

Lampenfieber ist gut, Panik ist schlecht

Professor Johann Ceh berät an der Hochschule Biberach Studenten mit Prüfungsangst

Ob Klassenarbeit, Abitur oder Hochschulexamen: Für viele bedeutet eine Prüfung Angst. Professor Dr. Johann Ceh, Lehrbeauftragter an der Hochschule Biberach, berät Studierende bei Prüfungsängsten und Lernstörungen an. Birgit van Laak sprach mit ihm.

SZ: Herr Prof. Ceh, gehen Sie ganz entspannt in Prüfungen?

Ceh: Ich bediene mich einiger Möglichkeiten aus der Psychologie. Ich

muss aber sagen, dass ich das Glück habe, relativ gelassen zu sein. Ich hatte nie große Prüfungsangst.

Sind Sie als Mensch mit wenig Prüfungsangst die Ausnahme?

Nach einer Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks steigt die Zahl der Studierenden mit Prüfungsängsten. 2010 waren 19 Prozent der männlichen und 24 Prozent der weiblichen Studierenden betroffen.

Mehr Frauen als Männer, woran könnte das liegen?

Frauen sind oft ehrgeiziger und neigen eher zu Perfektionismus, vielleicht hängt es damit zusammen. Man muss lernen, mit Fehlern zu leben. Gut ist nicht selten besser als perfekt.

Woher kommen Prüfungsängste?

Prüfungsängste sind zunächst Leistungsängste. Wenn man mit Misserfolgen nicht umgehen kann, hat man in vergleichbarer Situation das nächste Mal Angst. Es melden sich bei mir weniger Studierende mit Angst vor einer schriftlichen Prüfung, als solche, die Angst vor einer Präsentation haben. Die Ursache

kann auch schlechte Vorbereitung sein. Aber im Grund sprechen wir von einer sozialen Angst, der Angst, vor anderen zu stehen und bewertet zu werden. Die Folge ist Beklemmung, man verkauft sich unter Wert.

Und was kann man dagegen tun?

Da ist zum einen die Atemtechnik. Beim Erschrecken atmet man instinktiv ein und bekommt viel Sauerstoff. Das liefert Energie, denn in der Steinzeit hieß es in der Situation: Kampf oder Flucht! Heute bleiben wir sitzen. Die Atemregulation wird gestört. Deshalb soll man in Schrecksituationen ausatmen. Ich empfehle den Studierenden eine Atemtechnik, bei der man doppelt so lange ein- wie ausatmet. Ganz wichtig ist es, nach dem Ausatmen zu warten, bis der Einatemimpuls von selbst kommt.

Welche weiteren Tricks gibt es?

Die Stressreduktion durch Achtsamkeit. Es geht darum, die Situation zu beobachten, ohne sie zu bewerten. Ein Beispiel: Im Straßenverkehr fährt der vor mir nicht los. Ich kann schreien: „Du Simpel!“, oder ich sage mir: „Es ist wie es ist – das fasziniert mich!“ Eine weitere Möglichkeit ist,

achtsam zu atmen. Man konzentriert sich darauf, dass es auf der Naseninnenfläche beim Einatmen kalt und beim Ausatmen warm wird. Das entspannt.

Wie sieht Angstbekämpfung für Fortgeschrittene aus?

Man wendet Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie an. Dabei geht man davon aus, dass nicht die Dinge an sich Angst machen, sondern unsere Bewertung. Ein Beispiel: Mir begegnet ein kleiner Fuchs. Ich denke mir: „So etwas Liebes wollte ich schon immer sehen“, oder: „Füchse, die sich Menschen nähern, haben Tollwut“, oder: „In der Wilhelma habe ich beeindruckendere Tiere gesehen“. Wir haben eine Situation und drei Bewertungen mit den Konsequenzen Freude, Angst, Gleichgültigkeit. Für die Prüfung heißt das: Die Angst ist quasi die Auftragsarbeit unserer Gedanken.

Wie kann ich mich davon abhalten?

Wichtig ist die Selbstbeobachtung. Man muss sich überlegen, welche Gedanken man vor Einsetzen der Prüfungsangst hatte und zu einer angemessenen Bewertung kommen. Sagt man sich etwa, das Versagen in der Prüfung ist eine Katastrophe, entsteht existenzielle Angst. Man muss eine andere Bewertung wählen. Man kann sich sagen: „Alles, was ich überlebe, kann ich ertragen. Natürlich wäre es mir lieber, nicht zu versagen, aber Scheitern ist kein Weltuntergang.“

Muss Angst negativ sein?

Angst bewahrt uns davor, uns leichtsinnig Gefahren auszusetzen.

Angst ist also auch positiv. An welchem Punkt kippt das Ganze?

Lampenfieber ist leistungsförderlich, Panik ist absolut kontraproduktiv. Man muss sich selbst beobachten und wissen, an welchem Punkt es kippt. Absolute Angstfreiheit ist weder erreichbar noch wünschenswert. Das Ziel sind der jeweiligen Situation angemessene Gedanken, die zu angemessenen Gefühlen führen. Es geht also um ein der Situation angemessenes Angstniveau.

Zur Person

Prof. Dr. Johann Ceh war 22 Jahre Leiter der Karl-Arnold-Schule in Biberach. Bereits damals hatte er – als eine vom Land genehmigte Nebentätigkeit – einen Lehrauftrag an der Universität Moskau. Nach dem Wechsel in den Ruhestand habilitierte er sich an einer deutschen Universität für das Fach Erwachsenenpädagogik. Er ist Honorarprofessor für Erwachsenenpädagogik an der Universität Pitesti (Rumänien). Zudem ist er Lehrbeauftragter für „Organisationspsychologie“ und „Entscheidungstheorie und Entscheidungspraxis“ an der Hochschule Biberach. Dort bietet er Beratung bei Prüfungsängsten und Lernstörungen an. Des Weiteren betreut er bei der IHK Ulm das Projekt „Finden und Fördern von Begabungen und Interessen im naturwissenschaftlich-technischen Bereich“. Er hat dazu ein Weiterbildungskonzept für Gymnasiallehrer für das Fach „Naturwissenschaft und Technik“ entwickelt und an einer Internetplattform für Lehrer, Schüler und Betriebe maßgeblich mitgewirkt. Er hat elf Bücher zu psychologischen, pädagogischen und naturwissenschaftlichen Themen mit einer Gesamtauflage von fast 400000 Exemplaren publiziert und ist seit 27 Jahren Vorsitzender des „Netzwerkes für Berufliche Fortbildung“ im Landkreis Biberach. (bvl)



Prof. Dr. Johann Ceh war 22 Jahre Leiter der Karl-Arnold-Schule in Biberach.

FOTOS: BVL