sozialen Umgang, im Sport, beim Ausüben eines Hobbys, als Kinder oder als Erwachsene. Legen Sie sich eine kleine Liste von solchen Erinnerungen an und lesen Sie diese Liste immer wieder einmal durch.

Nachdem Sie nun eine Episode ausgewählt haben, entspannen Sie sich, so gut Sie können. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel, sodass sie sich nicht berühren, atmen Sie einige Male ruhig ein und aus und stellen Sie sich die Situation, so gut Sie können, wieder vor. Konzentrieren Sie sich dabei zunächst nur auf das, was Sie in dieser Situation sehen. Sagen Sie sich innerlich drei mal, was Sie sehen, z. B.:

Ich sehe das Trikot meines Mitspielers.
 Ich sehe die grüne Tischtennisplatte.
 Ich sehe den gelben Ball.

Während die Augen geschlossen bleiben, führen Sie jetzt die rechte Hand auf den Handrücken der linken Hand und dann nach einem kurzen Moment (etwa eine Minute) wieder auf den rechten Oberschenkel zurück.

Sagen Sie sich dann innerlich, was Sie *hören*, z. B.:

Ich höre das Geräusch des Balles auf der Platte.
 Ich höre die Stimme meines Mitspielers.
 Ich höre das Geräusch des Balles auf der Platte. (Wiederholungen sind durchaus zulässig.)

Während die Augen geschlossen bleiben, führen Sie jetzt die rechte Hand auf den Handrücken der linken Hand und dann nach einem kurzen Moment wieder auf den rechten Oberschenkel zurück.

Sagen Sie sich dann innerlich, was Sie *fühlen*, z. B.:

Ich fühle, wie ich immer sicherer werde.

Ich fühle, wie ich mich freue.

Ich fühle, wie ich freier und leichter atme.

Während die Augen geschlossen bleiben, führen Sie jetzt wieder die rechte Hand auf den Handrücken der linken Hand und dann nach einem kurzen Moment wieder auf den rechten Oberschenkel zurück.

Stellen Sie sich nun die erinnerte Szene komplett vor, was Sie *sehen*, *hören* und *fühlen*.

Lassen Sie die Augen noch immer geschlossen und führen Sie jetzt wieder die rechte Hand auf den Handrücken der linken Hand und dann nach einem kurzen Moment wieder auf den rechten Oberschenkel zurück.

Führen Sie diese Bewegung noch einmal aus und beobachten Sie, wie die Szene mit der dazugehörigen Gefühlstönung wieder erscheint.

Genießen Sie nun noch eine Weile die Entspannung und das angenehme Gefühl Ihrer Erfolgserinnerung. Öffnen Sie die Augen, strecken Sie die Arme weit vor, ballen Sie die Hände zur Faust und atmen Sie tief ein und aus.

Den Berührungseiz der rechten Hand auf dem Handrücken der linken Hand nennt man *Anker*. Die positiven Erfahrungen aus der Erfolgssituation sind nun an diesen Anker gekoppelt (vgl. Abb. 6.1). Nach einigen Wiederholungen dieser Übung werden Sie feststellen, dass allein die Berührung des Handrückens die positive Gefühlstönung hervorruft. In vielen Belastungssituationen ist es möglich, völlig unauffällig diesen Anker zu verwenden. Die Berührung des Handrückens ist eine natürliche Bewegung, die in Prüfungen, bei Reden, Verabredungen usw. völlig selbstverständlich ablaufen kann. Vielleicht geht es Ihnen so wie vielen Teilnehmern von Ausbildungskursen, die diese Methode erlernt haben. In der Prüfung führten sie dann diese Bewegung ganz von selbst, ganz unbewusst aus. Erst nach der gut gelungenen Prüfung wurde ihnen bewusst, dass sie auf diese Weise ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten aktiviert hatten.

Zusammenfassung: Ankern

Erinnern Sie sich an eine Erfolgssituation aus Ihrem Leben. Stellen Sie sich diese Situation auf den Sinneskanälen *Sehen*, *Hören*, *Fühlen* lebhaft vor. Ankern Sie dieses Erfolgsgefühl auf Ihrem Handrücken. Rufen Sie es dann bei Bedarf durch Berührung des Handrückens ab.

6.3 Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern (Kognition)

Irrationale (falsche) Überzeugungen aufgeben

Manchmal sind starke Ängste auch einfach die Folge falscher Überzeugungen. Sicher ist es wichtig, eine Prüfung zu bestehen oder in einer Gruppe von Kollegen einen guten Eindruck zu machen. Aber es ist auch nicht lebenswichtig. Die Ängste sind so stark, als ob es ganz unerträglich, ganz schrecklich wäre, wenn es zu einem Scheitern bei einer angestrebten Leistung kommt. Wie kommt das eigentlich?

Besonders das Kind kann vieles noch nicht, ist im Vergleich zum Erwachsenen ungeschickt und muss im Laufe von Erziehung und Lernprozessen – auch von anderen Kindern und Geschwistern – mancherlei Kritik und Spott einstecken. Eltern können streng und leistungsfordernd sein, das Kind ständig überfordern und so den Keim einer lebenslangen Angst vor Leistungsproben legen. Auch wenn die Kinder von strengen und überfordernd erziehenden Eltern im Jugend- und Erwachsenenalter selbst recht kompetent geworden sind und stolz auf ihre Leistungen sein können, bleibt die im Kindesalter entstandene Angst bestehen und kann eben nicht einfach durch positive Erfahrungen überwunden werden.

Das Kind hat das Gefühl, es ist „nicht gut genug“, weil häufig Geschrei, Schimpfe, Körperstrafen oder auch Enttäuschung der Eltern die Folgen seiner Handlungen sind. Für das kleine Kind ist es lebensbedrohlich, die Liebe der Eltern zu verlieren, also ist es eine Form von Todesangst, die verschlossen in den alten Assoziationspfaden in Leistungssituationen überlebt. Wenn man sich das klar macht, dass es nur eine wenig liebevolle Interpretation der Eltern war, das Kind für „nicht gut genug“ zu halten, und dass es keineswegs die damalige Wirklichkeit war und Bedrohung heute dem erwachsenen Kind nicht mehr gefährlich ist, können sich die Ängste in einem Akt der Einsicht auflösen (erprobt von: Cunningham u. a. 2006).

Eine Form, mit falschen Überzeugungen umzugehen, ist einfach, einmal richtig über sie nachzudenken. In der Rational-Emotive-Therapie von Ellis arbeitet man damit, dass die persönliche Einstellung bzw. Bewertung einer Situation wichtig ist für Erfolge und Verhaltensänderungen.

Sie geht von Folgendem aus: Ein Anlass (A) wird mit den eigenen Überzeugungen bewertet (B) und führt erst durch die Bewertung zu den Konsequenzen (C). In der Therapie müssen die Überzeugungen neu diskutiert

werden (D). Ellis (1995) spricht von einem A-B-C-D-Schema. Von ihm stammt in diesem Zusammenhang der Begriff „irrationale Überzeugungen“ der aber im Deutschen besser mit „unbegründete“ oder „falsche“ Überzeugungen übersetzt würde.

Es gibt Argumente, die einem helfen zu verstehen, dass es zwar unangenehm ist, eine angestrebte Leistung zu verpassen, aber eben nicht unerträglich. Tatsächlich können wir es ja ertragen. Wenn wir es nicht ertrügen, wären wir tot, und dann hätte sich das Problem ohnehin erledigt.

Das Leben geht nämlich ganz unabhängig davon, wie die Leistung ausfällt, weiter. Ebenso gehen die positiven Dinge des Lebens weiter. Auch wenn Sie die Leistung nicht schaffen, wird Ihnen eine bevorzugte Speise noch schmecken. Und auch das Genießen des Rosenduftes hängt nicht von Prüfungen ab. Es ließen sich noch viele andere Beispiele dafür finden, dass Sie grundsätzlich das Leben weiter genießen würden.

Bei Vorträgen kann auch das einzelne Ereignis zu sehr im Vordergrund stehen. Die unbegründete Überzeugung ist dann: „Das Urteil der Fachkollegen wird mit diesem einen Vortrag ein für allemal feststehen.“ Die Wahrheit ist doch eher, dass es immer überkritische, aber auch wohlwollende Hörer gibt – und natürlich eine große Fraktion, die gar nicht zuhört (z. B. weil sie in Gedanken mit eigenen Vortragsängsten beschäftigt ist).

Sicher, man würde sich vor den Eltern und Freunden blamieren, wenn es schief ginge. Andererseits: Hängen Ihre freundschaftlichen Gefühle anderen gegenüber davon ab, ob diese ein Examen bestehen? Ihre Eltern würden Sie sicher nicht verstoßen, wenn Sie bei einem Examen durchfallen. Und wenn sie es doch tun, müssen Sie zugeben, dass der Fehler bei Ihren Eltern liegt.

Am schlimmsten ist sicher der Gedanke, ganz wertlos zu sein, wenn man es „nicht schafft“. Bei einem solchen Gedanken hätte man nun Kränkungen in der Erziehung zu seinem eigenen Schaden vollständig übernommen, ja sogar für sich verschärft. Man kann doch ein hilfreicher und charakterstarker Mensch sein, auch wenn man einen angestrebten Erfolg nicht schafft. Man kann sogar ein erfolgreicher Mensch sein: Viele unserer Mitmenschen, die absolute Nichtsnutze waren und durch fast alle Prüfungen gefallen sind, waren später im Leben sehr erfolgreich. Sie müssen nur einmal die Lebensläufe berühmter Persönlichkeiten studieren, dabei werden Sie auf viele Beispiele stoßen (vgl. z. B. Schneider 1992).

Nehmen wir nur einmal van Gogh, der als Prediger scheiterte, als Angestellter in Kunsthandlungen nicht Fuß fasste, von der Kunstakademie verwiesen wurde – und dennoch einer der berühmtesten Maler der Moderne werden konnte.

Neben das Bild von Kleist setzt Schneider die Zeilen: „Ein erfolgloser Dichter und verkrachter Journalist, ein kleinwüchsiger Tölpel mit einer Sprachhemmung am Rand des Stotterns“ – er wollte 1808 das Wohlwollen des großen Goethe gewinnen. Doch der empfand „Schauder und Abscheu“ (Schneider 1992, S. 441).

Dennoch zählt Kleist heute zu den großen deutschen Dichtern.

Ein besonders tröstliches Argument bietet in diesem Zusammenhang die asiatische Zen-Philosophie. Sie sagt, das „Ich“ ist eigentlich eine Illusion. Was man selbst ist bzw. zu sein glaubt, bestimmt sich immer aus der Relation zu anderen. Man ist nur in Beziehung zu einer erfolglosen Person erfolgreich; umgekehrt ist man nur erfolglos, weil ein anderer erfolgreicher ist. So kann der Erfolgreiche seine Position also nur daher einnehmen, dass andere erfolglos sind. Jetzt wird klar, dass der Erfolgreiche dem Erfolgreichen seine Position erst ermöglicht. Der Hübsche ist nur daher so hübsch, weil einige Hässliche es ihm ermöglichen. Also tun die Hässlichen dem Hübschen mehr als einen Gefallen: Sie ermöglichen es ihm erst, hübsch zu sein. Daher sollten sie kaum auf ihn herabsehen, sondern ihm dankbar sein.

Wenn Sie einer Anforderung nicht genügen (auch wenn dies mehrfach passiert), muss das ja nicht so bleiben. Sie haben in Ihrem Leben schon viel gelernt, z. B. die komplizierte deutsche Sprache. Also werden Sie auch wieder Erfolg bei neuen Aufgaben haben.

Die wichtigsten irrationalen Überzeugungen, die Ellis zusammengefasst hat, geben wir hier wieder. Sie können selbst prüfen, ob Sie eine oder mehrere dieser Überzeugungen bei sich entdecken.

- die Meinung, es sei für jeden Erwachsenen absolut notwendig, von praktisch jeder anderen Person in seinem Umfeld geliebt oder anerkannt zu werden;
- die Meinung, dass man sich nur dann als wertvoll empfinden dürfe, wenn man in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig ist;
- die Idee, dass bestimmte Menschen böse, schlecht und schurkisch seien und für ihre Schlechtigkeit streng zu rügen und zu bestrafen seien;
- die Vorstellung, dass es schrecklich und katastrophal sei, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne haben möchte;
- die Vorstellung, dass menschliches Leiden äußere Ursachen habe und dass der Mensch wenig Einfluss auf seinen Kummer und seine sozialen und psychischen Probleme nehmen könne;
- die Überzeugung, dass man sich über tatsächliche oder vorgestellte Gefahren große Sorgen machen und sich ständig mit der Möglichkeit ihres Eintreffens befassen müsse;

- die Meinung, es sei leichter, bestimmten Schwierigkeiten auszuweichen, als sich ihnen zu stellen;
- die Vorstellung, dass man sich auf andere verlassen solle und dass man einen Stärkeren brauche, auf den man sich stützen kann;
- die Vorstellung, dass die eigene Vergangenheit entscheidenden Einfluss auf unser gegenwärtiges Verhalten habe und dass etwas, das sich früher einmal auf unser Leben auswirkte, dies auch weiterhin tun müsse;
- die Neigung, sich über die Probleme und Verhaltensschwierigkeiten anderer Leute aufzuregen;
- die Vorstellung, dass es für jedes menschliche Problem eine absolut richtige, perfekte Lösung gebe und dass es eine Katastrophe sei, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird.

Übung

Sammeln Sie im inneren Dialog oder auf einem Blatt Papier Ihre eigenen Argumente dafür,

- warum Ihr Wert als Mensch nicht von der gewünschten Leistung abhängt;
- warum Sie Ihr Leben weiter genießen können, wenn Sie Misserfolg haben;
- warum Ihre Mitmenschen Sie weiter mögen werden; warum ein Misserfolg und auch viele Misserfolge nicht bedeuten, immer Misserfolg zu haben.

Der Erfolg dieser Übung liegt in einer veränderten philosophischen Grundeinstellung. Man lernt zu denken:

Ich gebe mir Mühe. Wenn ich einmal scheitere, so ist das zwar unangenehm, aber ich mag mich dennoch. Ich lebe mit mir selbst und mag mich, auch wenn ich einmal Misserfolg habe. Auch dann halte ich zu mir selbst, kann sicher weiter viele Dinge des Lebens genießen, neue Genüsse entdecken und neue Leistungen vollbringen.

Und in dem Maße, in dem es gelingt, dieser Grundhaltung näher zu kommen, wird die Angst vor Prüfungen und Auftritten geringer.

- Rufen Sie sich Situationen in Erinnerung, in der Sie als Kind ganz in Ordnung waren. Erinnern Sie sich an Momente unbeherrschter Ungerechtigkeit der Eltern.
- Lassen sie sich innerlich im Bilde von einem hilflosen Kind zu einem starken Erwachsenen werden. Das Baby treibt hilflos im Strohkorb im Strom und wäre auf liebevolle Eltern und Erwachsene angewiesen. Der Erwachsene kann selbst ans Ufer schwimmen. Wenn sie gern malen, könnten Sie ein Bild zu diesem Thema gestalten.

Hohe Erwartungen und abwertende Redensarten

Bei Franz, einem Jura-Studenten mit starker Prüfungsangst, ergaben sich im therapeutischen Gespräch zwei irrationale Überzeugungen. Zum einen war in der strengen und leistungsfordernden Erziehung immer an seinen Fähigkeiten gezweifelt worden. Die Eltern liebten es, zu ihm zu sagen: „Dummheit und Stolz wachsen auf einem Holz.“ Er zweifelte selbst an seinen Fähigkeiten und hatte die Erwartung, nur durch Glück das Examen bestehen zu können.

Dazu war die elterliche Zuneigung in der insgesamt eher kühlen Familienatmosphäre stark von Schulleistungen abhängig. Weil Franz, der nur mittelmäßige Schulleistungen erreichte, so (auch im Vergleich zu seinem Bruder) also nur wenig Liebe und Zuneigung gewinnen konnte, verband sich mit Prüfungen und Prüfungsergebnissen die Sorge, als Mensch abgelehnt, nicht geliebt zu werden.

Zunächst wurden also im therapeutischen Gespräch vergangene Erfolge und Misserfolge betrachtet. Franz hatte – wenn auch nicht mit „sehr gut“ – immer alle Anforderungen geschafft, ja, er hatte – als Elektronikbastler – in einem Hobbybereich sogar einige ganz beachtliche Leistungen vorzuweisen. Er konnte verstehen, dass er „alles schaffen kann, was er wirklich will“. Sodann überlegten wir, inwiefern die Zuneigung seiner Freundin, seiner Eltern und seiner Freunde an den Examen Erfolg gekoppelt ist. Dabei wurde ihm deutlich, dass seine Eltern ganz unabhängig von einem Erfolg oder Misserfolg distanziert skeptisch sein würden, seine Freundin und seine Freunde aber ganz unabhängig von einem Prüfungsergebnis ihm zugewandt sein würden. Natürlich war ihm schon klar, dass es nicht darum ging, die emotionale Zuwendung der Prüfer zu gewinnen. Dies aber auszusprechen erheiterte und befreite ihn irgendwie. Er erkannte, dass unbewusst eine Übertragung der im Elternhaus gelernten „Leistungs-Zuneigungs-Verbindung“ auf die Prüfungssituation stattgefunden hatte.

Zur Überwindung der unbewussten Überzeugung wurde eine neue *rationale* Annahme gefunden. Wir entwickelten die Autosuggestionen: „Die Liebe der Prüfer ist mir gleich, ich möchte das Examen bestehen“ und „Die Zuneigung meiner Freunde besteht unverändert“. Die Wiederholung dieser Autosuggestionen jeden Abend vor dem Einschlafen bewirkte eine wesentliche Beruhigung. Franz bestand das Jura-Examen nicht mit „sehr gut“, aber mit „befriedigend“. Im Gegensatz zu früheren Prüfungen konnte er sich nun einfach darüber freuen, bestanden zu haben. Er konnte sich nämlich jetzt ganz unabhängig von der Prüfungsnote der Zuneigung seiner Freunde und Beziehungspersonen sicher sein.

Zusammenfassung: Irrationale (falsche) Überzeugungen aufgeben

Die unbegründete Überzeugung „Misserfolg ist eine Katastrophe“ wird durch realistische Überzeugungen ersetzt: „Das Leben geht weiter und macht sogar Spaß.“

Innerer Dialog mit der Angst

Die Angst erlebt man als einen „Fremden im eigenen Haus“. Man will sie nicht bei sich haben, man findet die Angst zu stark.

Aber warum nicht einfach einmal die Angst kennen lernen, mit ihr in einen Dialog treten? Tatsächlich ist ja auch die Angst ein – vielleicht nützlicher – Teil der Gesamtperson.

Das mag zunächst albern erscheinen, hat die Angst doch keine eigene Stimme und natürlich keine eigenen Gedanken. Andererseits ist auch das eigene Denken kein völlig einheitlicher Vorgang, es mischen sich verschiedene Stimmen ein. Der Körper möchte vielleicht schlafen oder im Wald wandern und versucht, dies durch das Gefühl der Müdigkeit zu signalisieren; das planende Bewusstsein möchte aber lernen. So kann es passieren, dass die Bedürfnisse des Körpers bei der „Abstimmung“ darüber, was zu tun ist, immer verlieren, der Körper schließlich nicht mehr mitspielen will und z. B. mit einer Erkältung reagiert.

Vielleicht kann man sich die verschiedenen Anteile des Denkens und des Fühlens wie ein großes Parlament vorstellen, das immer Mehrheiten bilden muss, wenn Entscheidungen gefordert sind. Bewusst werden jeweils nur die Entscheidungen, nicht aber die Abstimmung einzelner Mitglieder oder gar die Bedürfnislage und die Gründe der Mitglieder.

Ein derartiges Mitglied (Teilperson) ist die Angst. Auch sie will etwas bewirken. Wahrscheinlich hat man mit Bewertungssituationen in der Kindheit und Jugend schlechte Erfahrungen gemacht. Die Angst warnt uns nun und „fragt an“, ob man die Situation nicht besser vermeiden sollte. Wenn die Situation unvermeidlich ist, wie dies ja bei Prüfungen oft der Fall ist, mobilisiert die Angst dann eben alle Kräfte, um die Situation zu bewältigen.

Auch die Angst gehört zu diesem Parlament und muss als Teil der Person einmal ernst genommen werden. In einer entspannten Situation, z. B. im Bett vor dem Einschlafen, können Sie einen Dialog mit der Angst versuchen. Sie stellen Fragen, und die Antworten kommen Ihnen in den Sinn. Oft sind die Antworten ganz überraschend und auch erstaunlich einsichtsvoll.

Solche Fragen können z. B. sein:

Angst, was tust du für mich?

Angst, was wünschst du dir von mir?

Angst, was müsste ich tun, damit du kleiner wirst?

Angst, wie kannst du dich etwas beruhigen?

Es lebt sich besser mit den Teilpersonen des Ichs, wenn man sie in ihrer Leistung anerkennt. Allein das führt zu einer Beruhigung.

Erkennen Sie also auch die Leistungen Ihrer Angst an:

Angst, ich danke dir, dass du mir hilfst, mich anzustrengen.

Angst, ich danke dir, dass du mich an frühere Erfahrungen erinnerst und mir hilfst, mich richtig zu verhalten.

Angst, es ist gut, dass ich jetzt gewarnt bin; ich werde mich vorbereiten.

Die Angst gibt einen wichtigen Rat

Ein junger Mann berichtet von einem solchen Dialog mit der Angst. Auf die Frage „Angst, was müsste ich tun, damit du kleiner wirst?“ wurde ihm plötzlich klar, dass er in Prüfungen etwas gepflegter auftreten, die Fingernägel gründlich sauber machen, die Haare waschen müsste usw. Das jahrelange Gequengel der Eltern in seinem Ohr („Deine Fingernägel sind ja schon wieder nicht sauber“) hatte dazu geführt, dass er nicht mehr darauf achten wollte. Jetzt wurde ihm aber deutlich, dass es in seinem eigenen Interesse liegt, wenn er darauf achtet.

Zusammenfassung: Innerer Dialog mit der Angst

Dialog mit der eigenen Angst suchen. Was tut die Angst für mich?

Gedankenstopp und Gedankenersetzen

Oft steigert sich die Angst vor dem Ereignis durch angstbesetzte Gedanken, in denen man sich alle möglichen Schwierigkeiten und Formen des Misslingens ausmalt oder in denen sorgenvoll die Folgen eines Scheiterns bedacht werden. Die Gedanken beginnen lange vor dem Ereignis und schaukeln sich zu immer katastrophaleren Vorstellungen auf. Das Gefühl der Angst wird dabei schon allein durch diese Gedanken immer stärker.

Es wäre also wünschenswert, diese Gedanken zu *stoppen*. Sich vorzunehmen, nie mehr an etwas zu denken, kann aber nicht funktionieren. Wenn man sich an den Vorsatz, nicht an etwas zu denken, erinnert, dann denkt man den Gedanken, der vermieden werden soll, ja automatisch wieder. In diesem Fall kann man eine zunächst merkwürdig wirkende Technik anwenden:

Die unerwünschten Gedanken sollen – auf dem Weg der Konditionierung – automatisch ein „Weckreiz“ werden. Sie müssen dazu einige Male mit einem Weckreiz, z. B. einem lauten Geräusch, gekoppelt werden. Vielleicht können Sie, wenn Sie z. B. alleine lernen und sich bei den unerwünschten Gedanken ertappen, mit einer Karnevalspistole schießen. Weniger spektakulär wäre es, mit einem Topf laut zu klappern oder ein Buch (ein Lineal) laut auf den Tisch

zu schlagen. Vielleicht bevorzugen Sie es, sich ins Bein oder in den Arm zu kneifen. Nach außen ist es nicht sichtbar, wenn Sie sich leicht – natürlich ohne sich zu verletzen – auf die Zunge beißen. Das könnte auch in sozialen Situationen funktionieren, in denen die Kontrolle nicht auffallen soll.

Dann sagen Sie (laut, wenn es geht): „STOPP“.

Nun sollen die unerwünschten Gedanken ja beendet werden. Daher ist es wichtig, an ihre Stelle andere Gedanken zu setzen. Das können ganz allgemein angenehme Vorstellungen sein, z. B. wie Sie in der Sonne liegen. Oder Sie erinnern sich an ein Gedicht, das Sie auswendig kennen. Oder Sie zählen einfach von 20 rückwärts bis 0. Das unterbricht die Gedankenkette und das Aufschaukeln der Gedanken auf jeden Fall.

Noch besser ist es, Gegengedanken einzusetzen, die nach den Prinzipien der Autosuggestion formuliert sind (vgl. Abschnitt Selbsthypnose)

z. B.:

Ich habe viel gelernt, und ich werde Erfolg haben. Ich werde mein Bestes geben.

Das Ergebnis der Übung ist, dass unerwünschte Gedanken sofort zu einer Art „Aufmerken“ führen, sobald sie auftreten. Und so können, ohne dass der Teufelskreis von sich verschlimmernden Gedanken und sich verstärkender Angst bereits angefangen hätte, auch noch wenig angstvolle Gedanken mit dem Einsatz von Gegengedanken unterbunden werden.

Zusammenfassung: Gedankenstopp und Gedankenersetzen

Gedanken durch einen Weckreiz stoppen Alte Gedanken durch neue ersetzen

Selbstverbalisation

Kinder begleiten ihr Verhalten oft mit Worten. Indem sie ihr Spiel kommentieren, konzentrieren sie ihre gesamte Aufmerksamkeit auf die aktuelle Situation und kontrollieren auf diese Weise ihr Denken, Verhalten und Fühlen. Der 4jährige Sascha, der im Sandkasten mit Förmchen spielt, kommentiert sein eigenes Verhalten: „Jetzt nehme ich das rote (Förmchen) ..., da tu ich Sand rein..., so... (stürzt die Form um), ein Kuchen“ usw.

Eine solche Verbalisation kann die Handlungen auf ein Ziel hin koordinieren:

Impulsive Schulkinder, die zu unkontrolliert und zu schnell arbeiteten, erzielten bessere Leistungen, wenn sie ihre Arbeit mit einem gezielten inneren Dialog begleiteten (vgl. Meichenbaum 1999).

Eine solche Verbalisation kann aber auch „störend“ wirken, wenn man strafende Bemerkungen der Eltern internalisiert hat und wiederholt.

Nicht nur Kinder sprechen (laut) mit sich selbst. Wenn sie sich unbeobachtet fühlen, führen auch viele seelisch gesunde Erwachsene leise, aber manchmal auch laute Selbstgespräche. Das kann man häufig bei Autofahrern, die allein in ihrem Wagen sitzen, an den Mundbewegungen erkennen. In der Regel ist bei Erwachsenen jedoch das handlungsbegleitende laute Sprechen von einem – meist unbewussten – (leisen) inneren Sprechen abgelöst worden.

In Befragungen nach Prüfungen berichten viele Prüflinge, dass sie während der Prüfung negativ gefärbte Selbstgespräche geführt hatten. Inhalte dieser Gespräche sind häufig Selbstvorwürfe, Selbstzweifel und Katastrophenvorstellungen: „Ich habe nicht genug gelernt; ich bin viel zu schlecht vorbereitet; ich bin zu langsam; ich bin nicht intelligent genug für diese schweren Aufgaben; das schaffe ich nie; wenn diese Arbeit wieder danebengeht, dann muss ich mein Studium aufgeben“ usw. Solche Selbstgespräche wirken sich doppelt ungünstig aus: Die Zeit, die damit verbracht wird, geht für lösungsorientiertes Verhalten verloren; schlimmstenfalls kann der Prüfling in einen sich selbst verstärkenden Gedankenkreis geraten und sich überhaupt nicht mehr auf die Aufgaben konzentrieren. Zugleich können durch solche negativen Gedanken die physiologischen Reaktionen so stark werden, dass Übelkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche usw. auftreten, die die Leistungsfähigkeit erheblich einschränken können. Diese hohe Aufregung kann dazu führen, dass Prüflinge unflexibel reagieren, indem sie sich an einer für sie unlösbaren Aufgabe festbeißen und (oder) Problemlösestrategien, die sie sonst beherrschen, nicht einsetzen.

Solche negativen Selbstgespräche treten auch häufig während der Vorbereitung auf die Prüfungen auf und können dazu führen, dass die Betroffenen nicht konzentriert lernen, die Arbeit vermeiden, Prüfungen immer wieder hinausschieben oder sich von Prüfungen wieder abmelden.

In einer einzigen, nur 50 min langen Trainingssitzung lernten Schülerinnen, diese irrationalen Gedanken, negativen Selbstbewertungen und hemmenden Verhaltensweisen zu identifizieren. Dann erfuhren sie, wie man diese Gedanken stoppen oder verändern kann (vgl. hier auch den Abschnitt: Gedankenstopp) und wie man sich selbst für aufgabenzentriertes Verhalten lobt. Diese Strategien übten sie dann bei einfachen Aufgaben und in der Vorstellung ein (Sud u. Sharma 1990).

Notieren Sie nun Ihre persönlichen negativen Gedanken und formulieren Sie zu jedem dieser Gedanken einen realistischen positiven Satz. Folgendermaßen könnte ein negativer Gedanke in einen positiven umformuliert werden:

Negative Formulierung	Positive Umformulierung
Ich bin zu langsam	Ich arbeite zügig und gründlich
Ich bin nicht hübsch	Ich habe sehr schöne blaue Augen
Ich bin nicht charmant	Ich kann sehr gut zuhören
Ich werde bei der Rede keinen Ton herausbekommen	Ich werde ruhig beginnen und mit jedem Satz sicherer werden

Richten Sie also Ihre Aufmerksamkeit auf einen speziellen Teil Ihres Körpers, der Ihnen gefällt, oder auf eine besondere Fähigkeit, über die Sie verfügen. Wenn Sie nach diesem Prinzip vorgehen, finden Sie auf jeden Fall eine positive Formulierung. Immer wenn Ihnen einer der negativen Sätze in den Kopf kommt, setzen Sie die positive Umformulierung dagegen. Dies können Sie während der Lernphasen vor einer Prüfung bereits einüben. Nach jeder positiven Umformulierung sagen Sie sich innerlich: „Ich arbeite ruhig weiter“ und wenden sich wieder der Aufgabe zu. Denken Sie auch daran, sich für Ihr konzentriertes Arbeiten zu belohnen, indem Sie sich innerlich z. B. sagen: „Ich habe meine Gedanken gut zusammengehalten.“ Wenn Sie sich entschieden haben, eine Aufgabe, die Sie im Moment nicht lösen können, zu überschlagen, um erst die Aufgaben zu bearbeiten, die Ihnen besser liegen, sagen Sie sich: „Ich handle klug, wenn ich erst die Aufgaben löse, die ich gut kann.“

Viele Menschen kommentieren ihr Tun sehr negativ. Achten Sie einmal darauf, was Sie oder andere Menschen sagen, wenn ihnen ein kleines Missgeschick passiert. Häufig sind dies überzogene negative Selbstbewertungen. Ein alltägliches Beispiel aus dem Büroalltag in der Universität: Eine Kollegin nimmt einige Blätter Papier so aus dem Kopiergerät, dass sie herunterfallen; ihr Kommentar dazu: „Ich bin aber auch blöd.“ Mein Kommentar dazu: „Dir sind einige Blätter heruntergefallen – sonst nichts.“

Viel seltener kommentieren wir unser Verhalten positiv. Die Ursache mag darin liegen, dass Eigenlob im sozialen Kontext oft als Angeberei empfunden wird. Deshalb erziehen Eltern ihre Kinder dazu, sich nicht öffentlich für die eigenen Leistungen und Fähigkeiten zu loben. Insofern ist das Sprichwort „Eigenlob stinkt“ durchaus nützlich. Dies gilt aber weniger für den inneren Dialog: Sich selbst könnten Menschen, besonders die ängstlicheren, durchaus öfter Lob für ihre Leistungen zollen.

Mit solchen Selbstinstruktionen kann man in schriftlichen Prüfungen die ganze Aufmerksamkeit auf die Aufgabe richten und sich davor bewahren,

nur auf die eigene Angst zu achten. In mündlichen Prüfungen geht das natürlich nicht, dann muss man ja mit den Prüfern sprechen. Beispiele für solche Selbstinstruktionen sind:

- Konzentriere Dich jetzt mit ganzer Energie auf die Aufgabe vor Dir.
- Ich bin gut vorbereitet und jetzt ganz bei der Sache.
- In aller Ruhe einen Schritt nach dem anderen.
- Wenn ablenkende Gedanken aufkommen: Daran werde ich später denken, jetzt konzentriere ich mich ganz auf den Test.
- Jetzt bearbeite ich eine Aufgabe nach der anderen.
- Lehne Dich zurück und betrachte die Sache im Überblick.
- Atme tief durch und lenke wieder die ganze Aufmerksamkeit auf die Aufgabe vor dir.
- Ich bin überrascht wie gut es läuft.
- Immer mit der Ruhe.
- Jeder Atemzug hilft mir jetzt bei der Konzentration.

Es bringt auch etwas ein, sich zu loben:

- Ich habe jetzt schon einige Aufgaben geschafft und es geht zügig weiter.
- Es läuft gut.
- Ich bin gut vorbereitet.
- Ich kann mich prima konzentrieren.

Diese Sätze sollte man schon während der Vorbereitung einige Male zu sich sprechen, damit sie in der schriftlichen Prüfung leicht zur Verfügung stehen.

Zusammenfassung: Selbstverbalisation

Ersetzen Sie ungünstige, abwertende, hinderliche Selbstgespräche durch motivierende, positive, das Selbstwertgefühl stützende innerlich gesprochene Sätze.

Mit zirkulären Fragen eigene Stärken finden

Vor Bewertungssituationen drängen oft Befürchtungen in das Bewusstsein, die aus vorhergegangenen negativen Erlebnissen resultieren (van Ments 1985; Tomm 1994). Es ist so, als ob die anstehende Situation ganz unwillkürlich die Bereiche des Gedächtnisses ansteuert, in denen diese Gedanken, Bilder und Gefühle abgelegt sind. Dies führt dann oft zu einer sehr belastenden inneren

Dynamik: Eine negative Erinnerung führt zur nächsten, man findet viele Beispiele dafür, dass die Befürchtungen hinsichtlich der kommenden Situation berechtigt sind, erlebt die schmerzlichen Gefühle noch einmal und verliert die Kompetenzen und Fähigkeiten, über die man ja schließlich auch verfügt, ganz aus den Augen. Die Folge dieser Dynamik ist dann, dass Angstsymptome auftreten oder sich verstärken.

