

«Manchmal gibt es gute Gründe, seine Prüfungsangst zu behalten»

Psychologie Tausende Zürcher Studentinnen und Studenten absolvieren gerade Semesterprüfungen. Wenn Prüfungsstress zur Angst wird, suchen viele Hilfe bei Lerncoach Natalie Dollenmeier.

Salome Müller

Rund ein Drittel der Studenten hat Prüfungsangst. Kann sie plötzlich auftauchen?

Prinzipiell ja. Angst ist normal, sie gehört zu uns. In geringem Mass funktioniert sie sogar als Verstärker des Wissens, das wir in der Lernphase erworben haben. Angst macht uns während der Prüfung fokussiert.

Und wenn sie vor der Prüfung überhandnimmt?

Dann hemmt sie uns und vergrössert die Wissenslücken, die wir bei schlecht gelernten Inhalten haben. Wir nutzen in diesem Zustand unser Gehirn nicht mehr ganzheitlich. Der Frontalkortex, wo das logische und planerische Denken stattfindet, wird kaum aktiviert, umso stärker dafür die Amygdala, der emotionale Bereich. Biologisch gesehen wollen wir dann nur noch flüchten. Abzuwägen oder nachzudenken, wäre hinderlich. Prüfungsangst macht uns dümmer und jünger.

Inwiefern?

Mit der Angst verstärkt sich die Verwirrung, wir versteifen uns auf das Defizit. Unser Fokus wird so eng, dass es ist, als würde man durch ein winziges Röhrchen schauen. Einer meiner Patienten, ein junger Student, konnte die mathematischen Formeln vor sich auf dem Blatt nicht mehr sehen. In der Angst ist man überzeugt zu versagen. Damit schicken wir unser Unbewusstes los wie einen Butler, der uns in dieser Überzeugung noch bestätigt.

Und warum macht die Angst jünger?

Bei Angst sind alte Netzwerke im Gehirn aktiviert. Sie sind mit den neu erlernten Inhalten nicht verknüpft. Es ist, als wäre das neue Wissen verschwunden. Wir haben ein Blackout. Diese alten Netzwerke waren auch aktiv, als wir uns als Kind fürchteten und die Eltern uns beruhigen mussten. Darum ist es so, als sässe statt der 20-jährigen Medizinstudentin ihr dreijähriges Ich an der Prüfung.

Eine Prüfung kann eine solche existenzielle Krise auslösen?

Ja, weil wir im biologischen Sinn soziale Wesen sind und andere Menschen brauchen. Prüfungen sind Bewertungssituationen, soziale Erwartungen spielen eine grosse Rolle. Die eigenen, weil man gelernt hat und bestehen will. Die Erwartungen der Eltern, die wollen, dass wir erfolgreich sind. Und die Erwartungen der Freunde, die uns für unser Können bewundern. Wenn Babys auf die Welt kommen, ist ihr Gehirn noch nicht fertig entwickelt, der Frontalkortex ist erst mit 20 Jahren vollständig ausgebildet. Kinder wissen von klein auf, dass ihr Überleben von ihren Eltern abhängt. Sie verwenden viel Aufmerksamkeit auf das Urteil ihrer Eltern, weil es existenziell ist. Die Angst, aus seinem sozialen Rahmen zu fallen, ist darum oft auch im hohen Alter noch grösser als die Angst, zu sterben.



«Dreimal tief durchatmen hilft»: Psychotherapeutin Natalie Dollenmeier in Ihrer Praxis. Foto: Sabina Bobat

«Biologisch gesehen wollen wir dann nur noch flüchten. Prüfungsangst macht uns dümmer und jünger.»

Obwohl man wegen einer vermässelten Prüfung kaum seine Freunde verliert?

Die Angst ist kurzfristig. Die Betroffenen wissen, dass sie rational unbegründet ist. Für Jugendliche ist der soziale Status wichtig. Vielen fehlt in ihrem noch jungen Leben die Erfahrung, dass Scheitern dazugehört. Meine Patienten sollen nicht bei der Angst stehen bleiben. Ich frage sie: Was passiert denn, wenn du die Prüfung nicht schaffst?

Was antworten sie?

