

Was macht mich ängstlich? — Situationen	Wie ist mein inneres Befinden? — Gefühle, Gedanken, ...	Welche Körperempfindungen nehme ich wahr? — Verkrampfungen, Zittern, ..	Wann festgestellt?

Arbeitsblatt 6: Analyse Ihrer Prüfungsangst

10.1 Psychoanalyse

Die psychoanalytische Behandlungsmethode - der erste und in der Öffentlichkeit wohl bekannteste psychotherapeutische Ansatz - wurde von Sigmund FREUD entwickelt und u. a. von seinen Schülern Alfred ADLER und G.G. JUNG abgeändert.

Das Verhalten des Menschen wird nach Meinung der Tiefenpsychologen wesentlich vom Unbewußten, d. h. zum Beispiel durch »verdrängte« Konfliktsituationen der frühen Kindheit, bestimmt. In der Psychoanalyse wird nun versucht, diese verdrängten Inhalte (Komplexe) freizulegen und sie dem Klienten bewußt zu machen. Er wird dazu aufgefordert, frei zu assoziieren, sich also in seinen Vorstellungen »gehenzulassen« und auch Gedanken, die er als störend oder deplaziert empfindet, mitzuteilen. Der Klient setzt sich dabei in der Regel durch unbewußte Widerstände (Abwehrmechanismen) gegen die Aufdeckung der Konflikte zur Wehr.

Aufgabe des Therapeuten ist es, die Träume und frei assoziierten Vorstellungen des Klienten zu deuten. Dabei müssen die Widerstände aufgelöst und die unbewußten Motive bewußt gemacht werden. In diesem Zusammenhang gilt die Regel: »Keine Sinndeutung, wenn eine Widerstandsdeutung notwendig ist.«

Oft überträgt der Klient Erfahrungen aus konflikthafter Bindungen seiner frühen Kindheit auf die Therapiesituation, weil er z. B. durch den Analytiker an seinen eigenen Vater erinnert wird. Der Therapeut muß nun versuchen, solche Übertragungen mit dem Klienten zu analysieren und aufzuklären. Schon FREUD erkannte, daß auch Gefühle vom Analytiker auf den Klienten übertragen werden können (Gegenübertragung). In einer Lehranalyse, der sich jeder Analytiker während seiner Ausbildung unterziehen muß, wird der angehende Therapeut mit seinen eigenen unbewußten Motiven konfrontiert. Dadurch wird versucht, der Gegenübertragung vorzubeugen.

Die Therapieform setzt also einen entsprechend ausgebildeten Analytiker voraus und bringt für den Klienten eine starke zeitliche und in der Regel auch eine erhebliche finanzielle Belastung mit sich. Die Psychoanalyse ist keine Selbsthilfemethode gegen Ängste, und sie soll deshalb in diesem Zusammenhang nicht weiter dargestellt werden.

10.2 Transaktionsanalyse

Das Verhalten vieler Menschen wird beeinflußt durch innere »Einreden«. Darunter versteht man Sätze, die sie sich vorsagen oder die ihnen spontan in bestimmten Situationen »durch den Kopf gehen«; Formulierungen, mit denen sie auf andere Menschen, auf Mißgeschicke, auf Anforderungen in der Arbeit u. a. reagieren. Beispiele für negative Einreden sind:

- »Das ist zu schwer für mich.«
- »Ich habe keinen Mut.«
- »Warum immer ich und nicht die anderen?«
- »Ich kann das nicht.«

Um den Gegensatz zu verdeutlichen, seien einige positive Einreden aufgeführt:

- »Davon geht die Welt nicht unter.«
- »Take it easy.«
- »Es kann nicht immer schönes Wetter sein.«
- »Ich schaffe es.«
- »Das nächste Mal geht es besser.«

Es hängt mit der Grundeinstellung zum Leben zusammen, welche Art von Einreden bei einem Menschen überwiegt. Eines ist sicher: Negative Einreden wirken lähmend, sie fixieren uns in einer negativen Meinung, sie rauben uns Lebensenergie, und oft genug geht von ihnen eine krankmachende Wirkung aus.