Gerade kurz vor der Bewertungssituation, z. B. einen Tag vorher, kann es sehr wichtig sein, das eigene Selbstbewusstsein zu unterstützen, indem man sich seiner eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst wird. Dazu ist die Methode des zirkulären Befragens besonders geeignet. Zirkuläre Fragen basieren auf der Idee, dass das Stellen und Beantworten der Fragen in ständigen kreisförmig verlaufenden (zirkulären) Rückkoppelungsprozessen zu neuen Sichtweisen führt. Der Antwortende nimmt eine andere Perspektive ein, z. B. die der besten Freundin, und gewinnt so neue Informationen. Dabei verschiebt er den Fokus von seinen Defiziten auf seine Stärken und Fähigkeiten. Durch geschickt gestellte Fragen verändert er seine Sicht von sich selbst und erweitert seinen Verhaltensspielraum.

Stellen Sie sich vor, jemand, der Sie nicht kennt, möchte herausfinden, welches Ihre Stärken sind. Da er Sie nicht direkt beobachten oder fragen kann, holt er Informationen bei den Personen ein, denen Sie gut bekannt sind. Er stellt diesen Personen immer die gleiche Frage: „Was – aus Ihrer Sicht – sind die *Stärken* und *Fähigkeiten* von (Ihr Name), was gefällt Ihnen besonders an (Name)?“ Fertigen Sie nach folgendem Muster eine Tabelle an und tragen Sie die Ergebnisse Ihrer Überlegungen dort ein.

Befragte Person	Vermutete Antwort
Beste Freundin	
Bester Freund	
Vater	
Mutter	
Bruder	
Schwester	
Partner(in)	
Chef(in)	
Kollege(in)	
Mitarbeiter(in)	
Sonstige Personen	

Welche der Stärken aus der Tabelle können Sie in der Bewertungssituation besonders gut nutzen?

Stellen Sie sich vor, wie Sie diese Stärken einsetzen und wie Sie sich dann verhalten werden.

Sie können Ihre Stärken und Fähigkeiten auch auf einen kleinen Zettel schreiben und diesen in der Hosen- oder Jackentasche in die Belastungssituation mitnehmen. Das wird es Ihnen erleichtern, sich immer wieder auf diese Ressourcen zu besinnen und sich kompetent und sicher zu fühlen.

Das zirkuläre Befragen ist auch eine gute Methode, die Bedeutung eines möglichen Fehlschlages zur relativieren.

Führen Sie mit jeder Person aus der obigen Liste folgendes Gedankenspiel durch:

„Angenommen, ich würde die Prüfung nicht bestehen (bei dem Vortrag stottern, auf der Party verkrampft sein, den Einsatz im Konzert verpassen, usw.). Würde mich dann die erste Person aus meiner Liste (beste Freundin) weniger wertschätzen, mehr wertschätzen oder hätte dies für ihre Wertschätzung keine Bedeutung?“ Beantworten Sie diese Fragen für sich selbst.

Stellen Sie sich dann auch die Frage, was sich nach einem möglichen Misserfolg alles ändern würde. Würden Sie anders leben als bisher, sich anders kleiden, andere Beziehungen eingehen, Ihren Lebensstandard drastisch reduzieren, sich nicht mehr freuen können?

Was glauben Sie, wie lange würde es dauern, bis das erste Gefühl der Enttäuschung deutlich reduziert wäre und Sie nicht mehr wesentlich beeinträchtigen würde: 1 Tag, 2 Tage, 3 Tage ... 1 Woche, 2 Wochen, 3 Wochen ... 1 Monat, 2 Monate, 3 Monate ... 1 Jahr, 2 Jahre, 3 Jahre ...?

Zusammenfassung: zirkuläre Fragen

Versetzen Sie sich in für Sie wichtige, Ihnen wohlgesinnte Bezugspersonen. Fragen Sie sich, welche Stärken diese an Ihnen beobachtet haben. Geben Sie selbst die vermuteten Antworten. Notieren Sie die Antworten auf einen Zettel, den Sie in die Belastungssituation mitnehmen. Fragen Sie sich, ob sich die Wertschätzung, die Sie erhalten, durch einen Misserfolg ändern würde.

Geschichten und bildhafte Analogien

Bildhafte Analogien wirken auf bewusster und unbewusster Ebene. In allen Kulturen ist ihre Funktion für die Festigung von Überzeugungen bekannt. Wichtige kulturelle Wertvorstellungen werden in Form von Märchen, Geschichten und Bildern vermittelt. Die Bibel enthält zahlreiche „Gleichnisse“. Eine geeignete Analogie ermöglicht es, auf indirektem Wege eine Botschaft zu vermitteln, die speziell an das Gefühl appelliert. Aber auch offene Kritik und verletzendende Belehrungen können mit dieser Kommunikationsform vermieden werden (Metzig und Schuster 2016).

Eine Analogie mit positiver Wirkung auf Redner und Zuhörer

Der Vorstand einer Firma, die in Schwierigkeiten geraten ist, möchte erreichen, dass alle Abteilungen zusammenarbeiten, um den Betrieb wieder „in ein ruhigeres Fahrwasser“ zu bringen. Die Leiter verschiedener Abteilungen versuchen, ihre eigene Abteilung und Stellung zu sichern, verlieren jedoch dabei das Ganze aus den Augen. Der Vorstand wählt in einer Besprechung das Bild eines leckgeschlagenen Schiffes: Anstatt das Leck abzudichten, versammelt sich die Mannschaft zunächst ängstlich auf dem noch vermeintlich sicheren Heck des Schiffes und bringt das Schiff und sich selbst damit in noch größere Gefahr. Erst als allen klar wird, dass man zusammenhalten muss, und man gemeinsam daran geht, das Leck abzudichten, wird Rettung möglich. Mit der Analogie fand der Redner für sich selbst ein Bild, das es ihm ermöglichte, sicher und überzeugend aufzutreten. Die Wirkung der Analogie und des sicheren Auftritts auf die Mitarbeiter war, dass die Abteilungen konstruktiv zusammenarbeiteten.

Geschichten, in denen die wichtigsten Informationen, Personen oder Ideen in verkleideter, z. B. märchenhafter, Form vorkommen, können also zur Beeinflussung anderer Personen verwendet werden. Es ist jedoch auch möglich, sich selbst auf schwierige Situationen einzustellen, indem man dazu eine eigene, geeignete Geschichte erfindet.

Bestimmen Sie die Ausgangslage der Situation (des Problems) und den *erwünschten* Ausgang. Wählen Sie jeweils Elemente aus, die zu dem gegenwärtigen Zustand und dem erwünschten Zustand gehören.

Dann überlegen Sie, wie Sie die Elemente in eine Geschichtenform umsetzen. Wählen Sie für die Geschichte ein Thema, das Sie interessiert, z. B. Tennis, Fußballspielen, Motorrad fahren, Kochen, Jagen, Angeln, Fernsehen usw. Diese Bereiche geben Stoff für interessante, anschauliche Geschichten ab.

Vielleicht fällt Ihnen ganz von selbst eine fantasievolle Handlungsfolge ein, wie der Anfangszustand in den Endzustand umgewandelt werden kann, vielleicht wollen Sie sich aus Märchen, aus Tierfabeln oder auch aus der Dichtung Anregung holen (z. B. Brechts Geschichten vom Herrn Keuner geben interessante Beispiele).

Die Geschichte sollte *anschaulich*, *detailreich*, *humorvoll* und evtl. *dramatisch* sein. Sie können die Geschichte für sich selbst niederschreiben und in Ihrer Fantasie, in Tagträumen durchspielen. Sie können sie auch anderen Menschen, z. B. Kindern, erzählen oder vorspielen. Dabei können Sie Ihre ganze Kreativität nutzen und unterschiedliche Darstellungsformen wählen. Denkbar sind: zeichnerische Möglichkeiten, z. B. die Geschichte wie einen Cartoon darstellen, improvisiertes Theater, musikalische Darstellung, sie auf ein Tonband sprechen.

Prüfungserfolg durch die Analogie des Motorradfahrens

Michael, ein Student, hatte bereits zweimal in einer wichtigen Prüfung versagt. Das Wissen war zwar vorhanden, er konnte sich jedoch nicht auf den prüfenden Professor einstellen. Vor Aufregung verstand er nicht, „worauf“ der Professor im Prüfungsgespräch „hinauswollte“, versuchte dann, seine eigenen Gedanken durchzusetzen, und erzeugte in der Prüfung damit eine ungünstige Atmosphäre. Vor der Wiederholungsprüfung hatte er jetzt erhebliche Angst.

Da Michael ein passionierter Motorradfahrer war, erarbeitete der Therapeut mit ihm folgende Geschichte: Ein junger Mann muss mit seinem Chef auf eine Dienstreise. Der Chef, ein begeisterter Motorradfahrer, schlägt vor, die Fahrt mit dem Motorrad zu unternehmen. Der junge Mann willigt ein, allerdings mit einem unguuten Gefühl bei dem Gedanken, dass er auf dem Rücksitz mitfahren muss. Aber er hat zunächst keine andere Wahl. Die beiden treffen sich, setzen ihre Helme auf, und die Fahrt geht los. Anfangs sitzt der junge Mann etwas verkrampft und ängstlich, weil er noch nicht weiß, welchen Fahrstil sein Chef hat. Mit der Zeit fühlt er sich immer sicherer und kann sich mehr und mehr auf den Fahrstil des Chefs einstellen. Er spürt, wenn eine Linkskurve durchfahren wird, und legt sich, genau wie die Steilheit der Kurve und das Tempo des Fahrers es verlangen, mit in die Kurve. Das gleiche gelingt ihm dann bei der nächsten Rechtskurve. Der Vorgesetzte spürt, dass es sich jetzt leichter fahren lässt und lobt ihn dafür.

Nach einer längeren Strecke machen sie eine kleine Pause, und danach bietet der Vorgesetzte dem jungen Mann an, ein Stück das Steuer zu übernehmen. Etwas unsicher, aber auch erfreut nimmt der junge Mann das Angebot an und fährt vorsichtig weiter. Dabei spürt er mit Verblüffung, wie sich nun sein Chef mit ihm in die Kurven legt und sich auf seine Fahrweise einstellt. Es gelingt ihm sogar, in einigen überraschenden und gefährlichen Situationen, schnell und sicher zu reagieren. Er erkennt rechtzeitig ein tiefes Schlagloch in der Fahrbahn, bremst vorsichtig und umfährt dieses Hindernis.

Nachdem sie in einer weiteren Pause zusammen Mittag gegessen haben, erreichen sie etwas müde, aber zufrieden das Ziel.

Der Student machte dann in der Realität auch noch einen Ausflug auf dem Motorradrücksitz mit einem älteren Freund und erlebte dabei, wie wichtig es ist, sich auf die Bewegungen des Fahrers und auf die jeweiligen aktuellen Bedingungen wie Fahrbahn, Geschwindigkeit, Windverhältnisse usw. einzustellen. Diese Erfahrung konnte er dann auf die Prüfungssituation übertragen: Er konnte diesmal auf die Fragen des Prüfers eingehen und die Prüfung mit Erfolg abschließen.

Hier folgt noch eine Geschichte, die etwas „märchenhafter“ verkleidet ist und sich an Eltern und Kinder bzw. Jugendliche wendet (und natürlich auch an das Kind im Erwachsenen). Es geht darum, Schulleistungen und Versagen in Schulleistungen zu relativieren und nicht so „schwer zu nehmen“:

Eine Geschichte für Kinder und Eltern: Klara spricht zur Katze

Ein Mäusekind, es hieß Klara, war, wie es bei Mäusen nicht ungewöhnlich ist, ganz, ganz winzig. Es betrachtete sich im Spiegel und dachte bei sich: Gut, ich werde noch etwas wachsen, aber wir Mäuse sind recht klein und haben allen Grund, vor vielen Tieren Angst zu haben. Dabei dachte Klara noch nicht einmal an so schreckliche Tiere wie Katzen, denn sie kannte noch nicht viel von der Welt.

Klara war auch ein sehr vernünftiges Mäusemädchen, in das die Eltern die Hoffnung setzten, dass einmal etwas aus ihr werde. Sie erzogen sie streng und stellten ihr schwere und immer schwerere Aufgaben, damit sie auch etwas Richtiges lernte.

Klara hatte mit der Zeit keine Angst mehr vor großen Tieren, sondern sie hatte nur noch Angst vor den Aufgaben und da vor, dass die Geschwister sie auslachten, wenn sie es einmal nicht schaffen würde. Dies kam allerdings selten vor. Als sie gerade einmal frei hatte und den Tau von den Grashalmen leckte, kam ein großes Tier mit langen Haaren an der Schnauze ganz leise angeschlichen. Klara hatte natürlich schreckliche Angst vor dem Tier. Das Herz rutschte ihr schier in die Hinterpfoten. Ein Glück, der Eingang zur Höhle war nahe und sie schlüpfte schnell hinein. Das große Tier lauerte davor und schien missmutig. Weil Klara aber gelernt hatte, mit Angst umzugehen, hatte sie sich bald beruhigt und fragte mit ihrer hohen Mäusestimme aus dem Mauseloch heraus: „Was willst du von mir?“ Das große Tier antwortete: „Sei ruhig, Mäuse und Katzen haben nichts zu besprechen!“ Da wäre Klara fast in Ohnmacht gefallen. Eine Katze! Jenes ganz und gar schreckliche Tier, dem schon so viele liebe Verwandte zum Opfer gefallen waren! Schnell huschte sie tief in die Mäusewohnung zu Papa und Mama und den Geschwistern. „Eine Katze, eine Katze!“ rief sie. Da erschrakten auch Papa und Mama. „Da hilft nur warten“, konnte Papa mit mühsamer Beherrschung sagen, aber seine Schnauze zitterte. Alle hatten nun schreckliche Angst und zitterten gemeinsam. Klara hatte besonders viel Angst, weil sie die Katze ja wirklich gesehen hatte.

Als die Mäusefamilie die Katze schließlich vergaß, war auch die Katze weg (es ist ein glücklicher Zufall, dass Mäuse ungefähr so lange ihre Angst behalten, wie Katzen geduldig sind).

Nun ging es für Klara wieder an das alltägliche Üben. Jetzt vor dem Winter war das Zählen der Getreidekörner dran und die Berechnung, ob es für eine sechsköpfige Familie über einen Winter reicht, wenn jedes Mäusekind pro Tag 3 Körner frisst und Papa und Mama ein halbes Korn

mehr bekommen als die Kinder. Das ist ganz schön schwer für ein kleines Mäusekind. Und wehe, man macht bei einer so wichtigen Aufgabe einen Fehler und für Papa bleiben zu wenig Körner übrig.

Das Rechnen und besonders das Vorzeigen der Lösungen war aber für Klara jetzt leichter geworden. Weil Papa und Mama selbst solche Angst gehabt hatten, zeigten sie jetzt mehr Verständnis für Klaras Angst und waren eine Zeit lang nicht mehr so streng, wenn einmal etwas nicht ganz richtig war oder wenn es zu piepsig vorgetragen wurde. (Allerdings vergessen ja Mäuse auch, wie groß die Angst war. Nach einiger Zeit dachten Klaras Eltern wieder, sie brauchten vor nichts Angst zu haben und hätten auch noch nie vor etwas Angst gehabt, außer vielleicht davor, dass Mäusekinder beim Rechnen Fehler machen.)

Aber auch mit Klara selbst war eine Verwandlung vor sich gegangen. Wenn sie gerade spürte, dass sie wieder Angst bekommen könnte, und sich fragte, ob sie auch alles richtig gemacht habe oder ob die anderen sie vielleicht auslachen würden, kam ihr die Katze in den Sinn und wie mutig sie die Katze angesprochen hatte und wie sie alle vor der Gefahr gewarnt hatte. „Ich bin eigentlich eine mutige Maus“, sagte sie innerlich zu sich. Gegen einen kleinen Fehler bei einer Übungsaufgabe war die Katze nämlich eine ganz schön große und richtige Gefahr. Nun kam ihr alles nicht mehr so schwer vor. Seltsamerweise ging auch das Rechnen leichter.

Und so kam es, dass aus Klara eine mutige Maus wurde. Gemessen an der wirklich großen Angst vor einer Katze war das Körnerzählen jetzt nicht mehr so schlimm.

Zusammenfassung: Geschichten und bildhafte Analogien

Erfinden Sie anschauliche, detailreiche, humorvolle und dramatische Geschichten, in denen das Problem zu einer guten Lösung kommt.

Angst und Bildvorstellungen

Bilder beeinflussen unser Gefühlsleben mehr als Worte. Das Wort „Zitrone“ allein wird Sie kaum zu einer körperlichen Reaktion führen, aber die bildhafte Vorstellung einer Zitrone zieht vielen Menschen den Mund zusammen.

Politiker, die das Publikum nicht nur rational, sondern auch emotional beeindrucken wollen, verwenden in ihren Reden daher häufig bildhafte Wendungen.

Aber auch jeder einzelne kann bildhafte Vorstellungen einsetzen, um seine Gefühlslagen zu beeinflussen.

Allgemein beruhigende Bildvorstellungen

Sicher finden Sie leicht eine Vorstellung von der schönen und gesunden Natur, die Ihnen Kraft gibt. Hier kann es sich um eine Erinnerung oder eine in der Fantasie erschaffene Landschaft handeln. Häufig gewählt werden: eine Bergwiese, ein ruhiger See, der weite Blick über einen Strand und das Meer, der weite Blick über den Grand Canyon. In Angstphasen können Sie – wie in einer Meditationsübung – eine kurze Zeitphase, etwa 2 bis 5 min, eine solche Bildvorstellung einschieben, um sich zu beruhigen.

Auf Angst bezogene Bewältigungsvorstellungen

Lazarus (2000) schlägt vor, Sie sollen sich vorstellen, wie Sie eine Situation gut bewältigen, z. B. wie Sie bei guter Laune flüssig einen Vortrag halten, wie Sie leicht und mit lauter Stimme in einer Gruppe, die Sie bald treffen werden, sprechen. Die Bewältigungsvorstellung kann sich auch konkret auf Zeichen von Sicherheit und Ruhe beziehen: wie man bei einem Vortrag ruhige, sichere Handbewegungen macht, wie die Achselhöhlen beim Vortrag trocken aussehen usw.

Bilder, die die Angstsituation durch Humor entschärfen

Dem Bundeswehrosoldaten schlägt man vor, sich den General nackt vorzustellen; nun muss er innerlich lachen und kann seine Meldung angstfrei vortragen. Solche humorvollen symbolischen Vorstellungen gibt es auch für Prüfungen. Man kann sich vorstellen, den Prüfer mit mitgebrachten Delikatessen und gutem Wein zu versorgen. Er frisst sich voll, wird zufrieden und träge. Oder man geht in der Vorstellung beim Vortrag durch das Publikum, streichelt alle Anwesenden, füttert sie mit Schokolade.

Bilder einer symbolischen Bewältigung

Man kann wie im Traum in Metaphern und Symbolen eine Bewältigung imaginieren. Vor der Prüfung kann man sich z. B. vorstellen, wie ein junger Vogel angstvoll am Nestrand sitzt und dann ganz wie von selbst fliegen kann und die große weite Welt erkundet.

Oder man kann die menschliche Gemeinschaft der Prüfung betonen und sich vorstellen, wie Prüfer und Prüfling in einem gemeinsamen schönen Tanz das Ritual der Prüfung vollführen.

Leuner (2000) ist der Begründer einer Therapieform, die tagtraumartige Bildvorstellungen einsetzt. Er gibt ein Beispiel aus seinen Therapien, in dem die symbolische Visualisierung hilft, einen Prüfungsblock zu überwinden.

Angst vor dem Chemielehrer

Martin entwickelt infolge einer sehr strengen Erziehung und von Erfahrungen mit einem strengen Chemielehrer auf dem Gymnasium in der Universitätsprüfung einen Block: Er kann gar nichts sagen.

„Nach einem einleitenden Gespräch über seinen ehemaligen Chemielehrer, einem verehrten, aber strengen älteren Herrn, und seinem jetzigen Professor, stellte ich im Katathymen Bilderleben (s. u.) folgendes Bild ein: Er befindet sich auf der Wiese in der Nähe des Waldrandes. Beim Blick in das Dunkle des Waldes werde eine Gestalt, werde sein Chemielehrer oder der Professor heraus-treten.“ (Nach einigem Zögern tritt der Chemielehrer auf.) ... „Um das Prinzip des Nährens zum Zuge kommen zu lassen, bat ich den Patienten schließlich, er möge sich vorstellen, dass er in einer Tasche alles für ein Picknick mit sich führe. Er solle die Dinge, zwei Hähnchen und eine Flasche Rotwein usw. auspacken und auf einer Serviette auf dem Boden ausbreiten, um den alten Herrn einzuladen ... Bald aß der ältere Herr mit Behagen und trank mit dem Patienten den Rotwein. Er wurde daraufhin sichtlich freundlicher und klopfte dem Patienten schließlich jovial auf die Schulter ...

Am darauf folgenden Nachmittag kam der junge Mann zu mir und konnte berichten, er habe über das am Vortage blockierte Wissen nun gut verfügen können“ (Leuner 2000, S. 114).

Wenn zwar die Durchführung einer solchen interaktiven Tagtraumtherapie (dem Katathymen Bilderleben) in die Hand des geschulten Experten gehört, so kann man aus dem Beispiel doch manches lernen. Oft ist die Ursache für übermäßige Prüfungsangst eben eine in der Kindheit gelernte Angst vor Autoritätspersonen. Diese frühkindliche Angst ist einer Bearbeitung zugänglich. Wir empfehlen für den Selbstversuch, das Bild des Nährens beim Picknick zu übernehmen und es an den Autoritäten der Vergangenheit auszuprobieren (vgl. auch Abb. 4.1, 4.2 und 4.3).

Ein „Alter Ego“ vermindert die Angst

Man kann sich in der Fantasie eine Hilfsfigur zur Seite stellen. Besonders Kindern kann so über Angstgefühle hinweggeholfen werden. Die kleine Lara, die Angst hat, in der Schule zu sprechen, stellt sich vor, dass sie eine kleine Märchenprinzessin ist oder sich eine mächtige Comicfigur mitgebracht hat, die ihr beim Sprechen hilft (Schuster 2005).

In einer Fantasiegeschichte kann z. B. „Batman“ zum Komplizen eines schulängstlichen Kindes werden. So können Kinder auch die Vorstellung trainieren, in Albträumen mächtige Helfer zu haben, die die angreifenden Monster besiegen.

Lazarus (2000) versichert uns, dass durch solche bildhaften Fantasien keine „Träumer“ zustande kommen, die nicht mehr zwischen Fantasie und Realität unterscheiden können. Die „emotiven“ Bilder entfalteten ihre segensreiche Kraft ohne Nebenwirkungen.

In ruhigen Momenten des Tages, vor dem Einschlafen, ggf. aber auch kurz vor der Prüfung, können solche Bildvorstellungen ihre beruhigende Kraft entfalten.

Zusammenfassung: Bildvorstellungen nutzen, Beruhigende Bilder entwickeln, symbolische Bewältigung der Situation vorstellen, Humor als Angstkiller einsetzen, Hilfsfiguren imaginieren.

Religion und Rituale

Viele Menschen schöpfen in Belastungssituationen Kraft aus ihren religiösen Bindungen und aus religiösen Ritualen. Aus Psychotherapiegesprächen wissen wir, dass sich nicht nur besonders fromme Menschen vor Prüfungen und anderen schwierigen Situationen auf ihre religiösen Wurzeln besinnen. Ein Gebet in der Kirche hilft, sich zu sammeln und sich auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten. Besonders der Rosenkranz, der von Katholiken gebetet wird, kann Beruhigung, Sammlung und Zuversicht unterstützen. Durch das Rosenkranzgebet, allein oder auch besonders in der Gruppe, wird die Angst gebunden, und es kann eine positive Trance entstehen, die stützt und Sicherheit erzeugt. Aber auch andere Gebete, je nach religiöser Tradition, können diesen Effekt haben. Das Gebet in der Gruppe kann diesen Effekt verstärken, indem sich der Einzelne von einer Halt gebenden Gemeinschaft getragen fühlt.

Das Gefühl, von höheren Mächten Hilfe und Schutz in schweren Situationen zu erlangen, kann auch durch Rituale, wie das Anzünden einer Kerze, unterstützt werden. Die gleiche Wirkung hat für viele Menschen auch die Darbietung eines Opfers, z. B. indem Geld für gute Zwecke gespendet wird oder Schwächeren geholfen wird. In der Prüfung selbst wird häufig ein religiöses Symbol, z. B. eine Halskette mit einem Kreuz als Schmuck, getragen. Die Wirkung solcher Symbole verstärkt sich, wenn der Träger eine besondere Beziehung zu seinem Symbol hat, z. B. hat er eine

starke religiöse Bindung oder die Kette wurde ihm von einem besonders wichtigen Menschen geschenkt.

Die stärkende und Zuversicht spendende Wirkung religiöser Rituale, der Darbietung von Opfern und des Tragens religiöser Symbole ist in allen Kulturen der Erde bekannt. Dieses über Jahrtausende gewachsene Wissen ist in unserer modernen Welt teilweise in Vergessenheit geraten. Es hat jedoch seine Wirkung für viele Menschen durchaus behalten.

Der Schamane verfügt über Heilungsrituale, die überraschend wirkungsvoll sein können. Die Handlung des Rituals hat eine hohe Wirklichkeitssuggestion (vgl. Schuster 2008). Dies kann man sich auch im Umgang mit Prüfungsangst zunutze machen. Hier wollen wir den Charakter der Prüfungsangst wandeln.

Im ersten Schritt bedenken Sie alle negativen Seiten der Prüfungsangst. Kneten Sie aus Plastilin eine Figur, die all dies darstellt. Nun streicheln Sie diese Figur und bitten Sie in Gedanken, dass sie sich so verwandeln soll, dass sie zu einer Hilfe für sie wird. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie sie dann aussieht und was die Energie der Angst bewirken kann, wenn sie mit Ihnen zusammenarbeitet. Kneten Sie die Figur nun so um, dass sie wie die gewandelte Angst aussieht. Stellen die neue Figur an einen Platz ihres Arbeitszimmers.

Talismane und Horoskope

Auch der rationale Mensch unserer Zeit hat tief in seinem Herzen Reste eines magischen Denkens bewahrt. An die magische Kraft von Amuletten und Talismanen glauben jedenfalls fast die meisten Menschen, wenn man sich den entsprechenden Gebrauch verschiedenster Gegenstände in Autos oder in Wohnungen über Türen betrachtet. Ja, viele der berühmten Zeitgenossen nahmen solche magischen Angelegenheiten, günstige oder ungünstige Tage, Horoskope usw. sehr ernst. Picasso sagte zwar beispielsweise, er glaube nicht an magische Einwirkungen, war aber dennoch abergläubisch.

Wir wollen hier nicht dem Aberglauben das Wort reden. Aber seelische Prozesse verlaufen nicht immer rational. Also warum soll man nicht die Möglichkeit nutzen, Glücksbringer und Talismane mit in die Prüfung zu nehmen (vgl. Abb. 6.2 und Schuster 2008). Vielleicht handelt es sich dabei um Gegenstände, die schon einmal mit einem Erfolg oder einem sehr glücklichen Ereignis verbunden waren. Vielleicht wollen Sie auf die ausgearbeitete Symbolik der christlichen Religion zurückgreifen, die ja auf einer Unmenge von Talismanen, Glückskärtchen und Plaketten angeboten wird.



Abb. 6.2 Die Studentin hat in ihrer Tasche einen riesigen Glücksbringer mitgebracht. Nach der erfolgreichen Prüfung zeigt sie ihn freudig

Horoskope und die Aussagen von Wahrsagern können das Verhalten und Erleben stark beeinflussen. Indem sie das Denken und die Aufmerksamkeit bewusst und unbewusst in die Richtung der Voraussage lenken, tragen sie dazu bei, dass sich der vorausgesagte Ausgang eines Ereignisses tatsächlich einstellt. Dies kann sich günstig auswirken, wenn die Voraussage günstig ist. Wird jedoch ein negatives Erlebnis vorausgesagt, kann dies schlimme Auswirkungen haben. Deshalb ist das Lesen von Horoskopen durchaus ein zweischneidiges Schwert. Dies gilt auch für den Besuch von Wahrsagern, es sei denn, diese sind so klug, immer günstige Voraussagen abzugeben.

Auch der aufgeklärte Mensch, der von sich sagt, dass er nicht an die Wirkung von Horoskopen glaubt, ist nicht davor gefeit, sich unbewusst davon beeinflussen zu lassen. In einer wissenschaftlichen Studie (Daber 1990) konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die günstige Horoskope bekamen, die Folgezeit positiv erlebten. Diejenigen, die ungünstige Horoskope erhielten, erlebten sich vergleichsweise unglücklich. Der Effekt trat in gleicher Weise bei Versuchspersonen auf, die an Horoskope glaubten, und bei denjenigen, die nicht an Horoskope glaubten.

Humor

Von Humor induzierenden Vorstellungen haben wir schon gesprochen. Dies wollen wir hier noch einmal ausführlich behandeln.

Entspannung und Angst sind zwei Reaktionen, die unvereinbar miteinander sind. Das Gleiche gilt für Lachen und Angst. Sie haben sicher schon erlebt, wie befreiend ein Lachen in manchen angespannten Situationen wirken kann.

Vor diesem Hintergrund haben verschiedene Therapeuten den Humor als hilfreiche Strategie erkannt und eingesetzt (Berk und Nanda 2006). Schon als Kind lernte ich, vor Prüfungen die Angst vor den Prüfern zu reduzieren, indem ich mir auf den Rat meiner Eltern hin die Prüfungskommission in Unterhosen vorstellte. Die seriösen und bedrohlichen Männer wirken dann etwas lächerlich, zugleich aber auch etwas menschlicher.

Frank Farrelly (Farrelly und Brandsma 1986) begründete eine eigene Therapieschule, die sog. Provokative Therapie, deren wichtigstes Element die Provokation von Humor und Lachen durch gut gemeinte, lustige Übertreibungen ist.

Humorvolles Bild gegen die Angst vor dem Professor

Ein anerkannter Therapeutenkollege berichtete, dass er sich jedes Mal ängstlich verkrampfe, die „Angst im Nacken“ spüre, wenn er wisse, dass sein Professor das Therapiegespräch hinter dem Einwegspiegel verfolge. Im heiteren Gespräch wurde dann ein Bild entwickelt, in dem der Kollege den riesigen nackten Hintern seines Professors sah. Er selbst sah sich als ganz kleines Menschlein, das mit einem lauten Schmatzen dem Professor einen Kuss auf die Pobacke gab. Später berichtete der Kollege, dass er in der kritischen Situation immer wieder das „schmatzende Geräusch“ erinnerte, innerlich lachen musste und entspannt bleiben konnte.

Humorvolle Übertreibungen in der Fantasie, z. B. dass der Prüfer bei der Begrüßung ausrutscht und lang hinschlägt, der Prüfling selbst so starr wird, dass man ihn auf eine Bahre legt und Wiederbelebungsversuche macht, der Prüfling so klein wird, dass er den Prüfungsraum unter der Türschwelle hindurch betritt und die Prüfungskommission sich auf den Bauch legen muss, um mit ihm zu reden, usw. können eine innere Distanz zu der gefürchteten Situation schaffen. Es entsteht eine Art „Gegenfantasie“, die die Angst neutralisiert.

Der Humorist Lorient ist ein großer Meister dieser Art von Übertreibungen. In einem seiner Kurzfilme zeigt er einen ängstlichen Mann, der auf dem Flughafen seine Bananenschale nicht loswerden kann. Jeder Versuch, sie irgendwo zu deponieren, scheitert wegen seiner Ängstlichkeit. Schließlich rutscht er sogar auf der Bananenschale, die er selbst auf den

Boden gelegt hat, aus. Der Zuschauer erkennt sich wieder, aber durch die Übertreibung bekommt er Distanz zum Geschehen und kann befreit über eigene Ängstlichkeiten lachen.

Humorvolle Übertreibung von Angstgedanken auf Partys

Frau P. sagte sich auf Partys, wenn sie gerne einen attraktiven Mann kennen gelernt hätte: „Der wird sich für mich nicht interessieren, der hat sicher schon eine Partnerin, ich bin für ihn nicht intelligent und nicht attraktiv genug.“ Sie ging deshalb schließlich ungern aus und vermied den Kontakt zu Männern, die ihr gefielen. Der Therapeut hätte hier auch vorschlagen können, diese ungünstigen Selbstgespräche systematisch durch angemessenere Aussagen zu ersetzen. Da die Klientin aber über Humor verfügte, wählte er einen anderen Weg zur Veränderung der inneren Gespräche. Er schlug ihr vor, diese Gedanken zu übertreiben und sich in solchen Situationen z. B. zu sagen: „So wie ich heute aussehe, wird sich nie ein Mann für mich interessieren. Mein Make-up ist eine totale Katastrophe, mein Kleid völlig geschmacklos, mein Schmuck von weitem als billiges Imitat erkennbar. Wenn er trotzdem mit mir reden wird, wird sich aus meinem Mund nur absolut schrecklicher und peinlicher Unsinn ergießen, und er wird schleunigst die Flucht ergreifen.“ Die durchaus attraktive Frau nahm diesen Vorschlag mit Humor auf und versprach, dies auszuprobieren. Es kam aber erst gar nicht dazu, weil sie sich auf der nächsten Party gut fühlte und ein sehr lockeres und angenehmes Gespräch mit einem männlichen Gast geführt hatte.

Diese Methode bietet sich jedoch nur an, wenn Sie Humor schätzen und ihn einsetzen mögen. Die humorvolle Übertreibung darf nicht verletzend wirken oder einen wunden Punkt treffen. Die Klientin wusste natürlich selbst, dass sie nicht so unattraktiv war. Die Übertreibung in der Vorstellung fand sie daher lustig. Die absurde, übertriebene Vorstellung hinderte sie dann in der konkreten Situation daran, die üblichen beunruhigenden und hemmenden Selbstgespräche zu führen. Möglicherweise entwickelte sie ganz unbewusst zu dieser überzogen negativen Selbstbewertung einen inneren „Gegengedanken“, einen Trotz, sich zu wehren und sich doch besser zu bewerten.

