

Lydia Fehm · Thomas Fydrich

Prüfungsangst

Fortschritte der Psychotherapie

HOGREFE



Prüfungsangst

Fortschritte der Psychotherapie

Band 44

Prüfungsangst

von PD Dr. Lydia Fehm und Prof. Dr. Thomas Fydrich

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Kurt Hahlweg,

Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Prüfungsangst

von Lydia Fehm
und Thomas Fydrich

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

PD Dr. Lydia Fehm, geb. 1966. 1987–1993 Studium der Psychologie in Marburg. Anschließend Promotionsstipendium in Dresden und therapeutische Tätigkeit mit Schwerpunkt Angststörungen. 1994–1999 Verhaltenstherapieausbildung und 1999 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin. 1999–2005 wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Technischen Universität Dresden. 2000 Promotion. 2005–2008 wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Psychotherapie und Somatopsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. 2008 Habilitation. Seit 2008 Ambulanzleitung am Zentrum für Psychotherapie der Humboldt-Universität zu Berlin.

Prof. Dr. Thomas Fydrich, geb. 1953. 1975–1981 Studium der Psychologie in Marburg. 1982–1987 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachbereich Psychologie der Universität Marburg. 1986 Promotion. 1987–1990 Forschungsaufenthalte in Pittsburgh und Philadelphia. 1990–1996 wissenschaftlicher Assistent am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. 1996 Habilitation. 1997–2003 Hochschuldozent am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg und dort von 2001–2004 Aufbau und Leitung des Zentrums für Psychologische Psychotherapie. Seit 2004 Professur für Psychotherapie und Somatopsychologie am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin; Aufbau und Leitung des Zentrums für Psychotherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2011 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto
Cambridge, MA · Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Satz: ARThür Grafik-Design und Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-1610-6

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung des Problembilds	5
1.1 Bezeichnung	5
1.2 Definition und Symptomatik	6
1.2.1 Emotionale Ebene	8
1.2.2 Kognitive Ebene	8
1.2.3 Physiologische Ebene	9
1.2.4 Verhaltensebene	10
1.3 Häufigkeit von Prüfungsängsten	13
1.4 Verlauf und Prognose	16
1.5 Diagnostische und differenzialdiagnostische Einordnung	17
1.6 Komorbidität	18
1.7 Diagnostische Verfahren	19
2 Störungstheorien und -modelle	20
2.1 Funktionsmodelle	20
2.2 Arbeitsmodell für die Behandlung von Prüfungsängsten	25
3 Diagnostik und Indikation	27
3.1 Fragebogendiagnostik	27
3.2 Erfassung von Symptomatik, Beeinträchtigung, Konsequenzen und Bewältigungsstrategien	28
3.2.1 Symptomatik und mögliche zusätzliche Problembereiche	29
3.2.2 Beeinträchtigung/Belastung	33
3.2.3 Problembewältigung	34
3.3 Indikation	35
4 Behandlung	37
4.1 Kurzfristige Beratung oder therapeutische Betreuung	38
4.2 Module einer psychotherapeutischen oder beratenden Intervention	41
4.2.1 Modul 1: Gründe für Lernen – Motivationsstrategien	42
4.2.2 Modul 2: Lernen planen – Zeitmanagement und Arbeits- pläne	47
4.2.3 Modul 3: Wie lernen? Lernstrategien und Gedächtnis- techniken	57

4.2.4	Modul 4: Für Ausgleich sorgen – Entspannungstechniken und individuelle Verstärker	64
4.2.5	Modul 5: Knoten im Kopf auflösen – Kognitive Techniken zum Umgang mit hinderlichen Gedanken	68
4.2.6	Modul 6: Ganz entspannt in der Prüfung – Systematische Desensibilisierung als Technik der Spannungsreduktion	74
4.2.7	Modul 7: Übung ist alles – Konkrete Vorbereitung auf die Prüfungssituation	78
4.3	Wirkmechanismen der Interventionen	86
4.4	Effektivität und Prognose	87
4.5	Probleme bei der Durchführung	88
5	Weiterführende Literatur	89
6	Literatur	89
7	Anhang	93

Liste empfehlenswerter Selbsthilfebücher
zum Thema Prüfungsangst

Arbeitsblatt Belohnungsliste

Karten:

Checkliste zur Diagnostik von Prüfungsängsten

Zeitplan für eine optimale Prüfungsvorbereitung

Einführung

Fallbeispiel

Wegen „schrecklicher Prüfungsängste“ stellt sich Frau W. in der psychotherapeutischen Ambulanz vor. Sie absolviert eine Ausbildung als medizinisch-technische Assistentin. Nach ihren eigenen Angaben hat sie prinzipiell viel Spaß an der Ausbildung und der Arbeit und freut sich auf ihren Beruf. Je näher jedoch die Abschlussprüfung rückte, umso unruhiger und nervöser sei sie geworden. Sie habe eine immer stärker werdende Anspannung verspürt, konnte sich nicht mehr auf den Lernstoff konzentrieren und habe sich immer weniger zugetraut, die Prüfung zu absolvieren. Seit einiger Zeit schlafe sie unruhig und habe bereits morgens Bauchschmerzen und starke Anspannungsgefühle. Auch während des Unterrichts könne sie sich kaum noch auf die Inhalte und die Präsentationen der Lehrer konzentrieren.