Eine moderne Richtung der Psychologie, die sogenannte Transaktionsanalyse (vgl. dazu auch GEH, 1985a, S. 101-116), weist den Einreden eine entscheidende Bedeutung zu. In der Transaktionsanalyse (TA) unterscheidet man drei Ich-Zustände:

- Das Eltern-Ich (EL)
Gleichsam wie auf einem Tonband sind die Befehle, Gedanken und Ver-

haltensweisen unserer Eltern in unserem Gehirn gespeichert. In unserem EL denken und fühlen wir wie unsere Eltern. Dieser Ich-Zustand wird unterteilt in ein nährendes (lobendes, ermunterndes, bestätigendes) und ein kritisches oder kontrollierendes EL.

- Das Erwachsenen-Ich (ER)
Dieser Ich-Zustand wird charakterisiert durch objektive Beobachtung und Beurteilung der Situation und durch nüchterne und sachliche Entscheidungsfindung.
- Das Kind-Ich (K)
Im Kind-Ich sind unsere Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle präsent. Diesem Ich-Zustand entsprechende Verhaltensmuster wurden aus der Kindheit beibehalten. K wird unterteilt in das angepaßte und in das freie, natürliche Kind-Ich, das spontan handelt wie ein Kind.

Unsere Beziehungen zu uns selbst und zu anderen Menschen sind in Ordnung, wenn wir in einem der jeweiligen Situation angemessenen Ich-Zustand agieren oder reagieren. Inwieweit Ihnen das jeweils gelingt, hängt vor allem von Ihrer Grundhaltung ab. In der TA unterscheidet man vier Grundhaltungen, Grundmuster des Denkens und Fühlens:

- »Ich bin o.k. - Du bist o.k.« (gesunde Haltung)
- »Ich bin nicht o.k. - Du bist o.k.« (depressive Grundhaltung)
- »Ich bin o.k. - Du bist nicht o.k.« (beziehungsgestörte Haltung)
- »Ich bin nicht o.k. - Du bist nicht o.k.« (katastrophale Grundhaltung)

Die dominierende Grundhaltung eines Menschen - und damit der Blickwinkel, unter dem er sich und seine Mitmenschen betrachtet - hängt weitgehend von seinem individuellen »Lebensmanuskript« ab. Dieses Lebensmanuskript wird vor allem durch Botschaften geschrieben, die Eltern bzw. deren Vertreter durch ihre Reden, ihre Blicke, ihre Handlungen und ihr Denken dem Kind übermitteln. Besonders verhängnisvoll können sich in diesem Zusammenhang die sogenannten »Einschärfungen« auswirken, Sätze, die dem Kind die für seine Gesundheit so notwendigen Erlaubnisse vorenthalten. Beispiele für solche Einschärfungen, die das Lebensskript eines Kindes prägen können:

- »Sei nicht.«
(»Wie gut hätte ich es, wenn Du nicht wärest!«)
- »Sei nicht Du!«
(Ein Mädchen hätte ein Junge sein sollen.)
- »Sei kein Kind.«
- »Komme mir nicht zu nahe!«
- »Fühle nicht.«
- »Du schaffst es nicht!«
- »Du bist nicht gesund.«
- »Bei Dir stimmt etwas nicht, Du bist verrückt.«

Die Transaktionsanalyse unterscheidet verschiedene Skriptarten, jeweils charakterisiert durch bestimmte Wortfolgen, die im Bewußtsein oder Unterbewußtsein ständig wiederholt werden. Beispiele für solche Leitsätze, die über dem Leben eines Menschen stehen können, und die ihn immer wieder zu gleichen Verhaltensmustern treiben:

Das Niemals-Skript:

- »Das schaffe ich nie.«
- »Ich werde das niemals kapieren.«

Das Immer-Skript:

- »Ich falle immer wieder rein.«

Das Bevor- und Danach-Skript:

- »Bevor Du nicht für Deine Eltern gesorgt hast, darfst Du nicht an Dein Vergnügen denken.«
- »Das dicke Ende kommt noch.«
- »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.«

Von den Individual-Skripten sind zu unterscheiden die sogenannten »Kollektivskripts« (z. B. »Wir tun so etwas nicht!«).

