

„Prüfungsangst gemeinsam bewältigen“

Informationen für Lehrende & Co

Inhalte

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Was ist Prüfungsangst?

Wie äußert sich Prüfungsangst?

Wie entsteht Prüfungsangst?

Welche Faktoren tragen zur Entstehung von Prüfungsangst bei?

Wie lässt sich Prüfungsangst von normaler Nervosität abzugrenzen?

Was ist ein Blackout?

PRÜFUNGSANGST UND STUDIUM

Wie verbreitet ist Prüfungsangst unter Studierenden?

Welche Folgen kann Prüfungsangst für Betroffene haben?

Wie wirkt sich Prüfungsangst auf die Leistungsfähigkeit aus?

UMGANG MIT PRÜFUNGSÄNGSTLICHEN STUDIERENDEN

Wie kann ich prüfungsängstliche Studierende als Dozent unterstützen?

Wie kann ich prüfungsängstliche Studierende vor der Prüfung unterstützen?

Wie kann ich prüfungsängstliche Studierende während der Prüfung unterstützen?

Was kann ich tun, wenn Studierende einen Blackout haben?

Was kann ich machen, wenn Studierende nach einer nicht bestandenen Prüfung emotional belastet sind?

LITERATUREMPEHLUNGEN

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Was ist Prüfungsangst?

Unter Prüfungsangst versteht man eine anhaltende und deutlich spürbare Angst während der Zeit der Prüfungsvorbereitung und/oder in der akuten Prüfungssituation, die nicht verhältnismäßig, d.h. überstark ausgeprägt, und i.d.R. leistungsmindernd ist (z.B. große Angst trotz umfangreicher und intensiver Vorbereitung). Demgegenüber steht die gerechtfertigte Prüfungsangst, bei welcher es aufgrund einer schlechten oder sogar fehlenden Prüfungsvorbereitung zu Ängsten hinsichtlich eines Durchfallens kommt. Von klinisch relevanter Prüfungsangst spricht man, wenn die Ängste so stark ausgeprägt sind, dass das tägliche Leben und/oder das schulische, universitäre oder berufliche Weiterkommen deutlich beeinträchtigt sind.

Wie äußert sich Prüfungsangst?

Die Symptome, die bei Prüfungsangst eine Rolle spielen, sind sehr vielfältig und variieren von Person zu Person. Wie stark und in welcher Form eine Person auf Prüfungsstress reagiert, hängt von ihrer körperlichen Sensibilität und den psychischen Reaktionsmustern (z.B. Angstneigung, perfektionistische Selbstansprüche, Introversion) ab. Prüfungsangst kann sich auf der körperlichen, kognitiven, emotionalen sowie auf der Verhaltensebenen äußern. Im Folgenden werden die häufigsten und typischsten Prüfungsangst-Symptome übersichtlich dargestellt.

<u>Körperliche Ebene</u> <ul style="list-style-type: none">- Herzrasen- Hitzewallungen/ Schweißausbrüche- Innere Unruhe/ Nervosität- Zittern- Erröten oder Erblassen der Haut- Muskuläre Verspannungen- Verdauungsprobleme- Schlafprobleme- etc.	<u>Emotionale Ebene</u> <ul style="list-style-type: none">- Angst/ Panik- Niedergeschlagenheit- Hilflosigkeit/ Ohnmacht- Hoffnungslosigkeit- Verzweiflung- Ärger- etc.
<u>Kognitive Ebene</u> <ul style="list-style-type: none">- Konzentrations- und Merkschwierigkeiten- „Leere im Kopf“- Katastrophendenken- Versagensängste, Zukunftsängste- Selbstzweifel- Selbstabwertung- etc.	<u>Verhaltensebene</u> <ul style="list-style-type: none">- Aufschieben/ Vermeiden- hektischer Aktionismus- exzessives Lernen- Vernachlässigung von Ressourcen- Soziale Isolation- etc.

Wie entsteht Prüfungsangst?

Prüfungsangst kann als intensive Stressreaktion verstanden werden, die im Kopf entsteht. Stress entsteht oft dann, wenn man glaubt, für eine subjektiv bedeutsame Herausforderung (z.B. eine Hochschulprüfung) nicht die nötigen Bewältigungsmöglichkeiten (z.B. unvollständiges Wissen, unzureichende Fähigkeiten, unzureichende Kontrollmöglichkeiten) zu haben, d.h. man interpretiert eine konkrete Situation (die Hochschulprüfung) als nicht bewältigbar und/oder bedrohlich. Die Prüfung an sich löst noch keine Angst aus, erst die Bewertung der Prüfung als bedrohliches, die eigenen Fähigkeiten überforderndes Ereignis führt zu einem Angstgefühl. Die kognitive Beurteilung bestimmt folglich in hohem Maße die Bedrohlichkeit der bevorstehenden Prüfung, was gut anhand des sogenannten ABC-Schemas illustriert werden kann. Hierbei wird deutlich, dass ein und dieselbe Situation von verschiedenen Personen auf unterschiedliche Art und Weise bewertet werden kann. Infolgedessen kommt es zu entsprechenden und von Person zu Person unterschiedlichen Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen. Konkret bedeutet dies, dass sich prüfungsängstliche und nicht prüfungsängstliche Studierende vor allem hinsichtlich ihrer Bewertungen unterscheiden.