Zusammenfassung: Humor

Entwickeln Sie humorvolle Vorstellungen, in denen Ihre Angst, Ihr vermeintliches Unvermögen oder Ihre vermeintlichen Fehler maßlos übertrieben werden. Binden Sie in diese Vorstellungen die ebenfalls auf humorvolle Weise übertriebenen Reaktionen und Verhaltensweisen der Personen ein, die Sie ängstigen.

6.4 Techniken zur Kontrolle des Verhaltens

Das Lernen am Modell nachholen

Bei einem Vortrag oder einem Bewerbungsgespräch können sich Hemmungen ergeben: Kann man einfach anderen etwas beibringen, sich vor alle stellen und sagen, was Sache ist? Die Überwindung dieser Hemmungen kann sehr viel Energie kosten. Dann trägt man im günstigen Fall bescheiden, im ungünstigen Fall glanzlos vor.

Man kann die Hemmungen aber auch bei der eigenen Person, bei der eigenen Art, etwas vorzutragen, *zurücklassen* und einfach eine Rolle spielen: Sie tun einfach so, als wären Sie eine andere Person, die Sie kennen, die ohne Hemmungen stolz und selbstbewusst vorträgt. So ähnlich ist es, wenn ein Mensch beim Benutzen einer Fremdsprache im Ausland selbstbewusst ist, in seinem Heimatland, wo er seine Muttersprache sprechen kann, dagegen schüchtern.

Suchen Sie sich einen Bekannten aus, der als Modell dienen kann, der so vorträgt, wie Sie es gerne können möchten. Stellen Sie sich möglichst lebhaft und bildhaft vor, wie der Bekannte (das Modell) vorträgt. Wie beantwortet er Fragen, wie geht er mit kritischen Situationen um? Wie geht das Modell mit bestimmten Situationen um, die Sie früher einmal als kritisch erlebt haben?

Versuchen Sie nun, sich selbst vor Ihrem inneren Auge zu sehen, wie Sie es genau wie das Modell machen. Wiederholen Sie dies auch in entspannter Situation mehrere Male, z. B. auch vor dem Einschlafen.

Denken Sie in der Zeit bis zum Vortrag in Gesprächssituationen immer einmal an das Modell, damit Sie sich daran gewöhnen, Ihr Verhalten mit dem Verhalten des Modells zu vergleichen. So automatisieren Sie das „neue“ Verhalten.

Tatsächlich lernen ja auch Kinder vieles am Modell der Eltern. Sie machen es genauso; sie räuspern sich später wie ihre Eltern; und sie sprechen den gleichen Dialekt wie ihre Eltern. Warum sollen Sie sich nicht auch ein besonders geeignetes Modell für die schwierige Situation des Vortrags suchen und einfach heute einen Lernvorgang nachholen, der früher vielleicht nicht so gelungen ist? Auch berühmte Persönlichkeiten machen es so, dass sie von einem Modell lernen, wie man auftritt, wie man spricht. Man sagte z. B. von dem Verhaltensforscher und Nobelpreisträger Konrad Lorenz, er habe besonders in kritischen Lagen genau so wie sein Lehrer Heinroth gesprochen.

Wenn Sie wollen, können Sie die folgende Humor induzierende Vorstellung verwenden: Wenn der Vortrag nicht gut klappt, ist ja nun, nachdem Sie sich an einem Modell ausgerichtet haben, das Modell schuld, nicht Sie selbst.

Rollenspiel und Rollenspiel „im Kopf“

Rollenspiel

Vor Prüfungen, Verabredungen, Reden und anderen als belastend empfundenen Bewertungssituationen ist es nützlich, die erwartete Situation einmal nachzustellen und im wahrsten Sinne des Wortes „durchzuspielen“. Im Spiel ist es möglich, neue Verhaltensweisen einzuüben. Es kann auch manchmal nützlich sein, sich in die Situation der übrigen Beteiligten durch „Rollentausch“ zu versetzen. So erfährt z. B. ein Student in der Rolle des Prüfers, wie ärgerlich dieser sich fühlt, wenn er vom Prüfling bei allen Fragen unterbrochen wird und kaum zu Wort kommt.

Vorbereitung

Suchen Sie sich für die Durchführung eines Rollenspiels Mitspieler, die Ihr Anliegen ernst nehmen und bereit sind, mit Ihnen die wichtige Situation zu üben. Das können bei Prüfungssängsten z. B. andere Prüfungskandidaten sein.

Zunächst müssen Sie so viele Informationen wie möglich über die erwartete Situation einholen: In welchem Raum findet die Situation statt, welche Personen sind beteiligt, welche Verhaltensweisen erwarten Sie von den beteiligten Personen? Müssen Sie z. B. eine Rede halten, sollten Sie überlegen, ob es unter den Zuhörern eine oder mehrere Personen gibt, vor deren Urteil Sie sich besonders fürchten. Für jede dieser Personen sollte dann ein Mitspieler vorhanden sein. Es kann aber auch sein, dass Ihre Probleme mehr damit zu tun haben, vor einer großen Menge von Leuten zu reden. Dann benötigen Sie nur zwei oder drei Personen, die das Publikum darstellen. In Ihrer Fantasie können Sie leicht diese Personen vervielfältigen.

Erklären Sie den Mitspielern Ihre eigene Situation. Machen Sie ihnen klar, dass es für Sie um eine wichtige Sache geht und dass Sie um Hilfe zur Bewältigung einer für Sie schwierigen Situation bitten.

Besprechen Sie mit Ihren Mitspielern die Situation, auf die Sie sich einstellen möchten, möglichst genau.

Ein schüchterner Student

Ein schüchterner Student berichtet, dass er gern eine Studentin kennen lernen möchte, die er schon mehrfach in der Universität gesehen hat. Er traut sich jedoch nicht sie anzusprechen. Vor der Durchführung des Rollenspiels wird genau überlegt, welches Ziel verfolgt werden soll. Da die „angebotete“ Studentin wahrscheinlich (noch) nicht an eine intensivere Beziehung denkt, soll der Student zunächst versuchen, sie einmal in ein Gespräch zu verwickeln. Am Ende des Gesprächs soll eine Einladung zu einem Kinobesuch stehen. Es wird nun zunächst überlegt, welche Situation für das Anknüpfen eines solchen Gesprächs günstig ist. Hier bietet sich die Mensa an, in der die Studentin regelmäßig zu Mittag isst. Es wird genau überlegt, wie der junge Mann sich verhalten soll, wenn er sich ihr gegenüber setzt, wie er Blickkontakt aufnehmen soll und mit welchen Themen er das Gespräch eröffnet. Gemeinsam werden mögliche Reaktionen der Studentin überlegt: Sie kann auf das Gespräch eingehen, sie kann die Einladung annehmen oder auch ablehnen.

Überlegen Sie vor dem Spiel, was die Mitspieler tun und sagen sollten. Legen Sie sich Strategien zurecht, wie Sie am besten auf die erwarteten Schwierigkeiten eingehen können. Die Mitspieler sollen Ihnen die Rolle zwar nicht leicht machen, aber in jedem Fall muss die Vorbereitung so gestaltet sein, dass die Situation am Ende von Ihnen positiv bewältigt wird. Bei unserem Beispiel ist das Ziel der Übung erreicht, wenn der Student ein Gespräch begonnen hat, Blickkontakt hatte und mit sicherer Stimme die Einladung ausgesprochen hat. Annahme oder Ablehnung der Einladung liegen im Ermessen der Gesprächspartnerin und können nicht die Erfolgskriterien sein. So gehört es auch zum Übungsprogramm, wie der Student auf eine mögliche Ablehnung reagiert. Er kann sein Bedauern aussprechen und sich für das nette Gespräch bedanken. Er muss sich in der Situation darüber klar sein, dass es viele Gründe für eine Ablehnung geben kann, die nichts mit seiner Person zu tun haben: die Studentin kann selber schüchtern sein, sie hat schon einen Freund, oder aber sie glaubt, eine erste Einladung müsse man auf jeden Fall ablehnen. Diese Dinge sollte sich unser „Protagonist“ auch im Rollenspiel bei einer Ablehnung durch den Kopf gehen lassen. Erst wenn der Verlauf des Spiels genau festgelegt ist, sollten Sie mit der Übung beginnen. Oft ist es hilfreich, den Text für die Rollen aufzuschreiben und ein „Drehbuch“ für die Szene zu erstellen.

Durchführung

Anfangs erscheint den meisten Mitspielern eine solche Spielsituation künstlich, vielleicht gar albern. Lassen Sie sich davon nicht irritieren und überwinden Sie gemeinsam diese kleine Peinlichkeitshürde.

Es kann aber auch sein, dass vor einem Spiel Scheu und Nervosität aufkommen. Selbst erfahrene Schauspieler müssen immer wieder ihr Lampenfieber überwinden. Also „frisch gewagt!“

Bitten Sie die Mitspieler, die Rolle, die sie übernehmen, durchaus realistisch zu spielen. Halten Sie sich dabei – sinngemäß – an die erarbeiteten Texte. Versuchen Sie, Blickkontakt zu halten und mit fester Stimme zu sprechen – so gut es geht.

Manchmal ist es schwierig, die ganze Szene in einem Stück durchzuspielen. Sie können dann einzelne Abschnitte gesondert einüben. Bei diesem Vorgehen empfiehlt es sich, mit dem Ende der Szene zu beginnen. In unserem Beispiel wäre dies, dass die Studentin die Einladung freundlich ablehnt und der junge Mann sich für das nette Gespräch bedankt. Auch die Alternative ist einzuüben: Die Studentin nimmt die Einladung an. Es wird ein bestimmter Film ausgewählt, ein Termin vereinbart, und der junge Mann verabschiedet sich, indem er ausdrückt, dass er sich auf das Treffen freut.

Der nächste Abschnitt, der eingeübt werden kann, ist die Einleitung des Themas „Kino“. Der Student berichtet, dass er sich für einen speziellen Film interessiert. Er erzählt vielleicht von einem bestimmten Schauspieler, erklärt, warum er sich von der Thematik des Films angesprochen fühlt, erfragt die Meinung der Studentin zu der Thematik und spricht am Ende dieser Sequenz die Einladung aus.

Erst danach wird der erste Teil der Szene gespielt, die Gesprächseröffnung. In Untersuchungen fand man heraus, dass eine neutral-unverfängliche Eröffnung am günstigsten ist. Das kann eine Bemerkung über das Essen in der Mensa sein, über das Wetter oder das Gedränge an der Essensausgabe. Einige ganz einfache, normale Worte oder Sätze sind genau richtig. Die Gesprächseinleitung soll gar nicht besonders einfallsreich, witzig oder geistreich sein. Denn damit kann man einen Partner unter Druck setzen.

Es ist nützlich, das Gespräch aufzuzeichnen, um nach dem Spiel eine Kontrolle zu haben.

Nachbereitung

Nach dem Spiel tauschen Sie mit Ihrem Spielpartner Ihre Erfahrungen aus. Wie haben Sie sich gefühlt, wie Ihr Partner? Hören Sie die Aufzeichnung ab und arbeiten Sie zunächst heraus, was Sie gut gemacht haben. Suchen Sie – auch als Mitspieler – alles, was im Verhalten des Protagonisten gelobt werden kann. Kritik dagegen ist destruktiv und soll vermieden werden.

Wenn etwas verbessert werden kann, dann sollten konkrete Alternativen vorgeschlagen werden, z. B.: „Ich würde am Anfang versuchen, noch etwas

langsamer zu sprechen“ und nicht: „Du hast viel zu schnell gesprochen“. So gewinnt der Protagonist immer einen Hinweis, wie er es besser machen kann.

Es ist durchaus zu erwarten, dass ein solches Rollenspiel nicht im ersten Durchgang gelingt. Sie sollten dann die einzelnen schwierigen Passagen wiederholen. Üben Sie mehrmals – vielleicht auch an verschiedenen Tagen – bis die Rolle „sitzt“. Erst dann sollten Sie den ersten Versuch wagen, sie in die Realität zu übertragen.

Das Rollenspiel ist eine sehr bewährte Methode, sich auf verschiedenste Bewertungssituationen einzustellen. Prüfungssituationen können durchgespielt werden; das Vortragen von Referaten, Sprechen in Gruppen, Bewerbungen, Verkaufsgespräche usw. werden im Rollenspiel geübt.

Ein Hörgeräteakustiker stellt sich besser auf seine älteren Kunden ein

Ein junger Mann, der sich in der Ausbildung zum Hörgeräteakustiker befindet, muss mit vorwiegend älteren Menschen, die zudem noch schwer hören, umgehen. Es ist dabei schon zu einigen für beide Seiten peinlichen Situationen gekommen, für die der Vorgesetzte den Auszubildenden verantwortlich gemacht und ihn kritisiert hat. Der junge Mann hat daraufhin Angst vor solchen Situationen entwickelt, und ist noch unsicherer und ungeschickter geworden. In Rollenspielen kann er lernen, wie man sich am besten verhält, worauf zu achten ist. Im Rollentausch, in der Rolle des älteren hörbehinderten Menschen, erlebt er, welche Auswirkungen die Behinderung in der aktuellen Situation haben kann, wie sich der ältere Mensch fühlen mag. So lernt er, sich auf diese Menschen besser einzustellen, interpretiert deren Verhalten mehr als Hilflosigkeit denn als Aggression und kann mehr Geduld und Freundlichkeit aufbringen. Auf diesem Weg überwindet er dann auch Schritt für Schritt seine eigene Angst und Unsicherheit vor solchen Situationen.

Rollenspiel „im Kopf“

Die Durchführung von Rollenspielen hat den Vorteil, dass ein neues Verhalten so eingeübt werden kann, dass es in der realen Situation zur Verfügung steht. Allerdings ist es nicht immer möglich, Rollenspiele durchzuführen: Es fehlen geeignete Rollenspielpartner, man möchte sein Problem anderen nicht offenbaren, die Scheu vor einem Spiel ist zu groß. Sie können dann auch ein „Drehbuch“ für ein Rollenspiel entwerfen. Anstelle des konkreten Spiels üben Sie nun die Szene mit den einzelnen Sequenzen in Ihrer Vorstellung. Sie stellen sich anhand des Drehbuchs die Situation genau vor und spielen sie im Kopf durch. Dieses Vorgehen ist im Übrigen auch eine

sehr gute Ergänzung zum realen Rollenspiel. Wann immer Sie gerade Zeit haben, im Wartezimmer des Arztes, an der Schlange im Supermarkt oder in der Straßenbahn, können Sie die erwartete Situation in der Vorstellung üben.

Das Rollenspiel reduziert die Angst, weil Sie erleben, dass Sie die Bewertungssituation bewältigen können. Dazu kommen Lern- und Übungseffekte: Das gespielte Verhalten ist im Gedächtnis mehrfach verankert und durch wiederholtes Üben in der Realsituation leicht verfügbar. Der Rollentausch, d. h. die Übernahme der Rolle der Zuhörer bei einem Vortrag, des Prüfers in einer Prüfungssituation oder der Kommunikationspartnerin bei einer Verabredung, kann zu der Einsicht führen, dass die beteiligten Personen gar keinen Grund haben, negativ zu reagieren, sondern in der Regel freundliche, aufmerksame, interessierte und offene Interaktionspartner sind. Vielleicht erfahren Sie im Rollenspiel auch, dass die anderen die Situation längst nicht so wichtig wie Sie selber nehmen und Ihre Fehler oder Unsicherheiten nicht bemerkt oder sehr bald wieder vergessen haben.

Zusammenfassung: Rollenspiel

Im Rollenspiel können soziale Fertigkeiten zur Bewältigung von Belastungssituationen erworben und eingeübt werden. Durch Rollentausch werden Sichtweisen und Erleben aller Beteiligten der Belastungssituation nachvollziehbar.

Mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen

Misserfolgserfahrungen basieren häufig darauf, dass der eigene Anspruch an die Bewältigung einer Aufgabe zu hoch angesetzt ist. Die Verhaltensänderungen, die zum Erreichen der gesetzten Ziele notwendig sind, sind selten durch den einen „großen Wurf“ zu erreichen. In der Regel sind viele kleine Schritte notwendig, die zusammen Zeit und Anstrengung erfordern.

Der Lernpsychologe Skinner hat die Bedeutung kleiner Schritte und vieler kleiner Erfolgserlebnisse erkannt und vorgeschlagen, Verhaltensänderungen nach diesem Prinzip zu erreichen. Wenn Sie z. B. Angst davor haben, vor einer Gruppe zu sprechen, dann werden Sie nicht mit einem Schlag zu einem völlig souveränen Redner werden. Das Ziel, nur wenig aufgeregt zu sein, eine Rede zu halten, die die Hörer anspricht und mit der Sie die Informationen vermitteln, die Sie weitergeben möchten, kann nur Schritt für Schritt erreicht werden.

Eine gute sachliche und didaktische Vorbereitung wird helfen, Ihre Angst zu reduzieren (s. dazu Kap. 8). Sie können aber auch einige Schritte planen,

die darüber hinaus besonders darauf abzielen, Ihre Selbstsicherheit in der zu erwartenden Situation zu unterstützen.

Wenn Sie Karteikarten für die Gliederung als Stichwortgeber während des Vortrags benutzen, können Sie an geeigneten Stellen einige andersfarbige Karten einfügen, die Sie an Maßnahmen zur Unterstützung Ihrer eigenen Sicherheit erinnern. Die erste dieser Karten könnte lauten:

„Ich atme ruhig durch und stehe mit beiden Beinen fest auf der Erde.“

Eine zweite Karte könnte die Erinnerung „Ankern“ enthalten – vorausgesetzt, Sie haben vorher das Ankern (vgl. Abschnitt Ankern) eingeübt.

Eine nächste Karte könnte lauten:

Ich unterstreiche das Gesagte mit Gesten.

Gegen Ende des Vortrags ist es vielleicht gut, sich noch einmal zu erinnern:

Ich spreche ruhig und laut.

Die letzte dieser Karten, nach Ende des Vortrags, könnte lauten: „Ich lächle und bedanke mich bei den Hörern für ihre Aufmerksamkeit.“

Schätzen Sie die Ausgangslage hinsichtlich der Stärke Ihrer Angst ein. Wie stark ist Ihre Angst, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie vor einer großen Gruppe sprechen? Erinnern Sie sich an die größte Angst, die Sie in Ihrem Leben je hatten. Diese Angst würde auf Ihrem „Angstthermometer“ die Zahl 100 erhalten. Der Zustand völliger Ruhe und Ausgeglichenheit bekäme die Zahl 0. Wenn Sie die Angst davor, eine Rede zu halten, vielleicht mit dem Wert 80 einschätzen, dann sollten Sie anstreben, in der nächsten Rede nur eine Angstintensität von etwa 65 zu erleben. Mithilfe der im Vorfeld des Vortrags eingeübten Techniken zur Angstbewältigung, z. B. der Atemkontrolle, dem Ankern oder bestimmter Schritte aus den Abschnitten „Selbsthypnose“, „Selbstverbalisation“, „Augenbewegungen“ wird dies leicht möglich sein. Nach diesem ersten Erfolg wird dann bei dem folgenden Vortrag ein Angstniveau von 40 angestrebt, dann ein Niveau von 25. So nähern Sie sich Schritt für Schritt dem angestrebten Ziel.

Nach dem Vortrag können Sie überprüfen, welche der Maßnahmen auf den Erinnerungskarten Sie im Ernstfall umsetzen konnten. Wenn Sie am Anfang zwei oder drei der Maßnahmen ausgeführt haben, ist dies schon ein Erfolg.

Etwas Angst bleibt immer übrig. Da die meisten Bewertungssituationen subjektiv und auch oft objektiv sehr bedeutsam sind, ihr Verlauf aber in der Regel nicht vorhersehbar und auch schwer kontrollierbar ist, muss Angst in solchen Situationen als ein der Realität angemessenes Gefühl angesehen werden. Etwas Angst ist sogar leistungsfördernd. Deshalb sollten Sie eine

Angststärke von 20–30 auf Ihrer persönlichen Angstskala akzeptieren und keine weiteren Angst reduzierenden Maßnahmen durchführen, wenn Sie diesen Wert erreicht haben.

Die Verwendung eines „Angstthermometers“ (eine Skala von 1 bis 100) empfehlen wir natürlich auch bei der Reduzierung von Angst in anderen Belastungssituationen und nicht nur für das Halten von Vorträgen.

Zusammenfassung: Angstreduzierung in kleinen Schritten

Das Ziel der Angstreduktion schrittweise angehen. Teilschritte ermöglichen Erfolgserlebnisse und ermutigen so zum Durchhalten.

Kontrolle über die Bewertungssituationen erhöhen

Wie wir gesehen haben, ist Bewertungsangst ein weitverbreitetes Phänomen. Aufgrund unterschiedlicher Lebenserfahrung und biologischer Disposition reagieren Menschen sehr unterschiedlich auf Bewertungssituationen. Angst in Bewertungssituationen wird vor allem durch die *Unkontrollierbarkeit* und die mangelnde *Vorhersagbarkeit* der Situation bestimmt. Die Folgen einer Prüfung oder eines öffentlichen Auftritts können durchaus erheblich sein. Deshalb muss es besonders beängstigend wirken, wenn die Person den Eindruck hat, dass sie diese wichtige Situation nicht unter Kontrolle haben kann. Tatsächlich sind Prüfungen sehr komplexe Situationen und Sie wissen, dass der Ausgang einer Prüfung von sehr vielen Einflüssen abhängt, auf die Sie als Prüfling kaum Möglichkeiten der Einwirkung haben. Kein Prüfling ist perfekt, und der Prüfer kann zufällig Ihre Wissenslücke treffen. Der Prüfer kann einen schlechten Tag haben, in der Prüfungskommission gibt es Spannungen zwischen den Prüfern, das heiße Wetter macht Ihnen zu schaffen, oder während Sie auf den Prüfer warten, bemerken Sie plötzlich ein Loch in Ihrem Strumpf.

Da oft wenig konkretes Wissen über den Verlauf und die wichtigen Einflussgrößen vorliegt, bleibt der Fantasie viel Raum, diese Lücke zu schließen. Je mehr ungünstige Lebenserfahrungen bereits vorliegen, umso mehr neigen Menschen dazu, diese Wissenslücke mit Befürchtungen, Angstgedanken und Katastrophenvorstellungen zu füllen. Der Gedanke, in einer wichtigen Lebenssituation nur geringe Kontrolle über den Ausgang des Geschehens zu haben, erzeugt Angst, die sich negativ auf die Einstellung und die Vorbereitung der Bewertungssituation auswirken kann oder gar zu Vermeidungsverhalten führt.

Hier kann eine gute, gezielte Vorbereitung und vor allem das Einholen möglichst vieler Informationen über die Prüfer, die Inhalte, das Prüfungsverfahren,

die Räumlichkeiten usw. helfen. Je mehr Sie darüber wissen, umso besser können Sie sich auf die Situation einstellen, Einfluss auf deren Verlauf nehmen und damit Ihre Angst reduzieren. Dieses Wissen hilft nicht nur vor der Prüfung, sondern auch in der Prüfung selbst. Wir sagen z. B. unseren Prüfungskandidaten, dass wir in den von uns durchgeführten Prüfungen erwarten, dass die Prüflinge eine kurze Zusammenfassung ihrer Prüfungsthematik geben. Die Prüflinge können sich darauf einstellen und so den Prüfungsverlauf mitbestimmen. Dies gilt natürlich nur für Studierende, die Informationen über den Prüfungsverlauf eingeholt haben.

Der prüfende Professor in meiner Diplomprüfung hatte die Angewohnheit, eine Frage zu stellen, meine Antwort freundlich anzuhören und dann, ohne eine Rückmeldung über die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Antwort, zu schweigen. Erst nach einer längeren Schweige- und Denkpause formulierte er in Ruhe die nächste Frage. Diese Pause war für mich quälend, weil ich den Eindruck hatte, nicht das Richtige oder noch nicht genug vorgetragen zu haben. Hätte ich gewusst, dass es sich hier nur um eine Eigenart des Prüfers handelte, hätte ich die nächste Frage gelassener abwarten können und die Prüfung wäre angenehmer gewesen. Allerdings könnten auch die Prüfer den Prüflingen mehr Sicherheit geben, indem sie rückmelden, dass die Antworten richtig sind, die Frage erschöpfend beantwortet ist, noch ein spezieller Aspekt fehlt oder auch, dass der eingeschlagene Argumentationsweg in eine Sackgasse führt.

Die *Vorhersagbarkeit* eines Ereignisses hat ebenfalls Auswirkungen auf die Angst.

In einer Gruppe von Erwachsenen, die eine Prüfung vor sich hatte, konnte ich deutlich merken, wie der Angstpegel sank, als ich den Teilnehmern die zutreffende Information gab, dass in den letzten Jahren 99 von 100 Prüflingen dieses Examen mit Erfolg abgelegt hatten. Dieser Effekt stellt sich nur dann ein, wenn die Prüflinge keine Informationen über die Erfolgsquoten haben. In unseren Examenskolloquien an der Universität wissen die Studierenden in der Regel, wie hoch die Durchfallquote ist. Es wäre im Sinne der Angstreduktion also günstiger, nach der „Bestehensquote“ als nach der Durchfallquote zu fragen.

Obwohl es sicher zutrifft, dass der Ablauf und der Ausgang einer Prüfung, einer Rede oder eines Rendezvous nicht völlig voraussehbar und steuerbar sind, gibt es bei genauerer Betrachtung doch eine Reihe von Möglichkeiten, sich auf diese Ereignisse vorzubereiten und mehr Kontrolle zu gewinnen. Die Vorstellung, auf wichtige Ereignisse im Leben keinen Einfluss zu haben, lähmt die Energie, stimmt verzweifelt und kann sogar zu tiefen depressiven Stimmungen führen. Eine Grundhaltung dagegen, die sich z. B. in einem

Satz wie: „Der Steuermann meines Lebensschiffes bin ich selbst!“ ausdrücken könnte, ermutigt, sich den Prüfungen des Lebens zu stellen. Einige Situationen werden vielleicht ungünstig ausgehen, aber es gibt auch immer wieder neue Chancen und Erfolge, wenn man versucht, sein Leben aktiv zu gestalten.

Der junge Student, der es nicht wagt, eine Kommilitonin anzusprechen und sich mit ihr zu verabreden, wird ohne Erfolg bleiben, wenn er den Versuch erst gar nicht unternimmt. Seine Chancen, den ersten Kontakt erfolgreich und für beide Teile angenehm zu gestalten, kann er erhöhen, wenn er weiß, wie Frauen in der Regel auf verschiedene Formen von Kontaktaufnahmen reagieren. Die Kontrolle über die Situation wird also erhöht, wenn der Student sich schon vorher einige Rede-Eröffnungen überlegt, die es einer Frau leichter machen, sich auf ein Gespräch einzulassen. Der Satz „Der Steuermann meines Lebensschiffes bin ich selbst“, den der Student oft zu sich selber sagte, ermutigte ihn, sein Vorhaben aktiv anzugehen. Auch zur Bewältigung anderer schwieriger Situationen konnte er sich mit diesem Satz motivieren.

Verliebter Jugendlicher

Lehrreich ist die Geschichte eines angesehenen Psychotherapeuten, dessen Sohn sich in ein junges Mädchen verliebt hatte. Der Sohn wusste nicht, wie er das Mädchen für sich gewinnen konnte und fragte den Vater um Rat. Der Vater trug ihm auf, so viel wie möglich über das Mädchen in Erfahrung zu bringen. Der Junge informierte sich über die Lebensumstände der Familie, fand heraus, welche Interessen und Hobbys das Mädchen hatte, dass sie noch 3 Geschwister hatte, fragte die Geschwister, die Bekannten und Freundinnen nach Einzelheiten. Der jungen Dame blieben diese Nachforschungen nicht verborgen. Sie fühlte sich geschmeichelt und war dann sehr erfreut, als der Junge sie zu einem Kinobesuch in einen Film einlud, in dem ihr Lieblingsdarsteller eine Hauptrolle spielte.

Eine ähnliche Strategie, Beziehungen anzuknüpfen und als angenehmer Gesprächspartner erlebt zu werden, stellen wir Ihnen im Folgenden vor:

Versuchen Sie, in den ersten Gesprächen, nach einer geeigneten Gesprächseröffnung, so viel wie möglich über Ihren Gesprächspartner zu erfahren. Seien Sie neugierig, fragen Sie interessiert nach, welche Interessen er hat, ob er noch Geschwister hat, wo er lebt und ob er gern dort lebt und was er an dem Wohnort schätzt, wie seine Wohnung aussieht, wie seine Beziehung zu seinen Eltern ist usw. Stellen Sie möglichst viele Fragen, die mit „was“, „wie“ und „warum“ beginnen, damit Ihr Gesprächspartner ausführlicher

antworten kann, als nur mit ja oder nein. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie nach. Der Gesprächspartner wird dies als Interesse an seiner Person ansehen – fast alle Menschen erzählen gern von sich – und er wird Sie sympathisch finden. Überreichen Sie z. B. bei einer Einladung ein kleines Geschenk. Sie können dann vorher schon überlegen, was Sie dazu sagen. Damit haben Sie eine Möglichkeit, den wichtigen Einstieg bei einer Party schon vorzubereiten. Loben Sie Ihre Gesprächspartner, machen Sie ihnen Komplimente. Erstaunlicherweise zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass die Überbringer von Komplimenten selbst dann noch besonders sympathisch gefunden wurden, wenn der Empfänger des Kompliments die Absicht (z. B. die Überredung zum Kauf eines Autos) erkennt.

Mehr Kontrolle in Leistungssituationen, wie z. B. bei einer Rede, die Sie halten müssen, bekommen Sie, indem Sie auch hier möglichst viele Informationen einholen. Gehen Sie vor dem Vortrag in den Vortragsraum, überprüfen Sie das Mikrofon, die technischen Anlagen, die Sie verwenden. Wenn Sie Präsentationen zeigen möchten, stellen Sie fest, ob der Raum zu verdunkeln ist. Sortieren Sie sorgfältig Ihr Manuskript. Technische Unzulänglichkeiten können das Konzept eines sehr guten Vortrags stören und den Redner irritieren. Versuchen Sie, so viel wie möglich über Ihre Zuhörer herauszufinden. Wie viele Zuhörer sind zu erwarten, was mag sie interessieren, warum kommen sie gerade zu Ihnen in den Vortrag, was können die Zuhörer mit den Informationen, die Sie vermitteln wollen, anfangen? Stellen Sie sich vor dem Vortrag an das Pult und beherrzen Sie schon bei diesem „Probelauf“, was ein guter Rhetoriker seinen Kursteilnehmern empfahl, um die Aufregung zu kontrollieren: „Füße fest auf den Boden, Pobacken zusammenkneifen!“ Dieser intuitiv gefundene Rat kann dazu führen, dass der Vortragende seinen Körper kontrolliert und damit auch die Erregung unter Kontrolle hat. Zugleich verhindert dieses Vorgehen die Entwicklung von störenden Angstgedanken (mehr zur Bewältigung von Vortragssituationen s. Kap. 8). Viele der in anderen Abschnitten dieses Kapitels beschriebenen Maßnahmen, wie z. B. das Rollenspiel, erhöhen auch die Kontrolle über diese kritische Situation.

Die Beispiele sollen verdeutlichen, dass bei genauerer Überlegung viele Chancen gegeben sind, die Kontrolle über Bewertungssituationen zu verbessern, indem möglichst viele Informationen über alle Elemente der Situation eingeholt werden. Dabei kommt es auch auf scheinbar Nebensächliches an. Kleine Versäumnisse können manchmal große Wirkungen haben. Der beste Vortrag verliert seine Wirkung, wenn das Mikrofon ständig aussetzt. Die „Vogel-Strauß-Politik“, den Kopf in den Sand zu stecken und abzuwarten, was passieren wird, ist sicher nicht der richtige Weg, um Angst abzubauen.

Zusammenfassung: Kontrolle über Bewertungssituationen

Die Kontrolle über Bewertungssituationen kann erhöht werden, wenn möglichst viele Informationen über die Situation eingeholt werden. Dabei sind auch „Kleinigkeiten“ wichtig.

Bewegung

Körperliche Fitness ist ganz allgemein auch die Grundlage des körperlichen Wohlbefindens, also kann sportliche Aktivität nicht schaden. Gerade Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Schwimmen und Fahrrad fahren verbessern die körperliche Fitness und sind auch in Phasen geistiger Anstrengung nützlich.

Bei der Bewältigung von Angst kann die körperliche Aktivität besonders wichtig sein. Die Natur hat uns mit Angst ausgestattet, und ursprünglich ist sie eine nützliche und komplexe Reaktion. Der Organismus bereitet sich auf einen Kampf oder auf eine Flucht vor. Dabei wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet (Stresshormon), das im Fall einer Flucht für eine verbesserte Energieversorgung der Muskeln sorgt. Leider rechnet das biologische System nicht mit Prüfungen oder Vorträgen. Die aufgrund der Angst vor einer Prüfung ausgeschütteten Hormone werden während des Lernens für diese Prüfung nicht durch Aktivität verbraucht und bewirken, dass eine erhöhte Aktivierung und Handlungsbereitschaft bestehen bleibt. Also ist Bewegung besonders wichtig, um das hormonelle Niveau wieder zu normalisieren. Nach einer halben Stunde Sport fühlt sich der Lernende wieder überraschend frisch und entspannt.

Sicher haben Bewegungspausen weitere Vorteile. Der ängstliche Lerner gönnt sich gar keine Pausen und überlastet so die Fähigkeiten des Gehirns, Stoff zu speichern. Gelegentliche Bewegungspausen verbessern die Speicherfähigkeiten und erlauben dem gelernten Stoff, sich im Gehirn zu konsolidieren. Zusätzlich kommt es zu einer verbesserten Blutversorgung des Gehirns.