Wenn Sie ihr Lebensskript ändern wollen, müssen Sie es zunächst analysieren, d. h. erforschen, wie es entstanden ist, und herausfinden, welche Sätze für Sie charakteristisch sind. Sie werden dabei nicht nur auf Einschärfungen stoßen, mit denen Ihre Bezugspersonen gearbeitet haben, sondern auch auf »Gegeneinschärfungen« (»Antreiber«); Sätze, mit denen Eltern die negativen Wirkungen von Einschärfungen stoppen oder beseitigen wol-

len, wenn diese bereits zu Entwicklungsstörungen beim Kind geführt haben. Solche Antreiberformulierungen, mit deren Hilfe die Eltern dem Kind »normale« Verhaltensweisen auf zwingen wollen, sind:

»Sei perfekt!« »Beeile Dich!« »Strenge Dich an!« »Mache es mir recht!« »Sei stark!«

Vom Standpunkt des Kindes aus betrachtet, kommen alle diese Aufforderungen aus der Grundhaltung des »Ich bin nicht o.k.«.

Die Skriptanalyse ist der erste Schritt in Richtung Änderung des Lebensskripts. Wer die Einschärfungen und Antreiber durchschaut, die in seinem Leben eine Rolle spielen, bekommt bereits eine gewisse Distanz zu ihnen. Für weitergehende Änderungen ist es jedoch notwendig, daß man positive Sätze dagegensetzt, sie quasi »in sich hineinnimmt«, damit sie verhaltensbestimmend werden können: Die Antreiber des kontrollierenden Eltern-Ichs sollen durch Erlauber des natürlichen EL ersetzt werden.

Beispiele:	
Antreiber des kontrollierenden Eltern-Ichs:	Erlauber des natürlichen Eltern-Ichs:
„Sei perfekt!“	„Du darfst auch Fehler machen.“ „Du darfst auch schwach sein.“
„Beeil Dich!“	„Du hast Zeit, das zu tun, was Du tun möchtest.“ „Eile mit Weile.“

Durch das permanente »innere Vorsagen« von Erlauber-Sätzen, d. h. Formulierungen, die das Positive in einem Menschen wachrufen und verstärken, kann man aus dem Teufelskreis herauskommen, in den man durch die Antreiber gezwungen wurde. Die innere Automatisierung von Erlaubersätzen entmacht die Antreiber, befreit den Menschen von seiner Nicht-o.k.-Haltung und vermittelt ein positives Grundgefühl.

Wer selbst für o.k. hält, hat es nicht mehr nötig, seine Mitmenschen durch Gefühlsmasken (Verwirrung, Depression, Ohnmacht) zur Zuwendung zu zwingen. Über die Methode der Einübung positiver Botschaften kann man sein nährendes Eltern-Ich stärken und dadurch das kontrollierende EL in sich abschwächen. Wer auf diesem Weg das Ziel erreicht, sich selbst für o.k. zu halten, kann auch anderen den o.k.-Status zubilligen.