Zum ersten Prüfungstag sei sie einfach nicht hingegangen und habe sich in den darauffolgenden Tagen ebenfalls nicht in die Schule getraut, da sie Nachfragen befürchtet habe. Auch zum nächsten Prüfungstermin sei sie nicht erschienen und habe mit Ausflüchten und Ausreden ihre Abwesenheit begründet. Als ein mit der Familie befreundeter Dozent bei einer Lehrveranstaltung ihr Fehlen bemerkte und die Eltern darauf ansprach, sei bei ihr „alles zusammengebrochen“. Sie habe sich dann mit ihren Ängsten erstmals anderen Personen offenbart. Nach Absprache mit der Schulleiterin habe sie die Ausbildung jetzt unterbrochen, um im nächsten Ausbildungsjahrgang nach einer Behandlung ihrer Ängste wieder neu einzusteigen und dann den Abschluss zu machen.

Fallbeispiel

Prüfungen oder akute Leistungsanforderungen in der Schule, im Studium, im Rahmen der beruflichen Ausbildung und im Bereich künstlerischer Darstellungen oder sportlicher Leistungen gehören zu Erfahrungen fast jedes Menschen. In den meisten Fällen lösen Prüfungen sowohl in der Vorbereitungszeit als auch direkt vor der Prüfung ein ängstlich-nervöses Spannungsgefühl aus, was teilweise auch während der Prüfungen anhält. Solche Anspannungen und Befürchtungen sind hinsichtlich der Intensität, aber auch hinsichtlich der Inhalte und Art deutlich unterschiedlich ausgeprägt: Während manche nur leichte Formen der Anspannung erleben und sie sich dadurch angespornt fühlen, beginnt für andere schon Wochen vor dem Prüfungstermin eine Zeit massiver Unruhe und Ängste, die mit Konzen-

Verschiedene
Prüfungssituationen

trationsproblemen, Schwierigkeiten mit den Prüfungsvorbereitungen bis hin zu somatischen Beschwerden und Schlafproblemen einhergehen.

Prüfungen sind meist formal festgelegte Situationen, um einen bisherigen Ausbildungsabschnitt zu beenden, um damit einen neuen Status zu erhalten, z. B.:

- eine Zwischenprüfung, um den Zugang zu einem weiteren Ausbildungsabschnitt zu erreichen,
- ein Vorspiel mit einem Instrument, um den Zugang zu einem musisch orientierten Gymnasium zu bekommen,
- das Abitur mit dem Erreichen der allgemeinen Hochschulreife,
- Modulabschlussprüfungen und Diplomprüfungen im Studium, um akademische Grade zu erhalten,
- theoretische und praktische Prüfungen in einem Lehrberuf,
- Rigosum oder Verteidigung der Arbeit als letzter Schritt einer Doktorprüfung,
- eine staatliche Prüfung für den Zugang zum Lehrerberuf,
- Bewerbungsgespräche oder
- die Teilnahme an einem „Assessment Center“, um eine begehrte Arbeitsstelle zu erhalten.

Prüfungen werden mündlich oder schriftlich abgehalten oder enthalten praktische bzw. anwendungsorientierte Aufgaben. In entsprechenden Kontexten ist der Prüfungsgegenstand auch eine künstlerische Leistung, beispielsweise das Vortanzen für eine Ballettschule oder das musikalische Vorspiel für die Aufnahme in ein Konservatorium. Prüfungen sind in der Regel auf wenige Stunden Dauer begrenzt, sie können in Einzelfällen jedoch auch einen oder mehrere Tage andauern, wie z. B. bei Assessment Centern. Prüfungen sind meist Einzelleistungen, die manchmal jedoch in einer Grupsituation erbracht werden.

Mit dem Abschluss einer Prüfung oder einer Prüfungssequenz ist oft der Beginn eines neuen (schulischen oder beruflichen) Lebensabschnitts verbunden. Damit geht nicht selten die Unsicherheit einher, wie genau und wie erfolgreich der weitere Weg sein wird, ob und wann man welche Arbeitsstelle erhalten wird und ob diese den persönlichen Vorstellungen entspricht. Zudem ist mit entsprechenden neuen Lebensabschnitten die Übernahme neuer Rollen verbunden, die meist auch mit der Übernahme zunehmender Verantwortung verbunden ist.