Die Bewegung kann aber auch ein Mittel gegen eine geistige Starre gegenüber einem Lernstoff sein, die sich möglicherweise bei einem ängstlichen Lerner einstellt. „In Bewegung bleiben“, „beweglich sein“ sind Redensarten, die Merkmale des geistigen Funktionierens bezeichnen. Der Dauerlauf oder die Fahrradtour können im ängstlichstarren Lerner wieder die allgemeine Überzeugung wecken, „beweglich zu sein“. Das Vorankommen und das Aushalten eines Widerstands, auch das Ausweichen vor Hindernissen sind grundsätzliche Analogien zu geistiger Beweglichkeit, die diese wieder anstoßen können.

Ein Blackout in Prüfungen oder in anderen Stresssituationen ist neben der geistigen Blockierung in der Regel auch von einer körperlichen Angststarre begleitet. Durch körperliche Aktivität (Aufstehen, einige Schritte auf und ab gehen, unauffällig auf dem Stuhl rutschen, die Zehen bewegen) kann es auch wieder zu einer gedanklichen Beweglichkeit kommen.

Zusammenfassung: Bewegung

Durch körperliche Bewegung wird die Angststarre gelöst, und es kommt wieder zu geistiger Beweglichkeit.

6.5 Was können Medikamente leisten?

Soll man gegen zu große Angst Medikamente nehmen? Hier soll nicht vor- schnell mit ja oder nein geantwortet werden.

Natürlich und dies vorab: Die im Folgenden erwähnten Medikamente sind rezeptpflichtig, müssen also von einem Arzt verschrieben werden. Dies ist auch sinnvoll. Nur der Fachmann kann im Einzelfall Nebenwirkungen und Nutzen abschätzen. Eine Selbstmedikation ist strikt abzulehnen.

Chemische Substanzen können angstmindernd wirken. Dies ist allerdings nur eine akute Symptomunterdrückung. Die zugrunde liegende Angststörung wird nicht beseitigt. So wird man Medikamente also eher in einem – seltenen – Fall hoher Angstbelastung einsetzen, weniger gegen täglich auftretende Ängste, weil dann eben auch eine dauerhafte Medikation erforderlich ist, die ein großes Risiko von Abhängigkeiten und Nebenwirkungen birgt.

Bei extremen Prüfungsängsten, die ja nur in der – seltenen – Situation der Prüfung und der Prüfungsvorbereitung auftreten, können Betablocker hilfreich sein (Handelsnamen sind z. B. Tenormin oder Trasicor, vgl. Laux et al. 1990). In einer geringen Dosierung beeinträchtigen sie die geistige Leistungsfähigkeit nicht, vermindern aber das Lampenfieber. Tatsächlich greifen sie auch nicht in die Gehirnchemie ein, sondern verhindern ein angstbedingtes Beschleunigen des Herzschlages. Abhängigkeiten entstehen nicht.

Gut kontrollierte Studien bestätigen die Wirksamkeit von Betablockern in den genannten Situationen (Liebowitz et al. 1990). Es konnte sogar die dauerhafte Löschung einer konditionierten Angst durch Betablocker nachgewiesen werden (Kindt u. a. 2009). Es sei erwähnt, dass dunkle Schokolade die körperlichen Symptome von Prüfungsangst lindert. Je nachdem wird man zu Schokoladen mit einem geringen Zuckeranteil greifen (Wirtz u. a. 2014).

Ständige soziale Ängste sprechen besser auf sogenannte MAO-Hemmer an (Liebowitz et al. 1990). 68 % der Patienten mit schwerer generalisierter sozialer Angst, die kaum mehr sozialen Kontakt haben konnten, sprachen auf eine Phenelzine-Behandlung an. Es ist allerdings bislang nicht geklärt, ob die Behandlungseffekte bei einem Aussetzen der Medikation anhalten.

Literatur

- Alman BM, Lambrou PT (1995) Selbsthypnose. Carl Auer, Heidelberg Kommentar: Ein seriöses, anwendungsbezogenes Handbuch. Kaum theoretisches Wissen
- Bandler R, Grinder J (1984) Neue Wege der Kurzzeit-Therapie. Junfermann, Paderborn
- Bednorz P, Schuster M (2002) Einführung in die Lernpsychologie. Reinhardt, München
- Berk R-A, Nanda J (2006) A randomized trial of humor effects on test anxiety and test performance. *Humor: Internat-J-of-Humor Research* 19(4):425–454
- Bernstein DA, Borkovec D (2002) Entspannungstraining. Klett-Cotta, Stuttgart
- Boeckel JF (1994) Meditationspraxis. Zweitausendeins, Frankfurt
- Cunningham VL, Lefkoe M, Sechrest L, (2006). Eliminating fears: An intervention that permanently eliminates the fear of public speaking *Clin. Psychol. Psychother.* 13, 183–193
- Daber B (1990) Psychologische Wirkungen von Horoskopen. Diplomarbeit am Psychologischen Institut der Universität Köln
- Derra C (2007) Progressive Relaxation. Deutscher Ärzteverlag, Köln
- Ellis A, Grieger R (1995) Praxis der Rational-Emotiven Therapie, 2. Aufl. Beltz PVU, Weinheim
- Farrelly F, Brandsma JM (1986) Provokative Therapie. Springer, Berlin Heidelberg
- Fliegel St (1998) Verhaltenstherapeutische Standardmethoden. Beltz, Weinheim
- Grawe K (2001) Psychotherapie im Wandel. Hofgrefe, Göttingen
- Kindt M, Soeter M, Vervliet B, (2009). Beyond extinction: erasing human fear responses and preventing the return of fear. *Nature Neuroscience* 12, 256–558
- Kossak H-Ch (1993) Lehrbuch Hypnose. Psychologie Verlags Union, München
- Kossak H-Ch (1992) Studium und Prüfungen besser bewältigen. Quintessenz, München
- Laux G et al. (1990) Psychopharmaka ein Leitfaden. New York, Stuttgart: Gustav Fischer
- Lazarus A (2000) Innenbilder. Klett-Cotta, Stuttgart
- Leuner HC (2000) Lehrbuch des Katathymen Bilderlebens. Huber, Bern
- Liebowitz MR et al. (1990) Phenelzine and Atenolol in social Phobia. *Psychopharmacology Bulletin* 26: 123–125
- Lindemann H (1993) Einfach entspannen. Mosaik-Verlag, München

- Meichenbaum D (1999) Kognitive Verhaltensmodifikation. Beltz PVU, Weinheim
- Metzig W, Schuster M (2016) Lernen durch Analogiebildung. In: Lernen zu lernen, 9. Aufl. Springer, Berlin Heidelberg
- Paul G et al. (2007) A longitudinal study of using deep breath meditation to reduce testing stresses. *Teaching-and-Learning-in- Medicine* 19(3):287–292
- Schneider W (1992) Die Sieger: Wodurch Genies, Phantasten und Verbrecher berühmt geworden sind. Gruner und Jahr, Hamburg
- Schultz JH (1964) Das Autogene Training. Thieme, Stuttgart
- Schultz JH (1961) Übungsheft für das Autogene Training. Thieme, Stuttgart
- Schuster M (2008) Ritual, Kunst und Kunsttherapie. MWV, Berlin
- Schuster M (2005) Schüchternheit kreativ bewältigen. Hogrefe, Göttingen
- Shapiro F (2003) EMDR als integrativer psychotherapeutischer Ansatz. Junfermann, Paderborn
- Shapiro F (2013) Frei werden von der Vergangenheit. Kösel, München
- Sud A, Sharma S (1990) Two short-term cognitive interventions for the reduction of test anxiety. *Anxiety Research* 3:131–147
- Tomm K (1994) Die Fragen des Beobachters. Carl Auer, Heidelberg
- van Ments M (1985) Rollenspiel effektiv. Ehrenwirth, München
- Wirtz PH, von Känel R, Meister RE, Apragaus A, Treichler S, Kübler U, Huber S, Ehlert U, (2014): Dark chocolate intake buffers stress reactivity in humans.: *J Am Coll Cardiol*. 63:2297–2299.
- Wolpe J (1972) Praxis der Verhaltenstherapie. Huber, Bern

7

Angst bei Kindern und Jugendlichen

Kinder werden von Erwachsenen beraten und lesen keine Selbsthilfebücher. Daher wenden wir uns hier an Erzieher und Betreuer von Kindern. Dies tun wir aus der Annahme heraus, dass die Schule für Kinder ein Ort ist, an dem Bewertungsangst entstehen oder verstärkt werden kann, und dass vorbeugende bzw. therapeutische Maßnahmen hier besonders wirkungsvoll und hilfreich sein können. Also geben wir einige Anregungen, wie Lehrer und Erzieher Kindern mit Bewertungsangst helfen können.

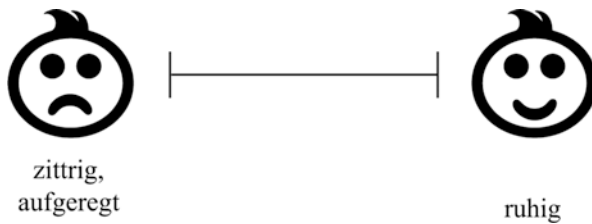
Natürlich kommen Kinder auch hinsichtlich ihrer Angstbereitschaft nicht als Tabula rasa in die Schule, viele von ihnen haben bereits durch elterliche Erziehung oder Kindergartenerfahrungen gelernt, sich ängstlich zu fühlen und zu verhalten. Spätestens wenn in der Schule die Leistungen benotet werden (in Nordrhein-Westfalen z. B. ab dem 3. Schuljahr), wird die Bewertungsangst bedeutsam.

7.1 Angstmessung

Es ist nicht ganz einfach, die Angst von Kindern und Jugendlichen zu erfassen. Die Einschätzung der kindlichen Angst durch Eltern und Lehrer stimmt nur wenig mit den Berichten der Kinder selbst überein. In den USA wurde deshalb ein sehr leicht durchzuführender Test für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 18 Jahren (Visual Analogue Scale for Anxiety) entwickelt. Der Test genügt durchaus den gängigen wissenschaftlichen Kriterien, die an solche Messinstrumente angelegt werden. Ursprünglich umfasste dieser Test 40 Fragen. In einer sorgfältigen

Überarbeitung wurde der Test nach einer statistischen Itemanalyse auf die wichtigsten 11 Fragen verkürzt. Unsere Annahme, dass bei den Ängsten von Kindern die Schule eine herausragende Rolle spielt, bestätigte sich dadurch, dass sich die meisten der 11 verbliebenen Fragen auf die Schule bezogen.

Weil Kinder und Jugendliche häufig ihre Gefühlszustände nicht so gut formulieren können, besteht dieser Test aus visuellen Skalen mit den beiden Polen „zittrig, aufgeregt“ und „ruhig“, auf der die Testpersonen ihre Befindlichkeit durch einen Strich markieren.



Der Testwert pro Frage wird in einem Zentimeter-Abstand vom Pol „ruhig“ gemessen. Der Gesamttestwert besteht aus dem arithmetischen Mittel der 11 Einzelwerte. Die Testitems lauten:

- Wenn ich von der Lehrerin aufgerufen werde;
- Manchmal kann ich kaum atmen, mein Herz rast oder hämmert, mir ist schwindelig;
- Wenn das neue Schuljahr anfängt;
- Wenn ich allein in der Pause bin;
- Wenn wir einen Schulausflug machen;
- Auf dem Schulweg;
- So fühle ich mich meist;
- Wenn ich daran denke, dass ich am Montag früh wieder in die Schule gehe;
- Wenn ich aufstehe und vor der ganzen Klasse spreche;
- Wenn ich das Schulgebäude betrete;
- Wie ich mich gerade jetzt fühle;

(Übersetzte und auf deutsche Verhältnisse angepasste Version des VAA-R nach Berstein und Garfinkel 1992).

Die Angstbelastung von Kindern und Jugendlichen liegt relativ hoch. Je nach Untersuchungsverfahren und Stichprobe wurden in amerikanischen Studien etwa 15 % der Schüler als angstgestört identifiziert (Kashani und Orvaschel 1990; McGee et al. 1990).

7.2 Was lässt sich gegen Angstbelastung tun?

Vor allem in den Grundschulen haben die Lehrkräfte die besondere Verpflichtung, aber auch besondere Chancen, ein möglichst angstfreies Klassenklima herzustellen. Die meisten Lehrerinnen und Lehrer versuchen, sich selbst sozial-integrativ und freundlich zu verhalten. Dazu gibt es umfangreiche Anregungen in der Literatur (Dreikurs 1973; Gordon 1977; Tausch und Tausch 1973). Wenn es aber dann zu Bewertungssituationen kommt, verändert sich das Klima in der Klasse: Klassenarbeiten werden häufig in einem Angst erzeugenden Setting durchgeführt: Der Lehrer sagt z. B. mit strenger Stimme, dass eine Arbeit geschrieben wird (gelegentlich unangekündigt), er verlangt, dass alle Utensilien, bis auf das Schreibgerät, vom Pult entfernt werden, warnt vor Täuschungsversuchen, weist auf die begrenzte Zeit hin usw. Nicht alle Lehrkräfte können sich vorstellen, wie dieses Setting auf ihre Schülerinnen und Schüler wirkt.

Ein „sanfter“ Übergang der Kinder vom Kindergarten zur Grundschule, Spiele, Gruppenarbeit und die Abschaffung des Notenschlüssels zur Leistungsbewertung in den ersten zwei Schuljahren sind Wege, die gegangen werden, um die Angst in der Schule zu verringern.

Kleine Probe-Tests im laufenden Kurs (ohne dass aber die Testergebnisse bewertet werden) konnten sowohl die Leistung in einem Abschlussexamen verbessern als auch die Prüfungsangst mildern (Khanna 2015).

Glücklicherweise ist ja mittlerweile gut bekannt, dass eine Rückmeldung durch Lob besser ist als eine Rückmeldung durch Tadel. Allerdings: Stark übertriebenes Lob kann gerade bei Kindern mit geringem Selbstwertgefühl eine paradoxe Reaktion hervorrufen. Sie scheuen dann vor weiteren Aufgaben zurück, weil sie fürchten, die so besonders gute Leistung nicht wiederholen zu können (Brummelmann et al. 2014).

7.3 Negative Selbstgespräche ändern

Als sehr effektiv erwies sich (Goldfried 1979), dass die Kinder üben, negative Selbstgespräche durch positive und aufgabenbezogene interne Gespräche zu ersetzen. Solche positiven Sätze können z. B. lauten:

- „Ich bin gut bei solchen Aufgaben.“
- „Ich bin schnell genug, um die Aufgabe zu Ende zu bringen.“
- „Ich tue mein Bestes.“
- „Ich bin schlau genug, um das zu schaffen.“

Besonders hilfreich sind Sätze, mit denen die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf die Aufgaben konzentrieren, wie:

- „Ich bleibe ruhig und entspannt. Ich probiere einen anderen Weg.“
- „Immer Schritt für Schritt, eins nach dem anderen.“
- „Ich löse erst eine andere Aufgabe, dann wird mir diese leichter fallen.“

7.4 Lernen am Modell

Eine interessante Idee hatten Elbing und Ellgring (1977). Sie bildeten in den Klassen 5–8 Paare mit je einem hoch- und einem niedriggängstlichen Schüler. Es wurde erwartet, dass die hochgängstlichen Schüler von ihren Banknachbarn mehr aufgabenorientiertes Verhalten, bessere Lernstrategien und selbstbewusstere Verhaltensweisen lernen würden, indem sie sich diese Fähigkeiten einfach „abguckten“. Tatsächlich konnten bessere Leistungen und eine Reduzierung der Angst bei hochgängstlichen Schülern nachgewiesen werden. Dieser Erfahrung liegt das Prinzip „Lernen am Modell“ zugrunde (Kap. 6).

Das gleiche Prinzip liegt vermutlich einem Untersuchungsergebnis von Coates und Thoresen (1976) zugrunde. Die Autoren fanden einen Zusammenhang zwischen Ängstlichkeit der Lehrer einerseits und seelischer Stabilität und Leistungen der Schüler andererseits. Sie schlagen deshalb vor, die Lehrkräfte bei der Bewältigung ihrer eigenen Ängste zu unterstützen. Wenn die Lehrkräfte mit ihren Ängsten besser umgehen können, würde damit der Stress in ihren Klassen sinken und die Schüler könnten die Angstbewältigung am Modell des Lehrers lernen.

7.5 Geschichten und Märchen

Zum Schluss dieses Kapitels sei noch auf die Möglichkeit, Geschichten, Metaphern oder Märchen zu erzählen, hingewiesen. Nicht nur Kinder lieben möglichst spannende und detailreiche Geschichten. Märchen und Geschichten waren und sind bis heute wichtige Wege, Verhaltensweisen, Einstellungen und grundlegende kulturelle Werte über Generationen weiterzugeben. Wichtig ist, dass in diesen Geschichten die Situation der Kinder in verkleideter Form vorkommt, sie sich also wiedererkennen können, und dass die Geschichten ein gutes Ende finden.

Möchte die Lehrerin die Kinder z. B. darauf hinweisen, dass es zur Bewältigung einer Aufgabe viele Wege gibt und dass es günstig ist, nach einem Fehlschlag nicht zu resignieren, dann kann sie z. B. eine Geschichte erfinden, in der ein Kind einen Schatz sucht:

Viele Wege führen nach Rom

Das Kind steht in einer großen Halle, von der viele Flure ausgehen. Es geht los und muss feststellen, dass der Gang plötzlich endet. Es findet den Weg zur Halle zurück und probiert einen anderen Gang aus. Am Ende dieses Ganges stößt es auf eine verschlossene Tür. Erst nach einigen Versuchen gelingt es ihm, den Öffnungsmechanismus der Tür zu finden. Dann merkt es, dass sich die Tür leicht öffnen lässt, betritt den Raum und freut sich über den Schatz, den es in der Mitte des Raumes findet.

Fantasiebegabte Lehrerinnen und Lehrer werden viele der Anregungen dieses Buches aufnehmen und zur Angstbewältigung auf die Bedürfnisse ihrer Kinder hin modifizieren können (z. B. andere Geschichten, Rollenspiele, Fantasiereisen). Es ist auch durchaus denkbar, dass Lehrer zusammen mit ihren Schülern entsprechende Geschichten entwickeln und evtl. spielen.

Die Verwendung von Geschichten wurde in Kap. 6 ausführlich behandelt.

Zusammenfassung: Angstbewältigung bei Kindern

Ersetzen ungünstiger Selbstgespräche durch positive, aufgabenbezogene innerlich gesprochene Sätze. Lernen am Modell anderer Schüler und der Lehrer. Erzählen und Erfinden lösungsorientierter Geschichten.

Literatur

- Bernstein GA, Garfinkel BD (1992) The Visual Analogue Scale for Anxiety-Revised: Psychometric Properties. *Journal of Anxiety Disorders* 6:223–239
- Brummelman E, de Castro B, Overbeek G, Bushman BJ, (2014). ‘That’s not just beautiful – that’s incredibly beautiful!’: The adverse impact of inflated praise on children with low self-esteem. *Psychological Science*, 25, 728–735.
- Coates TJ, Thoresen CE (1976) Teacher Anxiety: A review with recommendations. *Review of Educational Research* 46:159–184
- Dreikurs R (1973) *Psychologie im Klassenzimmer*, 6. Aufl. Klett, Stuttgart
- Elbing E, Ellgring JH (1977) Verminderung der Prüfungsangst durch Modelllernen im Klassenzimmer. *Psychologie in Erziehung und Unterricht* 24:1–10

- Goldfried MR (1979) Anxiety reduction through cognitive-behavior interventions. Cognitive-Behavioral Interventions Theory. Research and Procedures. Academic Press, New York
- Gordon Th (1977) Lehrer-Schüler-Konferenz, 3. Aufl. Hoffmann und Campe, Hamburg
- Khanna MM, (2015). Ungraded pop quizzes: Test enhanced learning without all the anxiety. *Teaching Psychology*. 42, 174–178
- Kashani JH, Orvaschel H (1990) A community study of anxiety in children and adolescents. *American Journal of Psychiatry* 147:313–318
- McGee R (1990) DSM-III disorders in a large sample of adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 29:611–619
- Tausch R, Tausch A (1973) *Erziehungspsychologie*, 7. Aufl. Hogrefe, Göttingen

8

Verhaltenstipps für Prüfungen

Es gibt natürlich bei allen Lebensaufgaben geschicktere und weniger geschickte Verhaltensweisen. Die Angst vor Prüfungen, die Angst vor Vorträgen, vor Bewerbungsgesprächen oder die Angst davor, frei in Gruppen zu sprechen, ist weniger begründet, wenn man sich „geschickt“ anstellt und sich dadurch den Erfolg in den genannten Situationen erleichtert. Zur Angstbewältigung gehören also nicht nur Strategien, die sich direkt auf die Angst beziehen (Kap. 6), sondern auch Strategien, die das Verhalten in den genannten Situationen erfolgreich werden lassen.

Natürlich kommt es, was die Vorbereitung von solchen Situationen betrifft, bei jedem von Ihnen darauf an, dort, wo Sie Kompetenzen haben, Ihre Stärke weiter auszubauen, und in Bereichen von Defiziten einmal ein neues Verhalten auszuprobieren. Wir bieten in diesem Buch viele Möglichkeiten zur Erweiterung des Kompetenzrepertoires an, Sie können selbst wählen, was Sie für Ihre Person und in Ihrer Situation für ausprobierenenswert halten.

8.1 Sich informieren

Hier werden von Kandidaten – oft aus einer gewissen Angststarre heraus – häufig Fehler gemacht. Es gibt meist mehr Informationen als in Prüfungsordnungen oder offiziellen Anweisungen stehen, man muss sie sich aber aktiv suchen!

Ehemalige Prüflinge

Am besten wissen die Personen über eine Prüfung Bescheid, die sie schon einmal gemacht haben: Je ähnlicher deren Prüfung war, umso besser (gleiches Prüfungsthema, gleicher Prüfer, gleiches Semester wäre optimal). Für Examensprüfungen wäre es also gut, einfach einmal vor dem Prüfungsraum zu stehen und sich nach der Prüfung bei den Prüflingen zu erkundigen, was gefragt wurde. Wichtige Fragen können auch sein: Wie haben sie sich vorbereitet, hatten sie Skripts, Listen der Prüfungsfragen usw.? Kann man irgendwelche Materialien in die Prüfung mitnehmen? Welche Erfahrungen haben sie mit dem Prüfer gemacht? Gibt es Meinungen des Prüfers, die man in der Prüfung besser nicht anzweifeln sollte?

Natürlich sind nur Personen, die Erfolg hatten, geeignete „Auskunftspersonen“ für Sie, die Ihnen wichtige Ratschläge geben können. Personen, die keinen Erfolg hatten, wissen ja ganz offensichtlich nicht, wie es gemacht wird.

Information über den Prüfer

In einigen Prüfungen (z. B. akademischen Examen) kann es auch ganz nützlich sein, die Spezialgebiete des Prüfers zu kennen. Diese lernt man am besten, indem man seine aktuellen Veröffentlichungen liest. Sicher geben die Prüfer gern in ihren Sprechstunden über ihre Veröffentlichungen Auskunft, ja, meist kann man bei ihnen sogar verbilligte Autorenexemplare oder kostenlose Sonderdrucke der Zeitschriftenaufsätze bekommen. Auch in die Sprechstunden von Assistenten und Mitarbeitern des Prüfers zu gehen kann nützlich sein. Immer wieder wird auch einmal erzählt, wie begeistert Prüfer waren, wenn in der Prüfung ihre aktuellen Interessengebiete zur Sprache kamen und die Prüfung sich dann von einem Abfragen mehr zu einem Gespräch entwickelt hat. Ein Beispiel soll noch einmal erläutern, wie nützlich es sein kann, die Veröffentlichungen und Interessen des Prüfers zu kennen.

Das Interessengebiet des Prüfers kennen

Im Vordiplom Psychologie machte ich eine Prüfung bei einem bekannten Verhaltensforscher, der ein sehr wichtiges Buch über Katzen geschrieben hatte. Es kamen immer zwei Prüflinge in eine Prüfung. Unsere begann gar nicht glücklich. Wir wurden nach der Bedeutung eines Begriffes gefragt, die wir beide nur erraten konnten. Und wir lagen mit unserer Vermutung daneben.

Der Prüfer sagte immer nur: „Versuchen Sie es noch mal.“ Aber wir kamen nicht auf die richtige Lösung. Dann kam es zu dem Satz: „Was wissen Sie denn überhaupt?“, der uns, wie Sie sich sicher vorstellen können, nicht gerade froh stimmte. Glücklicherweise brachten wir das Prüfungsgespräch dann auf das Thema Katzen. Der – nun interessierte – Prüfer erzählte von dem Moment an mehr, als er fragte, und wir verließen die Prüfung – zu unserer eigenen Überraschung – mit der Note „gut“.

Lassen Sie sich nicht beeindrucken, wenn erzählt wird, der Prüfer habe Ressentiments gegen Frauen, gegen Männer, gegen Berufspraktiker usw. Natürlich kann es so etwas geben, aber oft bilden sich Gerüchte, damit ein Kandidat seinen Misserfolg vor sich und den anderen rechtfertigen kann. Wenn man sich den Misserfolg nicht selbst zuschreiben möchte, schiebt man ihn auf vermeintliche Ressentiments des Prüfers. Ja, es ist geradezu wahrscheinlich, dass um Prüfer und Prüfungen herum solche Gerüchte entstehen, weil ja immer auch Erklärungsbedarf für nicht erwartungsgemäßes schlechtes Abschneiden da ist. Lassen Sie sich also nicht beirren. Eine Erwartung von irgendwelchen Ressentiments könnte aufseiten des Prüflings zu einer unfreundlichen und feindseligen Einstellung führen, die für ihn nur nachteilig ist. Jeder sollte seine eigene Chance ohne hemmende Vorurteile nutzen.

Ein Gerücht in der Gruppe der Prüflinge

In der Prüfung erwartet eine gute Kandidatin offensichtlich ängstlich die Eröffnung der Note. Äußerst erleichtert nimmt sie die Note Zwei auf. Sie erklärt den staunenden Prüfern, dass sie nämlich geglaubt habe, sie sei durchgefallen. Man erzähle sich unter den Kandidaten dieses Prüfungsdurchganges, wenn die Prüfer zur Gratulation aufstehen, habe man bestanden und wenn sie – wie in diesem Fall – zur Verabschiedung sitzen bleiben, sei man durchgefallen. Das habe insofern gestimmt, als bei ihrer guten ersten Prüfung auch alle Prüfer aufgestanden seien.

Information von Mitprüflingen

Die Gruppe der Mitprüflinge ist auch deswegen so nützlich, weil sie bei der Informationssuche hilft. Jeder hört etwas, kann interessante nützliche Unterlagen beschaffen. Die gesammelten Informationen können in der Gruppe bewertet werden. Die Gruppe kann außerdem ein Gefühl von Geborgenheit und Schicksalsgemeinschaft schaffen, das auch Prüfungsangst wirkungsvoll reduziert.

Wenn sich im Laufe des Lernens nicht von selbst eine Gruppe gebildet hatte, sollte man daher für das Examen nach Mitstreitern suchen. Studierende finden Schicksalsgenossen in Examenskolloquien, im Notfall helfen aber auch Suchanschlüsse an den schwarzen Brettern.

Allerdings gilt es hier eine wichtige Einschränkung zu machen. Nehmen Sie die Angaben Ihrer Lerngruppenmitglieder darüber, wie viel sie arbeiten und lernen, nicht allzu ernst. Viele Menschen erzählen nämlich, sie würden nur sehr wenig lernen, damit ein späterer Misserfolg nicht als Unfähigkeit gewertet werden muss. Sie wollen sich also vor negativen Konsequenzen für ihr eigenes Selbstbild beschützen. Dies ist ja auch ein legitimes Bestreben. Allerdings kann es den gutgläubigen Mitprüfling in dem Glauben wiegen, er habe schon mehr als genug getan, auf jeden Fall mehr als seine Gruppenmitglieder. Dies kann sich im Nachhinein als Irrtum herausstellen.

Ich erinnere mich an meine Bundeswehrzeit, in der ich einen Führerschein erworben habe. Man lag mit der Gruppe der Kameraden, die den gleichen Führerschein erwerben wollten, auf einer Stube. Abends wurde eifrig in den Prüfungsunterlagen studiert. Morgens versicherte aber jeder dem anderen, er habe noch gar nichts gelernt und auch noch gar nicht in die Unterlagen geschaut.

Information über Wege und Orte

Eigentlich ist ja klar, dass man wissen sollte, wo die Prüfung stattfindet. Aber wie der Zufall es will, liegt der Raum vielleicht in einem schwer zugänglichen Gebäudetrakt. Sind die öffentlichen Verkehrsmittel zu dem Zeitpunkt in Betrieb? Wo werden Sie parken? Informationen darüber können nicht schaden. Der Stress, den Prüfungsraum nicht zu finden oder im letzten Moment einen Parkplatz suchen zu müssen, wirkt sich auf die eigene Prüfungsstimmung sicher nicht positiv aus.

8.2 Richtig lernen

Angst vor Prüfungen können Prüfungskandidaten aus unterschiedlichsten Gründen haben. Einer dieser Gründe kann sein, dass Prüfungskandidaten nicht gut vorbereitet in Prüfungen gehen, weil sie bemerken, dass sie nicht effektiv gelernt haben. Sie klagen dann häufig über ein schlechtes Gedächtnis und sind verzweifelt darüber. Der Erklärung, ein schlechtes Gedächtnis zu besitzen, liegt eine falsche Annahme über die Funktionsweise des Gedächtnisses zugrunde. Richtig ist, dass fast immer eine ausreichende

Gedächtniskapazität vorliegt. Lediglich der Umgang mit dem Gedächtnis ist nicht wirkungsvoll, der Einsatz der vorhandenen Ressourcen unzureichend.

Selbst die berühmten Gedächtniskünstler verfügen nicht über ein spezielles, größeres oder leistungsfähigeres Gedächtnis. Sie gehen nur mit ihrem Gedächtnis geschickter um. So erinnerte z. B. Rajan Mahadevan am 5. Juli 1981 in 3 h und 49 min 31.812 Stellen der Zahl Pi. Der „Trick“ war: Die Zahlenreihen erinnerten ihn an besondere Melodien oder Geräusche: z. B. die Serie von 3701 bis 3800 z. B. „quietscht sehr“. Mit dieser Methode konnte er aber nur Zahlenreihen lernen. Bei anderem Lernmaterial waren seine Gedächtnisleistungen nicht außergewöhnlich. Im Jahr 1987 übertraf Hideaki Tomoyori seine Leistung, indem er 40.000 Stellen der Zahl Pi in 17 h und 21 min richtig wiedergab. Dieses Ergebnis erzielte er, indem er die Zahlen in eine Geschichte einband. Natürlich steckte hinter diesen Leistungen neben der Verwendung bestimmter Strategien auch ein jahrelanger Übungsprozess mit diesen Vorgehensweisen.

In Schulen, Fachhochschulen, Universitäten und an deren Bildungs- und Ausbildungsinstitutionen wird selten vermittelt, wie man richtig lernt. Lernende sind häufig darauf angewiesen, nach dem Versuchs-Irrtums-Prinzip selbst herauszufinden, wie sie sich den Unterrichtsstoff erfolgreich erarbeiten. Dabei sind manche sehr erfolgreich, andere weniger. Auf alle Fälle könnte dieser mühsame Weg, das Lernen zu lernen, abgekürzt werden, wenn die wissenschaftlich begründeten Lernstrategien der kognitiven Psychologie vermittelt und eingeübt würden. Damit würde auch eine der Ursachen von Bewertungsangst in Prüfungen weitgehend beseitigt.

Wir haben an anderer Stelle ausführlich über das Lernen zu lernen informiert (Metzig und Schuster 2016). Deshalb beschränken wir uns an dieser Stelle auf einige Tipps zur Arbeitsorganisation und auf die Darstellung einer wissenschaftlich begründeten und in ihrer Wirksamkeit dokumentierten Strategie zum Lernen aus Lehrbuchtexten.

8.3 Tipps zur Arbeitsorganisation

Hier einige Tipps:

- *Lernen Sie nach Plan!* Informieren Sie sich darüber, was Sie lernen müssen, unterteilen Sie den Stoff in kleinere Einheiten und tragen Sie in Tages- und Wochenpläne ein, wann Sie welche Einheit bearbeiten werden.
- *Planen Sie Pausen ein!* Länger als 30 min ohne Pause zu arbeiten ist wenig effektiv. Nach etwa 25 min sollten Sie 5 min Pause machen, alle 2 h 15–20 min.

- *Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihr Pensum erfüllt haben!* Wenn Sie Ihr Pensum erfüllt haben, gönnen Sie sich etwas Gutes. Aber auch nur dann! Wenn Sie sich belohnen, bevor Sie Ihr Teilziel erreicht haben, könnten Sie eine ungünstige Arbeitshaltung entwickeln.
- *Lesen Sie Ihre Zusammenfassungen oder Stichworte kurz vor dem Schlafengehen noch einmal durch!* Während des Schlafes kann das Gelernte sich festigen, ohne durch den Zufluss neuer Information gestört zu werden.
- *Planen Sie mindestens 50 % der Lernzeit für Übungen und Abrufversuche ein!*
- *Verteilen Sie Ihre Übungen und Vertiefungen!* Sie lernen effektiver, wenn Sie den Stoff an fünf Tagen jeweils 30 min bearbeiten als an einem Tag 150 min.

Die Lernstrategie PQ4R

Durch einfaches Lesen wird ein Text oder ein Lehrbuch kaum gelernt. Der Psychologieprofessor E. C. Sanford las in einem Zeitraum von 25 Jahren fast täglich (also etwa 5000-mal) seiner Familie ein bestimmtes Morgengebet vor. Dennoch musste er feststellen, dass er das Gebet noch immer nicht auswendig vortragen konnte (Sanford 1982). Bearbeiten Sie deshalb Ihren Text aktiv. Wenden Sie die in Tab. 8.1 dargestellte Methode PQ4R an.

