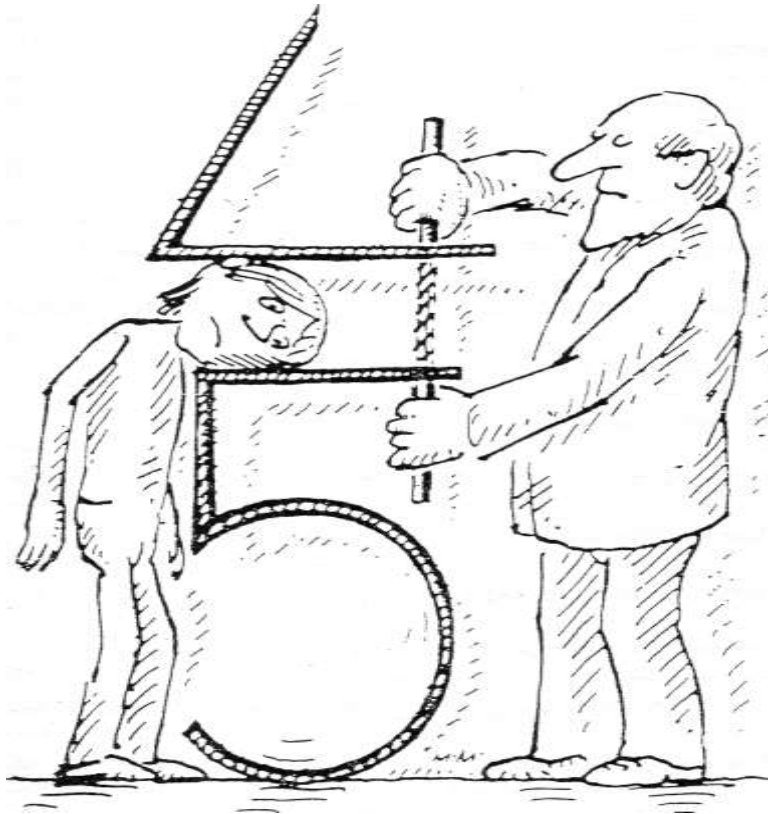


1.5 Angst kann auch beflügeln

Angst gehört nun einmal zu unserem Leben. Ziel der Angstforschung kann es deshalb nicht sein, die Angst abzuschaffen, sondern allenfalls negative Auswirkungen der Angst zu reduzieren und das positive Potential der Angst nutzbar zu machen, denn: Angst führt nicht nur zur Beklemmung — Angst „macht auch Beine“. Damit ist Angst nicht nur Schicksal und Problem, sondern auch Chance. „Problem“ bedeutet ja gemäß seiner Wortherkunft: „Felsvorsprung“. Wer auf einem Felsvorsprung steht, kann sich ganz verschieden verhalten: Er kann sich zu seinem Schutz anseilen, er kann um Hilfe bitten, er kann zurückweichen - oder er kann sich hinabstürzen.

Tabelle 1: Funktionen des vegetativen Nervensystems (nach Hennenhofer, G./Heil, K. D., 1975, S. 17)

<i>Sympathikus</i>	<i>Parasympathikus (Vagus)</i>
Erweiterung der Pupillen	Verengung der Pupillen
wenig zäher, dickflüssiger Speichel („trockener Mund“)	reichlicher, dünnflüssiger Speichel
Verengung der Blutgefäße	Erweiterung der Blutgefäße
„kalter“, klebriger Schweiß	„warmer“, dünnflüssiger Schweiß
Bronchienerweiterung	Bronchienverengung
Atembeschleunigung	Atemverlangsamung
Verengung der Herzkranzgefäße	Erweiterung der Herzkranzgefäße
Pulsverlangsamung	Pulsbeschleunigung
Hemmung der Magentätigkeit	Anregung der Magentätigkeit
Hemmung der Gallensekretion	Förderung der Gallensekretion
Freisetzung von Blutzucker	Senkung des Blutzuckerspiegels
Anregung der Adrenalinsekretion	Hemmung der Adrenalinsekretion
Hemmung der Harnausscheidung	Förderung der Harnausscheidung
Hemmung der Verdauungstätigkeit	Förderung der Verdauungstätigkeit
Hemmung der Harnentleerung	Förderung der Harnentleerung



Quelle: Marcks, M.: Krümm dich beizeiten! Reinbek bei Hamburg 1981 24

Die wichtigste Voraussetzung, konstruktiv mit Prüfungsangst umzugehen, ist das *Akzeptieren* dieser Angst. Akzeptieren heißt in diesem Zusammenhang nicht, die Situation gut zu finden und sich für alle Zeiten damit abzufinden, sondern es bedeutet lediglich, das Auftreten dieser emotionalen Befindlichkeit als momentan zur eigenen Persönlichkeit gehörend anzunehmen.

Lampenfieber ist etwas völlig Normales, das sich auch bei „Prüfungsprofis“ einstellt. Interpretieren Sie solche Angstgefühle positiv: Ein gewisses Maß an Erregung und Anspannung ist - wie empirisch-psychologische Untersuchungen etwa von M. R. Yerkes und J. D. Dodson gezeigt haben — die Voraussetzung für eine gute Prüfungsleistung (vgl. Abb. 1).

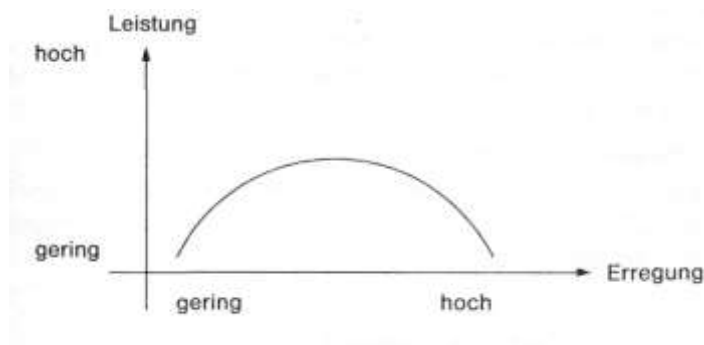


Abb. 1: Yerkes-Dodson-Regel (1908)

Angst kann als innere Erregung wahrgenommen werden. Ein mittleres Maß an Erregung führt nach Yerkes und Dodson zu einem optimalen Antriebsniveau für Leistungen. Sehr niedrige Erregung

(Gleichgültigkeit, Vor-sich-Hindösen) und sehr hohe („Kopfllosigkeit“, Panik) beeinträchtigen die Qualität der Leistungen negativ und wirken damit leistungshemmend.

Wenn die Anforderungen hingegen nicht besonders hoch sind und in der Prüfung nichts Unerwartetes abgefragt wird, dann hat auch ein hochängstlicher oder sensitiver („überempfindlicher“) Kandidat gute Chancen, ein hervorragendes Prüfungsergebnis zu erzielen. „Bei leichten Aufgaben sind die Sensitiven die besten. Angst kann beflügeln!“ (Rainer Bösel)

1.6 Prüfungsangst und Persönlichkeit

Objektiv gleiche Situationen werden von verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen. Zudem unterscheiden sich die einzelnen Menschen

- in der Häufigkeit, mit der sie in angstbesetzte Situationen geraten;
- in dem Ausmaß, in dem sie Angst spüren;
- in der Art und Weise, wie Angst sie beeinträchtigt und wie sie mit Angst umgehen.

Eine hohe soziale Kompetenz besitzt derjenige, der die eigenen Ängste erkennt und annimmt, um sie zu bewältigen und zu überwinden und nicht derjenige, der die Auseinandersetzung mit Ängsten ablehnt oder ihr Vorhandensein negiert.