ABC-Schema

	Bewertung von Person X	Bewertung von Person Y
A = <u>A</u>ctivating Events	Matheklausur in der nächsten Woche	Matheklausur in der nächsten Woche
B = <u>B</u>eliefs)	„Ich werde die Klausur bestimmt ordentlich versemeln.“ „Es sitzt alles noch nicht sicher genug.“ „Wenn ich durchfalle, ist das eine Katastrophe.“ „Der Prüfer mag mich einfach nicht; er wird mich bestimmt durchfallen lassen.“	„Ich bin gut vorbereitet und lasse mich einfach mal überraschen.“ „Wenn es nicht reichen sollte, wäre das echt ärgerlich, aber dann versuche ich es nächstes Semester einfach nochmal.“
C = <u>C</u>onsequences)	<u>Gefühl</u> : Angst, Unsicherheit, Verzweiflung <u>Körper</u> : innere Unruhe, Magenschmerzen, Durchfall <u>Verhalten</u> : Lernen bis spät in die Nacht, Verzicht auf Schlaf	<u>Gefühl</u> : leichte Nervosität, leichte Aufregung (ggf. sogar Gelassenheit) <u>Körper</u> : moderate Anspannung <u>Verhalten</u> : angemessenes Lernpensum; Aktivitäten, die einem gut tun (z.B. am Tag vor der Prüfung mit Freunden treffen)

Hochschulprüfungen haben aus dreierlei Hinsicht ein hohes Stresspotential:

- Sie sind bedeutsam für den angestrebten Hochschulabschluss bzw. den eigenen Werdegang.
- Sie sind durch den Prüfling nicht vollständig kontrollierbar.
- Sie stellen eine Bewertungssituation dar.

Sowohl die subjektive Bedeutsamkeit als auch die (nicht) vorhandene Kontrollierbarkeit fließen in den Bewertungsprozess ein und können ein Angstgefühl verursachen. Ein Letztversuch wird in der Regel ein bedrohlicheres Ereignis darstellen als ein Freiversuch; ebenso wird wahrscheinlich eine Prüfung, in die man mit einem eigenen Thema einsteigen kann und deren Struktur und Ablauf man kennt, weniger angstausslösend sein als eine Prüfung, über die man im Vorfeld gar nichts weiß. Angstausslösend kann zudem die Bewertungssituation an sich sein, zum Beispiel weil Studierende befürchten, der Prüfer könnte ihre Person negativ bewerten und sie vielleicht sogar für dumm halten.

Welche Faktoren tragen zur Entstehung von Prüfungsangst bei?

Wie bereits im vorherigen Abschnitt beschrieben, kann eine Prüfung für die einen Studierenden eine nahezu unüberwindbare Herausforderung darstellen, während andere Studierende die bevorstehende Prüfung als machbar bewerten. Wie ist eine so unterschiedliche Bewertung ein und derselben Situation möglich? Sowohl Merkmale der Person (interne Faktoren) als auch Merkmale der Situation (externe Faktoren) fließen in den Bewertungsprozess ein. Im Folgenden werden einige für die Entstehung von Prüfungsangst zentrale interne und externe Faktoren näher beleuchtet.

Zu den bedeutsamsten internen Faktoren zählen:

Bisherige Prüfungserfahrungen

Sofern Studierende bereits durch eine oder mehrere Prüfungen gefallen sind, möglicherweise sogar einen Blackout hatten und/ oder mit unfairen oder unberechenbaren Prüfern konfrontiert wurden, kann sich dies entsprechend negativ auf die Erwartungshaltung bezüglich bevorstehender Prüfungen auswirken. Die Studierenden befürchten, dass sich ihre negativen Erfahrungen wiederholen werden. Aber auch mangelnde Prüfungsvorerfahrungen können Prüfungsangst begünstigen. Die Konfrontation mit einer unvertrauten Situation und die fehlende Routine kann das Stresslevel erhöhen und die Entstehung von Angst begünstigen.

Unzureichende Prüfungsvorbereitung

Eine mangelnde oder sogar fehlende Prüfungsvorbereitung kann auf Seiten der Studierenden zu einer ausgeprägten Angst vor der Prüfung führen, da ein Durchfallen tatsächlich wahrscheinlich ist. In einem solchen Fall spricht man von einer gerechtfertigten Prüfungsangst.

Niedriges Selbstwertgefühl

Fehlendes Vertrauen in die eigene Person und die eigenen Fähigkeiten kann dazu führen, dass sich die Betroffenen der bevorstehenden Prüfung nicht gewachsen fühlen und diese möglicherweise immer wieder aufschieben. Die Sorge, dass die eigene Unfähigkeit durch eine nicht bestandene Prüfung bewiesen wird, ist besonders groß und verursacht großen Stress. Die negative Beurteilung der eigenen Fähigkeiten führt häufig zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung (z.B. „Ich werde die Prüfung nicht bestehen“). Gehen Studierende davon aus, dass sie die Prüfung eh nicht bestehen werden, weil sie einfach zu dumm und unfähig sind, werden sie sich aufgrund von Angstzuständen beim Lernen möglicherweise nicht optimal auf die Prüfung vorbereiten können oder sogar ganz auf eine Prüfungsvorbereitung verzichten und machen dadurch ein Durchfallen tatsächlich wahrscheinlicher. Doch selbst wenn die Prüfungsvorbereitung eigentlich ganz gut gelaufen ist, kann sich das niedrige Selbstwertgefühl von Studierenden ungünstig auf den Prüfungsverlauf auswirken. In der Prüfung selbst trauen sich Studierende mit niedrigem Selbstwertgefühl gegebenenfalls weniger zu, wollen alles nochmal mehrfach in ihrem Kopf durchgehen, so dass sie sich weniger spontan äußern können. Die Studierenden wirken unsicher, was von einigen Prüfern möglicherweise als fachliche Inkompetenz bewertet wird.

