

«Man kann jedem zu einer bestandenen Prüfung verhelfen»

Der Psychiater Josef Hättenschwiler über Möglichkeiten der Therapie gegen Prüfungsangst

Herr Hättenschwiler, welche Personen leiden unter Prüfungsangst?

Das ist ganz unterschiedlich. Wir sehen hier sowohl Schüler und Studenten als auch Erwachsene, die zum Beispiel einen Weiterbildungskurs besuchen und nun fürchten, die anstehende Abschlussprüfung nicht zu schaffen.

Wann ist eine Therapie nötig?

Nicht jede Person mit einem grossen Unbehagen oder grosser Nervosität vor einer Prüfung muss sofort behandelt werden. Erst wenn schwere Begleitprobleme wie Konzentrationsschwierigkeiten, anhaltende Schlafstörungen, regelmässiges Erbrechen und/oder eine starke innere Unruhe über einen längeren Zeitraum hinweg anhalten, sollte man eine Therapie beginnen.

Und wie sehen die ersten Schritte aus?

Zuerst versuchen wir in ausführlichen Gesprächen mit dem Patienten dessen Situation zu ergründen: Wie lange leidet er oder sie schon unter Prüfungsangst, wie wirkt sich diese aus, gab es belastende Situationen in der Kindheit, oder wurden schon Prüfungen mehrfach verschoben? Ganz wichtig ist es, abzuklären, ob die Person unter anderen medizinischen Problemen leidet. So können Konzentrationsstörungen nicht nur durch Angst vor einer Prüfung, sondern zum Beispiel auch durch eine Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung verursacht werden. Oder jemand leidet unter Zwängen, einer Depression oder auch einer spezifischen Lernstörung.

Kann man kurz vor einer Prüfung noch etwas gegen panische Symptome tun?

Natürlich wäre es besser, man hätte früher Hilfe gesucht. Aber auch kurzfristig kann man noch etwas erreichen. So verordnen wir in schweren Fällen auch mal Medikamente wie ein leichtes Beruhigungs- oder Schlafmittel. Somit können die Betroffenen wieder schlafen, und das mindert oft die Angst. Gegen Herzrasen können Betablocker eingenommen werden. Allerdings in Konzentrationen weit unter jenen, die in der Kardiologie eingesetzt werden müssen. Da es sich bei all diesen Präparaten um hochwirksame Medikamente handelt, die auch Nebenwirkungen aufweisen können, sollte man solche Substanzen nie auf eigene Faust einnehmen. Es braucht immer eine ärztliche Diagnose und Begleitung.

Was besprechen Sie mit Ihren Patienten, die grosse Angst haben und deren Prüfung unmittelbar bevorsteht?

Wir versuchen herauszufinden, ob ein Vorbereitungsdefizit besteht, welches die Angst begründet oder verstärkt. Dann müsste man auch in nur wenig verbleibender Zeit gezielter lernen. Zudem versuchen wir, dem Betroffenen klarzumachen, dass auch frühere Prüfungen gutgegangen sind und deshalb keine Angst vor einem totalen Versagen vorhanden sein müsste. Oft hilft es auch, wenn man mit den Patienten eine Prüfungssituation durchspielt. Erstens gewöhnt dieser sich so etwas an die Situation selber. Zweitens merken dann die Personen, dass sie ja doch über ausreichend Wissen verfügen. Viele beruhigt es, wenn man ihnen vor Augen führt, dass ein Prüfer auch nur ein Mensch ist, der einen ja nur befragen, aber nicht schaden möchte. Ich erkläre meinen Patienten immer, dass auch der Prüfer froh ist, wenn alles gut läuft.

Gibt es auch Last-Minute-Tricks?

Aber ja. Auch wenn nur wenig Zeit bis zur Prüfung bleibt, kann man erste Schritte eines Atemtrainings erlernen. Oder sich ein kleines Ritual ausdenken, welches einen von der Angst ablenkt. Manchen hilft ein Maskottchen in der Tasche oder die Augen kurz zu schliessen und an einen wunderschönen Moment des Lebens zu denken.

Welche Elemente kommen hinzu, wenn Sie mehr Zeit für die Therapie haben?

Dann steht meist zusätzlich eine ausführliche Verhaltenstherapie an, aber auch das intensive Erlernen von Entspannungstechniken wie ein besonderes Atemtraining oder Muskelentspannung. Gerade bei Schülern und Studenten ist es meiner Erfahrung nach sehr wichtig, sich den Vorbereitungs- und Lernstil genauer anzuschauen, oft hapert es da. Auch wenn es banal klingt: Rechtzeitig anfangen, sich überschaubare Pensen pro Tag vornehmen und keine durchlernten Nächte in letzter Minute absolvieren, das baut viel Stress ab. Manchmal brauchen die Betroffenen auch einen Lerncoach.

Was kann besonders den Schülern zusätzlich helfen?

Vor allem bei Schülern geht es meiner Meinung nach nie darum, nur die Betroffenen zu behandeln. Da sollte man immer die Eltern einbeziehen. Oft haben diese falsche Vorstellungen von den Anforderungen in der Schule oder üben einen unangemessenen Druck aus und vergrössern dadurch die Angst. Meist versuche ich auch, mit den Lehrpersonen Kontakt aufzunehmen. Denn

manchmal hat ein Kind Probleme mit der Klasse oder der Lehrperson, aber nicht primär mit dem Lernen. Oder es ist sehr intelligent, versagt aber vor der Prüfung. Dann muss man am Selbstvertrauen arbeiten und wenn möglich auch mal die Prüfungssituation verändern.

Gibt es hoffnungslose Fälle?

Meiner Erfahrung nach gibt es das nicht. Manchmal dauert es zwar Monate, Prüfungsangst abzubauen oder zu minimieren. Aber man kann jedem Betroffenen helfen, die Panik in den Griff zu bekommen und ihm oder ihr auf diese Weise zu einer bestandenen Prüfung verhelfen.

Interview: Stephanie Lahrtz

Dr. med. **Josef Hättenschwiler** ist Leiter des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung in Zürich.