



Die Angst war immer da

Zwischenzeitlich wollte ich mein Studium sogar hinschmeissen. Ich konnte mich zwar immer einigermaßen durch die Klausurenphasen mogeln, aber meine Angst wurde immer grösser. Erst einige Monate nach meiner Panikattacke habe ich einer Freundin von allem erzählt – sie konnte mich dazu überreden, eine Therapie anzufangen. Im Mai habe ich meine erste Sitzung.»

Die 25-Jährige Anna* studiert Wirtschaftsinformatik.

*Name von der Redaktion geändert.

Gegen starke Prüfungsangst hilft nur eine Therapie

von Gina Buhl

Wir haben bei einer Psychotherapeutin nachgefragt, was dahinter steckt und was helfen kann.

Weil es wahrscheinlich nicht nur Anna so geht und auch einige von euch mit starker Prüfungsangst zu kämpfen haben, wollten wir genauer wissen, was dahinter steckt und was dagegen helfen kann. Fachpsychologin Dorothee Schmid, Leiterin Kompetenzbereich Angst und Zwang von der Privatklinik Wyss Münchenbuchsee, erklärt:

Sind die Symptome der Studentin typisch bei Prüfungsangst?

Absolut. Wie die meisten Angststörungen äussert sich auch Prüfungsangst auf drei Ebenen: Auf der Körperebene mit Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen, Schwindel, Benommenheit und Atemproblemen. Auf der Gefühlsebene, wo Angst und Panik entstehen – und der Gedankenebene, auf der regelrechte Katastrophen-Gedanken auftauchen. Etwa: Ich weiss nichts mehr! Alles umsonst! Es ist alles verloren!

Das klassische Blackout?

Genau – an der Spitze des Ganzen. Das Fiese ist: Wenn man das einmal erlebt hat und daraus wirklich ein Problem resultiert – etwa das Nichtbestehen einer Prüfung, wie bei Anna – wird die Situation als negative Erfahrung abgespeichert. Das sorgt dann dafür, dass die Angst das Ganze nochmal zu erleben, in Zukunft bei ähnlichen Situationen immer wieder aufpoppen wird.

Das Nichtbestehen einer Prüfung ist ja eigentlich kein Weltuntergang.

Das denken Sie. Jeder hat aber andere Erwartungen und Werte, die er mit einer Leistung verbindet. Wir sprechen in der Psychologie vom "Erwartung-X-Wert-Modell". Die Studentin erwartet, dass sie in die Prüfung geht, sie besteht und die Ausbildung weitermachen kann – was gesellschaftliche Anerkennung generiert. Anhand dessen wird verständlich, warum eine nicht bestandene Prüfung für manche eine richtige Katastrophe ist.

Warum entwickeln die einen Prüfungsängste und andere nicht?

Das hat sehr unterschiedliche Gründe. Wer etwa als Kind mit anhaltend hohen Erwartungen der Eltern konfrontiert ist und sogar bestraft wird, wenn diese nicht erfüllt werden, verbindet Leistungssituationen später grundsätzlich mit Gefahr.

Und wie wird man die Angst wieder los?

Ich halte nichts von Tipps und Tricks, wie man sie haufenweise im Internet findet. Das Problem ist ja, dass die meisten Leute, die ein Angstproblem haben, längerfristig mit ihrer Angst verkleben – wie ein gefangenes Insekt an einem dieser Klebestreifen. Sie können sich gedanklich weder nach vorne noch nach hinten bewegen und benötigen Hilfe, um sich zu befreien. Und um dieses neue Verhalten zu erlernen, braucht es Zeit.

Also bleibt nur eine Therapie?

Ja. In einer Therapie kann man Betroffenen aufzeigen, wie sie eben nicht mit ihrer Angst verkleben, und ihnen beibringen, die Prüfungssituation wieder neutral zu bewerten.

Erschienen im Friday-Magazin, dort findet ihr auch andere Artikel zum Thema Angst

Prüfungsangst

Von Dorothee Schmid

Definition

Ist, wie der Name sagt, eine starke Angst vor Prüfungen/Examen oder vor Situationen, die von den Betroffenen als «Prüfung» erlebt werden.