Perfektionismus

Perfektionisten zeichnen sich dadurch aus, dass sie – bei allem was sie tun – mindestens 100% erreichen wollen. Sie bereiten sich sehr intensiv auf bevorstehende Prüfungen vor und wollen ohne Wissenslücken in die Prüfung gehen. In der Prüfung selbst verfolgen sie das Ziel, sehr gut

abzuschneiden, indem sie alles wissen und keine Fehler machen. Oftmals herrscht ein Alles-oder-Nichts-Denken vor: „Wenn ich nicht alle Fragen sofort perfekt beantworten kann, dann falle ich durch.“ Viele Studierende differenzieren nur zwischen „perfekt“ und „durchgefallen“, weshalb nicht erreichte perfektionistische Vorstellungen mit einem Scheitern gleichgesetzt werden. Die Diskrepanz zwischen dem gewünschten Soll-Zustand und dem tatsächlichen Ist-Zustand verursacht bei Perfektionisten ein Unzufriedenheitsgefühl und Stress.

Berücksichtigung persönlicher Grundüberzeugungen

Viele Menschen bekommen schon früh in ihrem Leben von ihren unmittelbaren Bezugspersonen (v.a. von ihren Eltern und anderen Familienangehörigen) vermittelt, dass Leistung und Erfolg wichtig sind. Leistung wird belohnt, während es für Fehler Kritik und Ärger gibt. Nicht selten resultieren aus diesen Lernerfahrungen Grundüberzeugungen wie „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“ oder „Wenn ich Fehler mache, werde ich abgelehnt“, die sich dann auch im Hinblick auf bevorstehende Prüfungen zeigen. Betroffene Studierende verspüren aufgrund ihrer persönlichen Grundüberzeugungen, aber auch hinsichtlich der Erwartungen anderer Personen oder der Gesellschaft (v.a. perfekte Leistungen bei minimalem Zeitaufwand) häufig extremen Druck, der schließlich zu Prüfungsangst führen kann.

Zu den bedeutsamsten externen Faktoren zählen:

Unbekannte Prüfungsbedingungen

Fehlende und widersprüchliche Informationen bezüglich der Prüfungsbedingungen, des Ablaufs der Prüfung und der Prüfungsinhalte können auf Seiten des Studierenden zu einem ausgeprägten Unsicherheitsgefühl und einer erhöhten Grundanspannung führen. Wenn Prüfungsanforderungen nur schlecht einzuschätzen sind oder eine gezielte Prüfungsvorbereitung kaum möglich ist; dann wird das Auftreten von Prüfungsangst wahrscheinlicher.

Person und Verhalten des Prüfers

Sofern ein Prüfer den Eindruck vermittelt, dass ihm die Studierenden egal sind und er durchzuführende Prüfungen ausschließlich als lästiges Übel interpretiert, können auf Seiten der Studierenden ungute Gefühle hinsichtlich der Prüfung entstehen. Ebenso negativ wirkt sich unberechenbares Prüferverhalten auf den Gemütszustand vieler Prüflinge aus, da es infolgedessen zu einem deutlichen Kontrollverlust auf Seiten der Studierenden kommt, der als äußerst bedrohlich interpretiert wird und Prüfungsangst auslösen kann.

Es gibt aber auch einige Hochschuldozenten, denen ihr schlechter Ruf vorausseilt, ohne dass es dafür gesicherte Anhaltspunkte gibt. Nicht selten fürchten sich Studierende vor Prüfern und deren Prüfungsverhalten, obwohl sie noch nie selbst eine Prüfung beim gefürchteten Prüfer absolviert haben, geschweige denn an einer seiner Prüfungen gescheitert sind. Sie empfinden lediglich aufgrund des Hörensagens Angst vor der bevorstehenden Prüfung.

Leistungsniveau eines Studiengangs

Als angstförderlich kann sich zudem das vermeintliche Leistungsniveau eines Studiengangs erweisen. Sowohl der Notendurchschnitt als auch die Durchfallquote bei verschiedenen Prüfungen können auf Seiten der Studierenden starke Unruhe hervorrufen und die Entstehung von Prüfungsängsten begünstigen. Ist ein Notendurchschnitt insgesamt sehr positiv ausgefallen und die Durchfallquote entsprechend gering, wirkt sich dies oftmals auf den wahrgenommenen Wettbewerb unter den

Kommilitonen aus. Der Druck, jetzt auf gar keinen Fall negativ auffallen zu wollen, wird für viele Studierende spürbar. Aber auch ein schlechter Notendurchschnitt bzw. hohe Durchfallquoten können zu Prüfungsangst führen. Besonders groß ist die Angst vor allem dann, wenn sogar besonders leistungsstarke Kommilitonen durch bestimmte Prüfungen gefallen sind oder nur knapp bestanden haben.

Prüfungs- und Studienordnungen

Die Prüfungs- und Studienordnungen können insofern die Entstehung von Prüfungsangst begünstigen, weil sie häufig eine Frequenz abzulegender Prüfungen vorsehen, die nicht unbedingt mit den Lebensbedingungen der Studierenden vereinbar sind. Viele Studierende müssen selbst für ihren Lebensunterhalt sorgen und möglicherweise auch noch eine Familie versorgen. Die vorgeschriebenen Prüfungsmodalitäten setzen viele Studierende infolgedessen sehr unter Druck. Besonders wenn das Bestehen einiger Prüfungen die Voraussetzung für die Gestaltung des nächsten Semesters oder sogar des weiteren Studiums darstellt, kann der Druck bestehen zu müssen unerträglich werden.