Tab. 8.1 Die PQ4R-Methode

P	Preview: Vorschau	Titel, Autor, Inhaltsverzeichnis, Klappentext, Vorwort, Kapitelüberschriften lesen. Ein Kapitel überfliegen
Q	Question: Fragen stellen	Was weiß ich schon zum Thema, welche Fragen möchte ich beantwortet wissen, zu welchem übergeordneten Wissensbereich gehört das Thema? Aus Abschnitts- oder Kapitelüberschriften Fragen machen: z. B. was bedeutet PQ4R?
R	Read: Lesen des Textes	Text langsam und aufmerksam lesen, zentrale Begriffe, Wichtiges unterstreichen, die selbst gestellten Fragen beantworten
R	Reflect: Nachdenken	Beim Lesen versuchen, den Text zu verstehen, Beispiele ausdenken, mit Vorwissen in Beziehung setzen
R	Recite: Wiedergeben der wichtigsten Gedanken	Wichtigste Informationen des Textes selbst formulieren. Eigene Fragen beantworten. Wenn das nicht gelingt, die Textstelle noch einmal lesen
R	Review: Überprüfen	Noch einmal gedanklich durchgehen. Wesentliche Punkte erinnern. Kritik, Anwendungen, Querverbindungen. Noch einmal die selbst gestellten Fragen beantworten

Die PQ4R-Methode wurde von Thomas und Robinson (1972) entwickelt. Die Abkürzung geht auf die englischen Begriffe zurück, die die sechs Phasen der Bearbeitung eines Lehrbuchkapitels kennzeichnen: Preview (Vorschau), Question (Fragen), Read (Lesen), Reflect (Nachdenken), Recite (Wiedergeben), Review (Überprüfen). Die Methode wurde später z. T. durch die Autoren verändert und ergänzt.

Auf den ersten Blick wirkt diese Methode sehr aufwändig. Tatsächlich nimmt sie aber nicht mehr Zeit in Anspruch als das mehrmalige Lesen eines Textes, das viele Studierende praktizieren. Nach einiger Übung gewinnen Sie damit sogar Zeit und können sicher sein, dass Ihre Arbeit effektiv und erfolgreich ist. Die Arbeit nach dieser Methode macht aus dem passiven Rezipienten einen aktiven, mündigen und kritischen Bearbeiter von Texten.

8.4 Persönliche Bekanntschaft zum Prüfer herstellen

Es ist gut, den Prüfer persönlich zu kennen. Wenn sich nämlich eine, wenn auch nur ganz kurze und oberflächliche Bekanntschaft aufgebaut hat, wird der Umgang menschlicher und die Regeln der Höflichkeit werden verbindlicher. Man kann es auch anders, biologistischer ausdrücken: Bei dem Prüfer entsteht eine Beißhemmung.

Es gibt mancherlei Möglichkeiten, persönlichen Kontakt aufzunehmen. Oft haben die Prüfer Sprechstunden, die von den Kandidaten besucht werden. Wenn Sie dann höfliches Interesse für die Arbeiten des Prüfers zeigen, wird sich sicher auch recht leicht ein über nur strikt sachliche Fragen hinausgehendes Gespräch entwickeln. Jeder Prüfer wird z. B. geschmeichelt sein, wenn sein Prüfling um eine Widmung in einem seiner Bücher bittet.

Wenn es entsprechende Vorbereitungsseminare gibt (wie z. B. Examenskolloquien), sollte man diese besuchen. Dort könnte man durch freundliche Beiträge auffallen. Im persönlichen Gespräch können Sie auch Informationen über die Prüfung erhalten, die – da warnen wir ein wenig – nicht immer stimmen müssen. Fragt man, ob es in der Prüfung um Faktenwissen und Details geht, werden viele Prüfer das verneinen. Je nach Prüfungsverlauf steht dann aber doch das Faktenwissen im Vordergrund. Natürlich sollte die grundlegende Literatur mit dem Prüfer abgesprochen werden. Vielleicht können Sie Ihrer Prüfung besonderen Glanz verleihen, wenn Sie darüber hinaus ein Beispiel vertiefen, das Sie mit dem Prüfer in der Sprechstunde vereinbart haben.

8.5 Das soziale Netz

Vom Erfolg oder Misserfolg einer Prüfung sind fast immer mehr Menschen betroffen als der Prüfling selbst. Menschen sind in soziale Beziehungen eingebettet, zu Eltern, Geschwistern, Partnern, anderen Verwandten, Freunden, Kollegen und guten Bekannten. Durch dieses soziale Netz findet der Einzelne seine Identität, seinen Halt im Leben und Unterstützung in schweren Situationen. Indem der Prüfling über seine Sorgen mit anderen spricht, kann er sich selbst etwas von seinem Druck befreien, findet Verständnis für seine Befindlichkeit, erfährt, dass es anderen in solchen Situationen ähnlich geht und bekommt vielleicht nützliche Ratschläge und Tipps, wie er sich vorbereiten kann.

Die psychische Last der Prüfungssituation kann damit auf mehrere Schultern verteilt werden. Die anderen können auch übertriebene Erwartungen und Befürchtungen korrigieren, indem sie – als weniger Betroffene – auch die Konsequenzen eines möglichen Misserfolgs realistisch einschätzen und deutlich machen, dass sie den Prüfling unabhängig von Erfolg oder Misserfolg wertschätzen.

Allerdings möchte man sich natürlich auch keine Blöße geben. Kränkungen in der Erziehung haben möglicherweise dazu geführt, dass man sich den Eltern gegenüber nicht mehr so leicht öffnet. Auch gegenüber Freunden kann es Neidgefühle und Konkurrenz geben. Es muss schon ein Vertrauter sein, dem Sie sich mit Ihrer Angst anvertrauen können.

Neben diesen mehr psychischen Aspekten kann das soziale Netz auch sehr konkrete Hilfen anbieten. Für einen begrenzten Zeitraum sind viele Angehörige und Freunde bereit, dem Prüfling Routinearbeiten wie Einkaufen, Kochen usw. abzunehmen und ihm damit mehr Zeit zu intensiver Vorbereitung zu verschaffen. Sie können ihm helfen, seinen Zeitplan einzuhalten, indem sie ihn vor Störungen durch Telefonanrufe oder Besuche abschirmen und sich selbst so disziplinieren, dass sie ihn nur außerhalb der Vorbereitungstätigkeiten in Anspruch nehmen. Auch unangenehme und belastende Ereignisse und Aufgaben können vom sozialen Netz für eine Zeit lang ferngehalten werden. Für konsequente Vorbereitungsarbeit am Tage können von wichtigen Bezugspersonen schließlich auch Anerkennung und evtl. Belohnungen, z. B. durch einen gemeinsamen Kinobesuch am Abend oder andere angenehme Aktivitäten, bereitgestellt werden.

8.6 Selbstsicherheit durch ein gepflegtes Aussehen

Feste Verhaltensschritte, die einer bestimmten – unsicheren – Situation vorausgehen, können Sicherheit geben. Man kann in einer festen Folge sozusagen ein Vorbereitungsritual für eine Prüfung oder einen Vortrag oder ein Bewerbungsgespräch einführen. Zum Beispiel kann man mit einem leichten, aber guten Frühstück beginnen. Am Tag vorher hat man die Kleidung und die mitzunehmenden Gegenstände zurechtgelegt. Man kann vor der Aktivität, nach Möglichkeit in der Nähe des Prüfungsraumes, spazieren gehen.

Wenn man „gut aussieht“, ist man auch selbstbewusster und hat weniger Angst. Auch eine neue Frisur verändert den Eindruck und kann sich positiv aufs Selbstgefühl auswirken. Auch solche scheinbaren Nebensächlichkeiten können Teil eines „Vorbereitungsrituals“ sein, das Sicherheit schafft. In Prüfungen und bei Vorträgen sollte man nach Möglichkeit situationsangemessen angezogen sein. Bei Prüfungen kann formelle Kleidung gefordert sein, oder es gibt – wie heute meistens – gar keine Vorschriften. Dennoch ist eine Kleidung, die der Bedeutung des Ereignisses gerecht wird, sicher empfehlenswert. Wenn man in ungepflegter Sportkleidung in die Prüfung schlurft, wird möglicherweise der Prüfer den Eindruck haben, dass man die Prüfung nicht allzu ernst nimmt. Allerdings kommt es nicht immer gut an, „sexy“ gekleidet zu sein, dies *kann* als Manipulationsversuch gewertet werden, der die Prüfer verstimmt.

8.7 Soziale Anpassung

„Sozial gut angepasste“ Studierende erzielten im Durchschnitt bessere Noten in Lehramtsprüfungen. Zugleich berichteten sie, dass sie sich von ihrer Prüfungsangst weniger behindert fühlten (s. Kap. 13).

Soziale Anpassung in der Prüfung kann man sicher lernen. In einer Prüfungssimulation in Lerngruppen sollten Sie, lieber Leser, einmal auf diese Merkmale achten:

- Höflich, zuvorkommend sein
- Angemessen gut angezogen sein (nicht übertrieben sexy, nicht schlampig)
- Formale Anforderungen erfüllen, wie vorzubereitende Papiere in gutem bis perfekten Zustand

- Auf die Prüfer als Menschen eingehen
- Die Überlegenheit des Prüfers respektieren
- Sich vom Prüfer führen lassen
- Angespant präsent sein
- Frisch, gut gelaunt sein
- Kontrolliert sein, die Aufmerksamkeit nicht zu stark auf sich selbst gerichtet haben

8.8 Kritische Situationen in der Prüfung

Meinungen

In Prüfungen wird man oft nach seiner persönlichen Meinung gefragt. Man sollte diese dann auch sagen, aber die Prüfung ist nicht der richtige Ort, um für eine/seine Ideologie zu kämpfen. Ist der Prüfer – in Bezug auf einen Gegenstand der Prüfung – anderer Meinung, wird er versucht sein, Fakten abzufragen, die seine Sicht stützen. Auf deren Abruf wird er vielleicht nachhaltiger bestehen als bei anderen Informationen, die gerade nicht im Rahmen einer Argumentation von Bedeutung sind.

Es ist also sicher „lebensklug“, dem Prüfer nicht aus Freude am Widerspruch zu widersprechen oder als *Advocatus Diaboli* eine abweichende Meinung zu präsentieren. Vielleicht ist es noch am besten, bei einer Frage nach der eigenen Meinung mehrere mögliche Meinungen und Begründungen für diese darzustellen. Wir haben oft erlebt, dass Prüfer strenger werden, wenn man ihrer Meinung (die man ja oft gar nicht kennt) in der Prüfung widerspricht.

Sicher ist es generell nicht wünschenswert, jemandem „nach dem Munde“ zu reden. Man sollte aber im Zweifelsfall doch eher zurückhaltend sein.

Initiative ergreifen

Es gibt Prüfer, die gern selber reden, manchmal sogar mehr als die halbe Prüfungszeit. Der Prüfer erlebt das auch als Hilfe für den Kandidaten, dieser gerät aber immer mehr in Sorge darüber, ob er sein Wissen überhaupt vorbringen kann. Das ist für den Kandidaten eine schwierige Situation. Er kann ja nicht unhöflich sein und brüsk unterbrechen, dennoch möchte er sein Wissen loswerden. Hier ist vielleicht die Form eines höflichen Angebots angebracht: „Hierzu könnte ich auch etwas sagen.“ oder „Soll ich hierzu einmal weiter Stellung nehmen.“ usw.

Eine Antwort nicht wissen

Es gibt nicht „die richtige Verhaltensweise“, wenn man eine Antwort nicht weiß. Wir wollen hier einfach einmal Überlegungen anstellen, welche Möglichkeiten, welche Antwortstrategien man dann hat. Man kann zum einen versuchen, das Thema etwas umzulenken, eine Antwort zu geben, die nur indirekt mit der Frage zusammenhängt. Es kann aber sein, dass der Prüfer dies als Ausweichmanöver bemerkt und auf der richtigen Antwort beharrt, also insgesamt auf die „Nicht-Beantwortung“ einer Frage viel Zeit verwandt wird. Auch wird man eine solche Ausweichstrategie eher wählen, wenn man sich seiner verbalen Fähigkeiten sicher ist, d. h. schnell und einfallsreich formulieren kann.

Sagt man dagegen gleich: „Weiß ich nicht“, hat man die Chance vertan, doch noch irgendwie um die Beantwortung herumzukommen. Das Nichtwissen wird im Protokoll festgehalten.

Eine andere Möglichkeit ist, um eine weitere Erklärung der Frage zu bitten. Dann besteht aber die Gefahr, dass man trotz Erklärung die gesuchte Information nicht findet, also wieder wertvolle Prüfungszeit vergeudet. Ist man sich sicher, dass man auf eine Frage keine Antwort weiß, kann man um eine andere Frage bitten.

Die Aufregung und Aktivierung durch die Prüfung führen aber in der Regel dazu, dass man sich optimal und sozial geschickt verhält. Verlassen Sie sich ganz auf sich selbst, Sie werden überrascht sein, wie elegant Sie die soziale Aufgabe Prüfung erledigen.

8.9 Geschicklichkeit im Umgang mit schriftlichen Prüfungen und Tests

- Es gibt auch Tipps zur Reduzierung der emotionalen Belastung bei schriftlichen Prüfungen.
- Wenn man kurz vor der Prüfung die eigenen sorgenvollen Gedanken niederschreibt, müssen sie nicht mehr im Kurzzeitspeicher gehalten werden. So steht der Kurzzeitspeicher nun im Gesamten zur Bearbeitung der Aufgabe zur Verfügung. Ein kurzes Vorausblicken im Test kann auch sorgenvolle Gedanken darüber, was noch alles kommt, reduzieren und erwies sich als günstig (Ramirez und Beilock 2011).
- Die Instruktionen sorgfältig lesen bzw. konzentriert die mündlichen Hinweise beachten (z. B. wird gelegentlich empfohlen, die einzelnen Fragen nur kurz zu beantworten, da die Anzahl der beantworteten Fragen zählt und nicht die Ausführlichkeit der Antworten).

- Erst die leichteren Aufgaben bearbeiten.
- Bei Mehrfachwahlantworten die Fragen, die man nicht sicher beantworten kann, nach „Gefühl“ für die beste Lösung ankreuzen (nur wenn für Falschlösungen kein Punktabzug erfolgt!).
- Bei Fragen, die man zunächst nicht beantworten kann: In welchem Kapitel der Literatur könnte die Antwort stehen? In Gedanken Mindmap oder Gliederung durchgehen.
- Manche Aufgaben lassen sich leicht zeichnerisch lösen (Bsp.: Fritz ist größer als Heinz aber kleiner als Emil. Wer ist der größte?).
- Wenn mehrere Themen zur Auswahl stehen, max. fünf Minuten zur Entscheidung für ein Thema aufwenden. Wenn die Entscheidung zu schwer fällt, den Zufall entscheiden lassen (bei zwei Möglichkeiten z. B. durch Münzwurf).
- Aufgaben, die man nicht beantworten kann, auslassen. Sich nicht daran festbeißen.
- wenn Zeit ist, die Antworten zum Schluss noch einmal überprüfen.

8.10 Ratschläge für Prüfer

Sicher gibt es Prüfer, denen der Ruf vorausseilt, streng oder unberechenbar zu sein, das erzeugt natürlich Prüfungsangst. Doch die meisten Prüfer wollen ihren Kandidaten helfen, die Prüfung möglichst gut und angstfrei zu schaffen. Nach unserer Beobachtung gelingt dies allerdings mehr oder weniger gut.

Es gibt bestimmte Verhaltensweisen in der Prüfung, die beim Prüfling Angst aufbauen oder vermindern und auf die der Prüfer Einfluss nehmen kann. Manche Dinge sind ganz trivial: eine Stoppuhr, die laut tickt, wirkt nicht gerade beruhigend, dennoch haben wir dies als Beisitzer in Prüfungen erlebt.

Lautes und sehr lautes Reden ist bedrohlich, und gerade unter Prüfern, die oft recht erfolgreiche, aus sich herausgehende Menschen sind, haben wir sehr laute Menschen erlebt. Nach unserer Erfahrung kommen Prüflinge besser zurecht, wenn nicht zu laut oder agitiert geredet wird. Wenn der Prüfer sich selbst kontrolliert und in der Situation entspannt, wird sich dies auf den Prüfling übertragen. Ich denke an einen Professor meiner Fakultät, der nahezu „tief entspannt“ in seinem Stuhl sitzt, ruhig und langsam Fragen

stellt, aber offensichtlich gleichzeitig geistig hellwach ist. Dieser Prüfer kommt mit ängstlichen Kandidaten ganz besonders gut zurecht.

Den ganzen Menschen sehen und mögen

Der Prüfungskandidat denkt oft, der Prüfer könne die Leistung so bewerten, dass selbst gute Kandidaten schlecht abschneiden. Also ist es für den Kandidaten von größter Wichtigkeit, dass der Prüfer ihm zumindest nicht ablehnend gegenübersteht. So sind unsere Studierenden im Vorfeld der Prüfungen auch meist richtig nett und höflich (was natürlich auch ein angemessenes Verhalten zur Reduktion von Prüfungsangst ist). Der Kandidat hofft dann den Prüfer – in der Prüfung – in einer positiven Stimmung anzutreffen.

Der Prüfer wird sich – nach Hunderten von Prüfungen – im Wesentlichen als gleichmütig gelaunt und immer nach Kräften gerecht erleben, er sieht sich in seinem Prüfungsverhalten also kaum als stimmungsabhängig. Dies entspricht aber oft nicht der Sicht des Prüflings. Dieser achtet nämlich auf Stimmungs- und Sympathie- oder Antipathiezeichen. Zeichen von Sympathie wären schon einmal sehr beruhigend.

Eine unserer Prüfungsvorsitzenden bietet den Prüfern und den Kandidaten zu Beginn der Prüfung oft ein Bonbon an. Das ist eine schöne Geste, die an ähnliche angenehme Situationen erinnert: Wenn man ein Kind mag, bietet man ihm Süßigkeiten an. Mit dem geschätzten Gast teilt man Nahrung. Ob der Kandidat das Bonbon annimmt oder ablehnt, ist nicht ausschlaggebend – auf jeden Fall hat er verstanden, dass da ein Mitmensch ist, der ihm wohl will.

Man kann das machen, sicher ist es kein Ratschlag, der für jede Prüfungssituation passt. Die ersten Sätze allerdings, die gesprochen werden, sind immer wichtig. Ein Bezug auf die Lage des Kandidaten signalisiert die Bereitschaft zur Rollenübernahme, die Erinnerung an eigene Prüfungssituationen und deren Nöte. Ganz im Sinne der nichtdirektiven Gesprächsführung von Rogers (s. Weinberger 2004) kann der Prüfer (wertschätzend) die vermutete Gefühlslage des Gegenübers thematisieren: „Nun haben Sie sich lange vorbereitet und sind froh, dass es losgeht, haben aber sicher auch Sorge, ob Sie alles Wissen richtig an den Mann bringen. Nun, gemeinsam werden wir es schaffen.“

Hier folgt auf die Thematisierung der Gefühlslage des Prüflings noch eine Ermutigung.

In dem rein sachlichen Ausschnitt des Prüfungskontextes ist der Kandidat dem Prüfer unterlegen, fürchtet ihn. Ganz allgemein aber als Menschen sind Prüfer und Kandidat gleichberechtigt, gleich wertvoll. Nimmt man einen anderen, also hier den Kandidaten, im breiteren Kontext als Menschen zur Kenntnis und abstrahiert von dem engeren Kontext der Prüfung, zeigt das, dass man sich auf diese Gleichwertigkeit einlassen will. Wenn man sich für das Gegenüber interessiert, signalisiert das aber auch ganz einfach Sympathie.

Manchmal kennt man die Kandidaten ein wenig, kann also kurz etwas Persönliches zu ihnen sagen. Studentinnen und Studenten mit Kleinkindern z. B. sind oft sehr glücklich, wenn sie erkennen können, dass der Prüfer den Spagat, den sie zwischen Kinderbetreuung und Prüfungsvorbereitung machen müssen, zur Kenntnis genommen hat. Wenn man nichts vom Prüfling weiß, kann eine Frage nach der Anreise zur Prüfung, nach eventuellen Berufswünschen des Prüflings, nach Berufserfahrungen oder nach persönlichen Interessenlagen und Motivationen in Zusammenhang mit dem (gewählten) Prüfungsthema auflockernd wirken. Sicher ist es im Sinne einer menschlicheren Gestaltung von Prüfungen und des Studiums allgemein, wenn der Prüfer sich bemüht, seine Kandidaten und ihre Lebenssituation etwas kennenzulernen.

Natürlich hat der Kandidat die ganze Aufmerksamkeit des Prüfers verdient; Aktenstudium oder Telefongespräche während der Prüfung signalisieren dagegen Desinteresse und sind Angst verstärkend. Auch Beisitzer und Mitprüfer sollten dem Prüfling ihre Aufmerksamkeit zuwenden.

Redeanteile in der Prüfung

Ein sehr zurückhaltender Prüfer, der seine Frage stellt und dann gar nichts mehr sagt, kann sehr Angst verstärkend wirken. Er verhält sich nämlich abweisend und distanziert, lässt sich offensichtlich persönlich nicht auf die Prüfung ein. Eine Prüfung ist ja – auch – eine Unterrichtssituation, in der der Prüfling ganz besonders bereit ist, etwas anzunehmen; so kann eine sokratische Fragetechnik, eine kleine Argumentation ganz im Sinne dieser so als Unterweisung verstandenen Prüfung liegen und damit dem Prüfling einen Teil seiner Angst nehmen. Allerdings sind Prüfer, die sehr viel reden – vielleicht den überwiegenden Teil der Prüfungszeit – auch nicht gerade beruhigend. Der Kandidat weiß dann während der Prüfung nicht, wo er steht, ob er genug Zeit hat, sein Wissen zu zeigen; er muss fürchten, dass die Note später ganz willkürlich festgelegt wird.

Also ist es wichtig, einen Mittelweg zwischen den Anforderungen zu finden, den Prüfling nicht in einer künstlichen Prüfungssituation allein zu lassen, ihm aber auch nicht die Zeit wegzunehmen, in der er sein Wissen zeigen könnte. Nach unserer Erfahrung gibt es wenige Prüfer, die außer Fragen zu stellen fast nichts sagen, aber sehr wohl einige, die mehr als die Hälfte der Prüfungszeit reden.

Ein Weg, die eigene Redezeit zu begrenzen, könnte zum Beispiel sein, kurze Fragen zu stellen. Gerade lange Fragen mit vielen Teilkomponenten verstärken Prüfungsangst, weil sie Anforderungen an den gleichen Kurzzeitspeicher stellen, der von dem Kandidaten doch gerade benötigt wird, um eine Gliederung seines eigenen Wissens aktiv zu halten.

Sehr leichte Fragen

Dass sehr schwere Fragen nicht gerade angetan sind, den Kandidaten zu beruhigen, ist evident. Aber auch ganz leichte, triviale Fragen stören den Prüfungsablauf gelegentlich. Der Prüfling kommt nun nicht auf die richtige Antwort, weil er eine so leichte Frage in der Prüfung nicht erwartet. Auch wenn der Prüfer darum weiß, dass Kandidaten die einfache Antwort schon allein deswegen nicht geben, weil sie eine solche Frage in der Prüfung nicht erwarten, könnte der Kandidat – der ja nicht sehr viel Prüfungserfahrung hat – jetzt befürchten, der Prüfer müsse glauben, er könne nicht einmal einfachste Fragen beantworten.

Immer ist es auch ein schmaler Grat zwischen einer Prüfung, die nur gelerntes Wissen abfragt, und einer Prüfung, die überwiegend eine vertiefende Anwendung dieses Wissens verlangt. Sehr gute Noten vergeben viele Prüfer nur, wenn das Wissen auch geschickt auf andere, neue Fragestellungen übertragen werden kann.

Prüfer sollten aber berücksichtigen, dass Angst den flexiblen Umgang mit dem Wissen erschwert und dem ängstlichen Prüfling erst einmal mit einigen reinen Wissensfragen helfen. Nachdem der Kandidat einige Zeit geredet hat, ist er beruhigt, überhaupt schon einmal Kenntnisse gezeigt zu haben, und kann nun flexibler mit dem Wissen umgehen.

Gibt man ganz zu Beginn der Prüfung die Gelegenheit zu einem kleinen Vortrag, mit dem der Kandidat das Thema einleiten kann, wird der gleiche Effekt erreicht. Der Kandidat sollte allerdings vor der Prüfung wissen, dass er zu Beginn der Prüfung selbst einleitend drei bis fünf Minuten sprechen kann, und sich darauf entsprechend vorbereiten.

Rückmeldung über die Richtigkeit der Antwort

War eine Antwort richtig, so ist es für den Kandidaten beruhigend, wenn der Prüfer ihm dies auch zu verstehen gibt. Also sollte man das auch tun. War die Antwort aber falsch, so würde es den Kandidaten nur aufregen, wenn man sagt „falsch“. Manchmal lässt sich das nicht vermeiden, weil die richtige Antwort für den weiteren inhaltlichen Verlauf der Prüfung wichtig ist oder der Prüfer vermutet, dass der Kandidat die richtige Antwort mit seiner Hilfe doch noch findet.

Manchmal kann man in einem solchen Fall aber auch einfach schweigen und zur nächsten Frage übergehen oder aber die benötigte Hilfe geben, ohne explizit festzustellen, dass die Antwort falsch war.

Zu bedenken ist, dass ein solches Vorgehen die Situation für Protokollanten und eventuelle Mitprüfer schwierig macht. Sie wissen nun nicht, was sie in die Protokolle einzutragen haben. Gegebenenfalls müsste diese Verhaltensweise also mit Mitprüfern besprochen sein. Auch besteht die Gefahr, dass die Kandidaten sich später über die Note beschweren, weil sie ja in der Prüfung nicht die Rückmeldung „falsch“ erhielten.

Natürlich gehören abwertende Äußerungen wie „das weiß doch jeder“, „so etwas habe ich ja noch nie erlebt“ usw. nicht in die Prüfung. Dennoch kommt es hin und wieder dazu. In diesem Fall sind auch Beisitzer und Mitprüfer gefordert, dem Prüfer eine Rückmeldung zu geben, denn gerade solche Äußerungen müssen Angst ja verstärken, weil man nun annehmen muss, abgelehnt zu werden.

Prüfungsblockaden

Wie wir schon in dem Abschnitt über Prüfungen, der sich an den Kandidaten wendet, gesagt haben: Angst-Blockaden in Prüfungen sind extrem selten. Wenn ein Kandidat dazu neigt, dann weiß er das meist, weil die Situation auch schon in vorherigen Prüfungen auftrat, und hat allein deswegen – berechtigterweise – noch mehr Angst. Wenn man eine Prüfungssituation nun rein formal auffasst, hat der Kandidat in einem solchen Fall keine Antworten auf die Fragen gegeben und müsste eine entsprechend schlechte Note bekommen.

Vielleicht wäre es eine gute Neuerung, dann die Diagnose „Prüfungsblock“ zu notieren, um dem Kandidaten nach einer therapeutischen Beratung die Chance zu einer Wiederholung der Prüfung zu geben. Vielleicht können auch die Prüfungsordnungen und Gesetzeslagen einmal entsprechend verändert und der Vielfalt des wirklichen Lebens angepasst werden.

In den wenigen Fällen, in denen solche Blockaden auftraten, half es manchmal, etwas abzuwarten, den Kandidaten eine halbe Stunde spazieren gehen zu lassen und dann noch einmal zu beginnen. Wir hatten allerdings immer den Eindruck, dass die Angst dann immer noch sehr hinderlich war und der Kandidat, wenn seine Aufregung sich im Rahmen gehalten hätte, eine bessere Note erzielt hätte.

Probeprüfung

Man kann – im Rahmen von Examenskolloquien – Probeprüfungen anbieten: Das erhöht die Berechenbarkeit der Situation und gibt dem Prüfling eine Rückmeldung über seinen Vorbereitungsstand. Wenn dies in Gruppen stattfindet, haben die Studenten auch einen Eindruck von der Vorbereitung der Mitprüflinge. Die Studenten haben durch die Probeprüfung eine Vorstellung davon, wie die Prüfung ablaufen wird. Vor Situationen, die man einschätzen kann, die man sich vorstellen kann, hat man wesentlich weniger Angst. Angst reduzierend wirkt eine Probeprüfung natürlich nur dann, wenn der Prüfer sich wohlwollend verhält. Er kann dies deutlich machen, indem er die vorhandenen Kenntnisse des Prüflings positiv kommentiert.

Die Gestaltung von Tests und Klausuren

Es gibt einige Möglichkeiten, schriftliche Prüfungen so zu gestalten, dass sie weniger Angst aufkommen lassen. Manchmal lässt sich nicht alles verwirklichen, aber oft ist es möglich, den einen oder anderen der hier erwähnten Punkte aufzugreifen.

- Der Kandidat kann erst einige leichte Aufgaben bearbeiten und dabei Selbstvertrauen gewinnen.
- Der Kandidat darf einen Kommentar abgeben: dadurch kann sozusagen „emotionaler Dampf abgelassen werden“ und es hat sich gezeigt, dass sich die Beantwortung der folgenden Frage verbessert.
- Humor in die Fragekonstruktion legen: Ein Kollege von mir gab in den Mehrfachwahltests bei ungewöhnlichen Fremdworten immer auch einmal die lustige Antwortalternative „kleiner Würzfisch“ vor.
- Menschliche Testatmosphäre: Man kann darauf hinweisen, dass viele Studenten manche Fragen schwierig finden werden, dass man aber Glück wünscht etc. Der Testleiter zeigt Wärme und Respekt gegenüber den Kandidaten.

- Ängstlichen Studenten kann man mit einer Instruktion helfen, die ihre Gedanken ganz auf die Aufgabe lenkt (z. B.): „behalten sie einen klaren Kopf und konzentrieren sie sich ganz auf die Aufgabe“.
- Eventuell ist es möglich, Hilfsmittel (ein Lehrbuch, Rechengeräte etc.) zuzulassen.
- Wenn man Kontrolle über eine Situation hat, reduziert das die Angst. Eventuell können Studenten aus mehreren Aufgaben bzw. Themen eins oder einige auswählen, das erhöht die Kontrolle.
- Es führt zu einer erheblichen Angstreduktion, wenn man den Test oder die Klausur wiederholen kann.
- Und natürlich: Wenn ganz klar ist, welche Vorbereitung aus welchen Quellen erforderlich ist, reduziert das die Angst.

Literatur

- Metzig W, Schuster M (2016) Lernen zu lernen, 9. Aufl. Springer, Berlin Heidelberg New York
- Mills H (2007) Power Points! How to design and deliver presentations that sizzle and sell. McGraw-Hill Professional, New York
- Ramirez G., Beilock SL, (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, 331, 211–213.
- Sanford EC (1982) Professor Sanford's Morning Prayer. In: Neisser U (Hrsg.) *Memory observed*. Freeman, San Francisco
- Thomas EL, Robinson HA (1972) *Improving Reading in Every Class: A Sourcebook for Teachers*. Allyn & Bacon, Boston
- Weinberger S (2004) *Klientenzentrierte Gesprächsführung*. Juventa, Weinheim

9

Lampenfieber bei Auftritten vor Publikum

Für die Bewältigung von Lampenfieber verweisen wir auf die grundlegenden Strategien zur Veränderung von Emotion, Kognition und Verhalten im Kap. 6. Bei Lampenfieber bzw. Auftrittsangst sollten Sie auf alle Fälle auf Maßnahmen aus diesem Kapitel zurückgreifen. Darüber hinaus geben wir hier speziellere Hinweise für Redner und Künstler, vor allem Musiker, die häufig unter Lampenfieber leiden.

9.1 Tipps für Vorträge

Vorträge und Prüfungen sind ziemlich ähnliche Situationen. In beiden Situationen muss man sich einer Bewertung stellen, die sich auf ein eigenes geistiges Produkt bezieht. Vorträge können das Lebensschicksal genauso beeinflussen wie Prüfungen, ja, sie können auch Element einer Prüfung sein, oft sind Vorträge allerdings weniger folgenreich.

Im Folgenden finden Sie Überlegungen, die speziell auf die Situation und Anforderungen des Vortrags ausgerichtet sind. Vieles, was wir vorschlagen, ergibt sich aus der jahrelangen Betreuung von Studierenden, die in Seminaren Vorträge halten, manches haben wir durch unsere psychotherapeutische Erfahrung entwickelt. Die Literatur zu diesem Thema ist oft nicht so speziell auf Angstsituationen ausgerichtet, sodass wir hier nicht auf wissenschaftliche Grundlagen zurückgreifen konnten.

Selbst milde bewerten

Eine Art präventiver Schutz gegen schlechte Bewertungen könnte es sein, andere auch schlecht zu bewerten, auch bei anderen die Fehler aufzuzeigen. Manchmal kann man das beobachten: Menschen, die selbst große Angst vor Abwertungen haben, äußern sich über ihre soziale Umwelt besonders kritisch und abwertend. So haben – wie sie ja auch selbst glauben – nicht nur sie selbst Fehler, sondern die anderen haben – wie sie aufzeigen können – auch Fehler.

Nun hat dieses Verhalten bzw. diese Art zu denken in der Folge eine wenig gewünschte Nebenwirkung. Wenn man sich daran gewöhnt hat, die Leistungen der Mitmenschen streng zu bewerten, wird man mit der Zeit glauben, dass eben die Mitmenschen ihrerseits auch die anderen streng bewerten. Also sieht man sich von streng und ungerecht urteilenden, negativ gestimmten Mitmenschen umgeben, vor deren Abwertungen man nun berechtigt Angst haben muss.

Eine Methode, diesen Teufelskreis von präventiver Abwertung und daraus folgender Kritikfurcht zu unterbrechen, ist ganz einfach sich anzugewöhnen, über die Leistungen der Mitmenschen positiv zu denken. Zuerst wird einem – wie man es sich angewöhnt hat – eine Kritik einfallen, aber im zweiten bewussten Gedanken sollte man dann das Positive würdigen: Hier ist besonders an alle Prüfer zu denken: Was haben sie Positives geleistet! Wenn man sich die Lebensleistungen, z. B. die Veröffentlichungen des Prüfers, einmal anschaut und bewundern kann, entspannt sich im Inneren des Kandidaten die Stimmung gegenüber dem Prüfer und natürlich auch gegenüber der Prüfung.

Weil sich so ein „neues Denken“ nicht sogleich automatisiert, ist es vielleicht nützlich, es absichtlich in einem ruhigen Moment in anderen sozialen Bereichen zu üben: Was wäre an den Mitgliedern der Familie zu loben, was an den Mitstudierenden, was an Freunden und Bekannten? Sei es nur die Energie, die jemand auf eine Sache verwendet, dass er sich überhaupt für etwas einsetzt, es gibt immer etwas Lobenswertes an den Mitmenschen. Beenden Sie diese Aufgabe nicht, bevor Sie nicht bei jeder der ins Auge gefassten Gruppe etwas Lobenswertes gefunden haben.