Historisches zur Forschung

Als einer der Pioniere der Prüfungsangstforschung kann ein deutscher Arzt gelten. Bereits im Jahr 1933 hatte Johannes Neumann in Deutschland eine erste wissenschaftliche Buchpublikation mit dem Titel „Angst und Krankheit vor dem Examen: Wesen, Ursachen, Behebung“ veröffentlicht (Neumann, 1933), die als weltweit erste Monografie zum Thema Prüfungsangst gilt. Neumann hatte sich z. B. mit einer Einführung in die Psychotherapie für Pfarrer befasst, sein theoretischer Rahmen war die Individualpsycholo-

gie Alfred Adlers. Da sein Werk zur Prüfungsangst jedoch nie ins Englische übersetzt wurde, fand dieser frühe Wegbereiter der Prüfungsangstforschung keinen Eingang in die internationale Entwicklung dieses Forschungszweigs.

Weitere Arbeiten aus den ersten drei bis vier Dekaden des 20. Jahrhunderts (u. a. auch von Walter B. Cannon, 1929) befassten sich mit der Änderung physiologischer Parameter (v. a. der Erhöhung der Glukosekonzentration im Urin) im Vergleich vor und während einer Prüfungszeit. Physiologische Reaktionen unter Prüfungsanforderungen wurden als Indikatoren für selbstwertbedrohliche Belastungen und damit als Korrelate von Prüfungsangst betrachtet.

Die ersten systematischen psychologischen Forschungsarbeiten zur Prüfungsangst lassen sich auf den Anfang der fünfziger Jahre des 20. Jahrhunderts datieren. Das Thema wurde vor allem aus persönlichkeits-, differentialpsychologischer oder sozialpsychologischer Perspektive bearbeitet (Mandler & Sarason, 1952). In dieser Zeit entstand das „Interferenzmodell“ als persönlichkeitspsychologisches Modell, mit dem Prüfungsangst als Trait konzeptualisiert wurde (siehe Kapitel 2.1). In diesen Jahren wurden von der Arbeitsgruppe um S. Sarason auch die ersten Testverfahren für Prüfungsangst bei Erwachsenen und Kindern entwickelt.

50er Jahre

In die sechziger Jahre fallen zwei weitere Entwicklungen der Modellbildung bezüglich der Angstforschung, die dann auch auf den Bereich der Prüfungsängste übertragen wurden: (a) die Unterscheidung von State- und Trait-Angst (Prüfungsangst wurde von verschiedenen Autoren als „situationsspezifische Trait-Angst konzeptualisiert; vgl. Spielberger et al., 1976) sowie (b) die Unterscheidung von „worry“ und „emotionality“ als zwei Reaktionskomponenten bei Prüfungsangst (Liebert & Morris, 1967; vgl. Darstellung in den Kapiteln 2.1 und 3.1).

60er Jahre

Die „kognitive Wende“ der siebziger Jahre hat auch ihren Niederschlag im Bereich der Forschung zu Prüfungsängsten und ihrer Behandlung gefunden. Wine (1971) sowie I. B. Sarason und seine Arbeitsgruppe untersuchten situative und persönlichkeitspsychologische Aspekte von Prüfungsängsten auf der Grundlage eines kognitiven Störungsmodells („Cognitive-attentional“- oder „Interference“-Modell), dessen Kernannahme war, dass aufgabenirrelevante Aufmerksamkeit (beispielsweise Selbstkritik, Grübeln über Misserfolg) die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit auf Prüfungsinhalte reduziert und dadurch die Prüfungsleistung ungünstig beeinträchtigt wird. Entsprechend wurden in dieser Zeit als therapeutische Maßnahmen für Prüfungsängste vor allem auch kognitive Techniken (z. B. Aufmerksamkeitstraining, Stressimpfungstraining) eingesetzt.

70er Jahre

Ab den achtziger Jahren wurden bisherige Störungsmodelle weiter ausgearbeitet und spezifiziert. Neuentwicklungen kamen aus dem Bereich der Informationsverarbeitungstheorien und anderer kognitiver Ansätze (v. a.

80er Jahre

Selbstkontrolltheorie, Selbstwirksamkeitsmodelle). 1980 gab Irwin B. Sarason ein erstes umfassendes Werk zum Stand der Forschung im Bereich Prüfungsangst heraus („Test anxiety: Theory, research and application“). Im selben Jahr wurde ein internationaler Verband, die „Society of Test Anxiety Research“, gegründet, deren erster Präsident Charles D. Spielberger war. Die jährlichen internationalen Konferenzen des Verbands (heute „Stress and Anxiety Research Society“) fanden an verschiedenen Orten in der Welt statt. Konferenzorte in Deutschland in den letzten 15 Jahren waren Düsseldorf (1997) und Halle (2005). Die Verbandszeitschrift „Anxiety, Stress and Coping“ wurde von R. Schwarzer (Berlin) mitbegründet.