Gesellschaftlicher Druck

Erhöhte Ansprüche und Erwartungen an die eigenen Studienleistungen können auch als Folge des zunehmenden gesellschaftlichen Drucks interpretiert werden. Oft wird angenommen, dass man bereits in der Uni ausgezeichnete Leistungen erbringen muss, um sich später gegen potentielle Mitbewerber auf dem Arbeitsmarkt durchzusetzen zu können und eine sichere berufliche bzw. finanzielle Zukunft zu haben. Für viele Studierende ist das Bestehen universitärer Prüfungen also dahingehend äußerst bedeutsam, dass sie darin den Grundstein für ihre persönliche Zukunft sehen. Infolgedessen ist der Druck, unbedingt bestehen zu müssen, sehr groß und schlägt sich nicht selten in Prüfungsangst nieder.

Aktuelle Lebenssituation

Als prüfungsangstförderlich kann sich außerdem die aktuelle Lebenssituation der Studierenden erweisen: Eine Mehrfachbelastung durch Uni, Arbeit und Familie, persönliche oder finanzielle Schwierigkeiten, Beziehungsprobleme, gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie Krankheits- oder Todesfälle in der Familie können die Grundanspannung der Studierenden deutlich erhöhen und sie für das Erleben von Ängsten anfälliger machen. So kann es auch sein, dass Studierende, die bisher nie Probleme mit Prüfungen hatten, plötzlich Prüfungsangst verspüren. Die Grafik auf der nächsten Seite verdeutlicht, inwiefern eine erhöhte Grundanspannung die Entstehung von Prüfungsangst begünstigen kann:

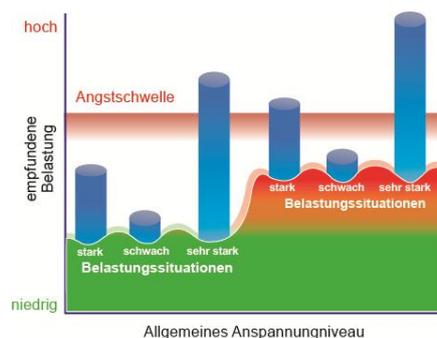


Abb.1: Zusammenhang zwischen Anspannungsniveau und Prüfungsangst

Wie lässt sich Prüfungsangst von „normaler“ Nervosität abgrenzen?

Fast jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Prüfungen und Leistungsanforderungen konfrontiert, sei es in der Schule, im Studium, im Rahmen der beruflichen Ausbildung oder im Job. Nicht selten sind Prüfungen sogar richtungsweisend für die weitere schulische, universitäre oder berufliche Laufbahn. Deshalb kommt es bereits im Vorfeld von Prüfungen häufig zu einer erhöhten Grundanspannung, die durch Nervosität und Ängstlichkeit gekennzeichnet ist. Das Spannungsgefühl vor, aber auch innerhalb von Prüfungen kann von Mensch zu Mensch in seiner Intensität sehr variieren. Während einige Menschen lediglich eine leichte Anspannung verspüren, beginnt für andere bereits Wochen oder Monate vor der Prüfung eine Zeit massiver Unruhe und Ängste. Viele können sich nicht mehr auf die zu lernenden Inhalte konzentrieren, weshalb ihre Prüfungsvorbereitung oftmals in Mitleidenschaft gezogen wird. Infolgedessen steigt die Grundanspannung weiter an, was auch zu körperlichen Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Herzrasen, Magen-Darm-Beschwerden, Verspannungen, Tinnitus) und Schlafproblemen führen kann. Hier wird dann das Ausmaß „normaler“ Nervosität deutlich überschritten und die Angst wirkt stark einschränkend.

Was ist ein Blackout?

Ist die im Kontext einer Prüfung zustande kommende emotionale Erregung zu stark, kann es zu einem „vorübergehenden Gedächtnisverlust“ kommen, d.h. man kann sich nicht mehr an das Gelernte erinnern. Selbst auf die vermeintlich einfachsten Fragen findet der Prüfling in einer solchen Situation keine Antwort. Alles Gelernte scheint weg zu sein, der Prüfling tappt im wahrsten Sinne des Wortes im Dunkeln. Aber das Gelernte ist nicht weg, sondern durch die hohe emotionale Erregung vorübergehend nur nicht abrufbar. Sofern sich die emotionale Anspannung reduziert und sich der Prüfling beruhigt, ist davon auszugehen, dass Gelerntes wieder erinnerbar wird.

Die Angst vor einem Blackout ist unter Studierenden sehr verbreitet, wobei nur die wenigsten Studierenden selbst einen Blackout erleben. Blackouts treten also viel seltener auf als befürchtet.



PRÜFUNGSANGST UND STUDIUM

Wie verbreitet ist Prüfungsangst unter Studierenden?

