LERNEN OHNE LEIDEN

IN EINEM EINSAMEN GASTHAUS ÜBEN ANGEHENDE ÄRZTE FÜR DIE SCHRECKEN DER PRÜFUNGEN.

studieren

Irgendwo muss es ihn geben, den Zustand der inneren Ruhe, in dem die Welt sacht dahingleitet und nicht hinter allen Dingen das eine hervorblitzt: die Angst vor dem Examen. Die in den Gedärmen rumort, bis einem speiübel ist. Angst macht schweißnasse Hände, Kopfschmerzen, Herzrasen. Vor eineinhalb Jahren sagte Alice: Ich will da raus.

Marburg im Januar 2002: ein Seminar gegen Prüfungsangst. Alice ist der Traum vieler Jungs, sexy, blond und klug. Wenn die 23-jährige Medizinstudentin in den Seminarraum stürmt, knallen ihre Absätze laut auf den Fliesen, ein String blitzt unter ihrer taubenblauen Hüfthose hervor, und sie grinst so gut gelaunt in die Runde, dass fast alle Augen auf ihr ruhen.

Wenn Alice in simulierten Prüfungsgesprächen die Beschaffenheit des Oesophagus erklären soll, der Speiseröhre, tut sie das mit einer Klarheit und Eloquenz wie kaum einer in ihrer Lerngruppe. Trotzdem gibt es Tage, da ist Alice vom Selbstvertrauen verlassen. Da verkriecht sie sich zu Hause, wird von Weinkrämpfen geschüttelt und kotzt vor Nervosität. Fiebrige Tage sind das, am Abgrund, und sie beginnen pünktlich eine halbe Woche vor einer Prüfung.

Genau darum kam sie her, in dieses kleine ehemalige Gasthaus mitten auf dem Land bei Marburg, in dem eine private Einrichtung namens Medi-Learn Medizinstudenten unter anderem fürs Physikum fit macht, für die Zwischenprüfung der angehenden Ärzte.

Alice hat das Physikum zweimal schon nicht bestanden. Gelingt ihr jetzt auch nicht der dritte Versuch, wird sie exmatrikuliert. Medizin darf sie in Deutschland dann nicht mehr studieren.

»Heike«, sagt die Dozentin an der Tafel freundlich, und Alice rutscht erleichtert auf ihrem Sitz zurück, »erzähl mal was über das Herz.« Heike, ein Mädchen mit rötlichem, hochgestecktem Haar, scheint durch den Aufruf wie geschockt. Sie zögert. »Das Herz liegt im unteren mittleren Mediastinum«, beginnt sie leise. »Oh Gott. Und zwar so, dass es auf dem Zwerchfell liegt.« Dann kichert sie nervös. Dann Schweigen.

Schließlich: die Kapitulation. »Ich bin etwas überfordert gerade.« Heikes Stimme zittert, als sie das sagt. Die Dozentin sanft: »Du könntest sagen, wofür die beiden Herzkammern da sind.« »Okay«, Heike spricht jetzt so leise, dass es kaum im Zimmer vernehmbar ist: »Das Blut fließt ins Herz rein und wieder raus.«

Heike hätte mehr zum Herzen sagen können. Jeder hier kann nach wenigs-

FOTOS: ALFRED JANSEN

Alice: »Manchmal denke ich doch, ich bin der dümmste Mensch der Welt«

Illkay: »Der Professor brauchte zehn Minuten, um mich zu beruhigen«

tens fünf Semester Studium mit Begriffen wie Vena cava superior, Endokardduplikatur oder Aortenklappenstenose um sich werfen. Trotzdem ergeht es manchen so wie Heike. Sie können ihr Wissen nicht abrufen. Vielleicht, weil sie keine Zusammenhänge zwischen all diesen Begriffen sehen, vielleicht, weil sie zu nervös sind. Zusammenhänge kann man Studenten mit einer guten Systematik schlicht erklären.

Darum wird bei Medi-Learn in einem Intensivkurs, wie Heike und Alice ihn besuchen, sechs Wochen lang fürs Physikum gepaukt. Sechseinhalb Stunden Unterricht sind das pro Tag, auch samstags und sonntags, und abends müssen Alice und die anderen noch bis zu drei Stunden allein weiterlernen. Nervosität aber ist schwerer zu bekämpfen.

