

# Wenn der Säbelzahn tiger im Kopf lauert

Prüfungsangst trifft oft gerade diejenigen, die sich gut vorbereitet haben. Wir haben einen Experten gefragt, woher die Panik vor Klassenarbeiten und Co kommt und was du dagegen tun kannst. TEXT: JENS WIESNER FOTO: JAN KOPETZKY

»Ich werde versagen!« Der Satz hämmert in meinem Gehirn, noch ehe ich die Augen ganz geöffnet habe. Die Uhr auf dem Nachttisch zeigt fünf. Nur noch vier Stunden bis zur Mathearbeit. Am liebsten möchte ich die Augen wieder schließen. Nur schlafen, bis alles wieder vorbei ist. Aber an Wiedereinschlafen ist nicht zu denken. Ich liege wach, und die Gedanken kreisen in meinem Kopf: Wenn ich schon diese Prüfung nicht schaffe, wie soll ich dann mein Abitur bestehen? Und ohne Abi kein Studium. Von einem guten Job ganz zu schweigen.

Holger Domsch kennt solche Gedanken und Ängste nur allzu gut. Nicht, weil er selbst betroffen wäre. Mit 33 Jahren liegt seine Schulzeit schon einige Zeit hinter ihm. Trotzdem hat er tagtäglich mit Prüfungsangst zu tun: Domsch arbeitet im Schulpsychologischen Dienst der Stadt Münster und betreut Schüler, denen die Dämonen der Prüfung über den Kopf gewachsen sind.

»Angst entspricht der menschlichen Natur und hat durchaus etwas Gutes.« Wenn

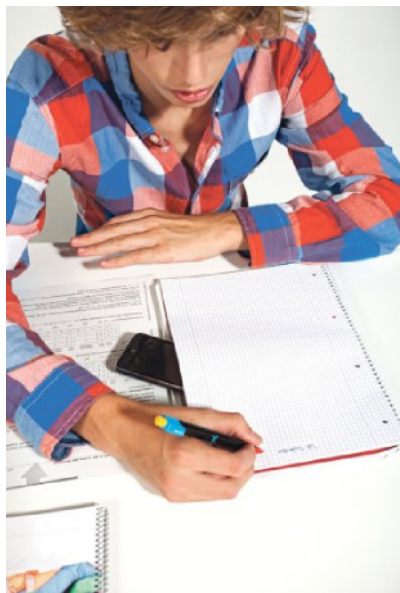
Domsch diese Worte an Schüler richtet, erntet er erst einmal ungläubige Blicke. Zur Erklärung muss der Psychologe weit ausholen. Weit mehr als eine Million Jahre, um genau zu sein. Damals, als die Urmenschen in der Wildnis noch auf Säbelzahn tiger und wilde Bären trafen. »Hätten die Menschen damals keine Angst vor den Gefahren der Wildnis gehabt, wären wir längst ausgestorben.« Die Angst ließ dem Urmenschen zwei einsame Optionen: Kampf oder Flucht. »Die Mathearbeit«, erklärt Domsch, »ist der moderne Bär.« Das Problem: Unser Körper will fliehen, kann aber nicht.

Am Frühstückstisch bekomme ich keinen Bissen hinunter. »Du musst etwas essen«, sagt meine Mutter. Aber wie? Mein Magen rumort. Schon jetzt möchte ich am liebsten alles wieder auskotzen. Warum eigentlich nicht? Dann könnte ich zu Hause bleiben. Krank sein, im Bett liegen bleiben. Müsste die Arbeit nicht mitschreiben.

Flauer Magen, Anspannung, Schweißausbrüche, Durchfall – Reaktionen bei Prüfungsangst können ganz unterschiedlich aussehen. Domsch weiß, dass sie tief im Körper des Menschen verwurzelt sind. »Das hört sich jetzt komisch an, aber: Mit einer vollen Blase rennt es sich schlechter vor einem Bären davon.« Und der Körper macht keinen Unterschied, ob wir uns vor einem Bären oder der Mathearbeit fürchten. Domsch erläutert solche Mechanismen, bevor er sich an die Ursachenforschung macht. »Zu wissen, welche Dinge während eines Angstzustandes in unserem Körper vorgehen, kann sehr entlasten!«

Ein Patentrezept gegen die Prüfungsangst kann er nicht anbieten: »Angst kennt viele Gesichter.« Manche fürchten sich vor der schriftlichen Arbeit, anderen bereitet nur die mündliche Prüfung Probleme. Dennoch: Zwei grundsätzliche Prüfungsangst-Typen lassen sich schon unterscheiden. »Lisa« nennt Domsch den einen, »Paul« den anderen. Lisa lernt ihren Stoff akribisch bis auf das letzte Komma auswendig. In ihrem Kopf gibt es nur zwei Möglichkeiten: eine gute Note zu schreiben – oder völlig zu versagen. Paul dagegen bekommt schon Bauchschmerzen, wenn er nur ans Lernen denkt. Ein Berg von Lernstoff türmt sich vor ihm auf, riesengroß, unbezwingbar. Doch statt zu lernen, geht Paul lieber Skateboard fahren. Am nächsten Tag ist der Stoffberg dann noch weiter angewachsen – und Pauls Nervosität auch. Lisa hat bis zum Erbrechen gelernt, Paul aufgeschoben. Am Ende treffen sich beide wieder: mit schweißnassen Händen bei der Prüfung.

Mein Mathelehrer sitzt mir gegenüber. Er wird mich durchfallen lassen. Ganz bestimmt. Das Blatt liegt vor mir. Blank und leer starrt es mich an. Ich starre zurück. Meinen Kuli umklammere ich so fest, dass das Weiße an meinen Knö-



**Die Vorstellung mit leerem Kopf vor den Klausurbögen zu sitzen, ist unangenehm, komplette Blackouts sind aber in Wirklichkeit äußerst selten.**

cheln zum Vorschein kommt. Ich blicke mich um. Oh shit, der Rest ist schon viel weiter als ich. Ich versuche, mich auf die Aufgabe zu konzentrieren – aber es klappt einfach nicht. Hilfe! »Echte Blackouts und völlige Denkblockaden sind möglich, aber sehr selten«, beruhigt Domsch. Ein gesunder Stress bei der Prüfung ist sogar förderlich. Er stärkt die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen. Wird der Druck allerdings zu schlimm, sollte man sich Hilfe suchen. 20 Prozent aller 8- bis 18-Jährigen haben laut einer Studie aus dem Jahr 2006 Angst, durch eine Prüfung zu fallen. Knapp ein Sechstel aller Jungen und Mädchen ängstigt sich vor schlechten Noten. Helfen Tipps gegen die Prüfungsangst nicht weiter, sollte der nächste Schritt zum Klassen- oder Vertrauenslehrer führen. Aber auch außerhalb der Schule gibt es eine Reihe von Ansprechpartnern, z.B. in unterschiedlichen Beratungsstellen. Unter [www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de) findet man die Schulpsychologische Beratungsstelle, die Beratung ist kostenlos und vertraulich. o

Unsere Tipps gegen Prüfungsangst auf [YAEZ.de](http://YAEZ.de). Webcode: @prüfungsangst

ANZEIGE