Obwohl Prüfungsangst ein verbreitetes Phänomen darstellt, gibt es erstaunlicherweise nur wenige Studien, die Angaben zur Verbreitung von Prüfungsängsten machen. Ausschlaggebend hierfür sind sicherlich das Fehlen einer einheitlichen Definition sowie eines verlässlichen Messinstrumentes. Eine Erhebung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung an über 16.500 Studierenden aus etwa 250 verschiedenen Hochschulen konnte aufzeigen, dass 14 % der im Jahr 2006 befragten Studierenden Beratungsbedarf aufgrund von Prüfungsängsten verspürten (BMBF, 2007). Im Jahr 2013 machten die Studierenden, die aufgrund von Prüfungsangst zur psychologischen Studienberatung der TU Dortmund kamen, rund 15 % aller durchgeführten Beratungen aus. Zahlreiche psychologische Beratungsstellen berichten, dass immer mehr Studierende – besonders aus höheren Semestern – aufgrund von Prüfungsängsten persönliche Beratungsgespräche wünschen und/ oder an Gruppen zum Prüfungscoaching teilnehmen.

Welche Folgen kann Prüfungsangst für Betroffene haben?

Ausgeprägte Prüfungsängste reduzieren nicht nur die Studienleistungen und beeinträchtigen den Studienverlauf, sondern können auch gravierende Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen sowie ihres unmittelbaren Umfelds haben. Nicht selten kommt es aufgrund von Prüfungsangst zu misslungenen Prüfungen, die sich schließlich negativ auf das Selbstvertrauen der Prüflinge auswirken und oftmals Selbstzweifel zur Folge haben. Dadurch dass Prüfungen vermieden bzw. aufgeschoben werden, kommt es zur Studienzeiterlängerung oder sogar zum Abbruch des Studiums. Die Panik vor Prüfungen kann ferner zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führen, die sich letztlich negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Wie wirkt sich Prüfungsangst auf die Leistungsfähigkeit aus?

Eine gewisse Nervosität oder Prüfungsängstlichkeit vor oder während der Prüfung kann durchaus leistungssteigernden Effekt haben, da es durch ein moderat erhöhtes physiologisches Erregungsniveau zu einer Steigerung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Energie kommt. Problematisch wird es jedoch, wenn die körperliche und emotionale Anspannung zu groß wird, da gelernte und abgespeicherte Inhalte nur noch schwer abrufbar sind. Wie das Anspannungs- und Angstniveau mit der Leistungsfähigkeit zusammenhängt, kann der folgenden Grafik entnommen werden.

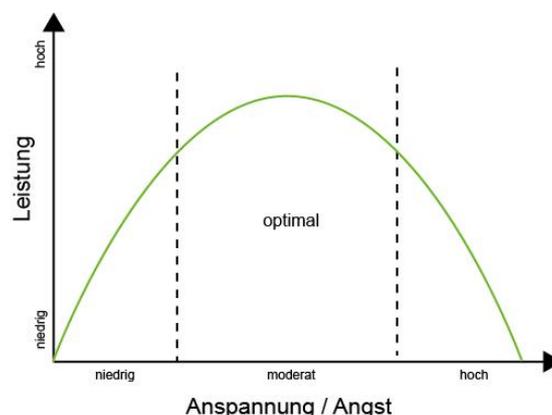


Abb.2: Zusammenhang zwischen Anspannungs- und Angstniveau und der Leistungsfähigkeit (Yerkes-Dodson-Gesetz)

UMGANG MIT PRÜFUNGSÄNGSTLICHEN STUDIERENDEN

Wie kann ich prüfungsängstliche Studierende als Dozent unterstützen?

Im Folgenden werden einige Anregungen für Dozenten gegeben, wie man prüfungsängstliche Studierende vor, während oder nach nicht bestandener Prüfung unterstützen kann. Die vorgestellten Empfehlungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und müssen den individuellen Bedürfnislagen des Studierenden sowie der Dozenten angepasst werden.

Wie kann ich prüfungsängstliche Studierende vor der Prüfung unterstützen?

Aufklärungsarbeit und Orientierungshilfen bezüglich verschiedener Prüfungen

Viele Studierende sind im Vorfeld von Prüfungen nicht nur bezüglich der bevorstehenden Leistungsbeurteilung angespannt, sondern auch, weil Sie häufig überhaupt keine Vorstellung davon haben, was Sie konkret erwartet. Um Studierenden diese Unsicherheit zu nehmen und Ihnen eine Orientierung zu ermöglichen, kann eine mündliche (z.B. im Rahmen von Veranstaltungen oder persönlichen Gesprächen) oder schriftliche Aufklärung (z.B. auf der Homepage oder in Form eines Hand-Outs) über die wesentlichen Punkte hilfreich sein. Folgende Fragen bzw. Aspekte könnten dabei berücksichtigt werden:

- Übersicht über die verschiedenen Prüfungsformate (z.B. Klausur, mündliche Prüfung, Hausarbeit, Abschlussarbeit) und die damit verbundenen formalen und inhaltlichen Prüfungsvoraussetzungen (z.B. zu erbringende Vorleistungen, Anmeldeprozedere, Umfang, Dauer, mögliche Themenschwerpunkte)
- Was sollte bei der Themenfindung berücksichtigt werden?
- Vor der Prüfung einzureichende Materialien (z.B. Thesenpapier)
- Übersicht über die Prüfungsliteratur
- Skizze des Prüfungsablaufs
- Beispielfragen und Musterlösungen (ermöglichen ein Lernen mit Erfolgskontrolle)
- Was erwarte ich als Prüfer von meinen Prüflingen? (z.B. einen fachlichen Austausch, der ein Verständnis der Thematik und grundlegender Zusammenhänge erkennen lässt; das Auswendigkönnen wichtiger Definitionen ist/ ist nicht erforderlich)
- Welche Bewertungskriterien werden zur Leistungsbeurteilung herangezogen? (z.B. Sachwissen, Argumentation, Problemlösefähigkeiten, Auftreten, schriftliche oder mündliche Ausdrucksweise)
- Übersicht über die am häufigsten von Studierenden gestellten Fragen (FAQs)

