

Prüfungsangst hemmt die Leistung

Zu viele Stresshormone blockieren das Denkvermögen / Auch Übermotivation hinderlich
REGENSBURG. Tom sitzt am Frühstückstisch, hat keinen Appetit, klagt über Kopfschmerzen und Bauchweh. Er will nicht in die Schule gehen. „Ich kann nichts essen, mir ist schwindlig, in meinem Magen rumort es.“ Der Mutter fällt auch keine Lösung ein. „Du musst etwas zu dir nehmen, ohne Frühstück kannst du die heutige Mathe-Prüfung auf keinen Fall schreiben!“ Der Mathe-Test ist für Tom die eigentliche Ursache des körperlichen Unwohlseins und für die „Schmetterlinge in seinem Bauch“. Er hat Angst. Diese tritt vor Prüfungen bei Vielen in mehr oder weniger schlimmer Form zutage. Schlafstörungen, Nervosität, morgendliches Erbrechen, Durchfall oder Bauchweh können durch Angst hervorgerufen werden. Übermäßige Prüfungsangst behindert bei der Prüfung enorm. Der Schüler fühlt sich geistig gelähmt, ihm ergeht es wie dem Kaninchen vor der Schlange. Man kann nicht mehr logisch denken, hat einen „Blackout“, erkennt keine Lösungswege mehr. Die Aufgaben werden zwar gelesen, aber nicht mehr aufgenommen. Die Zeitnot, in die viele geraten, verschlimmert die Situation noch. Wenn man die anderen ruhig arbeiten sieht, wird die Lage für viele unerträglich, sie ist „zum Weinen“.

Das Brett vor dem Hirn

Man scheint kein Gehirn mehr zu haben, „steht praktisch neben sich“, obwohl man am Vorabend die gleichen Aufgaben problemlos lösen konnte. Ungeduld, fieberhaftes Überlegen, innere Unruhe, Unkonzentriertheit und Planungslosigkeit machen sich breit. Es geht nichts mehr! Die absolute Denkblockade hat eingesetzt, das „Brett vor dem Hirn“ nimmt den letzten Durchblick. Je mehr man es versucht, desto schlimmer wird die Lage.

Durch Angstgefühle werden vom Zwischenhirn Alarmsignale über bestimmte Nerven an die Nebenniere geschickt, von dort Stresshormone in den Kreislauf ausgeschüttet. Wir empfinden das häufig als verstärktes Herzklopfen, Hypernervosität, erhöhten Blutdruck, wechselnde Kalt- und Warmgefühle im Körper oder feuchte Hände. Dies ist ein ganz normaler Vorgang im Körper. Wenn man vor einem Publikum ein Gedicht aufsagen oder ein Referat halten soll, wenn man mit einem Vorgesetzten redet oder ein Vorstellungsgespräch hat, wenn man an einem sportlichen Wettkampf teilnimmt. Das Ganze ist auch gar nicht schlimm, wenn sich die Aufregtheit im Rahmen des Normalen bewegt. Der Körper braucht nämlich eine gewisse Zufuhr an Stresshormonen, um eine vernünftige Leistung abliefern zu können.

Zu viele Stresshormone blockieren das Denkvermögen / Auch Übermotivation hinderlich

Schlimm wird es, wenn die Stresshormone so überhand nehmen, dass sie eine Art Barriere zwischen die Gehirnzellen schieben, somit das Denkvermögen blockieren. Während die Gedanken im Normalfall praktisch wie Wasser oder Strom von Gehirnzelle zu Gehirnzelle fließen, werden sie bei zuviel Produktion von Stresshormonen in ihrem Weiterfluss behindert. Der Gedankenfluss, der „geistige Stromkreis“ ist unterbrochen. So fällt dem Sänger der Text nicht mehr ein, der Redner verliert den Faden und stammelt, der Schüler wirkt wie gelähmt an der Tafel oder im Test. Mancher Schüler verschlimmert seine Lage noch dadurch, dass er sich selbst zu sehr unter Druck setzt. Im Sport ist oft die Rede von der „Übermotivation vor eigenem Publikum“. Oft überfallen den Schüler in der misslichen Lage noch dazu pessimistische Grundgedanken. „Natürlich kommen im Test wieder genau die Arten von Aufgaben dran, mit denen ich nichts anfangen kann“, oder „Das geht wie üblich in Mathe den Bach hinab“. „Was wird mein Vater wieder für ein Theater machen“ oder „Wie stehe ich mit meiner schlechten Note vor der Klasse da!“ Diese Selbstvorwürfe, negativen Einstellungen und zu hohen Erwartungen seitens der Eltern oder einem selbst verbessern aber die Lage auch nicht. Im Gegenteil: Angst macht dumm und führt zu Störungen der Konzentration und Kombinationsfähigkeit, schafft Denkblockaden.

Prüfungssituation entschärfen

Seltsam erscheint dem Schüler oft, dass ihm nach dem Test wieder alles einfällt. „Das „Brett vor dem Kopf“ ist verschwunden, die Gedanken sind wieder frei, man kann wieder vernünftig denken. Deshalb ist es vor allem wichtig, die Prüfungssituation so zu entschärfen, dass möglichst wenig Prüfungsstress aufkommt.