Es ist eine Angst vor der Bewertung der eigenen Leistung, die – abhängig vom Schweregrad – entweder stimulierend oder blockierend wirken kann. Bei der stimulierenden Wirkung würde man allgemein eher von Lampenfieber und eben nicht von Prüfungsangst sprechen. (Daher ist Lampenfieber für das vorliegende Thema nur dann relevant, wenn es in Prüfungsangst übergeht und Leistungsfähigkeit wirklich einschränkt.)

Steht die blockierende Wirkung im Vordergrund, dürfte die Tendenz in Richtung Flucht oder Vermeidung gehen. Lampenfieber (Stimulation) kann für das Erbringen der Leistung genutzt werden, solange es als kontrollierbar erlebt wird.

Die Blockade dagegen setzt die Betroffenen schachtmatt; sie können keine Leistung mehr abrufen.

Häufigkeit

Man geht davon aus, dass unter Studierenden zwischen 14 und 50% von Prüfungsangst betroffen sind. Klinisch relevant ist das Problem bei ca. 3%.

Grundlagen

Wie praktisch jede andere Angstproblematik hat auch die Prüfungsangst einen Nährboden, auf dem sie gewachsen ist. Zu diesem Boden gehören:

- Hohe Leistungsanforderungen des Umfelds
- Bestrafung oder Androhung von Bestrafung bei Nichterfüllung => Folgerung «Leistung ist gefährlich»
- Soziale Urteile («Versager»; «du bist nicht fähig»; «du bringst es zu nichts»)
- Schlechte Erfahrung mit Prüfungssituationen, die Trauma-Charakter haben können
- Erwartungs X Wert-Modelle: Welche Erwartungen werden mit Prüfungen verbunden und welcher Wert wird diesen beigemessen. Was sind die Konsequenzen von bestandenen aber insbesondere auch von nicht bestandenen Prüfungen?
- Kognitive Theorie: Persönliche Fähigkeiten werden als zu klein eingeschätzt, um Anforderungen zu erfüllen

Therapie

Die erste Massnahme besteht in einer seriösen Vorbereitung auf die Prüfung. Dann sollten Betroffene einen anderen Umgang mit der Angst erlernen, der mit der Zeit eine andere Beziehung zur Angst ermöglicht.

Wichtige Punkte der Therapie:

- Hilfreichen Umgang mit Angst erlernen, in Sicht von Distanzierung. Distanzierung ermöglicht die Schaffung von Entscheidungs- und Handlungsspielraum.
- Dazu bedarf es eines anderen Umgangs mit bedrohlichen Gedanken und Gefühlen, der mit verschiedenen psycholog. Techniken instruiert werden kann.
- Dadurch wird die Kontrollüberzeugung gestärkt («ich kann Einfluss nehmen»).
- Neubewertung der kritischen Situation wird möglich (s. Erwartungs X Wert-Modell)
- Subjektiv werden kritische Situationen als weniger bedrohlich wahrgenommen.

Echte Prüfungsangst verlangt nach einer qualifizierten Therapie. Tipps und Tricks helfen höchstens bei Lampenfieber und sind in ihrer Wirkung nur von kurzer Dauer.

Quellen: zB Wikipedia; google scholar

Dorothee Schmid

lic. phil. Dorothee Schmid

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Leiterin Kompetenzbereich Angst- und
Zwangsstörungen bei der Privatklinik
Wyss AG, Münchenbuchsee

Psychologische Beirätin bei der
Angst- und Panikhilfe Schweiz seit 2018

Tipps, die Ihnen während einer Panikattacke helfen können

Unsere Tipps richten sich an angst- und panikerkrankte Personen, die wissen, dass sie nicht an einer körperlichen Krankheit leiden. Im Zweifel suchen Sie unbedingt immer einen Arzt / eine Ärztin auf.

Die Tipps sind nicht abschliessend. Auch hilft nicht allen Betroffenen dasselbe. Finden Sie heraus, was Ihnen am besten hilft, und schreiben Sie es auf, wenn es Ihnen wieder gut geht. Vielleicht versuchen Sie es auch mal damit: Ein Wanderer oder Bergsteiger hat ein Erste-Hilfe-Set im Gepäck. Stellen Sie sich ein für Sie geeignetes Erste-Hilfe-Set zusammen, das Sie bei einer Panikattacke anwenden können (z.B. im Vorfeld trainierte Atemübungen).