Sie sagen, dass es ihnen peinlich wäre, sie sich schämen würden. Viele haben schon mal Prüfungen nicht bestanden und wissen, wie sich das anfühlt. Diese Erfahrung verstärkt ihre Angst und den Eindruck, dumm zu sein. Ein Versager, bei dem alles Lernen

zwecklos ist. Letztlich fürchten sie sich davor, keinen Job zu finden und unter der Brücke zu landen. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft tut man viel, um das eigene Scheitern zu vermeinlichen. Nur Loser scheitern.

Macht uns gerade dieses Erfolgsstreben ängstlich?

Möglich, ja, weil man weniger krisenresistent ist. Ich hatte einen Patienten, der wusste, dass er schlau ist. Er und seine Kollegen wetteiferten ständig, wer der Klügste und Coolste von ihnen sei. Sie waren überzeugt, dass nur Dumme lernen. Der Patient trat zweimal bei der Zulassungsprüfung für Medizin an, ohne zu lernen. Beide Male bestand er nicht. Er versteckte sich hinter seiner Coolness. Beim dritten Versuch lernte er und wollte zu den Besten gehören.

Hat er bestanden?

Ja, und nur zwei Prozent der Teilnehmer waren besser als er. Die Erwartung, so gut zu sein, versetzte ihn aber in grosse Panik. Er musste unbedingt sein Selbstbild bestätigen. Er war überzeugt, seine Stellung im sozialen Gefüge zu verlieren, würde er es

nicht hinkriegen. Er fürchtete sich vor einem Identitätsverlust.

Viele Studenten greifen auf Medikamente zurück, um die Prüfungen zu schaffen.

Leider. Sie nehmen Ritalin oder Betablocker, um die Angstsymptome zu bekämpfen und sich besser konzentrieren zu können. Aber abgesehen davon, dass solche Medikamente abhängig machen können und rezeptpflichtig sind, wirken sie extrem sedierend. Sie machen nur Sinn, wenn man sie verschrieben bekommt und auch während der Lernphase einnimmt. So merkt man, was sie bei einem bewirken. Es ist wenig sinnvoll, verladen an die Prüfung zu gehen.

Was kann man während der Prüfung gegen die Panik tun?

Sich zurücklehnen und dreimal tief durchatmen hilft. Das gibt dem Körper die Möglichkeit, sich zu entspannen. Jeder emotionale Impuls, auch die aufsteigende Angst, dauert dreissig Sekunden. Mit einem positiven Impuls, etwa einem Grinsen, kann man entgegenwirken. Wenn wir lachen, öffnet sich unser Körper. Wichtig ist auch, den Fokus auf etwas

anderes zu lenken. Sich nicht darauf zu versteifen, was man alles nicht kann. Sondern sich daran zu erinnern, dass es auch darum geht, sein Bestes zu versuchen.

Was hilft langfristig?

Zu begreifen, wie wir uns selber sehen, welche Bedeutung Prüfungen für uns haben. Nur so können wir unser Verhalten verändern. Auch Sport hilft. Gerade beim Klettern lässt sich erzeugen, was einem bei Prüfungsangst passiert: Man stresst den Körper, indem man ihn mit etwas Unüberwindbarem, der Höhe, konfrontiert. Und dann lässt man ihn wieder zur Entspannung kommen, sobald man es geschafft, die Höhe erklommen hat. Wir lernen so, unseren Stress zu regulieren. Yoga ist nützlich, weil wir bewusst atmen. Wer Angst hat, macht das Gegenteil: Er atmet schnell und oberflächlich. Es gibt viele Massnahmen, die man erarbeiten kann. Prüfungsangst ist eigentlich etwas, das man leicht loswird.

Wann ist es schwer?

Wenn es gute Gründe gibt, die Prüfungsangst beizubehalten. In einer der ersten Sitzungen sage ich zu meinen Patienten: Ich gehe davon aus, dass Sie ein hochintelligentes und ökonomisches Wesen sind. Wenn Sie diese Prüfungsangst schon so lange empfinden, dann ziehen Sie wahrscheinlich unbewusst einen Nutzen daraus.

Einen solchen Nutzen streiten wohl alle ab?

Im ersten Moment schon, weil sie unter dieser Angst sehr leiden. Aber dann beginnen sie, über ihre Angst nachzudenken. Manchmal überdeckt die Prüfungsangst etwas viel Grösseres, das weit schmerzhafter wäre.

Zum Beispiel?