Merke: Forschungshistorie der Prüfungsangst

Die Forschung zu Prüfungsangst hat ihre Wurzeln überwiegend im Bereich der Differentiellen und Persönlichkeitspsychologie. In der Klinischen Psychologie und Psychotherapie hat die Prüfungsangst bis heute weder im Forschungs- noch im Anwendungsbereich systematische, breite Aufmerksamkeit erfahren.

1 Beschreibung des Problembilds

Der folgende Abschnitt gibt einen Überblick über die Definition und Phänomenologie der Prüfungsangst sowie zur Erfassung und Verbreitung von Prüfungsängsten.

1.1 Bezeichnung

Nach den Kriterien der wichtigen Klassifikationssysteme für psychische Störungen DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders der American Psychiatric Association; dt. Version von Saß, Wittchen, Zaudig & Houben, 2003) und der von der Weltgesundheitsorganisation (Dilling & Freyberger, 2006) herausgegebenen „Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10, Kapitel V)“ gehören Prüfungsängste nicht explizit zu den dort definierten „Störungen mit Krankheitswert“. Dies führt dazu, dass eine allgemein akzeptierte und damit verbindliche operationale Definition in der wissenschaftlichen Literatur nicht vorliegt. Der Begriff Prüfungsangst wird von unterschiedlichen Autoren und Arbeitsgruppen nicht einheitlich verwendet. Von manchen Autoren wird Prüfungsangst auch als „Leistungsangst“ bezeichnet (z. B. Schwarzer, 2000), oder es wird in Anlehnung an die englische Terminologie von Testangst gesprochen. Im englischen Sprachraum wird fast ausschließlich der Begriff „test anxiety“ genutzt, seltener findet man auch die Begriffe „exam anxiety“ oder im Zusammenhang mit Ängsten vor evaluativen Leistungssituationen den Terminus „performance anxiety“. Letztere wird – wie angedeutet – auch in verschiedenen Abwandlungen über Prüfungssituationen hinaus auf Leistungsängste, z. B. bei den darstellenden Künsten bezogen („musical performance anxiety“). Wir werden im Folgenden durchgängig den Begriff „Prüfungsangst“ verwenden.

Uneinheitliche
Begriffe

Merke:

Prüfungsangst bezeichnet als Begriff keine definierte Störungskategorie und wird in der Literatur nicht einheitlich verwendet.

1.2 Definition und Symptomatik

Eine der prägenden Figuren der Prüfungsangstforschung, Charles Spielberger (1972a, S. 14), beschreibt Prüfungsangst folgendermaßen: „*Personen mit starker Prüfungsangst lassen sich im Wesentlichen durch erlernte Gewohnheiten und Einstellungen beschreiben, die auch negative Selbstwahrnehmungen und Erwartungen einschließen. Diese Gewohnheiten und selbst-abwertenden Haltungen begünstigen, dass prüfungsängstliche Personen Ängste und körperliche Reaktionen in Prüfungen und Bewertungssituationen erleben, und beeinflussen die Art und Weise, wie diese Ereignisse interpretiert werden und wie die Personen darauf reagieren*“ (eigene Übersetzung).

Verschiedene Definitionen

Während in dieser Definition die verschiedenen psychologischen Ebenen des Erlebens und Verhaltens (erlernte Verhaltensweisen, Gefühle, physiologische Reaktionen und interpretierende Kognitionen) nur indirekt angesprochen werden, nehmen diese z. B. in der Definition von Hong (1998, S. 51) eine zentrale Stellung ein: „*Prüfungsangst ist ein komplexes, multidimensionales Konstrukt, welches kognitive, affektive, physiologische und Verhaltenskomponenten in Situationen umfasst, in denen jemand beurteilt wird*“ (eigene Übersetzung).

Andere Autoren betonen jeweils einzelne Ebenen bzw. Faktoren stärker. So findet sich in der Definition von Schwarzer (2000) eine Betonung der individuellen Beurteilung der Leistungsanforderung durch eine Prüfung: „*Leistungsangst ist die Besorgtheit und Aufgeregtheit angesichts von Leistungsanforderungen, die als selbstwertbedrohlich eingeschätzt werden.*“ Ähnlich führt Küpfer (1997) aus, dass „... *Prüfungsangst sich vor allem angesichts von Leistungsanforderungen ein[stellt], die als selbstwertbedrohlich eingeschätzt werden. Zentrales Merkmal von Hochängstlichen ist dabei die Befürchtung, dass bestimmte Ereignisse in der Prüfung ihren Selbstwert herabsetzen oder schädigen könnten.*“ Eine Besonderheit einiger Definitionen liegt darin, dass sie in unterschiedlich explizitem Ausmaß Aussagen zur Ätiologie der Ängste machen, wie z. B. die Definitionen von Spielberger oder Schwarzer. Nachteil von bisherigen Definitionen ist, dass sie keine Hinweise darauf enthalten, wann oder ob Prüfungsängste unter klinisch-psychologischen Aspekten bedeutsam sind.