Unvernünftige Annahmen	Konsequenzen	Vernünftige Annahmen
Ich bin nur dann wertvoll, wenn ich in jeder Hinsicht tüchtig und leistungsfähig bin.	Streß, Verkrampfung, Furcht vor Versagen, Fehlern und Risiken.	Ich erledige eine Aufgabe, weil sie mir Spaß macht. Ich halte es für vernünftig, sich um Erfolg zu <i>bemühen</i> , aber für unvernünftig, zu <i>fordern</i> , daß ich Erfolg haben muß.
Es ist schrecklich, wenn die Dinge nicht so sind, wie ich sie gerne haben möchte.	Je mehr ich mich aufrege, desto unfähiger werde ich, mich und meine Umwelt erfolgreich zu verändern. Bei dieser Grundeinstellung könnte ich nur bei Erfüllung <i>aller</i> meiner Wünsche glücklich werden.	Es wäre zwar schön, wenn manche Dinge anders wären; ich lasse mich deshalb jedoch nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Auch unter schlechten Bedingungen kann ich etwas aus meinem Leben machen.

Ich muß mir über tatsächliche oder eingebildete Gefahren ständig Sorgen machen.	Permanente Angst und Sorge verhindern, daß ich mich im Ernstfall tatkräftig einsetzen kann. Ich kann reale und bloß eingebildete Gefahren nicht mehr auseinanderhalten.	Angst und Sorge beseitigen in keiner Weise die Wahrscheinlichkeit von Krankheit und Tod. Die meisten Ereignisse sind bei weitem nicht so schlimm, wie sie in der Befürchtung aussehen. Ich tue gerade das, wovor ich mich am meisten fürchte.
Es ist leichter, bestimmten Schwierigkeiten auszuweichen als sich ihnen zu stellen.	Passivität kann sehr quälend sein: Zweifel, Hin- und Herüberlegen, Verringerung des Selbstvertrauens (Erfolgsergebnisse fehlen).	Leben ist Handeln. Selbstvertrauen entsteht nur durch eigene Aktivität, nicht durch Unterlassungen. Zufrieden kann ich nur werden, wenn ich mich einer Aufgabe oder anderen Menschen verpflichtet fühle.

Tab. 5: Unvernünftige Annahmen — Konsequenzen — vernünftige Annahmen (nach ELLIS, 1978)

10.3 Rational-emotive Therapie

Sehr viele seelische Probleme entstehen durch nicht rationale Einstellungen dem Leben gegenüber. Der amerikanische Therapeut A. ELLIS (1978; vgl. auch GEH, 1985b) hat eine Reihe solcher unvernünftiger Annahmen aufgedeckt (vgl. Tab. 5). Bemühen Sie sich darum, nicht rationale Einstellungen durch vernünftige zu ersetzen. Wenn Ihnen das gelingt, werden Sie in der Lage sein, sich und Ihre Umwelt nüchtern und ohne Vorurteile zu sehen und zu akzeptieren. Auf diesem Weg kann Selbstvertrauen entstehen, das Ihnen in Prüfungssituationen Streß, Verkrampfung und die Furcht vor dem Versagen erspart.

10.4 Paradoxe Intention

Denken Sie an den o.a. Teufelskreis: Erwartungsangst, d.h. die Furcht vor dem tatsächlichen Eintreten des Mißerfolgs, erhöht die Wahrscheinlichkeit des negativen Ausgangs.

Der Wiener Psychiater Viktor FRANKL stellte in diesem Zusammenhang fest, daß Vorgänge, die üblicherweise spontan ablaufen, verhindert werden, wenn man sie *absichtlich* herbeiführen will. Zum Beispiel ist der forcierte Wunsch (Befehl) einzuschlafen, ein relativ sicheres Mittel, um wachzubleiben.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage: Könnte man die Angst vor dem Versagen (Erwartungsangst) nicht gerade dadurch verhindern, daß man sich genau das wünscht, was man in seinen Ängsten so krankhaft fürchtet? Das wäre gleichsam ein »umgekehrter Wunsch«, eine »paradoxe Intention«. Daß das möglich ist, zeigen langjährige positive Erfahrungen mit einer auf FRANKL (1947) zurückgehenden entsprechenden Methode. Man arbeitet dabei mit *übertriebenen humoristischen* Formulierungen, um zu vermeiden, daß es zu einer Autosuggestion angstmachender Vorstellungen kommt.