Ein Student hat seinen Vater verloren, als er neun war. Er studierte dasselbe wie sein Vater, wollte auch Ingenieur werden. Er war intelligent, aber lernte nicht und bestand keine Prüfung. Zu mir sagte er: Ich bin ein fauler Hund. Helfen Sie mir, dass ich endlich wieder lerne. Nach und nach wurde klar, dass er wenig über seinen Vater wusste. Aber von etwas war er überzeugt: Der Vater hat sich das Leben genommen, weil er ein Loser war. Hätte der junge Mann für die Prüfungen gelernt und sie nicht bestanden, wäre er in seinen eigenen Augen auch ein Loser gewesen – und Loser müssen sterben. Solange er aber nicht lernte, konnte er sein Scheitern damit entschuldigen, halt faul zu sein. Als wir dieser existenziellen Versagensangst auf die Spur kamen, verschwand seine Prüfungsangst.

Natalie Dollenmeier

Die 36-Jährige ist Fachpsychologin Psychotherapie und arbeitet als Lerncoach und Familientherapeutin in einer Gemeinschaftspraxis im Zürcher Seefeld. (slm)

Kleine Sexsalons in Wohnquartieren sind jetzt legal

Sexgewerbe Prostituierte in der Stadt Zürich können in Wohnzonen mit einem Wohnanteil von über 50 Prozent neu einen Kleinstsalon betreiben. Das heisst: höchstens zwei Zimmer, in denen maximal zwei Prostituierte arbeiten. Die entsprechende Anpassung der Bau- und Zonenordnung trat gestern in Kraft. Der Gemeinderat hatte sie 2016 beschlossen, weil sie Prostituierte besser vor Zwangsprostitution und Ausbeutung schützen. Der Stadtrat befürchtete jedoch, dass das Gewerbe die Wohnbevölkerung stören könnte. In der Bewilligungspraxis achte man nun darauf, dass der Pflichtwohnanteil nicht unterschritten werde, schreibt das Hochbaudepartement. Zur Anzahl der bereits eingegangenen Gesuche konnte die Medienstelle keine Aussage machen. (hwe)

Uni Zürich bringt Ritzmann-Urteil vor Bundesgericht

Affäre Mörgeli Die Universität Zürich teilte am Montag mit, dass sie ein Urteil des Zürcher Verwaltungsgerichts ans Bundesgericht weiterziehen will. Das Gericht hatte im November 2019 entschieden, dass die Kündigung von Professorin Iris Ritzmann willkürlich war. Die Uni hatte die Medizinhistorikerin 2014 entlassen – sie habe eine Amtsgeheimnisverletzung begangen. Hintergrund ist die «Affäre Mörgeli». Der TA hatte 2012 einen Artikel über die Tätigkeit von SVP-Politiker Christoph Mörgeli publiziert, dem damaligen Kurator des Medizinhistorischen Museums. Darin wurden zwei Berichte erwähnt, in denen Mörgelis Leistung als mangelhaft bezeichnet wurde. Die Staatsanwaltschaft sah in Ritzmann die Whistleblowerin, die dem Journalisten die Informationen zugesteckt hatte. Sie wurde aber vom Vorwurf der Geheimnisverletzung freigesprochen, da die Staatsanwaltschaft Beweismittel rechtswidrig beschafft hatte. (sda)

Nachrichten

Rentnerin verletzt Rentnerin

Unfall Am Montagnachmittag hat eine Rentnerin im Zürcher Kreis 7 beim Parkieren die Kontrolle über ihr Auto verloren. Wie die Stadtpolizei mitteilt, fuhr sie zuerst aufs Trottoir, wo sie eine Fussgängerin touchierte, um schliesslich in einen Signalständer zu prallen. Die Lenkerin und die Fussgängerin, ebenfalls eine Rentnerin, erlitten dabei Verletzungen; die Sanität brachte sie ins Spital. Die Polizei sucht Zeugen: 044 411 71 17. (ms)

Höchststand bei Pilzvergiftungen

Prävention Tox Info Suisse hat 2019 39 211 Beratungen zu Vergiftungen durchgeführt, wie die Zürcher Stiftung mitteilt. Das waren 4,7 Prozent weniger als 2018. Bei den Pilzvergiftungen wurde mit 734 Fällen ein neuer Höchststand verzeichnet. Die Zahl der Anrufe wegen Vergiftungen steigt seit Jahren stetig an. Info-Hotline: Telefon 145. (sda)