Mit der Zeit wird die Erwartung wachsen, auch von anderen gerecht und gleichzeitig milde beurteilt zu werden. Man kann in dieser Richtung, in dieser Sichtweise noch weiter gehen: Bert Hellinger sagt in einem seiner Kurse:

Wenn man Angst vor Menschen in einer Gruppe hat, dann besteht die Überwindung der Angst darin, dass man die anderen liebt. Ich spüre Angst

nur, weil ich merke, ich liebe zu wenig, und ich würdige zu wenig. Sobald ich mich entschließe, dass ich die anwesenden Personen würdige, auch wenn sie anders sind, brauche ich keine Angst mehr zu haben (Weber 1993, S. 187).

Erstellen einer Gliederung

Angst wird auch reduziert, wenn der Vortrag sachlich und didaktisch gut gegliedert vorliegt. Dazu gehören einige Vorarbeiten, wie die genaue Formulierung des Themas, die Festlegung des Ziels (z. B. Wissen vermitteln, ein Projekt vorstellen, Ergebnisse der eigenen Arbeit präsentieren usw.), Informationen über Positionen, Vorwissen und Interessen der Hörer einzuholen, die notwendigen Informationen für den Vortrag zu beschaffen (aus Büchern, Zeitschriften, statistischen Jahrbüchern, sonstigen Informationsquellen).

Dann kann mit der Erstellung einer Gliederung begonnen werden. Die klare Gliederung leitet den Gedankengang des Vortragenden und gibt ihm dadurch Sicherheit. Die Zuhörer können besser folgen, sie sind aufmerksam und dankbar, dass der Vortragende ihnen die Informationsaufnahme erleichtert. Dadurch entsteht eine positive Atmosphäre, die der Redner spürt und die ihn sicherer werden lässt.

Der Grundstein für einen guten Vortrag wird also bereits bei der Erstellung einer Gliederung gelegt. Deshalb geben wir Ihnen eine Hilfe zur Erstellen einer Gliederung. Der Vorgang wird dabei in relativ kleine Teilschritte zerlegt. Damit soll gleichzeitig demonstriert werden, dass das Zerlegen einer komplexeren Aufgabe in kleinere Schritte die Arbeit häufig erleichtert und zum Erfolg führt.

Für viele Vorträge lässt sich ein Gliederungsgrundschema verwenden. Das Schema muss also einerseits helfen, die Arbeit in sinnvolle kleine Schritte einzuteilen; zugleich muss es leicht abwandelbar und damit an spezielle Anforderungen eines Vortrags anzupassen sein. Das Schema, das wir Ihnen vorstellen, orientiert sich an einem Gliederungsvorschlag des Microsoft-Präsentationsprogramms „Powerpoint“.

- Formulieren Sie das Thema des Vortrags.
- Legen Sie das Ziel des Vortrags fest (wer soll was, wie, wo, warum lernen oder tun?).
- Zählen Sie die Hauptgedanken auf (in diesem Beispiel gibt es 3 Hauptgedanken).
- Stellen Sie den 1. Hauptgedanken dar (Informationen, Beispiel, Bezug zu Ihren Zuhörern).

- Stellen Sie den 2. Hauptgedanken dar (Informationen, Beispiel, Bezug zu Ihren Zuhörern).
- Stellen Sie den 3. Hauptgedanken dar (Informationen; Beispiel; Bezug zu Ihren Zuhörern).
- Geben Sie Beispiele für Anwendungen der Gedanken 1, 2 und 3 in der Praxis.
- Fassen Sie die wichtigsten Aspekte (Grundbegriffe), die Ihre Hörer behalten sollen, zusammen.
- Geben Sie eine eigene Stellungnahme (Bewertung) ab.

Die konkrete Umsetzung der einzelnen Schritte können Sie so gestalten, dass Sie zu jedem Schritt zunächst Ideen sammeln. Schreiben Sie jede Idee, die Ihnen in den Kopf kommt, auf eine einzelne Karte. Wenn Sie zu allen Punkten möglichst viele Ideen auf Karten notiert haben, können Sie beginnen auszuwählen, welche Ihrer Ideen Sie für den Vortrag verwenden wollen und welche Sie zunächst zurückstellen. Sie können die Karten dann verschieden sortieren, um zu sehen, welcher Gedanke an welche Stelle passt und welche Ideen zusammengehören. Einfälle, die Sie erst später haben, können Sie auf diese Weise noch leicht hinzufügen.

Mithilfe von Karteikarten können Sie später leicht Ihren Vortrag halten.

Die kognitive Belastung beim Vortrag verringern

Beim Vortrag hat man den Stoff im Kopf, ist aber auch noch von seiner eigenen Angst abgelenkt, sodass leicht eine kognitive Überbelastung entsteht.

Durch eine geeignete Vorbereitung kann man die kognitive Belastung während des Vortrags aber ein gutes Stück reduzieren.

Zur Stütze der Erinnerung hat man beim Vortrag in aller Regel ein Manuskript oder eben eine Sammlung von Stichworten dabei. Diese Vorlage kann höhere oder weniger hohe Anforderungen an die Informationsverarbeitung stellen.

Ablesen von einem Manuskript

Ein eng beschriebenes DIN-A4-Blatt eignet sich nicht gut zum Ablesen. Es ist gut, wenn zwischen Sinnabschnitten Leerzeilen sind und wenn die Schrift groß ist. Namen und wichtige Begriffe sollten farbig markiert werden, um die Orientierung auf der Seite zu erleichtern. Stellen, die besonders betont werden sollen, können auch in einer Farbe markiert sein.

Eine besondere Schwierigkeit ist es, nach einem Aufblicken zum Publikum wieder genau die Stelle des Manuskripts zu finden, die man gerade vorgetragen hat. Wenn man ganz sicher sein will, kann man das Aufblicken einplanen und die jeweiligen Wiedereinstiege auf dem Papier farbig markieren. Oder man legt den Finger an die betreffende Stelle.

Vortragen nach einer Stichwortliste

Oft ist es günstiger, frei, also nicht nach einem fest formulierten Manuskript, vorzutragen: Dann wird man eine Stichwortliste bei sich haben. Vielleicht ist eine solche Liste aber so unübersichtlich, dass man in der Aufregung des Vortrages gar nicht mehr weiß, wo man steht. Hat man aber die Stelle für den Moment aus den Augen verloren, kommt es zu unangenehmen Stockungen, die dem Publikum auffallen und die dadurch die Angst nur noch steigern. Daher:

- Auf jedes Blatt nur wenige Stichworte schreiben, günstig sind hier auch Karteikarten, die man vom Pult zur Tafel oder zu Projektionsgeräten mitnehmen kann. Weil sie etwas fester sind, kann man sie an jeder Stelle, die man als Vortragender einnehmen möchte, in der Hand halten und davon ablesen. Wenn so wenige Worte auf der Karte stehen, dass man alle Worte gleichzeitig im Kurzzeitgedächtnis aufnehmen kann (etwa 7 Sachverhalte bzw. Eintragungen), behält man leicht die Orientierung.
- Die verschiedenen Blätter oder Karteikarten deutlich sichtbar nummerieren. Gut ist es, wenn die Nummerierung den Gliederungspunkten des Vortrags folgt, damit nicht zwei Gliederungen zu beachten sind.
- Stichworte groß und gut lesbar schreiben.
- Bei der Power-Point-Präsentation sollte die Gliederungsdarstellung eine wichtige Rolle einnehmen. Zeigen Sie zuerst die Hauptpunkte. Wenn ein neuer Hauptpunkt beginnt, zeigen Sie zuerst alle Unterpunkte (Man könnte den Gliederungsfolien eine eigene Hintergrundfarbe geben). Es ist für Sie selbst und den Zuhörer erleichternd, wenn er immer weiß, wo im Vortrag man sich befindet, daher könnte der jeweilige Gliederungspunkt in einer Kopf- oder Fußzeile jeweils erwähnt sein. Mit einer derartigen Gliederungspräsentation brauchen Sie natürlich keine weiteren Karteikarten, sie sehen ihre Gliederung ja auch selbst auf dem Monitor.

Freier Vortrag ohne jedes Manuskript

Möchte man ganz ohne Stichworte frei vortragen, kann man sich einer speziellen Gedächtnistechnik bedienen. Es handelt sich um die sog. Loci-Technik. Die Stichworte, die man sich merken möchte, werden mit den Orten eines gut bekannten Weges verknüpft. Schreitet man nun den Weg in Gedanken ab, fallen automatisch und leicht die Stichworte wieder ein (vgl. eine ausführlichere Beschreibung in unserem Buch „Lernen zu lernen“). Dieses Vorgehen muss aber vor dem Vortrag geübt werden.

Wie mit schwierigen Fragen umgehen?

Zunächst loben Sie den Fragenden für den Beitrag, auch wenn Sie das Gefühl haben, er will Sie ein wenig vorführen. Fragen, die man nicht beantworten kann, könnte man auf später verschieben: „Darauf gehe ich später ein.“ Sehr wahrscheinlich erinnert sich später keiner mehr daran. Oder aber man kann sie in eine Gegenfrage umwandeln: „Bevor ich die Frage beantworte, würde mich interessieren, was Sie selber darüber denken?“ oder „Können Sie den Begriff XY etwas präzisieren?“ Im Notfall kann man auch eine Antwort geben, die mit der Frage wenig zu tun hat; Politiker sind Meister in dieser Strategie.

Einstieg und Ende eines Vortrags sollten besondere Aufmerksamkeit finden. Die ersten Worte stellen den emotionalen Kontakt her. Beginnen Sie mit einem Beispiel oder einer persönlichen Erfahrung, auch ein – freundlicher – Scherz ist ein guter Einstieg. Erklären Sie, warum das Thema von Bedeutung ist.

Nehmen Sie die Aufmerksamkeit auch einmal von sich weg und stellen Sie Fragen an das Publikum. Zum Beispiel: „Was denken Sie, wie das zustande kommt?“ „Wer hat so etwas schon einmal erlebt?“ Versuchen Sie, das Publikum mit Beispielen oder Grafiken zu unterhalten. Wenn Sie sich am Ende des Vortrags für die Aufmerksamkeit bedanken, wird das sicher wohlwollend aufgenommen.

Klar ist, dass man alles Mögliche tut, um gut auszusehen. Vielleicht gehen Sie noch einmal zum Friseur oder Sie tragen – angemessen – schicke Kleidung.

Schließlich kann man zum Vortrag auch einen guten Bekannten mitnehmen, an den man sich beim Vortrag bevorzugt wendet.

Unbegründete Befürchtungen überprüfen

Wie immer bei Angst, so können sich auch in Ängste vor dem Vortrag oder vor dem Bewerbungsgespräch irrationale Ängste mischen.

Oft sind es autoritäre strenge und übermäßig leistungsfordernde Eltern, die den Keim für Bewertungsängste legen. Die Autoritäten, die nun den Vortrag hören oder über die Bewerbung entscheiden, werden in der Fantasie leicht mit den Eltern vermischt, ja verwechselt: Die irrationale Fantasie malt dann aus, dass die Prüfer so ungerecht, so wenig zu beeindrucken, so übel-launig sein werden wie die Eltern und sieht nun keine Chance für das kleine schwache Ich mehr.

Hier gilt es, Unterschiede zu machen. Wie haben die Eltern reagiert, wie wird dagegen das Publikum reagieren:

- Im Publikum sitzen Menschen mit „Rollenübernahme“, die auch vortragen und die sich in die Sorgen des Vortragenden eindenken können.
- Das Publikum freut sich, dass es sich entspannen kann und ist dem Vortragenden, der jetzt für alle arbeitet, dankbar.
- Man möchte ein positives Erlebnis haben, wird daher eher das Positive betonen.
- Sicher, es gibt immer einige Zuhörer, die ihre Autoritätsprobleme an einem Vortragenden abarbeiten wollen. Von ihnen kann es also auch zu unangenehmer und persönlicher Kritik kommen. Das sind aber einzelne Teilnehmer, die meist gleichzeitig vom ganzen Rest des Auditoriums abgelehnt werden. Der ängstliche Vortragende könnte denken, ihre Kritik werde nun von allen unterstützt. Zum einen ist das meist nicht der Fall, zum anderen ist es dann eben Ihre Aufgabe, sich die Achtung der Mehrheit zu erhalten. Wenn Sie in einem solchen Moment umsichtig und sachlich reagieren, gewinnen Sie bei fast allen Zuhörern Pluspunkte. Sie können versuchen, sich diese Sachverhalte durch Autosuggestionen zu verinnerlichen, die Sie vor dem Vortrag wiederholen, z. B.:
- „Ich trage wie vor Geschwistern vor.“
- „Man möchte mich gut finden.“
- „Alle sind für meine Leistung und meine Arbeit dankbar.“

Beim Vortrag lenkt man die Aufmerksamkeit aller auf sich: Es wird Urteile geben, Sympathie und Antipathie stehen bei einem ersten Urteil (man spricht ja auch vom ersten Eindruck) in Sekundenschnelle fest. Nun können andere Erfahrungen mit sozialen Kontakten hochkommen: Welchen Erfolg hatte man im Leben mit Freunden, beim anderen Geschlecht? Gab

es Hänseleien in der Schule, die damit zusammenhingen, dass man zu dick war, zu schlank war, zu groß war oder zu klein war? Solche Erfahrungen der Ablehnung werden durch die Situation des Vortragens aktualisiert. Tatsächlich geht es aber nicht darum, Freunde zu gewinnen oder die Liebe des Publikums zu erwecken. Es geht um eine sachliche Kommunikation. Auch das sollte in Gedanken, möglichst durch Autosuggestionen, getrennt werden, z. B.:

- „Ich habe nur die Aufgabe, einen Sachverhalt mitzuteilen.“
- „Den Teilnehmern ist meine Person gleichgültig.“
- „Das Publikum ist eine Gruppe, meine Freunde sind eine andere Gruppe.“

Angst vor dem Auffallen der Angst

In sozialen Situationen, bei Vorträgen und Vorstellungsgesprächen ist es unangenehm, wenn Angst auffällt. Leider gibt es eben viele Merkmale der Angst, wie eine leise Stimme, Zittern, Schwitzen usw., die den Sozialpartnern auffallen. Zunächst mag es angehen, aber dann wird z. B. das Schwitzen immer schlimmer, das Zittern wird entdeckt und man ist „blamiert“.

Es kann gerade diese Blamage sein, vor der Menschen Angst haben. Wenn Sie im Laufe einer Interaktion an sich Zeichen der Angst bemerken und wissen, nun bemerken es auch die anderen, werden Sie immer nervöser, immer beeinträchtigt.

Angst vor dem Versagen der Stimme

Gerda, eine Studentin, hatte Angst davor, vor Nervosität nicht mehr sprechen zu können. Alle würden dann ihre große Angst bemerken, das wäre schrecklich. Wir haben überlegt, was zu tun ist. Wir wussten, es könnte sein, dass sie nicht mehr in der Lage sein würde zu sprechen, dann wäre die Katastrophe da, und sie würde in Zukunft noch mehr Angst vor Vortragssituationen haben. Sie selbst kam dann auf die Idee, einen möglichen Abbruch des Vortrags anders zu begründen: Sie könnte zu Beginn sagen, sie sei recht erkältet, manchmal versage ihre Stimme. Wenn das im Laufe des Vortrages passieren werde, müsse sie den Vortrag abbrechen.

Beim Vortrag staunte sie: Mit dieser Möglichkeit im Hinterkopf, den Vortrag, ohne sich zu blamieren, frühzeitig abzubreaken, hatte sie tatsächlich keine Angst mehr vor der Blamage und konnte locker und mit Engagement vortragen. Sie war wie befreit.

Aus diesem Erfolg kann man lernen. Nicht immer wird diese „Ausrede“ helfen. Es kann aber bereits helfen, zu Beginn zu sagen, man sei nervös und bittet, dies zu entschuldigen. Wenn dann erste Zeichen von Nervosität auftreten, ist dies ja schon „bekannt“ und erzeugt keinen weiteren Stress. Die Ankündigung kann durchaus auch höflich sein und dem Ansehen des Vortragenden dienen: er kann z. B. sagen, dass er so viel Fachkompetenz im Publikum vermutet, dass er es besonders gut machen möchte und sicher etwas nervös sein wird. Nicht immer geht das, aber es ist eine Möglichkeit, Angst vor der Entdeckung der Angst zu vermeiden.

Manchmal ist man sich auch recht unsicher bei dem Gedanken, dass Angstzeichen zu bemerken sind: In Wirklichkeit fühlt man sich innerlich oft recht ängstlich, aber andere bemerken es noch nicht, oder oft sind die anderen auch so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie kleinere Angstzeichen übersehen: Daher kann es nützlich sein, von Vorträgen oder anderen kritischen sozialen Situationen einmal eine eigene Videoaufnahme zu machen. Man ist überrascht, wie wenig die innerlich stark gefühlte Angst auffällt.

Die Angst ist für Zuhörer unsichtbar

Dr. R. war Mathematiker. Er war sehr kompetent, aber ängstlich. Als er sich auf eine Lehrerstelle bewarb, nahmen wir seinen Bewerbungsvortrag auf Video auf. Schon beim „Probenvortrag“ in der Therapiestunde empfand er starke Angst und war dann ganz überrascht, dass man das „von außen“ kaum bemerkte. So ging er beruhigt und zuversichtlich in seinen Bewerbungsvortrag, der auch gut glückte.

Man kann auch dafür sorgen, dass die Anzeichen von Nervosität nicht wahrgenommen werden. Vor dem Vortrag nimmt man Pastillen gegen Heiserkeit, und man zieht eben ein „Sweat-shirt“ an.

Sich auf einen Vortrag vorbereiten

Sicherheit reduziert die Angst. Einen guten Teil Sicherheit können Sie sich verschaffen, wenn Sie die kritische Leistung, also hier den Vortrag, einmal proben (man kann mit einer Freundin, einem Freund auch mal ein Bewerbungsgespräch proben). Dann weiß man z. B. schon einmal, ob man genug Stoff hat, um für die vorgesehene Dauer zu reden. Und man gewinnt schon einmal Erfahrung damit, so lange durchgehend zu reden. Man kann das Redetempo und die Lautstärke überprüfen (ängstliche Menschen reden

meist zu schnell und zu leise). Allein bei dem Probenvortrag laut und langsam zu reden ist schon ein Angstkiller: Das sind Reaktionen, die mit der Angst unvereinbar sind und also die Angst ausschalten.

Und man erhöht die Übung: Damit ist es wahrscheinlicher, dass Ihnen zu den Stichworten, die Sie sich notiert haben, auch die richtigen Sätze einfallen. Interessanterweise bemerke ich bei meinen Probenvorträgen selbst oft erst, dass eine Passage, die in der schriftlichen Vorbereitung einleuchtend war, nun – gesprochen – nicht mehr so schlüssig klang, und verändere die Argumentation oder die Formulierung.

Nützlich ist es, sich bei einer solchen Übung selbst aufzunehmen und den eigenen Vortrag dann gleich noch einmal anzuschauen. So nimmt man die Position des Zuhörers ein, und das Fehlen von Begründungen oder Belegen oder auch eventuelle Widersprüche fallen rechtzeitig auf. Es ist gut, sich für die Videoaufnahme möglichst genauso zu kleiden wie im kommenden Vortrag. So gewöhnt man sich optimal an die kommende Situation. Sich die Aufnahme anzusehen beruhigt auch: Man sieht sich ruhig reden, kann die Wirkung des Vortrages gut einschätzen. Man kann beurteilen, ob die Kleidung zur Situation passt.

Zur Kleidung wäre manches zu bemerken, aber sicher ist es günstig und Angst mindernd, sich „passend“ zu kleiden. Das Gewand des kleinen „Revolutionärs“ wird gleichzeitig geheime Ängste schüren, die beurteilenden Autoritäten könnten mit Strafen reagieren.

Zeigen Sie die Aufnahme Ihrem Partner oder Freunden, und bitten Sie um Rückmeldung. Wenn Kritik kommt, haben Sie die Chance, noch etwas zu verbessern, wenn es bei den anderen Personen so, wie es ist, gut ankommt, dann können Sie sich schon ziemlich sicher sein, dass es auch bei Ihrem Publikum ankommt.

Auch bei den Probenvorträgen kommt – gerade bei Menschen, die Angst vor Vorträgen haben – immer schon etwas Angst auf. Manchmal ist die Angst sogar bei dem Probenvortrag schon beträchtlich. Das ist gut. Denn dann hat man auch schon gelernt, mit der Angst umzugehen. Gleichzeitig kann man sich beim Betrachten des Bandes die Frage stellen: Wieweit sieht man die bereits vorhandene Angst? Es ist dabei in den allermeisten Fällen außerordentlich beruhigend, festzustellen, dass eine starke innere Angst äußerlich kaum sichtbar wird.

Bei dieser Art Probenvortrag kann man sich, je nach der Art des Vortrages, noch besondere Aufgaben stellen: Man möchte besonders nett, besonders entschlossen oder einfach nur sachlich wirken (Sie können auch einmal ein Modell nachahmen und versuchen, es genauso zu machen, wie dieser oder jener sehr kompetente Freund es machen würde). In der entspannten Situation der Aufnahme hat man die Freiheit, einmal etwas auszuprobieren.

Tipps für das Sprechen in Gruppen

Oft muss man in Gruppen sprechen, ohne dass man einen vorbereiteten Vortrag hält und auch ohne ganz genau zu wissen, was man sagen wird, z. B. auf dem Elternsprechtag, der Eigentümerversammlung oder in der Sitzung des Vereins. Jeder kommt im Leben immer wieder in solche Situationen. Man kann es zwar ganz gut vermeiden Vorträge zu halten, vor Gruppen zu sprechen kann man aber kaum vermeiden. Für viele Menschen ist dies aber eine sehr angstbesetzte Situation, der sie mit größter Sorge entgegensetzen. Mancher kann seine Interessen allein deshalb nicht durchsetzen, weil er es nicht schafft, in Gruppen das Wort zu ergreifen.

Vieles von dem, was bisher empfohlen wurde, lässt sich auch beim Sprechen vor Gruppen verwenden. Wir empfehlen Ihnen wieder, aus der Vielzahl möglicher Vorgehensweisen einmal etwas zu probieren, was Ihnen in Ihrer Situation machbar scheint. Es gibt aber auch einige allgemeine Vorschläge, die speziell das freie Sprechen vor Gruppen betreffen.

Spontan formulieren

Sicher können Sie im Freundeskreis leicht und frei sprechen. So sollte es auch in der fremden Gruppe klappen. Also sollten Sie es auch so ähnlich machen wie im Kreis von Freunden, Bekannten und Verwandten: Spontan sprechen und nicht im Kopf vorformulieren, was Sie gleich sagen werden. Dann versuchen Sie nämlich, sich an Ihre – vorgedachten – Formulierungen zu erinnern, verheddern sich und machen eine schlechte Erfahrung, die die Angst verstärkt. Bilden Sie also Ihre Formulierungen im Moment des Sprechens.

Aber: Schreiben Sie vorher in Stichworten auf, was Sie auf jeden Fall sagen möchten. Das Gefühl von Aufgeregtsein, das beim Sprechen vor einer Gruppe aufkommen kann, beansprucht die geistigen Fähigkeiten. Es passiert leicht, dass man etwas Wichtiges, was noch gesagt werden sollte, vergisst. Es hilft also, auf einem Blatt Papier schnell zwei drei Stichworte aufzuschreiben, damit man beim Reden nichts Wichtiges vergisst.

Sich nicht unterbrechen lassen und laut reden

Wer ängstlich und unsicher ist, spricht oft leise. Daher wird er nicht überall im Raum gehört, übertönt aber auch nicht Zwischenrufe und weckt so bei den Anwesenden die Versuchung, ihn zu unterbrechen. Da der ängstliche Redner leicht zu übertönen ist, gibt er aufgrund seiner Redeangst

das Wort auch von sich aus leicht wieder ab. Das ist aber auch ein Vermeidungsverhalten, das insgesamt die Angst in solchen Situationen verschlimmert. Es ist nicht leicht, wenn man Angst hat, laut zu sprechen, aber versuchen Sie Ihr Bestes. Stellen Sie sich vor, Sie müssten das Rauschen des Meeres übertönen, wie es seinerzeit Demosthenes tat, als er seine Fähigkeit, vor Gruppen zu reden, einübte. (Tatsächlich ist es keine schlechte Übung, zu Hause einmal ein laut gestelltes Radio zu übertönen). Kommen Sie ruhig auf ein Thema noch einmal zurück: „Und dazu wollte ich noch sagen ...“, „Lassen Sie mich noch ausführen ...“.

Langsam reden

Wer ängstlich ist, hat zwei Gründe, schnell zu reden:

- Er weiß schon, dass man ihn leicht unterbricht; um das zu verhindern, will er keine Pause machen.
- Dann ist er schneller mit der Angst erzeugenden Situation fertig.

Das schnelle Reden führt aber dazu, dass die Zuhörer nicht folgen können, nicht gefesselt sind und laut und unruhig werden oder die Rede des schnellen Sprechers unterbrechen. Daher sollte man z. B. darauf achten, zwischen Sätzen und zwischen Wörtern eine Pause einzulegen. Wenn ich meinen ängstlichen Studenten, die ein Referat halten, vorschlage langsamer zu reden, können sie das meist nicht. Wenn ich ihnen dagegen vorschlage, zwischen den Sätzen jeweils eine kleine Atempause einzulegen, dann werden sie gleich langsamer. Das Reden fällt ihnen nun viel leichter, weil sie jetzt richtig atmen und genügend Luft bekommen.

Die anderen Gruppenteilnehmer anschauen

Zu dem Fluchtverhalten des ängstlichen Sprechers, zu dem schnellen Reden und leises Reden gehören, kann noch hinzukommen, dass er sich nicht traut, in die Runde zu schauen. Wenn aber der Redner nur vor sich blickt, macht er einen unsicheren Eindruck und verliert schnell die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer. Daher ist es wichtig, die zuhörenden Personen anzublicken, ohne natürlich eine Person dauerhaft zu fixieren. Sie können aber auch auf die Kleidung der Zuhörer blicken, so genau kann eine Blickrichtung nicht ausgemacht werden. Von Kant wurde die Episode erzählt, dass er in der Vorlesung immer einen bestimmten Knopf eines Studenten fixierte. Als dieser Knopf einmal fehlte, war er irritiert.

Freundlich sein

Der Ängstliche überwindet seine Angst dann leichter, wenn er etwas ganz Wichtiges sagen will und schon etwas wütend ist (die Wut überwindet dann die Angst). Gerade in Gruppen diskutiert man ja im Fall einer Kontroverse nicht nur mit einem Kontrahenten, sondern mit vielen in ihrer Position noch ganz unentschlossenen Teilnehmern. Die leiden unter der Wut und Erregung eines Vortragenden. Sie gewinnen die Zuhörer leichter für Ihre Meinung, wenn Sie es schaffen, auch dann, wenn Sie etwas ganz Wichtiges vortragen wollen, freundlich zu bleiben. Auch Fragen an Sie oder Beiträge sollten Sie so freundlich wie möglich aufnehmen. Ansonsten werden Fragen und Beiträge ausbleiben, oder die Anwesenden werden ihrerseits Wut bekommen.

Wenn es auch in schwieriger Situation gelingt, freundlich zu bleiben, ist das immer ein Erfolg. Sie wissen sicher selbst, wie leicht jemand „sein Gesicht verliert“, der in einer Situation unangebracht erregt war. Hier können viele unserer Politiker Vorbild sein: Beobachten Sie einmal, wie freundlich sie täglich mit den oft ausgesprochen provozierenden Fragen von Journalisten umgehen. Sie wissen genau: wenn sie ärgerlich reagieren, verlieren sie die Sympathie der Zuschauer bzw. der Wähler.

Zu Beginn etwas sagen

In Gruppen sind die Rollen überraschend schnell verteilt. Wer etwas zu sagen hat und wer nichts zu sagen hat, steht dann fest. Dem Ängstlichen, der lange nichts sagt, hört dann später auch niemand mehr besonders zu. Man erwartet ja nicht, dass er etwas sagt. Wenn Sie also in einer Gruppe mitreden wollen, dann sagen Sie ziemlich zu Beginn des Treffens etwas. Es darf ruhig etwas Belangloses sein oder auch nur ein Zwischenruf oder eine Bestätigung eines anderen Redners.

Das hat auch noch einen anderen Vorteil. Gerade der erste Redebeitrag ist besonders schwierig. Dann lenkt man die Aufmerksamkeit der Gruppe auf sich und Beurteilungsprozesse, vor denen man ja Angst hat, laufen ab. Ist der erste Eindruck bei den anderen Teilnehmern erst mal gebildet, spricht es sich viel leichter, man ist ja nun beurteilt und steckt – im Guten oder Schlechten – in einem Kästchen. Man kann sich danach viel besser auf die Inhalte des eigenen Beitrages konzentrieren.

Gestik beachten

Es gibt eine Gestik, die die Rede unterstützt, und eine Gestik der Verlegenheit. Sich den Kopf kratzen, nervös mit dem Fuß wippen, die Hand vor den Mund halten, all das sind Gesten der Verlegenheit, die eine Angst sichtbar machen. Eine solche Gestik entsteht automatisch. Man kann sich gar nicht so leicht vornehmen, eine expressive (erklärende) Gestik zu zeigen, wenn man im Inneren in Wirklichkeit recht ängstlich ist. Andererseits mindert aber die Verlegenheitsgestik die Wirkung Ihres Beitrags. Beim Reden die Arme vor der Brust zu verschränken oder die Hände in den Hosentaschen zu haben sind auch in gewissem Sinne Flucht- und Ausweichgesten. Eine Methode, zumindest die Verlegenheitsgestik zu unterdrücken, ist, die Hände ruhig vor sich auf den Tisch (oder die Knie) zu legen.

Wirtschaftsführer üben es z. B. vor Fernsehauftritten, die Hände ruhig zu halten. Auch Sie können vor einem wichtigen Auftritt in einer Gruppe einmal eine Position einüben, in der Sie Hände und Füße ruhig halten können. Wenn Sie eine ruhige Position für die Hände gefunden haben, müssen Sie auch nicht befürchten, dass ein Zittern bemerkt wird. Insgesamt ist eine „offene“, auf den Hörer gerichtete Körpersprache günstig. Wer sich weiter dazu informieren will, kann das bekannte Werk von Molcho (2002) „Körpersprache“ studieren.

Auch unglücklich begonnene Sätze zu Ende bringen

Vielleicht haben Sie beim Sprechen in einer Gruppe einmal einen Satz begonnen und merkten: Er geht nicht glatt zu Ende. So wie der Satz auslaufen sollte, geht es nicht. Ein Beispiel: Sie wollen sagen: „Bei den Kosten, die eine neue Haustür verursacht, bin ich eher für einen Neuanstrich der alten Tür“. Vielleicht haben Sie nun, ohne weiter nachzudenken, begonnen: „Bei den Kosten der neuen Haustür ...“ und ein Fortfahren mit: „... bin ich eher für einen Neuanstrich“ würde keinen besonders eindeutigen Satz ergeben. (Sie hätten stattdessen beginnen müssen mit: „Bei den hohen Kosten der neuen Haustür bin ich ...“) Da die Bedeutung Ihrer Worte Ihnen jetzt selbst nicht logisch erscheint, könnte es zu der peinlichen Situation kommen, dass Sie noch mal neu beginnen, z. B.: „also ich meine ...“

Menschen können sich davor fürchten, plötzlich im Satz nicht richtig weiterzuwissen. Diese Angst kann das Stocken und nicht Weiterwissen noch verstärken, und in vielen sozialen Situationen kommt es nun zu unangenehmen Erfahrungen.

Sicher kann man solche Hemmungen nicht sogleich überwinden. Man kann aber seine Einstellung beim Sprechen überprüfen. Oft geht es mit ein wenig Kreativität nämlich doch weiter. Also nicht aufgeben, sondern schnell überprüfen, ob es für den verunglückten Satz noch eine Lösung gibt. Was wäre in unserem Beispiel möglich?

- „Bei den Kosten der neuen Haustür ... (??) sollten wir noch einmal nachdenken. Ich finde einen Neuanstrich günstiger.“
- „Bei den Kosten der neuen Haustür ... (??) möchte ich eher bremsen, ein Neuanstrich scheint mir günstiger.“

Es kann ruhig auch ein wenig unelegant sein:

- „Bei den Kosten der neuen Haustür ... (??) also was diese zu hohen Kosten betrifft, würde ich einen Neuanstrich bevorzugen.“

Das kann man im Alltag und in weniger bedrohlichen Situationen immer wieder einmal üben. Später sind Sie dann Meister im Vollenden und Verändern von unglücklichen Sätzen und müssen in dieser Hinsicht keine Angst vor peinlichen Situationen haben.

Nicht unbedingt witzig sein

Gerade der Ängstliche kann glauben, er muss die Gruppe, die er anspricht, irgendwie „unterhalten“, damit sie sich nicht von ihm abwendet und damit sie ihm gewogen ist. Das könnte er versuchen, indem er originelle, witzige Beiträge formuliert. Darin liegt aber auch immer eine gewisse Gefahr. Ein solches Verhalten kann auf einige Gruppenmitglieder irgendwie kasperhaft und unseriös wirken. Noch schlimmer: Einige Gruppenmitglieder verstehen die Witze nicht, sie nehmen das Gesagte ernst. Und am schlimmsten: Einige Gruppenmitglieder fühlen sich persönlich getroffen, weil sie einen Fehler oder einen Mangel, über den gewitzelt wurde, an sich selbst empfinden oder an ihrer Familie, der sie sich irgendwie zugehörig fühlen. Also sollten Sie sich nicht allzu viel Zuneigung von witzigen Bemerkungen (in denen – das ist die Natur der Witzigkeit – auch oft ein wenig Aggression liegt) versprechen. Und warum sollte man sich Mühe geben, in einer Art aufzutreten, die nur Nachteile bringt? Nach meinen Lebenserfahrungen enthalten sich viele erfolgreiche Menschen in offiziellen Gruppen jedes Witzes (manchmal hilft ihnen dabei der – in diesem Fall – glückliche Umstand, dass sie selbst Schwierigkeiten haben, Witze zu machen oder zu verstehen).

