

Prüfungsangst!

Zu wenig gelernt, die Prüfung zu schwer, die Zeit zu kurz. So oder ähnlich lauten die Befürchtungen der Prüflinge oft schon lange vor dem Prüfungstermin. Auch zu Recht, da oft viel auf dem Spiel steht. Dies kann zu Angst führen, einem Gefühlszustand, bei dem Bedrohung oder Gefahr signalisiert wird und vegetative Begleiterscheinungen auftreten können wie z. B. Herzklopfen, Mundtrockenheit, Schwitzen oder Atemnot. Bedrohlich ist dabei der Eindruck des Ausgeliefertseins und das Gefühl der Beengung.

Die Ursachen für stark ausgeprägte Prüfungsangst liegen aber oft in früheren Erlebnissen und Kindheitserinnerungen, die in so genannten Netzwerken („clusters“) gespeichert werden. Das Ganze könnte man mit einem Dokumentenordner vergleichen: Irgendwann in der Kindheit hat jemand Demütigung durch den Lehrer erlebt – das ist das erste Blatt im Ordner „Demütigung“. In diesen Ordner kommen im Verlauf des Lebens viele andere Blätter: Demütigung durch die Klassenkameraden – die Eltern – den Partner. Wenn wir später das Gefühl haben, in der Prüfung Demütigung zu erleben, öffnet sich dieser Ordner und die alten Erfahrungen sind wieder präsent.

Auch im Laufe der Biographie entstandene Kognitionen (Glaubenssätze) können massive Angstzustände zur Folge haben. Eine „Negative Kognition“ ist ein irrationaler Glaubenssatz, ein negatives, nicht logisch begründbares Urteil über sich selbst, das nicht stimmt. Beispielsweise „ich mache alles falsch!“

In der Traumatherapie werden diese Auslöser der Angst z. B. durch EMDR („Desensibilisierung und Neu-Verarbeitung durch Augenbewegungen“) aufgespürt und verarbeitet. Dies bewirkt, dass wir die Dokumente im Ordner neu sichten und z. B. die Ur-Erfahrung mit dem Lehrer von der Belastung durch Prüfungen unterscheiden lernen. Auch Glaubenssätze lassen sich so verändern, aus „ich kann das nicht“ wird „es ist schwierig, aber ich schaffe es“.

Text: Heribert Rederer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Schamanischer Berater