Die von uns vorgeschlagene Definition, die Grundlage dieses Textes ist, ist vornehmlich deskriptiv und enthält daher keine Annahmen zur Ätiologie der Problematik. Wir erachten jedoch die klinische Relevanz vorliegender Prüfungsängste als bedeutsam und schlagen daher vor, diesen Aspekt in der Definition zu berücksichtigen.

Definition: Prüfungsangst

In Anlehnung an die Definition von Salmon (1990) für Bühnenangst bei Musikern verstehen wir Prüfungsangst als „anhaltende und deutlich spürbare Angst in Prüfungssituationen und/oder während der Zeit der Prüfungsvorbereitung, die den Bedingungen der Prüfungsvorbereitung und der Prüfung selbst nicht angemessen ist. Die Angst äußert sich auf den Ebenen Verhalten, Emotion, Kognition und Physiologie. Klinisch relevante Prüfungsängste liegen vor, wenn die Ängste das alltägliche Leben und/oder den Ausbildungsverlauf bzw. das berufliche Weiterkommen deutlich beeinträchtigen“.

**Definition
Prüfungsangst**

Der in der Definition genannte Aspekt der Angemessenheit für die Interaktion zwischen Angst und Prüfungsbedingungen erscheint zunächst nicht klar genug. Durch die Abschätzung der Angemessenheit ermöglicht die Definition jedoch, dem möglichen Einfluss situativer Bedingungen der Prüfung und der Prüfungssituation Rechnung zu tragen. Beispielsweise kann eine starke Prüfungsangst angemessen sein, wenn sie im Zusammenhang mit einem Prüfer auftritt, der in den Prüfungen als extrem unberechenbar, willkürlich und abwertend gilt.

Symptome der Prüfungsangst treten auf verschiedenen Ebenen des Erlebens und Verhaltens auf. Dabei kann – wie bei anderen Ängsten auch – sowohl interindividuell als auch intraindividuell von sehr unterschiedlichen Formen, Ausprägungsgraden sowie Kombinationen der Symptomatik ausgegangen werden. Jede Person erlebt Prüfungsängste anders; aber auch innerhalb einer Person können sich das Erleben und die Erfahrung von Prüfungsängsten je nach Prüfungssituation oder Prüfungsart, der Bedeutung der Prüfung, in Abhängigkeit von der Phase der Prüfungsvorbereitung oder auch mit den Erfahrungen über längere Zeit verändern und damit Intensität und Erscheinungsform der Prüfungsangst variieren.

**Symptome
von Prüfungs-
ängsten**

Prüfungsängste gehen vor allem in der Vorbereitungsphase mit dauerhaft erhöhter mentaler und meist auch körperlicher Anspannung einher. Diese haben insgesamt oft den Charakter allgemeiner Stresssymptome. Zu diesen gehören in erster Linie Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme mit der beruflichen Arbeit oder dem Studium, Probleme mit der Prüfungsvorbereitung sowie mit der Organisation anderer Alltagsaufgaben, aber auch emotionale Reaktionen wie Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit, erhöhte Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen und zusätzliche somatische Probleme.

Zugeordnet zu den vier Modalitäten Emotionalität, Kognition, Physiologie und Verhalten werden im Folgenden typische und häufige Symptome bzw. Reaktionen bei Prüfungsängsten beschrieben. Dabei gehört – ähnlich wie bei anderen klinischen Problemen – die hohe Interdependenz und damit mitunter eine große Überlappung bei der Zuordnung von Symptomen zu Modalitäten zur „Natur der Sache“.

1.2.1 Emotionale Ebene

In der Prüfungssituation selbst ist das zentrale Gefühl meist eine starke Angst, die oft mit panikartigen Reaktionen bzw. Zuständen einhergehen kann. Auf der physiologischen und kognitiven Ebene gehören zu diesen Ängsten (siehe unten) eine starke physiologische Erregung, z. B. erkennbar an starkem Herzklopfen, Schwitzen und starker Muskelanspannung, das Auftreten von Katastrophengedanken oder das Gefühl der „Leere“. Derartige Angstreaktionen sind auch in Vorbereitungsphasen zu Prüfungen sehr häufig. Neben spezifischen Prüfungsängsten sind als weitere Gefühle Verzweiflung, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit sowie umfassende Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle oft vorhanden.