Den meisten Menschen mit Panikattacken ist es äusserst unangenehm, wenn sich eine Attacke ankündigt. Sie möchten auf gar keinen Fall auffallen oder in eine peinliche Situation geraten.

- Halten Sie inne. Je nachdem, wo Sie sind und was Ihnen erfahrungsgemäss hilft oder in der Situation möglich ist: Bleiben Sie stehen, setzen Sie sich (z.B. auf die Eingangstreppe eines Gebäudes) oder lehnen Sie sich an eine Mauer/Wand.
- Konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Regulieren Sie den Atem mit der einfachen Massnahme der Lippenbremse (gegen die locker aufeinanderliegenden Lippen ausatmen)
- Achten Sie nur darauf, was hier und jetzt gerade passiert. Konzentrieren Sie sich auf das, was bei Ihnen selbst passiert (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) und nehmen Sie das wahr, ohne es zu bewerten.
- Wenn Ihr Arzt Ihnen versichert hat, dass keine körperliche Krankheit zugrunde liegt, kann Ihnen nichts passieren. Sie werden nicht verrückt und Sie sterben auch nicht.
- Wenn Sie es schaffen, versuchen Sie, mit jemandem ins Gespräch zu kommen. Das schafft Verbindung mit der Welt und gibt Sicherheit. Rufen Sie ev. jemanden an.
- Kämpfen Sie nicht gegen die Angst, denn dann wird sie nur noch stärker. Stellen Sie die Panik einfach fest, ohne sie zu bewerten („ich stelle fest, ich spüre jetzt Panik, Punkt.“) Machen Sie nichts anderes, als zu beobachten, was weiter passiert. Dazu passt der Gedanke „ich schaue mal, wie es jetzt weiter geht.“ Sie können davon ausgehen, dass die Panik von selbst nach einer gewissen Zeit zurückgeht.



Nach der Panik

Wenn Sie die Erfahrung gemacht haben, dass Sie während der Panikattacke mit jemandem reden wollen, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Rufen Sie die apha Hotline (0848 801 109) an. Unsere Mitarbeitenden sind selber betroffen und helfen gerne. Die Hotline ist allerdings nicht rund um die Uhr besetzt. Sie finden die Öffnungszeiten im Internet (www.apha.ch) oder auf Facebook (<https://www.facebook.com/apha.Schweiz>).
2. Wenn die Hotline geschlossen ist, empfehlen wir Ihnen

Die Dargebotene Hand (143)

Kriseninterventions- und Psychiatrische Notfallzentren.

Sie finden die Auflistung der Zentren auf unserer Homepage

Ärztlicher Notfalldienst:

Ein Arzt oder ein Psychiater leistet Hilfe in akuten Krisen. Die ärztliche Beratung/Behandlung findet bei Ihnen daheim oder in der Praxis statt. Telefon 1811 gibt Ihnen Auskunft, welcher Arzt in Ihrer Region Notfalldienst hat.

1. Angststörungen sind psychotherapeutisch gut behandelbar. Warten Sie nicht lange - suchen Sie sich eine auf Angsterkrankungen spezialisierte Fachperson (Psychiater/in oder Psychotherapeut/in).

Die apha vermittelt ihren Mitgliedern auf Wunsch eine spezialisierte Fachperson. Dies gelingt nicht immer sofort, denn sowohl Psychiater als auch Psychotherapeuten sind oft längere Zeit ausgebucht. Für die Zwischenzeit suchen wir zusammen nach einer Lösung.

2. Selbsthilfegruppen können eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zur Besserung sein.

Die apha vermittelt Ihnen gerne eine Selbsthilfe Gruppe, sofern es in Ihrer Umgebung eine gibt. Falls Sie selber eine Gruppe gründen möchten, melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Sie.

3. Stellen Sie sich eine Art «Erste-Hilfe-Set» zusammen, am besten zusammen mit Ihrem Therapeuten / Ihrer Therapeutin. Inhalt: was kann ich tun, wenn ein Angst-anfall kommt.