

2

Prüfungsangst und Lampenfieber als Bewertungsangst

2.1 Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls

Einige gut bekannte Ängste ähneln sich überraschend, wenn man ihre gemeinsame Grundlage in der Angst vor (negativen) Bewertungen bzw. Beurteilungen erkennt. Unter dieser Klammer kann man das Lampenfieber vor einer Musikaufführung, die Angst vor einem Vortrag, die Angst, vor einer fremden Menschengruppe zu sprechen – also eine Form der sozialen Schüchternheit – und natürlich auch die Angst vor Prüfungen und die Angst vor Autoritätspersonen zusammenfassen. Alle stellen die gleiche Grundform der Angst dar. Deshalb sind die meisten Strategien, die wir zur Bewältigung von Prüfungsangst vorschlagen, in angepasster Form auch zur Veränderung von Lampenfieber und anderen sozialen Ängsten geeignet.

Einige Merkmale solcher Ängste verweisen deutlich auf die Angst vor Abwertung: Es ist das Sprechen in einer Gruppe *fremder* Menschen, was vielen Angst macht. Spricht man zum ersten Mal in einer fremden Gruppe, bilden sich die anderen ein Urteil. Unsicherheiten werden auffallen. Das Aussehen wird registriert. Kennt man seine Zuhörer und ist sich einer positiven Bewertung gewiss, ist diese Angst nicht nötig. So haben denn auch nur wenige Menschen Angst davor, im Kreise von Bekannten zu sprechen.

Der erste Kontakt mit einer Person des anderen Geschlechts wird ebenfalls zu einer Bewertungssituation. Hier geht es um soziale Geschicklichkeit und gutes Aussehen. Solch ein erster Kontakt kann bei manchen Menschen regelrechte Panik auslösen. In Begegnungen mit dem anderen Geschlecht kann es zu Bewertungsängsten kommen, die sich unangenehm auswirken.

Ist aber erst einmal eine gewisse Vertrautheit entstanden, verschwinden auch die Ängste.

Personen, deren Bewertungen als nicht wichtig erachtet werden, lösen solche Ängste nicht aus: Dummerweise sind es immer die besonders attraktiven Partner, die die Ängste auslösen, oder eben auch die Autoritätsperson, deren Urteil man in einem Leistungsbereich als richtig und wichtig anerkennen muss. Es sind für den Dozenten nicht die Studenten, die bei einem Vortrag Bewertungsangst auslösen, sondern es ist der Vortrag vor berühmten Kollegen, der selbst erfahrenen Wissenschaftlern noch den Angstschweiß auf die Stirne treibt.

Weil solche Ängste eine gemeinsame Ursache haben, treten sie häufig auch zusammen auf: Wer starke Prüfungsangst hat, hat fast immer auch Angst vor wichtigen Vorträgen und oft auch Angst vor sozialen Auftritten. Man mag sich in der einen oder anderen Situation sicherer fühlen, man mag auch gemerkt haben, dass man beim anderen Geschlecht recht gut ankommt, aber im Prinzip nährt die Angst vor der Bewertung die ganze Palette der beschriebenen Ängste.

Negative Bewertungen sind ja nicht nur deshalb unangenehm, weil man in der Folge Nachteile zu erwarten hat, etwa wenn man bei einem Bewerbungsgespräch schlecht abgeschnitten hat und nun die erhoffte Position nicht bekommt. Eine negative Bewertung gefährdet auch das Selbstbild, und das ist schlimm. Ganz grundsätzlich möchte jeder Mensch sich selbst als wertvoll empfinden. Eine Minderung des selbst empfundenen Wertes ist oft noch schlimmer als das Bewusstsein, von anderen gering eingeschätzt zu werden.

Dieses Selbstwertempfinden wird durch negative Bewertungserfahrungen gefährdet. Eine abwertende Erziehung, zu hohe Anforderungen in Lernphasen, eine Kindergruppe, die den Außenseiter hänselt, all das verhindert bei vielen betroffenen Menschen, dass ein stabiles, positives Selbstwertgefühl aufgebaut werden kann. Sie entwickeln Angst vor Bewertungssituationen, die dann ihrerseits wieder dazu führen kann, dass die Leistung in solchen Situationen sich verschlechtert. Wenn eine Person bereits Zweifel an ihrem „Wert“ hat, dann kann bereits eine einzelne und geringe negative Erfahrung als Bestätigung des geringen Selbstwertes, ja des Unwertes des eigenen Lebens, erlebt werden. In der Depression ist das Selbstwertempfinden der betroffenen Menschen besonders gestört.

Sicher haben Menschen ganz unterschiedliche Techniken, mit Abwertungen umzugehen. Der eine mag eine dicke Haut haben und Abwertungen gar nicht bemerken. Ein anderer entwickelt die Tendenz,

den eigenen Wert zu betonen, um abwertende Erfahrungen zu kompensieren. Einige Menschen sind durch ihre Erziehung selbstkritischer und andere weniger selbstkritisch geworden. Auf alle Fälle gibt es günstigere und weniger günstige Formen, mit Bewertungen und Abwertungen fertig zu werden: Es ist z. B. nützlich, die eigene Angst zu nutzen, um sich zu guten Leistungen zu motivieren. Und es ist sozial weniger günstig, zum „Aufschneider“ zu werden, der letztlich dann von seiner sozialen Bezugsgruppe doch nur weiter abgewertet wird.