Illkay hat die Angst wohl am schlimmsten gepackt. Vornübergebeugt sitzt die 26-Jährige in der großen Gemeinschaftsküche neben dem Seminarraum. Ihr zierlicher Oberkörper sieht aus wie zusammengefaltet. Wenn sie über ihre beiden misslungenen Physikumsprüfungen spricht, glaubt man zu sehen, wie sich ihr Magen zusammenzieht, so sehr drückt ihr ganzer Körper das Leiden aus, das sie schon jetzt, fünf Wochen vor den Prüfungen, schlecht schlafen lässt. »Was ich mit den Prüfungen verbinde?«, fragt sie. »Ich sage nur: davonlaufen wollen.« Von ihrem Leidensdruck redet Illkay fast nur mit abgewandtem Blick.

Es ist kurz nach 13 Uhr. Die Mittagspause hat begonnen, und immer mehr Seminarteilnehmer trudeln in der Küche ein, um sich an einem der beiden Herde Nudeln zu kochen oder eine Tiefkühlpizza aufzubacken. In der Küche wirkt das kleine Gasthaus sorgenfrei, eher wie eine Jugendherberge denn wie ein Ort der Angst. Um eine Menge blauer Schränke im Ikea-Stil, zwei Spülen, zwei Kühlschränke und Herde gruppieren sich Studenten und Dozenten und machen gut gelaunt Krach.

Illkay sieht aus, als kennte sie gute Laune seit einem Jahr nicht mehr, seit das erste Physikum misslang. »Ich hatte schlecht gelernt«, erzählt sie, beugt ihren Kopf nach vorn, und das lange schwarze Haar fällt ihr ins Gesicht.

Zu Hause habe sie kein gutes Lernumfeld, fährt sie fort. Als sie hätte lernen müssen, half sie lieber ihrem kleinen Bruder bei den Hausaufgaben. Bei der schriftlichen Prüfung fiel sie prompt durch. Die mündliche versuchte sie trotzdem, und das Desaster war perfekt: »Ich hatte eine Art Nervenzusammenbruch.« Am ganzen Körper habe sie gezittert, dann zu weinen angefangen und nur noch gestottert. »Einer der Professoren brauchte zehn Minuten, um mich zu beruhigen, sonst wäre ich wohl kollabiert.«

Woher das Ganze kam? Wohl weil sich Illkays größte Angst erfüllte, weil man sie im Mündlichen in Biochemie prüfte, dem Fach, in dem sie erst beim vierten Anlauf den Schein fürs Physikum erhalten hatte. Doch die ganze Wahrheit ist das nicht. Viele Menschen haben Schwachstellen, die ein Prüfer bisweilen auch berührt. Vor einem Nervenzusammenbruch stehen sie deshalb nicht.

Um starke Angstsymptome wie die von Illkay zu bekämpfen, gibt es bei Medi-Learn die Angst AG. Sie wird von einem Psychologiestudenten im 13. Semester geleitet, sie tagt einmal in der Woche, ihr Besuch ist freiwillig. In der Angst AG kann jeder Einzelne erforschen, woher der große Druck in seinem Innern wohl kommt, wie man sich gegen Angst desensibilisiert oder entspannt. Wer seine

Gefühle vor anderen nicht ausbreiten mag, kann auch allein mit dem angehenden Psychologen sprechen, in der so genannten Einzelangst.

Illkay glaubt, dass die AG etwas bringt. »Ich weiß jetzt, was mein Problem ist«, erzählt sie. »Mit dem Physikum verbindet sich einfach sehr, sehr viel bei mir« – anerkannt zu werden nämlich, nicht als Versager vor anderen dumm dazustehen. Illkay war das vorher nicht bewusst. Ein Mittel gegen ihre Angst hat sie auch gelernt, nur ist sie nicht sicher, ob sie es parat haben wird. »Ich muss daran denken, dass ich auch dann was wert bin, wenn ich nicht durchs Physikum komme.«

Daran zu glauben ist schwer, vor allem wenn Menschen um sie herum das anders sehen und womöglich sauer werden, wenn sie wieder durchfällt. Illkay erzählt von ihrer Mutter, die »ausflippen« werde, wenn die Prüfungen jetzt nicht klappen, die sich nur zusammenreimen kann, warum ihre Tochter so unter Ängsten leidet, die das alles aber nicht wirklich versteht.