Wie eine konkrete Orientierungshilfe in Form eines Prüfungsleitfadens bzw. eines Prüfungsreaders aussehen kann, zeigen die beiden folgenden Beispiele:

Beispiel für einen Prüfungsleitfaden:

http://www.ruhr-uni-bochum.de/lidi/Downloads/pruefungsleitfaden_rupp_081109.pdf

Beispiel für einen Prüfungsreader:

http://www.ruhr-uni-bochum.de/lidi/Downloads/examensreader_neu_2_080607.pdf

Angstreduktion durch eine wohlwollende und verständnisvolle Haltung

Studierende nehmen ihre Prüfer häufig als „übermächtige Gegner“ wahr, von denen sie annehmen, dass sie als „Sieger“ aus der Prüfung herausgehen möchten, indem sie Wissensdefizite auf Seiten des Prüflings aufdecken. Prüfer haben infolgedessen häufig etwas Bedrohliches und Angstauslösendes. Da es sich unter Angst allerdings nicht besonders gut lernen lässt und auch bereits Gelerntes unter Angst nur schwer abrufbar ist, sollte diese prinzipiell vermieden oder – sofern bereits vorhanden – reduziert werden. Prüfer können vor allem dadurch positiven Einfluss auf das Angstlevel ihrer Prüflinge nehmen, indem sie diesen wohlwollend und verständnisvoll begegnen. Hilfreich kann eine Information darüber sein, dass man ausschließlich am Vorwärtskommen des Studierenden interessiert ist und nicht die Absicht verfolgt, ihn durchfallen zu lassen.

Darüber hinaus kann es für Prüflinge entlastend sein zu hören, dass der Prüfer bereits Erfahrung im Umgang mit prüfungsängstlichen Studierenden hat und er die offensichtliche Aufgeregtheit und Anspannung auf Seiten des Prüflings als Angstsymptom interpretiert und nicht als Beweis für eine schlechte bzw. unzureichende Prüfungsvorbereitung.

Formulierung konkreter Hilfsangebote

Um Prüfungsangst bereits im Vorfeld einer Prüfung zu reduzieren, kann es hilfreich sein, den Prüfling zu fragen, was man als Dozent tun kann, damit die Angst vor der Prüfung geringer wird. Wichtig hierbei ist es jedoch, dass der Prüfer sich nicht so weit von seinem möglicherweise vorhandenen Mitgefühl den Studierenden gegenüber leiten lässt, dass er diese durch die Preisgabe von konkreten Prüfungsinhalten bevorteilt. Alle Studierenden sollten die gleichen Prüfungsvoraussetzungen haben. Gegebenenfalls besteht die Möglichkeit, dass Studierende bei einer anderen Prüfung hospitieren (dem Einverständnis des jeweiligen Prüflings vorausgesetzt und unter Berücksichtigung der Prüfungsordnung) oder der Prüfer ihnen – sofern dafür zeitliche Kapazitäten vorhanden sind – eine Prüfungssimulation anbietet. Häufig reicht es allerdings auch schon aus, die Studierenden über den Prüfungsablauf zu informieren. Sofern der Prüfer den Eindruck hat, dass die Studierenden professionelle Hilfe zur Überwindung ihrer Prüfungsangst brauchen, sollte er diese an die Psychologische Studienberatung verweisen, am besten indem er ihnen Informationsmaterial über diese Beratungsstelle (z.B. Flyer oder Homepageadresse) zur Verfügung stellt. In Einzelberatungsgesprächen und/oder im Rahmen eines auf prüfungsängstliche Studierende zugeschnittenen Gruppenangebots (Prüfungskoaching) können betroffene Studierende Unterstützung erfahren.

Vermittlung von Kontrolle und Sicherheit

Prüfungen werden oft als bedrohlich empfunden, da man sich den Erwartungen des Prüfers ausgesetzt fühlt und man selbst keine Kontrolle über die Situation zu haben scheint. Die fehlende Kontrollierbarkeit der Situation führt häufig zu einem ausgeprägten Unsicherheits- und Ohnmachtsgefühl, infolgedessen die Prüflinge Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und der Abruf abgespeicherten Wissens erschwert wird.

Eine mögliche Unterstützung durch den Prüfer kann also darin bestehen, den Kontrollverlust auf Seiten der Studierenden zu minimieren. Entlastend kann eine Prüfungsgestaltung sein, die es vorsieht, dass Studierende mit einem selbst gewählten Einstiegsthema in die Prüfung starten. Die Prüflinge bewegen sich dadurch auf bekanntem Terrain und können sich „warmreden“; 5 Minuten Kontrolle und Sicherheit, die sich günstig auf den weiteren Prüfungsverlauf auswirken können.

Wichtig ist es aber auch, darauf zu achten, dass man die Unsicherheit und Aufregung der Prüflinge nicht verstärkt. Die Prüfungsvoraussetzungen und -bedingungen sollten klar und deutlich formuliert

sein; weder Prüfer noch Prüfungsinhalte oder Prüfungstermine sollten sich kurzfristig ändern. Ein pünktliches Erscheinen des Prüfers zum vereinbarten Prüfungstermin sollte selbstverständlich sein.

Wie kann ich mit akuter Prüfungsangst von Studierenden während der Prüfung umgehen?

