

Freier Fall ins Bodenlose

Lampenfieber vor dem Examen kennt jeder. Doch **Prüfungsangst** kann sich zur psychischen Krankheit ausweiten. In Zeiten des Turbo-Studiums verzeichnen Uni-Therapeuten einen Ansturm hilfeschuchender Studenten.

Es begann im Frühjahr 2003 in der Vordiplomprüfung, Anne* erinnert sich genau. Damals saß sie kerzengerade auf dem Stuhl, die Hände gefaltet im Schoß. Auf die Fragen des Professors antwortete sie wie eine Maschine, Mund auf, Mund zu. Irgendwann war die Prüfung vorbei.

Die Studentin verließ das Büro des Prüfers, den Campus der Essener Uni. Sie stieg in die S-Bahn nach Duisburg, wo sie wohnt. Als der Zug anfuhr, überfiel es sie: Die Panik schoss hoch wie ein überschnell wachsender Pilz aus dem Boden. An der nächsten Haltestelle musste sie raus, nach Luft schnappend.

Seither kommt es immer wieder, das Gefühl, das ihr das Studium zur Hölle macht und ihr Vorankom-

men im Leben verlangsamt, als schleppte sie eine unsichtbare Last mit sich: Prüfungsangst.

Meist bestand sie sogar die Tests, obwohl sie schon zermürbt war, wenn sie den Prüfungsraum betrat. Doch danach musste sie ihr Studium für Monate schleifen lassen oder ganz unterbrechen. Die Stimmen im Kopf waren zu laut: »Du kannst nichts, du schaffst nichts, du kannst nicht genug.« Heute ist Anne im 17. Semester. Sie studiert an der Universität Duisburg-Essen, aber welches Fach, das mag sie nicht verraten. Sie will auch ihren echten Namen nicht nennen oder das Alter, sie schämt sich.

Nach der Statistik ist Prüfungsangst eine Randerscheinung. Die psychologische Beratungsstelle der Universität Duisburg-Essen suchten deswegen zuletzt 154 von 30000 eingeschriebenen Studenten auf, in Hamburg waren es 175 Verzeifelte von 38000, an der Freien Universität Berlin sind es 136 bei 34000 Immatrikulierten. Doch die Experten schätzen, dass die Dunkelziffer weit höher liegt. »Der wirkliche Bedarf ist mindestens dreimal so hoch«, sagt Hans-Wer-



Als Nina im Frühjahr aus Panik vor der Diplomprüfung floh, wusste sie: »Damit kommst du alleine nicht mehr klar.«

ROBERT HOERNIG

ner Rückert, 58, Leiter der psychologischen Beratung der FU Berlin. Die Betroffenen versuchen, ihren Defekt so gut es geht zu verbergen, die Schwäche nicht einzugestehen – nicht vor Mitstudenten und auch nicht vor professionellen Helfern.

So wie Jens Abrigata, ein 27-jähriger Biologiestudent an der Ruhr-Universität Bochum. »Was ist, wenn ich dahin gehe, und die finden mich verrückt? Dann habe ich wirklich ein Problem.« So fühlt sich Jens bei Prüfungen jedes Mal aufs Neue »wie im Freifall-Turm«. Prüfungsangst hatte der Student schon in der Schule.



ROBERT HOERNIG

»Nicht mehr getraut zu atmen«: Gianna übt jetzt mit einem Psychotherapeuten

Jens erinnert sich, wie er im Abi auf seine Mathe-Klausur starrte. »Meine Hände waren feucht, ich fuhr Gedankenkarussell, und ich war so damit beschäftigt, meine körperliche Anspannung unter Kontrolle zu kriegen, dass ich die Aufgaben wieder und wieder durchgelesen habe und überhaupt nichts verstand.« Seit der Schule ist die Angst eher schlimmer geworden. Jens hat sich aus einer Arbeiterfamilie vom Hauptschulabschluss über eine Lehre als Maurer und den Realschulabschluss bis zum Abitur hochgearbeitet. Darauf ist er stolz, doch manchmal hat er Zweifel, »ob die Hochschule nicht vielleicht doch ein Ort ist, an den ich gar nicht gehöre«. Jens versucht, die Angst so gut es geht unter Kontrolle zu kriegen, er geht vor Prüfungen jetzt joggen und spricht mit einem guten Freund.