Auch Alice quält gelegentlich das Gefühl, zu den Verlierern zu gehören. Es ist Abend geworden. Um 17 Uhr ging der Unterricht zu Ende, und jetzt sitzt sie auf ihrem Zimmer, zusammen mit Lolli und Konstantin, 23 und 25 Jahre alt, die in Regensburg und Berlin studieren und in Marburg zu Freunden wurden. Die drei müssen noch zwei Stunden kreuzen, was hier so viel heißt wie Übungsprüfungen lösen. Aber irgendwie sind sie unkonzentriert. Sie rauchen Gauloises und lachen sich kaputt über die absolute Refraktärzeit, in der sie gerade stecken, wie sie sagen. Das ist, wenn ein Nerv erregt ist, so dass man ihn nicht neu erregen kann.

»Brad Pitt könnte jetzt nackt durchs Zimmer joggen, ich bin zu nichts mehr in der Lage«, sagt Alice und lässt sich auf ihr Bett fallen. Über ihr hängt ein Poster von einem kopflosen Mann mit gehörig viel angespannter Bauchmuskulatur. »Das sind unsere Übersprungshandlungen«, erklärt Alice. »Ein bisschen Spaß muss sein. Die sperren uns hier ja ein.«

Ablenkung gibt es in dem abgelegenen Gasthof nicht, nur Felder, Kühe und den Wald. Die Einsamkeit ist Absicht. Hier gibt es keine kleinen Brüder, denen man bei den Hausaufgaben helfen kann, oder Fenster, die zu putzen sind. Eine Putzfrau reinigt die Zimmer der Seminaristen, das ist im Preis inklusive. So wie das Einzelzimmer, das hier jeder hat, mit Bett, Schreibtisch, Schrank. Das alles kostet. Und zwar 2249 Euro für einen Intensivkurs, zuzüglich 15,50 Euro bis 21,50 Euro pro Tag für die Unterbringung je nach Zimmergröße, also rund 3000 Euro.

Dass Repetitorien für Mediziner so teuer sind, kommt wohl daher, dass sie in Medizinerkreisen verpönt sind und dass es darum wenige gibt. Als Jurastudent kann man an vielen Unis Reps, geleitet von Doktoranden oder wissenschaftlichen Mitarbeitern, umsonst besuchen, BWLer können beispielsweise in Marburg ein 22-Stunden-Rep für rund 140 Euro buchen. Doch als angehender Arzt ist man in der Regel zu stolz, um Nachhilfe zu nehmen.

FOTOS: ALFRED JANSEN

Lolli: Bereits erste

Konstantin: »Erfolglos zu sein ist grauenvoll«

Prüfungen fürs Staatsexamen geschafft

DIPLOM-TRAINING

VORSICHT PRÜFUNG: MANCHE PROFESSOREN SIND HÖHLENFORSCHER, ANDERE SIND INSELSPRINGER.

»Ich weiß ja, ich bin nicht blöd«, sagt Alice, »aber dann denke ich manchmal doch, ich bin der dümmste Mensch der Welt.« Mit der Prüfungsangst fing es bei Alice nach dem ersten Physikum an, auf das sie aus Liebeskummer kaum vorbereitet war. Auch Konstantin fiel wegen Liebeskummer durchs erste Physikum und paukt jetzt für den zweiten Versuch. »Erfolglos zu sein ist grauenvoll.« Und Lolli sagt leise: »Ich möchte auch nie wieder sagen müssen: Ich habe es nicht geschafft.«

Lolli hat es jetzt geschafft, so wie Alice und Illkay auch. Vergangenes Jahr bestanden sie das Physikum. Lolli und Illkay haben im Frühjahr dieses Jahres bereits die ersten Prüfungen fürs Staatsexamen abgelegt. Alice hat sich für die Herbst-Termine eingetragen.

Heute sagt sie: »Ich habe gelernt, Medizin hat nichts mit Intelligenz zu tun. Was Medizin schwer macht, ist die Menge des Stoffs.« Und die weiß sie seit dem Repetitorium mit einem ausgeklügelten Lernplan zu bekämpfen. Den letzten Tag vor einer Prüfung hält sie sich mittlerweile frei und lädt Freunde ein auf ein Glas Wein.