Vor allem die zuletzt genannten Emotionen haben einen hohen selbstreflexiven (kognitiven) Anteil. Dies verdeutlicht, dass zur inhaltlichen Charakterisierung von Emotionen auf jeden Fall eine kognitiv-interpretative Komponente gehört. Umgekehrt sind die im Folgenden genannten kognitiven Elemente von Prüfungsangst in der Regel mit charakteristischen, den Inhalten der Gedanken entsprechenden Emotionen verbunden.

1.2.2 Kognitive Ebene

In Situationen, in denen Angstgefühle überwiegen, beschreiben Betroffene häufig intensive Katastrophengedanken oder aber eine Art „Leere im Kopf“. Typischerweise richten sich Gedanken auf negative Aspekte der Situation oder der angenommenen Folgen der Situation, z. B. darauf, dass der Prüfer schwere Fragen stellen könnte oder dass während der Prüfung starke und unangenehme körperliche Symptome auftreten könnten, die als nicht kontrollierbar erlebt werden. Als langfristige Folgen von Prüfungsangst und dem befürchteten Prüfungsversagen werden beispielsweise befürchtet, dass eine nicht bestandene Prüfung das Ende einer Karriere bedeutet, dass das gesetzte Berufs- oder Ausbildungsziel „nie“ erreicht wird und dass das antizipierte Scheitern einen „klaren Beweis“ für „absolute Unzulänglichkeit“ und „kolossales Versagen“ darstellt. Auch die erwartete Enttäuschung wichtiger Bezugspersonen sowie die Scham über das antizipierte Versagen spielen eine wichtige Rolle. Darüber hinaus sind auf der Ebene der Überzeugungen und Pläne überdauernde Denkmuster erkennbar. Hierzu gehören beispielsweise grundsätzliche Zweifel an der eigenen Kompetenz und Leistungsfähigkeit („Ich bin einfach ein absoluter Versager“; „Ich werde es niemals schaffen“). Hinsichtlich des antizipierten Verlaufs von Prüfungen stehen besonders Befürchtungen über das Auftreten plötzlicher „Blockaden“ im Vordergrund. Betroffene beschreiben diese als plötzlich auftretende „Leere“, verbunden mit akuten Versagenkognitionen

Typische
Denkmuster

(„das war es jetzt“; „jetzt kannst du einpacken“) sowie dem Erleben der Unfähigkeit, die gestellten Fragen des Prüfers zu verstehen.

Die Präsenz solcher oder ähnlicher Gedanken führt meist zu Problemen mit der notwendigen Konzentration auf die eigentlichen Lerninhalte, auf die Inhalte des Gesprächs mit dem Prüfer oder die Inhalte der schriftlich gestellten Aufgabe.

1.2.3 Physiologische Ebene

Auf der körperlichen Ebene treten Empfindungen und Symptome auf, die typisch für Ängste und akute Stressreaktionen sind. Hierzu gehören insbesondere sympathische und parasympathische Aktivierungsreaktionen, vor allem starkes Herzklopfen, verstärktes Schwitzen, erhöhte Atemfrequenz mit Mundtrockenheit, erhöhte Magen-, Darm- und Blasenaktivierung einhergehend mit erhöhtem Harn- oder Stuhldrang und auch Übelkeit. Weiterhin sind Zittern, vor allem der Hände und Beine, sowie das Auftreten von körperlichen Schwächegefühlen („weiche“ Knie) charakteristisch. Nicht immer werden diese Symptome von Betroffenen in distinkter Form berichtet. Oft schildern Prüfungsängstliche begleitende körperliche Symptome diffuser – etwa als „flaues Gefühl im Magen“, „Kloß im Hals“, „Druck auf der Brust“ oder allgemeine Schwächegefühle, manchmal mit Schwindel und/oder sensorischen Wahrnehmungsstörungen verbunden („Ich habe die Stimme des Prüfers nur noch ganz entfernt gehört“). Die sensorischen Beeinträchtigungen können bei starken Ausprägungen durchaus den Charakter einer Derealisation oder Depersonalisation annehmen.

Zu physiologischen Stressreaktionen gehören im Weiteren die Konstriktion der Blutgefäße, einhergehend mit erhöhtem Blutdruck und geringerer Durchblutung der Extremitäten, was zur temporären Reduktion der peripheren Blutversorgung führen kann. Die Folgen davon sind Blutleere in Händen und Beinen und oft eine Erniedrigung der Körpertemperatur in der Körperperipherie, was kalte Hände und Füße zur Folge haben kann. Endokrinologisch gehen Stressreaktionen mit einer Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse und damit einer verstärkten Ausschüttung von Katecholaminen (Adrenalin und Noradrenalin) einher. Alles in allem kann akute Prüfungsangst physiologisch auch als „Fight-flight“-Reaktion gekennzeichnet werden, wie sie schon früh im 20. Jahrhundert vom amerikanischen Physiologen Walter Cannon beschrieben wurde.