Doch solche Selbsthilfe-Strategien helfen immer weniger, denn der Stress im Studium wächst. Im gestuften Bachelor- und Master-System müssen Studenten weit mehr Prüfungen absolvieren als zuvor, die Resultate fließen mit in die Examensnote ein. Was für die Entspannteren zur Routine werden kann, ist für Kandidaten mit echter Prüfungsangst ein einziger Spießrutenlauf. »Viele stehen durch die strengen Curricula viel stärker unter Druck«, sagt die Psychologin Sigi Oesterreich vom Studentenwerk Berlin. Ihre psychologische Beratungsstelle verzeichnet eine sprunghaft gestiegene Nachfrage: Suchten in den Jahren zuvor stets im Durchschnitt 1000 Studenten Hilfe bei den Beratern, gab es im Jahr 2006 schon 1300, im Jahr 2007 gar 1400 Neuanmeldungen. Schon Erst- und Zweitsemester ließen sich beraten wegen »Schlafstörungen und Angstzuständen«.

Selbst für den Kampf gegen Stresssymptome bleibt wenig Zeit: »Ich muss mit meinen Gruppenangeboten, die sonst über das ganze Jahr verteilt waren, nun ausschließlich auf die Semesterferien ausweichen«, berichtet Holger Walther von der Beratungsstelle der HU Berlin. »Sonst können die Studierenden wegen ihres Stundenplans nicht teilnehmen.«

Die Anzahl der Studenten, die explizit Hilfe bei Prüfungsangst brauchen, sei »hochgeschwollen«, sagt Rainer Holm-Hadulla, leitender Arzt der psychotherapeutischen Beratungsstelle des Heidelberger Studentenwerks: War vor zehn Jahren noch bei 38 Prozent Prüfungsangst Anlass einer Hilfe-Anfrage, lag diese Quote im ersten Halbjahr 2008 schon bei 56 Prozent.

»Die Studierenden setzen sich sofort bei Studienbeginn unter Druck, ihr Studium zielstrebig und mit maximalem Erfolg zu absolvieren«, berichtete der Oldenburger Psychologe Wilfried Schumann jüngst in einem Fachaufsatz über die psychosozialen Konsequenzen der Studienreform. »Wenn bei der Einstellung auf die neue Lehr- und Lernsituation Schwierigkeiten auftreten, wird dies sehr schnell als persönlicher Misserfolg empfunden.« Schumann bezeichnet das Studium als »krisenanfällige biografische Übergangsphase zwischen Jugendalter und endgültigem Erwachsenenstatus«. Orientierungssuche und Identitätsbildung seien noch nicht abgeschlossen – da kann die Panik leicht zuschlagen.

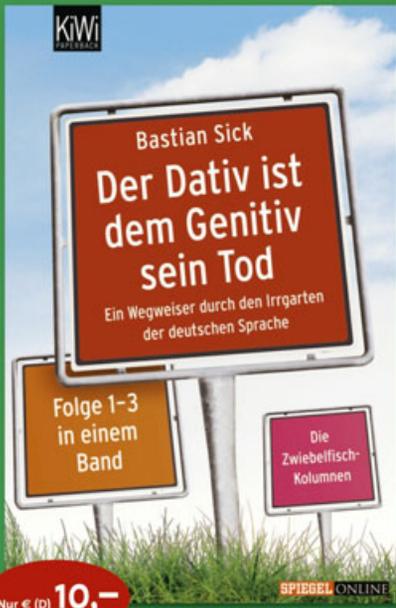
Wenn eine Prüfung näherrückt, berichtet Nina*, eine 25-jährige Politikstudentin an der Uni Duisburg-Essen, werde sie zur »panischen Paukerin«, die wahllos Bücher aufschlage: »Meine Augen eilen von Zeile zu Zeile, ohne den Stoff aber wirklich zu verarbeiten.« Die Angst, in eine Wissenslücke zu rutschen, potenziert sich durch die Furcht vor kritischer Beäugung. Der Gedanke an das Gegenüber in der Prüfung werde zur Obsession, erzählt Nina: »Was denkt der Prüfer bloß von mir? Was denkt er, wenn er sieht, wie nervös ich bin?«

Rote Flecken glühen dann auf Ninas Wangen, auf der Stirn glitzern Schweißtropfen, sie ver stolpert ihre Sätze. »Ich stottere dann nur noch irgendwie rum.« Vor der mündlichen Diplomprüfung im März dieses Jahres ereilte sie so ein Panikanfall: Sie sollte ein halbstündiges Referat halten, eine Mini-Vorlesung vor Prüfern zu einem Thema, das sie erst 72 Stunden zuvor erfahren hatte. Die Vorstellung, nicht nur mit Wissen punkten zu müssen, sondern parallel Anschauungsobjekt für eine halbe Stunde zu sein, ließ Nina in der Vorbereitungszeit kaum mehr schlafen, sie döste nur ein wenig, tiefere Entspannung erlaubte die Angst ihr nicht. In der Nacht vor der Prüfung schlief sie gar nicht. Sie rauchte Kette in der Stille ihrer Wohnung, im Lichtkegel ihrer Schreibtischlampe, irgendwie wurde es 7 Uhr früh. Sie setzte sich an ihren Computer, brauchte drei Stunden für einen Satz, den sie an den Lehrstuhl mailte: »Ich kann den Prüfungstermin nicht wahrnehmen.« Dann weinte sie nur noch.