9.2 Tipps für Vorstellungsgespräche

Das meiste, was zu Vorträgen oder auch zum freien Sprechen in Menschengruppen gesagt wurde, lässt sich auch bei Vorstellungsgesprächen anwenden. Dennoch gibt es auch hier wieder spezielle Möglichkeiten. Insbesondere gilt hier, was im Abschnitt „Soziale Anpassung“ in diesem Kapitel ausgeführt wird.

Das Bewusstsein beschäftigen

Die Angst beherrscht die Gedanken. Man ist mit sich selbst beschäftigt. Hoffentlich mache ich alles richtig. Manche Ratgeber schlagen vor, sich abzulenken, an schöne Erlebnisse zu denken, um die Angstgedanken nicht übermächtig werden zu lassen. Für Vorstellungsgespräche und auch für Vorträge gibt es eine „nützliche“ Ablenkung der Gedanken, die Sie einmal ausprobieren können.

Es ist immer von Vorteil, sein Gegenüber richtig einzuschätzen: Beschäftigen Sie Ihr Bewusstsein also mit Ihrem Partner, z. B. dem Personalmitarbeiter des Betriebes:

- Wie ist er angezogen, wie präsentiert er sich?
- Wie ist das Büro gestaltet (herrschaftlich, partnerschaftlich)?
- Wie ist er heute gelaunt?
- Was mag er für Sorgen haben?
- Wie würden Sie an seiner Stelle reagieren, wenn Sie sich in seine Situation versetzen?
- Will er seine Macht demonstrieren?
- Wie ist die Beziehung zwischen den verschiedenen Personen, die beim Vorstellungsgespräch anwesend sind?

Wenn Sie Ihr Bewusstsein – in Gesprächspausen – einmal mit solchen Gedanken beschäftigen, sind Sie auch von Ihren Ängsten abgelenkt und haben gleichzeitig evtl. noch einen Vorteil durch Ihre genaue Beobachtung.

Oft ist es ganz richtig, spontan und ohne allzu viel – hemmende – Überlegung zu reagieren. Die besten Einfälle, wie man hätte reagieren können, kommen ohnehin im Nachhinein. Vertrauen Sie also auch Ihrer spontanen Reaktion. Tatsächlich wollen Sie ja auch so eingestellt werden, wie Sie sind und nicht wie Sie sind, wenn Sie vor jede Reaktion eine Nachdenkpause einlegen.

Wenn Sie Ihr Gegenüber beobachten, vermeiden Sie Gedanken über die Situation oder sich selbst und erhalten Ihre Spontaneität. Die Umkehr der Rollen, die so im Bewerbungsgespräch stattfindet, weil Sie nun nicht nur beurteilt werden, sondern auch beurteilen, erhält Ihre Würde und kann ebenfalls Angst mindernd und emotional ausgleichend wirken. Die Personen, die über Ihre Einstellung entscheiden, werden durch solche Gedanken zu ganz normalen Menschen, mit Magengeschwüren und Sorgen um Kinder, denen Sie gleichberechtigt gegenüber treten können.

Viele Institutionen (Agentur für Arbeit, Volkshochschulen) bieten spezielle Kurse für Vorstellungsgespräche an. Hier ist es besonders günstig, dass die Gespräche im Rollenspiel geübt werden können. In der Regel können die Rollenspiele aufgenommen werden. Die Aufnahmen zeigen, dass die vorhandene Angst nicht oder kaum sichtbar wird. Außerdem wird hier deutlich, welche Verhaltensweisen die Kandidaten bereits gut beherrschen und welche noch entwickelt werden könnten.

Ein Leser schrieb uns dazu seine Erfahrungen. Es ist lehrreich zu erfahren, wie er die Aufgabe, das Bewusstsein zu beschäftigen, umsetzt:

Seit ich aber mein Bewusstsein wirklich ablenke und auf die Personen um mich herum achte, bin ich definitiv sehr viel ruhiger, souveräner, selbstbestimmter geworden und in einer gewissen Weise auch vom Selbstwertgefühl gefestigter.

Ich schaue mir beispielsweise ganz konkret die Kleidung an, frage mich woher er/sie das hat, versuche die Farbe möglichst genau zu bestimmen (also beispielsweise kirschrot und nicht nur rot), Farbnuancen genau zu bestimmen, die Frisur, die Brille, Farbe und Form und Anordnung aller "Artefakte" der jeweiligen Person möglichst genau zu bestimmen und im Kopf in Gedanken "auszusprechen". Manchmal frage ich mich auch, inwieweit er/sie eine gewisse Ähnlichkeit mit einem Filmschauspieler/in haben könnte; ein ebenfalls sehr interessanter Nebeneffekt sind einfach die vielen erheitern-den Gedanken, ich muss dann einfach lächeln. Den Haupteffekt sehe ich aber darin, dass ich wirklich sehr viel ruhiger geworden bin und sich meine Menschenkenntnis sehr erweitert hat bzw. mir jetzt Dinge an den Personen auffallen, die ich vorher gar nicht wahrgenommen habe. Neben den genannten achte ich auch verstärkt auf Mimik und Gestik, Proxemik (Warum setzt sich beispielsweise er/sie da oder dorthin, wieso nicht dort? Warum? usw.).

Ein nach Außen-Verlagern, eine Art „Weggeben“ ist aber auch schon das Aufschreiben der eigenen Sorgen vor einer angstbesetzten Situation (Prüfung, Auftreten). Dann muss die Angst das Bewusstsein ja nicht mehr besetzen, sie ist nun schriftlich gespeichert.

9.3 Selbsthilfe für Musiker und Schauspieler

Unter Musikern und Schauspielern ist Auftretensangst weit verbreitet. In verschiedenen Umfragen bezeichnen sie 10–20 % als schwerwiegendes Problem. Eine umfangreiche Studie an 2212 Musikern von 48 amerikanischen Orchestern (Fishbein und Middlestadt 1987), die an einer internationalen Konferenz teilnahmen, ergab, dass 24 % ein Problem mit Lampenfieber hatten und 16 % dieses Problem selbst als schwerwiegend einschätzten. Die Einnahme von Betablockern war unter diesen Berufsmusikern außerordentlich verbreitet: 27 % aller Befragten nahmen regelmäßig oder gelegentlich Betablocker, davon die meisten ohne ärztliche Kontrolle.

Musiker fürchten, die falsche Note zu spielen oder gar den physischen Kollaps. Wenn die Angst bei älteren Orchestermusikern etwas geringer ist als bei Musikstudenten und jüngeren Orchestermusikern, mag das an einer mildernden Wirkung der vielfachen Bewältigungserfahrung liegen. Es kann aber auch sein, dass Hochhängstliche eine Karriere als Musiker nicht weiter verfolgen. Der Musiker Glenn Gould erlebte so große Angst vor Auftritten, dass er nach 1964 nicht mehr auftrat.

Schauspieler fürchten, den Text zu vergessen oder dass die Stimme versagt oder gar dass es zu einem physischen Zusammenbruch kommen könnte. Der Schauspieler Lawrence Olivier beschreibt seine drastische Auftretensangst in seiner Autobiografie.

Manchen Künstlern hilft es, sich als Teil der Gruppe zu fühlen, zum Beispiel der Gruppe der Musikinteressierten. Die positive Beziehung zum Publikum, die dabei entsteht, ist hilfreich. Manchmal nehmen die Künstler vor dem Auftritt Kontakt mit dem Publikum auf. Andere lösen sich vom Publikum ab und machen die Musik nur für sich.

Simmonds und Southcott (2012, S. 323) lassen eine Musikerin zu Wort kommen:

...das war ein großer Wendepunkt meiner Karriere als Solo-Bratschistin, in diesem Live-Fernsehauftritt. Ich erinnere mich, wie wichtig es war und welche Angst ich hatte. Ich machte damals eine super Erfahrung. Ich spielte brillant. Es war ein großer Erfolg. Aber ich hatte eine Erfahrung in der Art, außerhalb meines Körpers zu sein. Auf jeden Fall war es ein anderer Bewusstseinszustand. Ich hatte dabei die Vorstellung von mir als kleinem Kind im Kopf, wie ich in einem Ballettkostüm tanze, es war ein extrem veränderter Bewusstseinszustand in der hohen Angst, aber es wendete sich ins Positive. Ich hatte auch Soloauftritte, wo die extreme Angst negative

Konsequenzen hatte. Und es gab die Distanzierung von mir in einer schlechten Weise. Dies war eine gute Erfahrung, die ich für immer erinnern werde.

Sie berichtet dann auch von einer negativen Erfahrungen

Es ist so als ob ich eine andere Person werde. ich bin dann nicht mehr ich selbst. Ich verliere die Kontrolle über meinen Körper und über meine Gedanken. ich bin völlig abgelenkt. Jemand hat es so beschrieben, als ob ich mich von Außen spielen sehe; als ob ich völlig paralysiert bin, speziell mit der Bratsche. Meine Angst blockiert dann meinen linken Arm, über den bin ich dann am meisten besorgt, die Intonationen und die Fähigkeit im Ton zu bleiben leiden. In einer guten Verfassung würde ich besser spielen und in extremen Angstgraden habe ich es erlebt, dass meine Hand paralysiert ist und ich nicht spielen kann, was ich möchte.

Systematische Desensibilisierung bei Auftrittsangst

In einem von Nagel et al. (1989) durchgeführten Behandlungsprogramm konnten betroffene Musikstudenten erfolgreich behandelt werden. Die Behandlungsstrategie bestand aus Elementen, die in Kap. 6 des vorliegenden Buches beschrieben sind: Die Künstler lernten, sich systematisch zu entspannen, irrationale Gedanken zu überprüfen und durch rationale zu ersetzen, störende Selbstverbalisationen zu stoppen und positive innere Gespräche zu führen. Ein zentrales Element war die Erstellung einer Angsthierarchie und die Durcharbeitung dieser Angsthierarchie in der Vorstellung (systematische Desensibilisierung).

Die betroffenen Musikstudenten bekamen folgende Angsthierarchie vorgelegt:

- Stellen Sie sich vor, Sie betreten gerade den Konzertsaal, in dem Sie sechs Wochen später Ihr Abschlussexamen ablegen werden.
- Drei Wochen vor Ihrer Aufführung. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Programm einigen Freunden vorspielen. Sie schlagen Veränderungen vor, die von dem abweichen, was Sie mit Ihrem Lehrer vereinbart haben.
- Es ist eine Woche vor der Aufführung. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Programm für die Prüfung an die Schule eingeschickt haben und dass Sie Ihren Namen am Schwarzen Brett des Prüfungsamtes angekündigt sehen.
- Es ist drei Tage vor Ihrem Auftritt. Stellen Sie sich vor, einige Bekannte erzählen Ihnen, dass sie planen, zu Ihrem Auftritt zu kommen.

- Stellen Sie sich vor, dass Sie zwei Tage vor Ihrem Auftritt einige technisch anspruchsvolle Stellen üben und dass dies noch nicht gut klappt.
- Am Abend vor dem Auftritt: Sie liegen im Bett und gehen in Gedanken zu dem Konzert am nächsten Tag. Sie sind besorgt, ob Sie gut genug vorbereitet sind.
- Stellen Sie sich vor, Sie spielen sich in der Konzerthalle ein, bevor die Zuhörer eintreffen.
- Stellen Sie sich vor, Sie warten hinter der Bühne – die Glocke vor Ihrem Auftritt läutet.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie die Bühne betreten. Sie erhalten freundlichen Beifall vom Publikum.
- Ihre Arme fühlen sich schwach und zitterig an, und Ihre Hände sind feucht.
- Ihnen kommt eine schwierige Stelle in den Kopf. Sie sorgen sich, ob Sie diese Stellen gut bewältigen werden.
- Stellen Sie sich vor, kurz vor dem Ende Ihres letzten Stückes haben Sie plötzlich eine Gedächtnislücke.

Die Musikstudenten konnten diese Angsthierarchie dann noch nach ihren persönlichen Bedürfnissen und Erfahrungen verändern. Nachdem sie gelernt hatten, sich zu entspannen, stellten sie sich diese Items, beginnend beim einfachsten, im Entspannungszustand bildhaft vor. Erst wenn sie das leichtere Item in der Vorstellung ohne Angst aushalten konnten, wurde zum folgenden übergegangen.

Die Teilnehmer an diesem Programm konnten ihre Angst deutlich reduzieren. Stellvertretend sei hier ein Teilnehmer zitiert:

„Durch die Teilnahme an diesem Programm bekam ich mehr Kontrolle über meinen Körper (Zittern von Händen und Knien) und auch über meine Gedächtnislücken. Ich stelle auch fest, dass ich gelernt habe, mich besser zu entspannen und dass ich dadurch auch effektiver in meinen Übungen geworden bin. Ich habe gelernt, dass ich viel mehr erreichen kann, wenn ich mich entspanne, anstatt mich selbst verrückt zu machen. Das ist eine Fähigkeit, von der jeder profitieren kann, nicht nur Musiker“ (Nagel et al. 1989, S. 18).

In einer vergleichenden Studie zeigte sich ein ähnliches psychologisches Behandlungsprogramm bei stark betroffenen Berufsmusikern gegenüber der medikamentösen Behandlung als deutlich überlegen (Clark und Agras 1991). Auf musiktherapeutische Verfahren sei hier nur hingewiesen (Tarr 2005).

In den letzten Jahren wurden in Deutschland an der Universität Leipzig in Zusammenarbeit mit der dortigen Hochschule für Musik und Theater verschiedene Forschungsprojekte zur Podiumsangst durchgeführt. Anhand eines dort entwickelten Fragebogens wurden bei 30 % der untersuchten Musikstudierenden deutlich erhöhte Werte von Podiumsangst diagnostiziert. Auf dem Hintergrund der Grundlagenforschung wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das zu positiven Effekten in der Situationsbeherrschung führt. Eindeutig wurde bestätigt, dass das vorherige Zulassen von Erregungsgraden und das Reflektieren und Regulieren im Vorfeld eines Auftritts dem Bewältigungsstil des Abwehrens, Ignorierens deutlich überlegen ist (Mitteilung von Prof. H. Schröder 2005). Podiumsängstliche profitieren davon, sich ihrem Problem zu stellen und vor Auftritten erlernte Bewältigungsstrategien einzusetzen. Prof. Schröder weist außerdem darauf hin, dass die Arbeits- und Organisationsbedingungen in Orchestern einen Einfluss auf die (durchschnittliche) Podiumsangst-Neigung haben. Neben der Möglichkeit, als Betroffene individuelle Hilfe und Entlastung in entsprechenden Programmen zu bekommen, sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass ein günstiges Arbeitsklima der Podiumsangst entgegenwirkt. Podiumsangst – wie viele andere Ängste – wird damit nicht allein als individuelles Problem gesehen, sondern auch als (verstehbare) Antwort auf ungünstige Arbeits- bzw. Lebensbedingungen, die es zu verändern gilt.

Bitte klopfen!

Auf eine in der Praxis sehr bewährte Methode zur Selbsthilfe bei Lampenfieber sei hier verwiesen. Böhne M. (2008) entwickelt ein Programm, das in 8 Schritten das Selbstwertgefühl stärken und die Angst verringern soll. Das Besondere an der Methode ist, dass diese Ziele erreicht werden, indem die zu verändernden Gedanken und Gefühle aufgerufen werden, während gleichzeitig bestimmte Stellen des Körpers gerieben bzw. beklopft werden. Der Betroffene sollte das negative Gefühl notieren und seine Intensität auf einer Skala von 0 bis 10 einschätzen. Nach einer kurzen Fokussierungs- und Entspannungsübung wird eine Autosuggestion zur Stärkung des Selbstwerts dreimal laut gesprochen, etwa in der Form:

„Auch wenn ich meinen Einsatz im Konzert verpasse, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.“

Während dieser Satz ausgesprochen wird, reibt der Betroffene den sogenannten Selbstakzeptanzpunkt. Dies ist ein Punkt, der auf der linken

Körperseite zwischen der Brust und dem Schlüsselbein liegt. Bei einem Vergleich mit dem Ausgangswert auf der Skala stellt sich nach dieser Übung häufig bereits eine Reduzierung des negativen Gefühls ein. Danach sollen die mit der Auftrittsangst verbundenen negativen Gefühle ausgesprochen werden, z. B. „Meine Angst, der Dirigent hört, dass ich einen Ton nicht sauber spiele,“ und dabei dem dazugehörigen Gefühl nachspüren. Dabei werden am Körper systematisch 16 Akkupunkturpunkte zwischen 5 und 20 Mal beklopft. Eine Abbildung der entsprechenden Klopfpunkte und der vertieften Vorgehensweise findet sich bei Böhne (2008, S. 56 ff.). Nach Böhne ist es nicht so wichtig, die Akkupunkturpunkte zu klopfen, wichtig ist, sich eine feste Reihenfolge einzuprägen und dass Punkte an Kopf und Händen berücksichtigt werden.

Auch Erinnerungen an mit der Auftrittsangst verbundene Misserfolge werden wieder erinnert und verlieren durch Klopfen an den Körperpunkten ihre negative emotionale Wirkung.

Böhne berichtet von einem Musiker eines renommierten deutschen Orchesters, der seit 15 Jahren nur unter Einnahme eines Beta-Blockers, sogar schon vor Proben, spielen konnte. „Beim zweiten Termin erzählte er, dass er die Beta-Blocker nicht nur in den Proben, sondern sogar bei der Generalprobe und dann auch noch bei der Premiere weggelassen habe. Er sei völlig überrascht, wie gut das Spielen gelaufen sei. Auch habe er erstmals gemerkt, wie ihn die Beta-Blocker auch gedämpft hätten. Bei aufregenden und intensiven musikalischen Passagen habe er jetzt viel mehr das Gefühl, genügend positives Adrenalin für die Musik zur Verfügung zu haben“ (zitiert nach Böhne 2008, S. 15–16).

Im Internet ist ein Video verfügbar, in dem M. Böhne die Vorgehensweise mit einem Posaunisten und einer Sängerin demonstriert. (<https://www.youtube.com/watch?v=OFOjW52o2wk>).

Die Vorgehensweise erinnert an den Wirkmechanismus der Desensibilisierung und des EMDR. Durch die mit Angst inkompatiblen Reaktionen auf das Klopfen schwächt sich die Verbindung der Gedanken und Gefühle ab.

Literatur

Böhne, M. (2016) Bitte klopfen! Carl-Auer, Heidelberg 4. Aufl.

Böhne, M. (2008) Klopfen gegen Lampenfieber. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek bei Hamburg

- Clark DB, Agras St (1991) The Assessment and Treatment of Performance Anxiety in Musicians. *American Journal of Psychiatry* 148(5):598–605
- Fishbein M, Middlestadt S (1987) The ICSOM Medical Questionnaire: medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey. *Senza Sordino* 25:1–8
- Moeller H, Castringius S (2005) Aufführungsangst als gesundheitliches Risiko bei Musikern – Ursachen, Therapie und Prävention. In: Oerter R, Stoffer ThH (Hrsg.) *Spezielle Musikpsychologie*. Hogrefe, Göttingen, 525–551
- Molcho S (2002) *Alles über Körpersprache*. Mosaik, München
- Nagel JJ (1989) Cognitive-Behavioral Treatment of Musical Performance Anxiety. *Psychology of Music* 17:12–21
- Simmonds J, Southcott JE, (2012) Stage fright and joy: Performers in relation to the troupe, audience, and beyond. *Int. J. Appl. Psychoanal. Studies* 9 318–329
- Tarr I (2005) Lampenfieber ist ein musikalisches Problem. *Musiktherapeutische Ansätze im Umgang mit Lampenfieber*. *Musiktherapeutische Umschau* 26(1):29–38
- Weber G (Hrsg.) (1993) *Zweierlei Glück. Die Systemische Psychotherapie* Bert Hellingers. Carl Auer, Heidelberg

10

Ungünstige Methoden der Angstbewältigung

Kap. 6, 7 und 8 haben Möglichkeiten aufgelistet, wie mit Angst in Bewertungssituationen umgegangen werden kann. Die gleiche Liste für ungünstige Methoden würde die Gedanken nur auf den falschen Weg bringen. Auf einige häufig eingeschlagene weniger günstige bzw. in bestimmten Konstellationen weniger günstige Selbstberuhigungs- und Selbsthilfemaßnahmen soll aber hingewiesen werden.

10.1 Alkohol

Sozial ängstliche Menschen haben häufig auch Probleme mit Alkohol, weil Alkohol eben Angst mindernd wirkt. Also ist es verführerisch, auf Partys oder nach stressreichen Tagen regelmäßig Alkohol zu trinken. Nicht jeder wird zwar sogleich alkoholabhängig, aber auch im Vorfeld hat der Alkohol schädigende Wirkungen.

Es kommt zu sozialen Ausfällen, die die Angst vor zukünftigen sozialen Situationen verstärken. Insgesamt wird man durch die ständige Belastung mit Alkohol nervöser und angstanfälliger, sodass ein Teufelskreis beginnt, in dem die wirksame Alkoholmenge immer mehr erhöht werden muss und man süchtig werden kann.

Nun zu absoluter Abstinenz zu raten wäre natürlich über das Ziel hinausgeschossen (und sicher auch völlig wirkungslos), aber allein zu wissen, dass Alkoholkonsum gar nicht so freiwillig ist, sondern die Rolle einer Beruhigungspille übernimmt, kann den Willen stärken, den Konsum nicht anwachsen zu lassen.

Gerade das in Deutschland so beliebte Bier enthält auch ein mildes Beruhigungsmittel, den Hopfen. Nicht zuletzt auch deshalb ist das Bier als Mittel zum Entspannen – nach getaner stressreicher Arbeit – so beliebt. Man könnte den Hopfen getrennt als Nahrungszusatz erwerben. Wenn man aber den Verdacht hat, dass der eigene Alkoholkonsum, hier z. B. der Bierkonsum, angstbedingt ist, sollte eine „Reaktionsbegrenzung“ einsetzen. Man kann den Konsum z. B. dadurch begrenzen, dass (durch eine Art Vertrag mit sich selbst) die Zeiten des Konsums festgesetzt werden (z. B. nur ab 20 Uhr), oder auch dadurch, dass die Orte, an denen es zu einem Konsum kommen kann, begrenzt werden (z. B. nur in der Kneipe, nicht zu Hause oder umgekehrt). Man kann auch Situationen definieren, in denen allein ein Konsum erlaubt ist: z. B. nur in Gesellschaft, nicht alleine, oder nur bei Aktivitäten, nicht beim Fernsehen.

10.2 Kaffee und Schokolade

Auch die Koffeineinnahme kann negative Effekte haben. Tägliche Koffeindosen, die ja gerade in Prüfungszeiten als „konzentrationssteigernd“ gelten, können die Angstbereitschaft erhöhen (Shanahan und Hughes 1986). Bei verstärkter Angstbereitschaft sollte der Betroffene also einmal seinen Kaffee- oder Colakonsum überprüfen.

Zu erwähnen wäre auch, dass besonders der Kakao ein Beruhigungsmittel ist und zwanghafter Hunger auf Schokolade so ein Versuch sein kann, die eigene Stimmung zu kontrollieren. Die negativen Folgen für die Gesundheit (zu viel Zucker) und das Gewicht sind aber evident. Vielleicht ist dunkle Schokolade mit geringem Zuckeranteil eine Möglichkeit.

10.3 Nahrungsaufnahme

Die meisten Menschen können in Angstsituationen nichts mehr essen. Das ist die natürliche Folge einer allgemeinen physiologischen Angstreaktion, die auf einen „Kampf“ vorbereitet.

Bei geringen Graden von Angst kann die Aufnahme von Nahrung aber beruhigend sein. Gerade wie Entspannung ist nämlich auch die Nahrungsaufnahme eine angstantagonistische Situation. In frühen Experimenten konnte Angst bei Kindern auch durch die Verabreichung von Süßspeisen zusammen mit dem Angst erzeugenden Reiz beseitigt werden.

Reagiert man auf Angst also nicht mit Appetitlosigkeit, sondern im Gegenteil mit gesteigerter Nahrungsaufnahme, insbesondere von Süßem, wird es zu wenig gewünschten Gewichtsveränderungen kommen. Tatsächlich fanden Macht et al. (2005) in einer Studie, dass Studierende bereits drei bis vier Wochen vor ihrem Examen und in den Tagen direkt davor ihren Stress durch Essen reduzierten. Eine Selbstkontrolle kann wieder mit einer Begrenzung der Reaktionsmöglichkeiten beginnen, z. B. Nahrung nur zu bestimmten Zeiten und/oder an bestimmten Orten zu sich zu nehmen.

10.4 Mit sich schimpfen

Mit dem Kind schimpfen die Eltern. Manchmal folgt dann auch noch eine Strafe. Um das Schimpfen und die Strafe zu vermeiden, lernt man, erst laut und dann leise mit sich selbst zu schimpfen. So nimmt man die elterliche Reaktion vorweg, indem man sie selbst ausführt. Zumindest die Kränkung, von einem anderen ausgeschimpft zu werden, entfällt dann. Das Schimpfen mit sich selber vermindert also die Angst vor der Kränkung, ausgeschimpft zu werden, oder vor der auf das Schimpfen folgenden Strafe. Es ist also belohnend. Im ungünstigen Fall kann ein Mensch sich dahin entwickeln, dass er fast nur noch mit sich schimpft und sich abwertet. Anfangs war diese Reaktion zwar Angst mindernd und also nützlich, mit der Zeit wird sie aber, wie damals das Geschimpftwerden von den Eltern, auch verletzend und entmutigend.

Ein anderes „Ich“ hat man ja nicht. Also muss man friedlich mit sich zusammenleben und darf sich nicht ständig abwerten. Es tut gut, sich einfach so zu akzeptieren, wie man ist, und ganz vorsichtig zu versuchen, ob man nicht mit den vielen Ressourcen, die man hat, noch etwas wirkungsvoller werden kann. An die Stelle des Schimpfens sollten positive ermutigende Autosuggestionen treten, wie sie in Kap. 6 beschrieben sind.

Literatur

- Macht M, Haupt Ch, Ellgring H (2005) The perceived function of eating is changed during examination stress: A field study. *Eating Behaviors* 6(2):109–112
- Shanahan MP, Hughes RN (1986) Potentiation of performance induced anxiety by caffeine in coffee. *Psychological Reports* 59: 83–86

11

Ängste, auf die das vorliegende Buch nicht speziell eingeht

Ob die Hilfen, die unser Buch anbietet, für Sie geeignet sind, können Sie noch einmal überprüfen, indem Sie die Bewertungsängste abgrenzen von anderen, z. T. ähnlichen Angstsymptomen, und auch von Schüchternheit.

11.1 Generalisiertes Angstsyndrom

Dabei handelt es sich um irrationale Angstgefühle, die die Betroffenen nicht auf einen bestimmten Auslöser (Situation) zurückführen können.

Herr V.: Generalisiertes Angstsyndrom

Herr V., ein junger Elektriker, klagt über Schwindelgefühle, Herzklopfen, feuchte Hände und Klingeln in den Ohren. Er fühlt sich gereizt, zitterig, ständig angespannt und ist ununterbrochen ängstlich, dass etwas Unbestimmtes, Schreckliches passieren könnte. Sorgfältige ärztliche Untersuchungen bleiben ohne Befund. Es ist ihm gelungen, seine Symptome seit zwei Jahren vor seiner Familie und seinen Arbeitskollegen zu verbergen, obwohl er sich einige Male so schlecht fühlte, dass er den Arbeitsplatz verlassen musste. Das Schlimme an seiner Situation ist, dass er für seine Ängste keine Ursache finden kann. Damit kann er sie auch nicht vermeiden.

11.2 Paniksyndrom

Ohne erkennbaren Grund kann die Angst auftreten und zu für die Betroffenen schrecklichen Panikattacken führen. Diese Anfälle extremer Angst halten in der Regel nur einige Minuten an. Sie treten meist mehrmals pro Woche völlig unerwartet auf und sind gekennzeichnet durch Symptome wie Schmerzen in der Brust, Atemnot, Erstickungs- und Würgegefühle, Übelkeit, Herzklopfen, Schwitzen, Taubheit und die Furcht, zu sterben oder verrückt zu werden. Die Symptome ähneln den Reaktionen, die Menschen in lebensbedrohlichen Situationen zeigen. Für die Betroffenen sind diese Attacken so furchtbar, dass sie häufig die Situationen vermeiden, in denen sie aufgetreten sind.

11.3 Posttraumatische Belastungsreaktionen

Dies sind Ängste und körperliche Beschwerden, die nach schrecklichen Ereignissen wie Naturkatastrophen, Folter, Vergewaltigung, Unfällen, Kriegserlebnissen usw. auftreten können. Die Betroffenen leiden noch Jahre später unter Depressionen, nächtlichen Albträumen, Ängsten und plötzlich auftretenden bildhaften Erinnerungen an die grausamen Erfahrungen. Sie sind schnell gereizt, schlafen schlecht, ziehen sich sozial zurück und bekämpfen ihre Ängste häufig mit Alkohol und anderen Drogen. In den sieben Monaten nach dem Ausbruch des Vulkans Mount Saint Helens im Staat Washington im Jahr 1980 stieg die Inanspruchnahme der Notfallstation wegen verschiedenster Angstsymptome im benachbarten Ort Othello um 34 % gegenüber dem Vorjahreszeitraum an, die psychosomatischen Beschwerden in der örtlichen Klinik verdoppelten sich, und die Sterberate erhöhte sich um 19 %.

11.4 Affektive Störungen: Depression

Charakteristisch für diese Störung ist eine tiefe depressive Verstimmung, die in der Regel von Angstgefühlen begleitet ist. Die Betroffenen fühlen sich müde, erschöpft, leiden unter Schlafstörungen, erleben sich freudlos, hoffnungslos und entscheidungsunfähig. Häufig kommen noch Symptome wie Schuldgefühle, negative Zukunftsperspektiven, Gefühle der Wertlosigkeit bis hin zu Suizidgedanken hinzu (Dilling et al. [2004](#)). Trotz

dieser Symptome halten diese Personen die Alltagsfunktionen aufrecht, z. B. können sie ihrem Beruf nachgehen, und nehmen die Welt relativ richtig und unverzerrt wahr.

Bei der psychotischen Depression dagegen verliert der Betroffene den Kontakt zur Realität, leidet unter wahnhaften Zwangsvorstellungen, z. B. dass seine Eingeweide verfaulen und voller Insekten sind.

Bei all diesen Störungen ist Besserung oder vollständige Heilung möglich. Hier ist der Einzelne jedoch in der Regel überfordert, und wir raten dringend, einen Psychotherapeuten oder, insbesondere bei der psychotischen Depression, einen Facharzt aufzusuchen.

11.5 Schüchternheit

Prüfungsangst und Schüchternheit stehen in einer unglücklichen Wechselbeziehung. In der Prüfung trifft man auf mehrere relativ fremde Autoritätspersonen. Das wird die übliche Sprechhemmung des schüchternen Menschen vor Fremden noch verstärken. In gewisser Erwartung der Hemmung in der Prüfungssituation ist Prüfungsangst nun mehr als wahrscheinlich. Dazu kommt das schlechte Selbstbild des Schüchternen, das ihn am Prüfungserfolg zweifeln lässt. Schüchternheit wurde auch als „Sozialphobie“ bezeichnet, als Angst vor anderen Menschen. Wenn Sie sich also ganz generell in sozialen Situationen mit Menschen unwohl fühlen, wenn gerade der Kontakt zum anderen Geschlecht stark von Hemmungen und Ängsten begleitet ist, kann Schüchternheit auch Ursache Ihrer Prüfungsangst sein. Die hier geschilderten Maßnahmen eignen sich alle auch zur Bewältigung der Prüfungsangst des Schüchternen. Wenn Sie sich aber speziell für Selbsthilfemaßnahmen bei Schüchternheit interessieren, sei auf das Buch von Schuster *Schüchternheit kreativ bewältigen* (2004) verwiesen.

Literatur

- Dilling H, Mombour W, Schmidt MH (Hrsg.) (2004) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Huber, Bern
Schuster M (2004) Schüchternheit kreativ bewältigen. Hogrefe, Göttingen

12

Hilft Selbsthilfe?

Sie werden zu Recht erwarten, dass die empfohlenen Methoden bewährt und die Vorschläge begründet sind. Das ist auch so, und deshalb haben wir uns bemüht, wissenschaftliche Belege für deren Wirksamkeit anzuführen. Unsere Beispiele sind natürlich nicht diese Belege. Sie dienen nur der Illustration und dem besseren Verständnis. Die Belege und Nachweise findet man in der wissenschaftlichen Literatur; die relevanten Bücher und Aufsätze haben wir jeweils am Ende der Kapitel angegeben.

Therapiemaßnahmen und folglich auch Selbsttherapiemaßnahmen sind nicht entweder zu 100 % wirksam oder völlig unwirksam. Je nach Persönlichkeit des Anwenders, nach der Entstehung und der Art der Probleme und schließlich auch nach der Motivation des Anwenders werden unterschiedliche Ergebnisse erreicht. Daher kann man bei solchen Maßnahmen nur wissen, dass sie prinzipiell wirksam sind. Das heißt nicht, dass sie in jedem Einzelfall wirken.

Wie fast alle Eigenschaften und psychischen Merkmale ist Bewertungsangst kein isoliertes, immer gleiches Phänomen, sondern sie kann aus unterschiedlichen und vielfältigen Gründen entstehen. Beispielsweise kann sie – um einen einfachen Fall von Prüfungsangst zu nennen – auch daraus entstehen, dass man einfach nicht weiß, was man machen soll, um den Stoff zu lernen. Manchmal sind, so merkwürdig das klingt, mit dem Prüfungserfolg schwere Befürchtungen verbunden. Die Angst resultiert dann aus dem Konflikt zwischen dem Wunsch zu bestehen und der Furcht davor zu bestehen.

Aus diesen Gründen haben wir ein breites Angebot von Maßnahmen zusammengestellt, aus dem Sie auswählen können. Sie werden dabei zu Ihrem eigenen Wirkungsforscher, greifen auf, was bei Ihren Angstproblemen hilft und lassen weg, was nicht so wirkungsvoll ist. Wir möchten Sie ermutigen, mit dem Angebot zu experimentieren bzw. sich auch einmal auf Vorschläge einzulassen, die Sie im ersten Moment nicht überzeugen.