Schaffen einer „angenehmen“ Atmosphäre

Prüfungen werden von den meisten Menschen als notwendiges Übel betrachtet, welches es zur Erreichung schulischer, universitärer oder beruflicher Ziele durchzustehen gilt. Damit eine als lästig und unangenehm empfundene Prüfung für Prüflinge nicht noch unerträglicher wird, sollte der Prüfer darum bemüht sein, eine „angenehme“ Prüfungsatmosphäre zu schaffen. Die folgenden Aspekte können dazu beitragen, dass Prüflinge nicht durch ungünstige Umgebungsbedingungen abgelenkt werden und sich ausschließlich auf die Prüfung und deren Inhalte konzentrieren können:

- Aufgeräumter Prüfungstisch
- Ausreichend Sitzgelegenheiten
- Gut gelüfteter Raum
- Gute Lichtverhältnisse
- Vermeidung von Störungen (z.B. Rufumleitung einrichten; Türschild, das auf die stattfindende Prüfung hinweist)
- Vorstellen des Prüfungsbeisitzers sofern noch nicht bekannt
- Anbieten eines Glas Wassers
- Fragen nach Befinden des Prüflings und ob sich dieser körperlich und emotional in der Lage fühlt, die Prüfung zu absolvieren
- Wohlwollende Präsenz des Prüfers; bestärkendes Nicken oder Lächeln statt starre Mimik und verunsicherndes kritisches Stirnrunzeln

Ansprechen der wahrgenommenen Prüfungsangst

Viele Studierende glauben, dass der Prüfer ihre Nervosität in einer Prüfung als Zeichen für eine schlechte Vorbereitung deutet und diese negativ in die Leistungsbeurteilung einfließen lassen könnte. Infolgedessen verstärkt sich die körperliche und emotionale Anspannung; die Prüfungsangst wird für die Prüflinge immer spürbarer. In einer solchen Situation empfiehlt es sich, den Prüflingen zurückzumelden, dass Nervosität im Kontext von Prüfungen ein „normales“ und verbreitetes Phänomen ist, das als solches keinen Punktabzug bedeutet. Es kann hilfreich sein den Prüflingen explizit zurückzumelden, dass man ihre Nervosität als Reaktion auf die bevorstehende Leistungsbeurteilung betrachtet und nicht als Zeichen vorliegender Inkompetenz deutet.

Beruhigen der Prüflinge

Sofern Studierende eine Frage nicht beantworten können, kommt es häufig zu Katastrophendenken (z.B.: „Jetzt ist alles vorbei.“) und einem zunehmenden Angsterleben. Die emotionale Erregung verhindert es schließlich, dass Wissensinhalte abgerufen werden können; ein Blackout steht möglicherweise bevor. Um Prüflinge zu beruhigen und einen Blackout zu verhindern, kann die Rückmeldung hilfreich sein, dass man nicht durch die Prüfung fällt, wenn man eine Frage mal nicht beantworten kann. Als ebenfalls beruhigend kann sich in einem solchen Fall die Rückmeldung erweisen, dass die Prüflinge schon viel richtig gesagt bzw. beantwortet haben. Durch seine Mimik und Gestik kann der Prüfer den Prüflingen einen Hinweis bezüglich der Richtigkeit ihrer Antworten

(z.B. Bestätigung durch Nicken) geben, so dass diese im Fall des Falles nochmal korrektiv hinsichtlich ihrer Ausführungen tätig sein können.

Was kann ich tun, wenn Studierende einen Blackout haben?

Sofern es ersichtlich wird, dass Prüflinge einen Blackout haben – etwa weil sie eine vermeintlich einfache Frage nicht beantworten können – empfiehlt sich zur Beruhigung der Prüflinge die Berücksichtigung der folgenden Aspekte:

- Auch wenn die Frage einfach erscheint und Sie ganz sicher sind, dass die Studierenden die Antwort wissen: Nicht auf der Frage beharren! Es besteht die Gefahr der emotionalen Übererregung, die den Abruf des Gelernten erschwert.
- Rückmeldung geben, dass man nicht durch die Prüfung fällt, wenn man mal was nicht weiß.
- Eine andere Frage stellen, um die emotionale Lage zu entspannen und ggf. später nochmal auf die nicht beantwortete Frage zurückkommen.
- Anbieten einer kleinen Verschnaufpause; Anbieten der Möglichkeit, kurz aufzustehen und mal tief durchzuatmen; sofern noch nicht geschehen, etwas zu trinken anbieten.
- Umformulieren der nicht beantworteten Frage; Inhalte anbieten, die damit in Zusammenhang stehen.



Was kann ich machen, wenn Studierende nach einer nicht bestandenen Prüfung emotional belastet sind?

Empathie zeigen und Perspektive schaffen

Wenn das Prüfungsergebnis „Nicht bestanden“ lautet, kann es auf Seiten der Geprüften zu vielfältigen Reaktionen kommen. Die meisten Studierenden reagieren nach einer nicht bestandenen Prüfung gefasst, es gibt aber auch Prüflinge, die sehr emotional reagieren. Einige brechen von Katastrophengedanken („Ich werde mein Studium nicht schaffen.“) oder Selbstzweifeln („Ich bin zu blöd... ich kann es einfach nicht.“) angetrieben in Tränen aus und lassen ihre Verzweiflung sichtbar werden. Dies stellt für viele Prüfer eine belastende Situation dar, denn ihre Absicht war es lediglich eine Prüfung abzunehmen und nicht auf der Gegenseite eine solche Reaktion auszulösen. Infolgedessen ist eine schnelle Beruhigung der Durchgefallenen nicht nur erstrebenswert, damit es den Studierenden wieder besser geht, sondern auch im Sinne des Prüfers. Wichtig in einer solchen Situation ist es, dass man die Reaktion der Durchgefallenen ernst nimmt und diese nicht bagatellisiert. Sätze wie „Das ist doch kein Weltuntergang.“ oder „Das wird schon wieder.“ sind zwar gut gemeint, verfehlen jedoch ihren Zweck, weil sich die Studierenden möglicherweise nicht verstanden fühlen und emotional noch stärker reagieren. Hilfreich hingegen könnte eine Rückmeldung sein, dass man die Reaktion der Studierenden verstehen kann, da es in der Tat nicht