Nina erschrak vor dem Ausmaß ihrer Angst: »Das war der Moment, in dem ich begriff, das wird jetzt zu heftig, damit kommst du alleine nicht mehr klar.«

* Namen von der Redaktion geändert.

Ein Sick für alle Fälle – 3 Bestseller in einem Band



Paperback, KIWI 1072,768 Seiten € (D) 10,- / € (A) 10,30 / sfr 18,30

Ein Sprachführer wird Kult! Kein Wunder, denn so humorvoll und kenntnisreich wie Bastian Sick hat noch keiner durch den Irrgarten der deutschen Sprache geführt.

Die Bastian-Sick-Schau ab September auch im Fernsehen. Infos unter www.kiwi-verlag.de

Kiepenheuer & Witsch
www.kiwi-verlag.de

SPIEGEL ONLINE
www.spiegel.de

Freier Fall ins Bodenlose



ROBERT HOERNIG

Jens plagen Zweifel: »Vielleicht ist die Hochschule ein Ort, an den ich gar nicht gehöre«

Nina suchte die psychologische Beratungsstelle ihrer Uni auf, seit Juni ist sie in Verhaltenstherapie. »Angststörung« lautet die Diagnose. Die Therapeutin hat ihr auch ein Antidepressivum angeraten, aber Nina hat Sorge, »dass sich meine Persönlichkeit verändert«.

In einigen Fällen sei die Ursache der Prüfungsangst relativ leicht auszumachen und zu korrigieren, erklärt Birgit Mauler, Psychologin an der Christoph-Dornier-Klinik in Münster: »Der Prüfling hat eine negative Erfahrung gemacht, er hat in einer Prüfung versagt und nun Angst vor weiteren Misserfolgen.« Gelegentlich komme es auch vor, dass sich unsichere Personen von übereifrigen oder zappelligen Mitstudenten so verrückt machen lassen, dass gar nichts mehr geht.

Gianna Irmisch, eine 21-jährige Medizinstudentin an der Uni Essen, spielte mit dem Psychotherapeuten Bernd Göhing deshalb die belastenden Situationen durch. »Ich stellte mir vor, ich würde in einen Prüfungsraum gehen«, erzählt Gianna. Dort sei alles zunächst schwarz gewesen, erst allmählich habe sie einen Tisch gesehen, zwei Stühle, die Prüfungssituation. »Ich habe mich nicht mehr getraut zu atmen«, erzählt Gianna, »mein Körper fühlte sich kalt an.« Die Wärme kehrte allmählich zurück. Mit solchen Übungen könne man sich antrainieren »nicht mehr ins Bodenlose zu fallen«, erklärt Göhing.

Häufig verbergen sich hinter der Prüfungsangst aber tiefer liegende Störungen, gegen die Entspannungsübungen

nichts ausrichten können. Eine grundsätzliche Redeangst zum Beispiel, sagt Mauler, oder die »tiefsitzende Überzeugung, nicht zu genügen«. Solche »ungünstigen Bewertungen der eigenen Person« wurzelten häufig in der Kindheit, etwa wenn die eigenen Eltern schon Unsicherheit und Panik in Stresssituationen vorlebten. Dann hilft meist nur noch eine Therapie, stationär in einem Haus wie der münsterschen Dornier-Klinik oder bei einer Psychotherapeutin, wie sie Anne seit zwei Jahren praktiziert.

Anne schüttelt oft den Kopf, hebt ratlos die Hände, wenn sie von sich erzählt. Ihre Therapeutin deutet die Prüfungsangst als Symptom einer weitergehenden Furcht, sie nennt das die »Angst vor der Selbstverantwortung«: Anne scheue den Tag, an dem das Studium einmal endet, an dem sie den endgültigen Schritt ins Erwachsenenleben machen muss.

In Rollenspielen mit der Therapeutin übt sie, sich mit den Stimmen im Kopf auseinanderzusetzen; Anne nennt sie »Herr Angst« und »Herr Unsicherheit«, denen sie »Frau Optimismus« und »Herrn Stolz« entgegenstellt.

»Ich weiß nicht, was auf mich zukommt«, fürchtet sich da Herr Angst. »Aber du bist gut vorbereitet«, hält Frau Optimismus entgegen. »Vielleicht reicht es aber doch nicht«, zweifelt Herr Unsicherheit. »Aber du hast schon so viel geschafft«, argumentiert Herr Stolz. Bisher klingt er noch verhalten, aber Anne hofft, dass sie ihm eines Tages glaubt.

ALMUT STEINECKE