Hier muss allerdings noch eine Einschränkung gemacht werden, was die Bewährung der vorgeschlagenen Maßnahmen anlangt. Wenn für die geschilderten Maßnahmen nachgewiesen ist, dass sie im Rahmen einer Psychotherapie prinzipiell wirkungsvoll sind, so muss das nicht heißen, dass sie als Selbsthilfemaßnahmen in gleicher Weise eingesetzt werden können und dann die gleiche Wirksamkeit zeigen (vgl. Rosen 1987). Tatsächlich beschäftigt sich die Therapiewirkungsforschung kaum mit Selbsthilfemaßnahmen wie z. B. mit Büchern zur Angstbewältigung.

Wir möchten Sie herzlich dazu einladen, uns über die Erfolge Ihrer Selbsthilfeversuche Rückmeldung zu geben, damit wir unsere Ratschläge weiter kontrollieren und neue lehrreiche Beispiele gewinnen können (unsere Adressen befinden sich am Anfang des Buches). Insgesamt sollte von solchen Maßnahmen aber auch nicht *mehr* Erfolg erwartet werden als von traditioneller Psychotherapie mit einem Therapeuten.

Grundsätzlich bewerten auch viele Therapeuten die Selbsthilfeliteratur als nützlich. Viele Psychotherapeuten verweisen ihre Klienten auf Ratgeberliteratur, die ihnen Grundinformationen vermitteln und Hilfestellungen bei ihren Problemen geben kann. Nach Starker (1986) empfehlen 88,6 % der Psychologen und Psychiater Selbsthilfebücher. Auch die Leser sind überwiegend zufrieden und geben – speziell was die Bewältigung von Angst betrifft – positive Effekte an (vgl. Dixon et al. 2011).

Ellis (1993) nennt einige Vorteile von Selbsthilfeliteratur gegenüber einer Psychotherapie:

- „Unangenehme Wahrheiten“ sind leichter von einem Text als von einem anderen Menschen, z. B. dem Therapeuten, zu akzeptieren. Wie ein Computer ermöglicht auch ein Buch ein „blamagefreies Lernen“; es wird nicht zum Zeugen persönlicher Niederlagen und Fehler, es hat kein Gedächtnis und keine Fähigkeit zur Bewertung. Tipps, die einem im Gespräch mit einer anderen Person vielleicht lächerlich oder kindisch vorkommen und die man daher gerne ablehnt, nimmt man von einem Text widerstandsfreier an. Die in diesem Buch empfohlenen Autosuggestionen z. B. wirken zwar vielleicht erst einmal komisch; warum sollte es etwas ändern, wenn man innerlich zu sich spricht? Erst wenn Sie sich einmal

versuchsweise darauf eingelassen haben, können Sie die segensreiche Wirkung solcher ungewöhnlicher Maßnahmen spüren. Zu einem solchen Versuch kann man aber von einem Text möglicherweise leichter angeregt werden als von einer Person.

- Selbsthilfeliteratur beschleunigt und vertieft eine Psychotherapie, da sie dem Klienten zusätzliche Informationen vermittelt. So kann z. B. die Kenntnis darüber, wie Angst entsteht und wie sie abgebaut werden kann, dem Klienten helfen, den Sinn der Therapiemaßnahmen besser zu verstehen, und ihn so motivieren, diese auch wirklich umzusetzen.
- Wenn man sich scheut, einen Therapeuten aufzusuchen, eine Therapie zu teuer oder aus anderen Gründen nicht möglich ist, kann man zumindest auf Selbsthilfeliteratur zurückgreifen.
- Durch die Lektüre von Selbsthilfebüchern kann man Ratschläge und Sichtweisen ganz unterschiedlicher Therapieschulen zur Kenntnis nehmen und sich die für sich persönlich hilfreichen herausuchen, was in einer Psychotherapie meist nicht möglich ist.
- Manche Menschen haben schlechte Erfahrungen mit einer Psychotherapie gemacht; für sie sind Ratgeber eine gute Möglichkeit, sich Zugang zu therapeutischem Wissen zu verschaffen. Tatsächlich glaubt Ellis, dass der Erfolg von Selbsthilfebüchern, wenn sie geeignet und gut sind, größer ist als der Erfolg einer herkömmlichen Psychotherapie.
- Bei der Lektüre von Ratgebern müssen aber auch Probleme und Risiken bedacht werden (vgl. Ellis 1993).
- Oft sind die Ratschläge unwissenschaftlich (z. B. esoterisch, astrologisch orientiert). Der Leser kann die wissenschaftliche Fundierung oft nicht selbst beurteilen.
- Die Konsumenten verstehen die Texte möglicherweise nicht richtig und machen sich dann falsche Vorstellungen von ihren Problemen bzw. von der Möglichkeit, sie zu lösen. Es ist daher äußerst wichtig, zu überprüfen, ob die Texte und vor allem die Anweisungen verständlich geschrieben sind.
- Es wird oft der Eindruck vermittelt, es sei einfach, eine gewünschte Veränderung zu erreichen. Dies geschieht unter anderem auch aus ökonomischen Gründen, d. h. damit der Ratgeber sich besser verkauft. Wir verzichten in unserem Buch darauf, dem Leser eine unmittelbare Besserung seines Befindens zu garantieren und weisen darauf hin, dass Erfolge oft erst nach etwas Übung und einer Zeit der Anwendung zu erreichen sind.
- Die Bücher können u. U. verhindern, dass sich jemand in eine für ihn notwendige Therapie begibt. Doch gerade in Situationen der Bewertungsangst, z. B. vor Prüfungen, ist der Betroffene oft auf schnelle Hilfe angewiesen. Dafür steht nicht immer sofort professionelle Hilfe

und speziell nicht der Fachmann für Prüfungsangst zur Verfügung. Die Selbsthilfe tritt also hier meistens an die Stelle einer nicht verfügbaren professionellen Therapie.

- Die Selbstdiagnose kann falsch sein und zu falschen Versuchen der Selbstbehandlung führen, die dann scheitern und Enttäuschung und Verzweiflung nach sich ziehen. (Dies ist nun aber bei Prüfungsangst und Bewertungsangst eher nicht zu befürchten. Die Angst vor einer Bewertungssituation wird deutlich erlebt und ist daher kaum falsch zu diagnostizieren.)
- Die Maßnahmen sind nicht auf den individuellen Fall abgestimmt. So kann es passieren, dass Passivität durch das „passive“ Lesen unterstützt und hypomanische Aktivität nicht gebremst wird. Aber Bücher sind nun einmal für ein größeres Publikum geschrieben; sie können zwar auf Einzelerscheinungen eingehen, aber vernachlässigen sicher die verschiedensten individuellen Ausprägungen eines Problems sowie die Persönlichkeitsunterschiede der Betroffenen. Es ist aber möglich, sich unter den angegebenen Maßnahmen diejenigen herauszusuchen, die für einen ganz persönlich förderlich sind.
- Eine selbst gewählte therapeutische Maßnahme, wie eben hier aus den Vorschlägen dieses Buches, wirkte besser als eine einzige vorgegebene Maßnahme (Handelzalts J. E. und Keinan G. 2010).

Auf jeden Fall geht die Initiative beim Einsatz von Selbsthilfeliteratur vom Betroffenen selbst aus. Der Leser kann sich den Erfolg also auch selber zuschreiben. Hiervon geht, was die Effektivität von Selbsthilfetexten anlangt, eine Art von Wirksamkeit aus, die einer Therapie mit einem Therapeuten prinzipiell fehlt. Ein guter Ratgeber nutzt diese Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit und verhindert einen vorzeitigen Abbruch, der bei der Beschäftigung mit Selbsthilfetexten durchaus häufig ist (vgl. Barerra und Rosen 1977). Oft fehlt in diesen Fällen einfach ein Hinweis, der dem Leser eine geeignete Kontrolle über Veränderungen gibt, z. B. wie häufig und wie lange eine bestimmte Maßnahme geübt werden sollte.

Das vorliegende Selbsthilfeprogramm wurde im Rahmen einer Staatsarbeit empirisch überprüft (Münch 1996). Der Text wurde von allen Probanden als gut verständlich und interessant beurteilt. Wenn sie auch die eine oder andere Übung des Programms bereits kannten, so fanden sie doch auch neue Anregungen. Die Vielfalt des Angebots an Übungen führte – wie in der Instruktion angeregt – zu einer individuellen Auswahl. Über 60 % der Probanden gaben an, das Programm habe zu einer Reduzierung ihrer Prüfungsangst geführt. Bei denjenigen, die kurz vor der Prüfung standen, ergab sich tatsächlich eine Verringerung der Angst in der aktuellen Prüfung.

Literatur

- Barerra M, Rosen GM (1977) Detrimental effects of a self reward contracting program on subjects involvement in self administered desensitization. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45:1180–1181
- Dixon C, Mansell W, Rawlinson E, Gibson A, (2011) A transdiagnostic self-help guide for anxiety: two preliminary controlled trials in subclinical student samples. *The Cognitive Behaviour Therapist* 4, 1–15
- Ellis A (1993) The advantages and disadvantages of self help therapy materials. *Professional Psychology – Research and Practice* 24:335–339
- Handelzalts JE, Keinan G, (2010). The effect of choice between test anxiety treatment options on treatment outcomes. *Psychotherapy Research*, 20, 100–112
- Münch A (1996) Die Bewertung eines Selbsthilfetextes zur Prüfungsangst. Unveröffentlichte Staatsarbeit, Universität zu Köln
- Rosen G (1987) Self-help treatment books and the commercialization of psychotherapy. *American Psychologist* 42:46–51
- Starker St (1986) Premises and prescriptions: self-help books in mental health and medicine. *American Journal of Health Promotion* 1:19–24

13

Ergebnisse aus einer Studie zur Prüfungsangst (Schuster 2008)

Manchmal ist man in der Lage an Daten zu kommen, die nicht so leicht gesammelt werden könnten. Als Prüfer ist man ja bei der Prüfung dabei, sieht wie der Kandidat auftritt und kennt auch die Note, die vergeben wird. Man spielt bei der Prüfung sozusagen „Mäuschen“. Also habe ich diesen Teil meines Berufes genutzt, von 140 mündlichen Abschluss-Prüfungen in Psychologie bei angehenden Grund-, Haupt- und Realschullehrerinnen und Lehrern der Sonderpädagogik Aufzeichnungen zu machen. Die wichtigsten Ergebnisse dieser Studie sind hier aufgeführt. Die im folgenden Textteil in Klammern gesetzten Angaben sind Maße für den statistischen Zusammenhang. r ist eine Abkürzung für „Korrelationskoeffizient“. Der Wert dieses Koeffizienten kann theoretisch zwischen 0 (gar kein Zusammenhang) und 1 (perfekter Zusammenhang) liegen.

13.1 Manches wusste man schon aus der Literatur

Die vom Studenten (und unabhängig auch von mir) eingeschätzte Angst vor der Prüfung hatte einen geringen Zusammenhang ($r = .25^{**}$) mit der Prüfungsnote. Das muss nicht heißen, dass die Angst die Leistung in der Prüfung behinderte, es kann ja auch sein, dass Studenten mit schlechterer Vorbereitung mehr Angst haben als Studenten mit guter Vorbereitung, oder die Angst schon die Vorbereitung negativ beeinflusst hat. Man kann seine

Angst aber auch mehr oder weniger gut bewältigen. Wenn die Studenten (und unabhängig ich als Prüfer) einschätzten, wie stark sie die Angst in der Prüfung beeinträchtigt hat, ergab sich ein relativ hoher Zusammenhang zur Note (selbst eingeschätzt $r = .6^{**}$; ich konnte das Ausmaß der Behinderung durch die Angst nicht so gut beurteilen $r = .4^{**}$). Das heißt also, dass die Angst die Prüfungsleistung beeinträchtigen kann, dass dies aber nicht notwendigerweise der Fall sein muss. Es muss erwähnt werden, dass ich die vom Kandidaten empfundene Angst nicht allzu gut erkennen konnte, zwischen meiner Angsteinschätzung und der Angsteinschätzung des Kandidaten bestand nur der geringe Zusammenhang von ($r = .21^{*}$). Man kann seine Angst also auch ganz gut „verstecken“. Die Behinderung durch die Angst konnte ich etwas besser erkennen ($r = .44^{**}$). Wenn man seine Angst noch verstecken konnte, behinderte sie also gleichzeitig die Leistung nicht so stark.

Weil viele Arbeiten zur Leistungsbewertung feststellen, dass schönere Menschen bessere Noten bekommen, habe ich auch die Schönheit der Kandidaten eingeschätzt (das war natürlich nun meine ganz subjektive Einschätzung). Es fand sich aber auch hier ein geringer, aber substanzieller Zusammenhang zwischen Note und eingeschätzter Schönheit ($.26^{**}$). Nun hängt die Schönheit durchaus auch mit der Gesundheit zusammen (z. B. ein schöner Teint ist eben gleichzeitig eine junge, gesunde Haut) und es kann sein, dass schöne Menschen einfach besser lernen, weil sie gesünder sind. Weil mit mir auch noch ein Pädagoge prüfte, hatte ich zudem Gelegenheit einzuschätzen, ob die Note, die hinterher beide zusammen gaben, aus meiner Sicht gerecht war. (Ich habe dabei eingeschätzt, ob die Gesamtnote zu gut oder zu schlecht war). Wiederum ergab sich ein geringer Zusammenhang mit der Schönheit. Es scheint also so, dass Schönheit zu einem geringen – aber ungerechten – Vorteil führt. Allerdings lässt der folgende Punkt dies noch einmal in einem anderen Licht erscheinen.

13.2 Ein Ergebnis ist überraschend

Der höchste Zusammenhang in den Daten aus dieser Untersuchung bestand zwischen der von mir eingeschätzten „sozialen Anpassung“ und der Note (nämlich $.62^{**}$). Man weiß, dass schöne Menschen positiven sozialen Umgang leichter lernen können, also überrascht es nicht, dass die soziale Anpassung der als „schön“ beurteilten Studenten auch besser war ($r = .3^{**}$).

Die von mir als „gut angepasst“ eingeschätzten Studenten fühlten sich von der bestehenden Prüfungsangst weniger behindert ($r = .4^{**}$). Das wundert

insofern nicht, als die soziale Anpassung in der Prüfungssituation eine gewisse Freiheit von Angsthemmungen erfordert. Die Anpassung stand dagegen in keinem Zusammenhang zur Gerechtigkeit der Notenvergabe. Mädchen sind ja oft etwas weniger rebellisch und tatsächlich waren die Studentinnen auch ein wenig besser sozial angepasst als die Studenten.

In der gleichen Untersuchung habe ich auch Angstverläufe aufzeichnen lassen, die hier im Folgenden berichtet sind.

Insgesamt ist das Ergebnis der Studie ermutigend: Die Angst hat, wenn überhaupt, nur einen geringen Einfluss auf die Prüfungsleistung (Note). Ein Verhaltensmerkmal, das man üben und lernen kann, hatte dagegen einen relativ hohen Einfluss auf die Prüfungsleistung, nämlich die soziale Anpassung. Was genau man darunter versteht, erfahren Sie in Kap. 8.

13.3 Wie verläuft Prüfungsangst während der Prüfung?

Weil man bislang gar nichts darüber weiß, wie sich die Prüfungsangst im Verlauf der Prüfung verändert, habe ich meine Prüflinge unmittelbar nach der Prüfung in ein vorgegebenes Diagramm eine Kurve zeichnen lassen, wie die Angst in den 40 min der gerade vergangenen Prüfung verlaufen ist. Insgesamt haben das 140 Prüflinge getan. Bei 42 % der Prüflinge war die Angst zu Beginn der Prüfung sehr hoch (Schätzwerte 8 und 9 bei einem möglichen Maximalwert 9). Direkt vor der Prüfung erleben also deutlich mehr Menschen sehr starke Prüfungsangst, als diese in einer Befragung zu einem Zeitpunkt weit vor den Prüfungen von sich erwarten (nur ca. 20 %). Wenn die Prüfung gerade erst begonnen hat, ist die Angst schon deutlich geringer. Für diesen Moment geben nur noch 30 % der Kandidaten hohe und sehr hohe Angstwerte an. Die zu beobachtenden Angstverläufe sind hier von A bis F klassifiziert:

A Die Angst sinkt im Laufe der Prüfung

Es zeigt sich, dass in 32 % der Fälle, also nahezu in der Hälfte aller Prüfungen, die Angst von sehr hohen Werten auf relativ niedrige Werte abgefallen ist. Oft war bei diesen Fällen der Ausgangswert der höchste oder zweithöchste Schätzwert (8, 9), und die Angst fiel dann im Laufe der Prüfung auf den niedrigsten oder zweitniedrigsten Schätzwert (1, 2). Man kann also sagen, dass gerade dann, wenn die Angst zu Beginn sehr hoch ist, ein starkes Nachlassen der Angst während der Prüfung erwartet werden darf.

B Die Angst bleibt konstant

Wenn die Angst sehr niedrig ist, dann kann sie ja nicht mehr fallen, insofern blieb die Angst dann konstant (30 %). Nur in einem einzigen Fall blieb eine hohe Angst (Schätzwert 9) über die ganze Prüfung hinweg konstant bestehen.

C Die Angst steigt

In 12 % der Fälle stieg eine anfangs geringe Angst aber auch während der Prüfung kontinuierlich an. In doppelt so vielen Fällen blieb eine anfangs geringe Angst aber über die ganze Prüfung gering, fiel sogar noch ab oder schwankte um niedrige Werte.

D Die Angst fluktuiert

3 % der Studierenden erlebten ein Schwanken der Angst um mittlere Angststärken herum.

E Die Angst steigt zur Mitte der Prüfung zu einem Maximum

Bei 4 % der Studierenden stieg die Angst zur Mitte der Prüfung hin an, um dann wieder abzufallen.

F Die Angst fällt zur Mitte der Prüfung auf ein Minimum

Bei wiederum 4 % der Studierenden zeigte die Kurve einen umgekehrt u-förmigen Verlauf, sie ging von hohen Werten aus, sank im Laufe der Prüfung, um zum Ende hin wieder anzusteigen.

Interpretation

Ich würde diese Beobachtungen folgendermaßen interpretieren: Die Angst wird durch sorgenvolle Gedanken angefacht: Meist ist man in der Prüfung völlig auf die Fragen und die eigenen Antworten konzentriert. Und man kann daneben keine sorgenvollen Gedanken haben. Die Angst wird meistens sozusagen „vergessen“. Zudem bemerkt man mit fortschreitender Prüfungsdauer, dass man die Fragen auch beantworten kann, und so fällt auch der Grund für sorgenvolle Gedanken weg (Verlauf A). Bei sehr hoher Angst ist es aber auch möglich, dass das Vergessen nur zu Beginn gelingt: Hat man sich ein wenig an die Situation gewöhnt, tauchen auch die sorgenvollen Gedanken wieder auf (Verlauf F). Der Prüfling wird dann gerade am Ende der Prüfung wieder von seinen Gedanken eingeholt, wenn er sich in der Endphase der Prüfung fragt, ob die Leistung ausreichend war. Möglicherweise geben Fragen, die man nicht so flüssig beantworten kann, den sorgenvollen Gedanken auch wieder so viel Auftrieb, dass sie in der

Prüfung dominant werden können. Das kann z. B. zu den schwankenden Angstverläufen führen (Verlauf D). Prüfungsverläufe und Phasen, in denen für den Prüfling weniger gut läuft, lassen die Angst natürlich ansteigen. Tatsächlich hatten in dieser Gruppe alle Studenten, die schlechtere Noten erhielten, konstant hohe oder nur gering abfallende hohe Angstwerte.

Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung

Datum	Häufigkeit der Angst	Dauer (Min)	Stärke 0–10	Situation



Vertrag

Heute beginne ich damit, mich systematisch auf die Prüfung

.....

vorzubereiten. Ich werde regelmäßig und effektiv lernen. Außerdem werde ich regelmäßig folgende Übungen durchführen, um meine Prüfungsangst zu verringern:

.....

Zu der Prüfung am werde ich auf jeden Fall antreten. Wenn ich die Prüfung erfolgreich abgeschlossen habe, lade ich meine Familie und meine Freunde zu einer großen Feier ein.

(Datum, Unterschrift)



Stichwortverzeichnis

A

- A-B-C-D-Schema 72
- Abitur 5
- Ablehnungsgründe 97
- Ablenkung 33
- Abschnitte 98
- Adrenalin 106
- Advocatus diaboli 126
- Aggression 149
- Aktivierung 46
- Alkohol 14, 159
- Alleinreise zur Fortbildung 6
- allergische Immunreaktion 29
- Analogie 18
 - bildhafte 83
- Angebot von Maßnahmen 168
- Angst
 - Art 13
 - bekennen 32
 - innerer Dialog 76
 - Mobilisierung 20
 - nutzen 5
 - verstecken 174
 - vor dem Auffallen der Angst 142
 - vor der Angst 11, 31
 - Wirkung von Lachen 93
- Angstantagonisten 50
- Angstbelastung
 - Kinder/Jugendliche 112
- Angstbremse 54
- Angsthemmung 175
- Angsthierarchie
 - Absolvieren einer Prüfung 58
 - Auftritt 153
 - Sprechen in der Gruppe 57
- Angstreaktion
 - physiologische 160
- Angstschweiß 11
- Angstskala 102
- Angstsymptome 32
- Angstsyndrom
 - generalisiertes 163
- Angstthermometer 101, 102
- Angstverlauf 177
- angstvolle Gedanken 55
- Anker 67, 70
- Anpassung
 - soziale 174
- Ansprache 6
- Arbeitsbedingungen 155
- astrologisch orientierte Ratschläge 169
- Atembeschwerden 10
- Atmung, heftige 49

Aufführung
 nach vorne gebeten werden 6
 Aufgaben stellen 144
 Aufmerksamkeit 147
 Aufschreiben 151
 Auftrittsangst 152
 Aufzeichnung 98
 Augenbewegungen 59
 Ausdauersportart 106
 Auskunftsperson 118
 Aussehen, gepflegtes 125
 Autogenes Training 51
 Autosuggestion 33, 50, 51, 53, 65
 positive ermutigende 161
 Regeln 66

B

Batman 90
 Bauchatmung 50
 Befürchtung, irrationale 22
 Begegnungen mit dem anderen
 Geschlecht 3, 6, 32
 Behandlungsprogramm, psychologisches
 154
 Behinderung, angstbedingte 174
 Beitrag, origineller, witziger 149
 Bekanntschaft 123
 Belastungsreaktion, posttraumatische
 164
 Belohnung 122
 Berührungsreiz 70
 Beschwerden 6
 Betablocker 7, 107, 152
 Bewegung 33
 Bewegungspausen 106
 Bewerbungsgespräch 6
 Bewerbungszweck 6
 Bewertungsangst 5
 Auslöser 46
 Bewertungsgespräch mit Vorgesetzten 6
 Bewertungssituation 2

Beziehung, zum Publikum 152
 Bier 160
 Bilder 87
 Bilderleben, katathymes 89
 Bildvorstellung 90
 Blackout 107
 Blockade, emotionale 35

C

cool 41

D

Demosthenes 146
 Denkfehler 35
 Desensibilisierung, systematische 56
 Desinteresse 130
 Diagnose Prüfungsblock 132
 Dialog, innerer 28, 80
 didaktische Vorbereitung 100
 Diskussion 6
 Donner 29
 dramatische verzerrte Erzählung 30
 Drehbuch 97, 99
 Druck 37
 Durchlesen vor dem Schlafengehen 122

E

eigene Meinung 6
 Eigentümerversammlung 6
 Elternabend 6
 EMDR (Eye Movement Desensitization
 and Reprocessing) 60, 156
 Emotion 45, 46
 emotionale Blockade 35
 Entspannung 50
 Entspannungsinstruktion 52
 Entspannungsmethode 47
 Entspannungstechnik 48
 Erfolg 18
 Erfolgserlebnis 68, 100

Erfolgszuversicht 56
Erinnerungen, Liste 69
Erlebnis, traumatisches 24, 29
erster Eindruck 141
Erzählung, dramatisch verzerrte 30
esoterische Ratschläge 169
Ethikrichtlinien 28
Examensprüfung 5

F

Facharzt 165
Fähigkeiten 40
Fantasien 29, 34
 beunruhigende 10
Fieber 5
Fluchtverhalten 146
förderliche Wörter 39
Fotos zeigen 6
Frage 38
 an das Publikum 140
 kurze 131
 schwierige 140
 triviale 131
 zirkuläre 23, 82
Fragebogen 14
fremder Mensch 3
Fremdsprache 95
frühe Kindheit 24
Führerscheinprüfung 6
Funktionsverlust 10
Furcht zu sterben 164

G

Gebet 56
Gedächtnis 121
Gedächtniskünstler 121
Gedanken
 angstvolle 55
 beunruhigende 10
 nützliche Ablenkung 150

 sorgenvolle 176
 Unterbrechung 64
Gedankenstopp 77
Gefühl, unangenehmes 49
Gegenfantasie 93
Gegengedanken 94
Geschenk 105
Geschichte 85
 märchenhafte 84, 114
Geschlechtszugehörigkeit 16
Gesichtsverlust 147
Gespräch 6
Gesprächseröffnung 104
Gesprächsführung, nichtdirektive 129
Gestik 148
Gleichberechtigung 130
Gleichnis 83
Gliederung 137
Glücksbringer 91
Gould, Glenn 152
Grundeinstellung, philosophische 74
Grundschule 113
Gruppe 120
Gruppendiskussion 6

H

Hände ruhig zu halten 148
Hänseleien 142
Hautveränderungen 10
Heiserkeit 143
hemmende Vorurteile 119
Hemmungen 95
Herausforderung, positive 47
Herzanfall 29
Herzklopfen 32
Hilfsfigur 89
Horoskop 92
Humor 92, 94
humorvolle symbolische
 Vorstellungen 88

I

Ich 73, 161
 Immunreaktion, allergische 29
 impulsive Schulkinder 78
 individuelle Reaktionsbereitschaft 10
 Information 102
 innerer Tonfilm 65
 inneres Selbstgespräch 46, 55
 Instruktion 134
 Intensität der Angst 13

J

Jagdscheinprüfung 6

K

Kant, Immanuel 146
 Karteikarten 101, 138, 139
 katathymes Bilderleben 89
 Kinder/Jugendliche 111
 Klausur 133
 Kleidung 144
 kleine Schritte 100
 Kleist, Heinrich von 73
 Klopfen 155
 Klopfpunkte 156
 Klubabend 6
 Koffeineinnahme 160
 Kognition 45, 46
 Kompliment 105
 Konditionierung 28, 34, 77
 symbolische 29
 Konflikt, unbewusster 19, 22
 konkretes Ziel 40
 Kontrolle 102, 105
 Konzentrationsprobleme 14
 Korrelationskoeffizient 173
 Kränkung 20
 in der Erziehung 72
 Kreativität 149
 Kreislaufbeschwerden 10
 Kritik 71, 141
 kritischer Bearbeiter 123

kritische Situation 126
 Kundenbedienung 6
 Künstler 7

L

Lachen 93
 Lampenfieber 3, 135
 Langzeitstudierende 7
 Lautstärke 144
 Lebensbedingungen 155
 Lehrkräfte 114
 Lernen 2
 am Modell 114
 Pausen 121
 Plan 121
 Lerngeschicklichkeit 35
 Lerngesetze 58
 Lernstrategie 121
 PQ4R 122
 Liebe 22
 der Eltern 71
 Lob 113, 136, 140
 übertriebenes 113
 Loben 81
 Loci-Technik 140
 Lorenz, Konrad 95

M

Malen 64
 Mantra 33, 55
 Manuskript
 Ablesen 138
 farbige Markierung 138
 MAO-Hemmer 108
 märchenhafte Geschichte 84
 Medikamente 107
 Meditation 55
 Meditationsmusik 51
 Meinung, persönliche 126
 Meisterprüfung 6
 Metapher 88
 Mindmap 128

Modell 95, 96, 144

Motivation 39

Musikaufführung 6

N

Neidgefühl 23, 124

Nervositätszeichen 143

Netz, soziales 124

nichtdirektive Gesprächsführung 129

Nichtsnutz 72

O

Olivier, Lawrence 152

Orgasmus 10

P

Panikattacke 31

Paniksyndrom 164

Parlament 76

Party 6

Peinlichkeitshürde 97

Perfektionist 35

persönlicher Veränderungsplan 45

Persönlichkeitsmerkmale 34

Phenelzine 108

philosophische Grundeinstellung 74

Podiumsangst 155

Power-Point-Präsentation 139

Probeproofung 133

Probe-Test 113

progressive Relaxation 53

provokative Therapie 93

Prozentrang 16

Prüfer

Informationen 118

Ratschläge 128

viel redender 130

Prüfung

Abschluss der Lehre 6

angsterzeugende Vorstellungen 60

Beginn 131, 175

gute Vorbereitung 173

Verhaltenstipps 117

Prüfungsangst

Häufigkeit 7

Typen 34

Prüfungsblock 132

Prüfungsergebnis 19

Prüfungsfragen

leichte 131

Liste 118

Psychotherapie 11, 168, 169

Publikum 141

Q

Quiz im Fernsehen 6

R

Rational-Emotive-Therapie 71

Reaktionsbereitschaft, individuelle 10

Reden

leises 144, 145

schnelles 146

Redensart 27, 28, 106

bewusst machen 28

Referat 32

Reisefieber 5

religiöses Ritual 90, 91

Respekt 133

Ressentiments 119

Ressourcen 68

richtiges Atmen 146

Ritual 33

religiöses 90, 91

Rolle 97, 147

Rollenspiel 96, 99, 100, 151

im Kopf 99

Rollentausch 96

Rollenumkehr 151

Rückmeldung 103, 132

Rückschläge 42

Ruhebild, persönliches 62

Rundatmen 54

S

Satz, unglücklich begonnener 148
 Schamane 91
 Schauspieler 98
 Schimpfen mit sich selbst 161
 Schnellentspannung 54
 Schokolade 107, 160
 Schönheit der Kandidaten 174
 Schüchternheit 165
 Schweregefühl 51
 Selbstachtung 20
 Selbstbehinderer 35
 Selbstbewertung, negative 79, 80
 Selbstbild 4
 Selbstdiagnose 170
 Selbstgespräch 79
 inneres 46
 negatives 113
 Selbsthilfe 1, 11, 167
 Selbsthilfeliteratur 168
 Selbsthypnose 33, 61, 62
 Selbstveränderung 37
 Selbstvorwürfe 79
 Selbstwertgefühl 4, 38
 sexy gekleidet 125
 soziales Netz 124
 sozial-integratives Verhalten der Lehrer
 113
 Sozialphobie 165
 Sozialverhalten 10
 Sportwettkampf 6
 Spott 71
 Sprechen
 inneres 55
 vor Gruppen 145
 Stärken 82
 Stichwortliste 139, 145
 Stimmungsveränderung 10
 Stoppuhr 128
 Suggestion, posthypnotische 66
 Suizidgedanken 164
 Symbol 88
 symbolische Konditionierung 29

Sympathiezeichen 129
 Symptomatik 9
 Symptomunterdrückung 107

T

Tadel 113
 Talisman 91
 Techniken 45
 Teilperson 76
 Test, für Kinder 111
 Teufelskreis 78, 136, 159
 Theateraufführung 6
 Therapie, provokative 93
 Tiefenentspannung 62
 Todesangst 71
 Tonfilm, innerer 65
 Tonträger 51
 Totstellreflex 49
 Trancezustand 61, 64, 65
 traumatisches Erlebnis 24, 29

U

Übererregung 10
 Überzeugung, irrationale 71, 73
 Umtauschen 6
 unangenehmes Gefühl 49
 unangenehme Wahrheiten 168
 Unbewusstes 67
 Unruhe 10
 Unterricht 6
 Unterrichtsbewertung 6

V

van Gogh, Vincent 72
 Veränderungsplan, persönlicher 45
 Vereinfachung 59
 Vergessen, abrufinduziertes 33
 Verhalten 45, 46
 Verhaltenstherapeut 49
 Verhaltenstherapie 56
 Verlernen 57

Vermeidung 5, 27
Vermeidungsverhalten 47, 146
Veröffentlichungen 118
Versagen, Akzeptanz 35
Verstimmung, depressive 164
Vertrag 39, 180
Videoaufnahme 42, 143, 144
Visualisieren 66
visuelle Skala, Angstmessung 112
visuelle Vorstellung 60
Vorbereitung, didaktische 100
Vorbereitungsritual 125
Vorhersagbarkeit 103
Vorstellungen
 angenehme 78
 angsterzeugende, bei Prüfungen 60
Vorstellungsbilder 57
Vorstellungsgespräch 150
Vortrag
 freier 140
 Tipps 135
Vorurteile, hemmende 119

W

Wahrheiten, unangenehme 168
Wärme 133
Wartezeit 33
Wissensfrage 131
Wörter, förderliche 39
Wut 147

Z

Zeitgefühl 64
Zen-Philosophie 73
Zielformulierung 41
zirkuläres Fragen 23, 82
Zug 37



Willkommen zu den Springer Alerts

Jetzt
anmelden!

- Unser Neuerscheinungs-Service für Sie:
aktuell *** kostenlos *** passgenau *** flexibel

Springer veröffentlicht mehr als 5.500 wissenschaftliche Bücher jährlich in gedruckter Form. Mehr als 2.200 englischsprachige Zeitschriften und mehr als 120.000 eBooks und Referenzwerke sind auf unserer Online Plattform SpringerLink verfügbar. Seit seiner Gründung 1842 arbeitet Springer weltweit mit den hervorragendsten und anerkanntesten Wissenschaftlern zusammen, eine Partnerschaft, die auf Offenheit und gegenseitigem Vertrauen beruht.

Die SpringerAlerts sind der beste Weg, um über Neuentwicklungen im eigenen Fachgebiet auf dem Laufenden zu sein. Sie sind der/die Erste, der/die über neu erschienene Bücher informiert ist oder das Inhaltsverzeichnis des neuesten Zeitschriftenheftes erhält. Unser Service ist kostenlos, schnell und vor allem flexibel. Passen Sie die SpringerAlerts genau an Ihre Interessen und Ihren Bedarf an, um nur diejenigen Information zu erhalten, die Sie wirklich benötigen.

Mehr Infos unter: springer.com/alert