**Stress-
reaktionen**

Außerhalb von akuten Phasen der Prüfungsangst können jedoch ebenso physiologische Reaktionen beobachtet werden, die denen bei akutem Stress gegenläufig sind. Inaktivität, Konzentrationsprobleme („Leere im Kopf“), Schlaflosigkeit, Grübeln, Einschränkung der Motivation und motorische und kognitive Inaktivität können Symptome sein, die im Zusammenhang

mit (länger andauernden) Prüfungsängsten auftreten, eher aber denen einer depressiven Episode ähnlich sind oder gar die Kriterien einer solchen erfüllen. Physiologische Korrelate sind hierbei eine erhöhte Cortisolkonzentration im Blut sowie Störungen vor allem des serotonergen, noradrenergen und dopaminergen Systems.

Die deutlich unterschiedlichen physiologischen Reaktionsmuster bei Personen mit Prüfungsängsten lassen es nicht verwunderlich erscheinen, dass verfügbare Forschungsbefunde zur Psychophysiologie bei Prüfungsängsten keine eindeutigen Reaktionsmuster erkennen lassen: hoch und niedrig prüfungsängstliche Personen lassen sich – außerhalb von Prüfungssituationen – auf der Basis physiologischer Parameter nicht zuverlässig voneinander unterscheiden (siehe zusammenfassend Zeidner, 1998; S. 41 f.).

Studien zu psychoendokrinen und psychoneuroimmunologischen Faktoren von Prüfungsbelastungen wurden fast ausschließlich an Studierenden der Medizin durchgeführt. Dabei wurden entweder verschiedene Phasen der Prüfungszeiträume (vor, während und nach Prüfungen) oder Probanden mit unterschiedlich starken Prüfungsängsten verglichen. Hinsichtlich endokriner Parameter zeigen Befunde einiger Studien einen Zusammenhang zwischen der Cortisolkonzentration im Blutplasma (als Indikator endokriner Stressreaktionen) und subjektiv erlebtem Prüfungsstress sowie invers mit dem Prüfungserfolg (Herbert, Moore, de la Riva & Watts, 1984). Verlaufsstudien von der Arbeitsgruppe um Kiecolt-Glaser und Glaser (Kiecolt-Glaser et al., 1984) sowie Halvorsen und Vassend (1987) weisen zudem auf eine Verringerung der Immunkompetenz bei Personen in Prüfungsphasen hin.

1.2.4 Verhaltensebene

Es können zwei zentrale, verhaltensbezogene Aspekte, die im Zusammenhang mit Prüfungsängsten stehen, unterschieden werden:

1. Ungünstige Strategien beim Vorbereiten von Prüfungen (ungünstige Lernstrategien) und
2. Vermeidungsverhalten, bezogen auf
 - (a) die Zeit der Vorbereitung für die Prüfung,
 - (b) die Prüfungssituation selbst.

Hinsichtlich der Art und Weise der Prüfungsvorbereitung kann eine Reihe von Defiziten bzw. ungünstigen Strategien unterschieden werden. Einige Personen mit Prüfungsangst versuchen, ihre Ängste durch sehr exzessives Lernen und Arbeiten zu reduzieren. Problematisch sind dabei vor allem ungünstige Lernstrategien, wie z. B. eine zu detaillierte Aufarbeitung des Lernstoffs, die fehlende Organisation von Wissen, zu wenige Zusammenfassungen oder der zu geringe Nutzen von Gedächtnistechniken (vgl. Mandl & Friedrichs, 2006).

Sehr häufig spielen bei Prüfungsängsten Vermeidungsstrategien eine wichtige Rolle. Prüfung und Prüfungsvorbereitung sind stark angstbesetzt, und damit können durch Vermeidung von Aktivitäten, die mit der Prüfung zu tun haben, diese Anspannung und die Angst über einen gewissen Zeitraum reduziert werden. Daraus resultiert, dass beispielsweise mit den Prüfungsvorbereitungen zu spät begonnen wird und damit die Zeit für eine gründliche Vorbereitung nicht mehr ausreicht. Die Vermeidungstendenzen zeigen sich auch häufig während der Prüfungsvorbereitungen: die Betroffenen schieben das Lernen vor sich her (Prokrastination) oder lassen sich schnell durch andere Tätigkeiten ablenken. Unangemessene Lern- und Vorbereitungsstrategien sind damit eine Hauptproblematik hinsichtlich des Verhaltens bei Prüfungsängsten.

Das komplette Vermeiden von Prüfungen bzw. das Absagen eines bereits vereinbarten Prüfungs- oder Vorstellungstermins ist sicherlich die „dramatischste“ und oft auch folgenschwerste Verhaltensweise im Zusammenhang mit Prüfungsängsten. Die meisten der Betroffenen verspüren zumindest den Wunsch, die Prüfung zu vermeiden. Kurzfristig lassen dann die Prüfungsängste nach. Da dem Wunsch der Angstreduktion durch Vermeidung jedoch in der Regel ein anderes Ziel – also das Bestehen der Prüfung oder das Erreichen eines Ausbildungsziels – entgegensteht, wird dem Vermeidungswunsch dann nachgegeben, wenn die Angstreduktion wegen der gegebenen Stärke der Angst das zum gegebenen Zeitpunkt wichtigere Ziel darstellt.