schön ist, durch eine Prüfung zu fallen. Für einige Studierende kann es hilfreich sein zu hören, dass der Prüfer selbst während seines Studiums auch durch die eine oder andere Prüfung gefallen ist und weiß, wie sich das anfühlt. Durch einen solchen Einblick in die eigene „Prüfungs-Geschichte“ wird das entgegengebrachte Verständnis möglicherweise glaubhafter und zugleich registrieren die durchgefallenen Prüflinge, dass eine nicht bestandene Prüfung nicht das Ende bedeutet. Nachdem man Verständnis für die Situation der Durchgefallenen verbalisiert hat, empfiehlt es sich, einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft zu werfen (z.B.: „Wir werden die Prüfung gründlich nachbesprechen, damit sie sich optimal auf den nächsten Versuch vorbereiten können.“)

Feedback geben/ Prüfung nachbesprechen

Nach einer nicht bestandenen Prüfung sollten Studierende in jedem Fall vom Prüfer darüber aufgeklärt werden, weshalb ihre Leistung zum Bestehen nicht ausgereicht hat. Dies ist zum einen wichtig, um nachvollziehen zu können, weshalb man durchgefallen ist, stellt aber zeitgleich auch eine bedeutende Grundlage für die Vorbereitung auf den nächsten Versuch dar. Nur wenn Studierende wissen, woran es gehakt hat, können sie dies künftig berücksichtigen. Je nachdem wie stark Prüflinge auf eine nicht bestandene Prüfung reagieren, empfiehlt es sich, das Feedbackgespräch zu vertagen, da die Studierenden aufgrund ihrer hohen emotionalen Erregung gegebenenfalls für sachliche Informationen nicht zugänglich sind. In der Prüfungsnachbesprechung schließlich sollten die Studierenden sowohl eine Rückmeldung dazu bekommen, was gut gelaufen ist, als auch, was letztendlich zum Durchfallen geführt hat. Möglicherweise kann es beim Feedbackgespräch hilfreich sein, wenn der Prüfer den Durchgefallenen die der Prüfung zugrundeliegenden Bewertungs-Checkliste mit den von den Prüflingen erreichten Punktzahlen präsentiert.

Psychologische Studienberatung mit einbeziehen

Hilfe für Studierende: Sofern Studierende nach einer nicht bestandenen Prüfung emotional reagieren und sich vom Prüfer nicht beruhigen lässt, sollte der Prüfer auf die Möglichkeit hinweisen, ein persönliches Beratungsgespräch bei der Psychologischen Studienberatung in Anspruch zu nehmen. In diesem Zusammenhang wäre es hilfreich, wenn er dem Studierenden die Kontaktdaten der Psychologischen Studienberatung (z.B. in Form des PSB-Flyers) aushändigen könnte. Der Prüfer kann aber auch – dem Einverständnis der Geprüften vorausgesetzt – die Psychologische Studienberatung kontaktieren und für die Studierenden einen Gesprächstermin ausmachen. Sollte es zu einer akuten Belastungssituation auf Seiten der durchgefallene Prüflinge kommen, sollte die Psychologische Studienberatung direkt telefonisch kontaktiert werden.

Hilfe für Prüfer: Auch für Prüfer kann eine nicht bestandene Prüfung und die Konfrontation mit der Reaktion der Durchgefallenen belastend sein. Häufig steht die Frage im Raum, wie nach einer nicht bestandenen Prüfung mit den durchgefallenen Studierenden umzugehen sei, besonders in Hinblick auf einen erneuten Prüfungsversuch. Auch für Prüfer besteht die Möglichkeit, sich bei der Psychologischen Studienberatung persönlich oder telefonisch beraten zu lassen, um sich beispielsweise Empfehlungen zum Umgang mit prüfungsängstlichen oder emotional belasteten Studierenden einzuholen

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (Hrsg.) (2007). Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in der Bundesrepublik Deutschland 2006. Bonn, Berlin: Eigenverlag BMBF.

Fehm, L. & Fydrich, T. (2011). Prüfungsangst. Göttingen: Hogrefe.

Knigge-Illner, H. (2002). Ohne Angst in die Prüfung. Frankfurt a.M.: Eichborn.

Köster, S., Rupp-Freidinger, C. & Dieker-Müting, J. (2005). Angst vor der Prüfung. Wie Dozenten Prüfungsängste von Studierenden auffangen und mildern können. In B. Berendt, H.-P. Voss und & J. Wildt (Hrsg.), Neues Handbuch Hochschullehre: Lehren und Lernen effizient gestalten (Beitrag H 2.2; S. 1-36). Stuttgart, Berlin: Raabe.

Kontakt:

Psychologische Studienberatung der TU Dortmund

E-Mail: psychologische-beratung@tu-dortmund.de