Dieses Buch soll nicht nur dazu beitragen, Bewertungsangst abzubauen oder zu vermindern, es soll auch dazu beitragen, die eigene Angst als eine Energie zu nutzen, also günstige Umgangsformen mit der eigenen Angst zu entwickeln. Die Angst, die sich bislang gegen ihren Besitzer wandte, soll zu einem nützlichen Helfer werden. So ist es mit *Lampenfieber* und *Reisefieber*, die eben eine nützliche „Höherstellung“ der Körperfunktionen bewirken:

Man steht vor einer wichtigen Anforderung: Der Körper wird ganz auf Aktivierung geschaltet. Dazu dienen eine hohe Temperatur und gesteigerte Aufmerksamkeit. Das Nervensystem befindet sich in höchster Aktivität. Das ist eine angepasste Reaktion, die auch wirkt: Man darf eben auf dem Flugplatz nicht schläfrig den Pass verlieren oder den Einsatz bei einer Theateraufführung verpassen: Man braucht dieses „Fieber“ also auch!

Hohe Grade von Lampenfieber sind aber weniger nützlich, genauso wenig wie höhere Grade von Prüfungsangst. Im Gegenteil: Sie können auch ungünstige Auswirkungen haben, z. B. Leistungsminderungen in Anforderungssituationen oder im Extrem die Vermeidung von Auftritten, Reisen oder Prüfungssituationen. Alle Maßnahmen, die im Folgenden für Prüfungsangst geschildert werden, gelten im gleichen Maße für hohe Grade von Lampenfieber.

2.2 In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?

In vielen Lebenssituationen kann es zu Bewertungsängsten kommen. Die hier folgenden Beispiele sollen nur exemplarisch den weiten Bereich von Alltagssituationen illustrieren, in denen Menschen mit Bewertungsangst zu kämpfen haben.

- **Prüfungen**
 - Examensprüfungen
 - Abitur

- Meisterprüfungen
- Prüfungen zum Abschluss der Lehre
- Führerscheinprüfung
- Jagdscheinprüfung
- Unterrichtsbewertungen
- Bewertungsgespräch mit Vorgesetzten
- **Wettkämpfe**
 - Sportwettkämpfe
 - Quiz im Fernsehen
- **Vorträge, Aufführungen**
 - Zu Bewerbungszwecken
 - Bewerbungsgespräch
 - Ansprachen bei Festen, Geburtstagen
 - Unterricht geben
 - Bei einer Aufführung nach vorne gebeten werden
 - Musikaufführungen
 - Theateraufführungen
- **Soziale Situationen**
 - Partys
 - Begegnungen mit dem anderen Geschlecht
 - Nach der eigenen Meinung gefragt werden
 - Etwas umtauschen, sich beschweren müssen
 - Allein zu einer Fortbildung reisen
 - Anderen eigene Fotos zeigen
 - Diskussionen, Gruppendiskussionen, z. B. Elternabende, Eigentümerversammlungen, Klubabende
 - Einen Kunden im Geschäft bedienen
 - Mit anderen Menschen sprechen

2.3 Wie häufig ist Bewertungsangst?

Pollard u. Henderson (1988) interviewten am Telefon je 250 zufällig ausgesuchte Frauen und Männer. Von dieser Stichprobe hatten etwa 22 % soziale Angst in dem Sinne, dass sie Kritik in Gruppen fürchteten und entsprechende Begegnungen zu vermeiden suchten. In einer älteren Studie von Zimbardo (1977) bezeichneten sich 42 % der Amerikaner als schüchtern.

Prüfungsangst ist ebenfalls außerordentlich häufig. Einige Zeit vor der Prüfung geben zwar nur etwa 20 % der Kandidaten an, Prüfungsangst

zu haben. Fragt man dagegen unmittelbar davor, so sind es 42 % der Kandidaten, die unter recht extremer Prüfungsangst leiden (vergl. Daten aus Kap. 13).

Schäfer et al. (2007) fanden in einer Studie unter Medizinstudierenden ca. 10 % mit so starken Prüfungsängsten, dass eine Behandlung als notwendig angesehen wurde. Nur 7 % der Behandlungsbedürftigen befanden sich aber tatsächlich in einer Behandlung. In der Gruppe der Hochängstlichen waren mehr Langzeitstudierende als in der Gruppe der Niedrigängstlichen.

Weit verbreitet ist die Auftrittsangst unter Künstlern. 27 % einer großen Gruppe befragter Orchestermusiker gaben an, regelmäßig oder gelegentlich Betablocker gegen ihre Auftrittsangst zu nehmen (vergl. Daten aus Kap. 9).

Literatur

Pollard CA, Henderson JG (1988) Four types of social phobia in a community sample. *Journal of Nervous and Mental Disease* 176:440–445

Schäfer A et al. (2007) Seelische Gesundheit von Studierenden der Medizin mit hoher und niedriger Prüfungsängstlichkeit. *Psychotherapie-Psychosomatik-Medizinische Psychologie* 57(7):289–297

Zimbardo PG (1977) *Shyness*. Addison-Wesley, Reading, MA

Prüfungsangst und Lampenfieber

Bewertungssituationen vorbereiten und meistern

Metzig, W.; Schuster, M.

2018, IX, 188 S. 7 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54695-6