Nachts hängt sie nicht mehr kotzend überm Klo. Sie schläft. Am nächsten Morgen ist Alice dann zwar sehr wibbelig. Aber mehr auch nicht.

Christine Koischwitz

Manchmal hilft es schon, wenn das Problem einen Namen hat. Stundenlang gelernt und am Ende doch die Hälfte wieder vergessen? – Das ist nicht schlimm, das ist Interferenz. In der Physik bedeutet das: Zwei Wellen überlagern sich so, dass ihre Ausschläge an manchen Stellen in der Summe Null ergeben. In der Prüfungsvorbereitung heißt es, dass die Dinge, die der Examenskandidat am Ende der Lernphase erarbeitet hat, diejenigen vom Anfang überlagern: ausradiert, umsonst gepaukt.

Das muss nicht sein, sagt Wolff-Dietrich Webler, Hochschulforscher an der Uni Bielefeld. In seinem Prüfungstraining für Studenten erklärt der Wissenschaftler daher auch erst mal, wie Lernen funktioniert. Da geht es um Interferenz, Lernplateaus und Vergessenskurven, und die künftigen Prüflinge üben, ihr träges Gedächtnis zu überlisten.

Gegen Interferenz hilft Abwechslung. Verwandte Lernstoffe sollten nicht unmittelbar hintereinander gepaukt werden: »Wer auf mehrere Klausuren lernt, sollte jedes Gebiet nur eine halbe Stunde lang bearbeiten«, erklärt Webler.

Wenn das nicht geht: ganz bewusst Pausen machen, damit sich das Gelernte setzen kann. Am Ende eines Lerntags muss dann das neue Wissen ins Langzeitgedächtnis sickern. Weblers Tipp: »An solchen Abenden sollte man nichts allzu Aufregendes mehr erleben – kein Fernsehen, kein Kino und Freund oder Freundin in Ruhe lassen.« Gut gelernt ist halb gewonnen – doch auch für die Prüfung selbst können sich Studenten rüsten. »Das Prüfungsritual macht vielen Angst, weil sie nicht wissen, was da passiert«, sagt Webler. Wer kurz vorm Examen steht, hat das Recht, bei mündlichen Prüfungen dabei zu sein – vorausgesetzt, der Prüfling hat nichts dagegen. Und in den Fachschaftsbüros liegen meist Klausuren aus den Vorjahren aus. »Das kann sehr beruhigend sein«, hat Webler beobachtet, »natürlich nur, wenn man gut gelernt hat.«

Vermeiden sollte der aufgeregte Prüfungskandidat die Begegnung mit jenen Kommilitonen, die unmittelbar vor ihm dran waren. Direkt vor dem Test in bleiche Gesichter zu blicken oder in letzter Minute Informationen über den geprüften Stoff einzuholen steigert nur die Angst.

Sitzt man dem Professor erst mal gegenüber, gilt es, rasch zu erkennen, zu welchem Prüferschlag er gehört. Ist er ein »Inselspringer«, der sich mit seinen Fragen von Thema zu Thema hangelt und erfahren möchte, was der Student alles weiß? Oder eher ein »Höhlenforscher«, der mit bohrenden Fragen ein einzelnes Gebiet beackert und wissen will, was der Prüfling nicht weiß?

Beim Inselspringer ist es einfacher, selbst die Gesprächsregie zu übernehmen. »Ganz falsch ist, angstvoll auf die Frage zu warten, kurz zu antworten, und dann voller Panik die nächste zu erwarten«, rät Prüfungscoach Webler. Besser reden, reden, reden, bis der Prüfer sich zu langweilen beginnt, und dann selbst ein anderes Thema anbieten: »Das steht im Gegensatz zu ...« oder »Ganz ähnlich ist es mit ...«

Wer von einem Höhlenforscher auf dem falschen Fuß erwischt wird, gibt das am besten gleich zu. Zwar sollte versucht werden zu antworten, auch wenn der Prüfling vom Thema keine Ahnung hat. Aber dann, so Webler, »schnell erklären, dass Sie sich gerade auf dieses Gebiet nicht gut vorbereitet haben und ein anderes vorschlagen.«

Meist ist auch das keine Katastrophe, glaubt Webler: »Die meisten Kollegen erinnern sich an ihre Studienzeit und sind viel wohlmeinender, als die Studenten glauben.«

Julia Koch

studieren