Merke: Phänomenologie von Prüfungsängsten

Prüfungsängste zeigen sich auf den vier Ebenen des Verhaltens und Erlebens:

- *Gefühle*: Angstgefühle, aber auch Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Ärger
- *Gedanken*: katastrophisierende Gedanken, z. B. bezüglich der Folgen einer suboptimalen Prüfungsleistung; selbstabwertende Gedanken
- *Physiologische Reaktionen*: Aktivierungs- und Stressreaktionen
- *Verhaltensweisen*: Aufschiebe- und Vermeidungstendenzen

Mit dem Ziel, unterschiedliche Erlebens- und Verhaltensweisen von Personen mit Prüfungsängsten zu unterscheiden bzw. zu kategorisieren, haben verschiedene Autoren Typen oder Prototypen von Prüfungsängstlichen postuliert. Diese Typologien sind jedoch empirisch nur in geringem Ausmaß systematisch untersucht, haben aber dennoch die Funktion, ggf. die Beratung oder die psychotherapeutische Behandlung entsprechend der „Typen“ auf die Konstellation der Problematik auszurichten. Der wissenschaftliche und klinische Nutzen solcher Typologien ist daher kritisch zu prüfen. Die exemplarische Darstellung der folgenden Typologie kann jedoch in dem Sinne hilfreich und informativ sein, dass sie diagnostisch und therapeutisch hilft, den Blick auf möglicherweise weniger beachtete Komponenten der Prüfungsangst

zu richten. Beispiele dafür sind die Betonung von Perfektionismus bei entsprechenden Personen oder das Fehlen basaler Lern- und Studierfähigkeiten.

Mit dem Hinweis, dass die Erscheinungsweisen von Prüfungsängstlichen einer großen Varianz unterliegen, unterscheidet Zeidner (1998) auf der Basis bisheriger Konzepte sechs Subtypen von Prüfungsängstlichen. Sie werden vom Autor jedoch nicht als distinkte Kategorien verstanden, sondern können – jeweils mit Betonung unterschiedlicher Anteile – auch in Kombinationen auftreten. Tabelle 1 fasst die postulierten charakteristischen Merkmale zusammen:

Tabelle 1: Merkmale einzelner „Typen“ von Prüfungsängstlichen nach Zeidner (1998; S. 52 ff.):

Gruppe	Beschreibung
Fehlende oder gering ausgebildete Lernfertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> – Geringes (Fach-)Wissen und/oder gering ausgeprägte Fertigkeiten in den Bereichen Wissensaufnahme, Lerntechniken und Wissensabruf
Durch Angst Blockierte	<ul style="list-style-type: none"> – Studierfertigkeiten und notwendiges Wissen sind vorhanden – Wegen der starken Ängste ist das Wissen jedoch in der Prüfungssituation nicht oder nur begrenzt abrufbar (blockiert)
Resignierte	<ul style="list-style-type: none"> – Geringe Studierfertigkeit in Kombination mit geringer akademischer Eignung – Sehen sich in der Rolle des Versagers – Versagen wird antizipiert – Mehrfache Erfahrung von Versagen – Gefühle der Unzulänglichkeit führen zu Ängsten, Sorgen und Grübeln bezüglich der Prüfungsanforderungen
Misserfolgsvermeider	<ul style="list-style-type: none"> – Prüfungserfolg ist zur Erhaltung des Selbstwerts unabdingbar – Umfassende und z. T. exzessive Vorbereitung, dadurch temporäre Stabilisierung des Selbstwertgefühls – Antizipierter Misserfolg ist extrem bedrohlich und löst daher starke Ängste aus.
Boykotteure	<ul style="list-style-type: none"> – Behinderung guter Leistungen in Prüfungssituationen durch Prüfungsangst dient als saliente Erklärung für mögliches Versagen – Angstsymptome fungieren als interpretativer Selbstschutz für Versagen
Dysfunktionale Perfektionisten	<ul style="list-style-type: none"> – Hohe Standards bezüglich eigener (akademischer) Leistungen – Exzessives, „streberhaftes“ Arbeitsverhalten – Anerkennung nur absolut bester (eigener) Leistungen – Starke, andauernde Empfindung von Unterlegenheit und Minderwertigkeit – Hohes Maß an Selbstkritik – Dauerhafte Unzufriedenheit mit den eigenen Leistungen, gemessen entweder an eigenen Standards oder an den erwarteten Standards anderer