Wie könnte man nun mit Hilfe dieser Methode bei Prüfungsangst vorgehen?
 »Gemäß der paradoxen Intention müßte der Betroffene ... angehalten werden, sich ein möglichst schlechtes Prüfungsergebnis zu wünschen und sich dementsprechend vorzunehmen, bei der Prüfung nur Unrichtiges zu Papier zu bringen. Damit es ein bißchen humoristischer klingt, könnte er bei sich selbst denken, er wolle einen »Durchfall-Rekord« aufstellen (man beachte die doppelsinnige Bedeutung dieses Begriffes, d. Verf.), insofern, als kein anderer Prüfling mit einer so hohen Fehlerzahl durchfallen solle wie er. Eine solche paradoxe Haltung könnte er natürlich nicht ernst nehmen, sie würde ihn höchstens zum Lachen bringen - aber schon darüber lachen zu können, würde ihn emotional freispielen für die höchstmögliche Konzentration in der Prüfung. Durch den paradoxen Wunsch schwindet die Angst, und die Prüfung fällt entsprechend der Leistung aus, weil keine Angst-Blokade das Ergebnis verschlechtert. ... man distanziert sich von seiner Angst, indem man sie auslacht« (lukas, 1971, S. 80).

10.5 Gedankenstopp

Werden Sie schon Tage oder Wochen vor einer Prüfung von ängstlichen Gedanken überfallen, die ein eventuelles Versagen zum Inhalt haben? Wenn Sie sich zum Beispiel häufig einreden: »Sobald ich dem Prüfer gegenüber sitze, werde ich bestimmt durch meine Angst blockiert sein«, besteht - im Sinne einer self-fulfilling-prophecy - die Gefahr, daß tatsächlich das eintritt, wovon Sie sich so fürchten. Häufig entwickelt sich daraus eine ganze Kette negativer Gedanken und antizipatorischer Angstgefühle. Verhindern Sie, daß sich diese Angstgedanken in Ihnen breitmachen. Eine Möglichkeit zur Unterbrechung einer solchen negativen Gedankenkette - bevor sie sich zu einem circulus vitiosus schließt - ist das sog. Gedankenstoppen. Die Unterbrechung oder Zerstörung der negativen Vorstellungen erfolgt hierbei durch den Befehl »Stop!«, den Sie sich selber geben.

Sie können dieses Verfahren systematisch trainieren:

- Machen Sie es sich in Ihrem Sessel bequem.
- Lassen Sie eine Ihrer Erwartungsangstvorstellungen kommen.
- Befehlen Sie sich laut: »Stop!«
Sie können dieses Kommando am Anfang Ihres Übens dadurch unterstützen, daß Sie sich gleichzeitig mit Ihrer flachen Hand kräftig auf den Oberschenkel schlagen und/oder sich das Wort »Stop!« in signalfarbiger Schrift auf einem Plakat bildhaft vorstellen.
- Denken Sie die Formel: »Ich bin vollkommen ruhig und gelassen«.
- Entspannen Sie jetzt ganz bewußt Ihre Muskeln.
- Lenken Sie sich nun ab, indem Sie sich in Gedanken mit einer angenehmen Situation beschäftigen.

Es wird Ihnen wahrscheinlich nicht gelingen, ihre Angstvorstellung im ersten Durchgang zu bewältigen. Wiederholen Sie das Ganze. Wenden Sie sich dann dem nächsten angstmachenden Gedanken zu. Wichtig ist, daß Sie dieses Verfahren sofort anwenden und jedesmal praktizieren, wenn Ihnen ein negativer Gedanke bewußt wird. Nach einiger Übung benötigen Sie für die Sequenz: Angstmachender Gedanke - »Stop!« - »Ich bin vollkommen ruhig und gelassen« - Entspannung- Ablenkung, weniger als eine Minute.