

Diana Raufelder, Frances Hoferichter

Prüfungsangst und Stress

Ursachen, Wirkung und Hilfe

Kohlhammer

Kohlhammer

Diana Raufelder
Frances Hoferichter

Prüfungsangst und Stress

Ursachen, Wirkung und Hilfe

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

1. Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-029390-8

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-029391-5

epub: ISBN 978-3-17-029392-2

mobi: ISBN 978-3-17-029393-9

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Inhalt

Einleitung	8
Stress	
1 Stressforschung	13
1.1 Eine Annäherung an den Stressbegriff	13
1.2 Historischer Überblick zur Stressforschung	16
2 Stressoren	20
3 Stressmodelle und -theorien	22
3.1 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus	22
3.2 Ressourcentheorien	24
3.2.1 Theorie der Ressourcenerhaltung	24
4 Risiko- und Schutzfaktoren bei Stress	26
5 Bewältigungsstrategien (<i>coping</i>)	30
6 Soziale Unterstützung als Copingstrategie	33
7 Stress und Kultur	36
Prüfungsangst	
8 Prüfungsangstforschung	41
9 Komponenten und Messinstrumente der Prüfungsangst – von den Ursprüngen bis heute	43
10 Modelle zur Entstehung von Prüfungsangst	46
10.1 Habit-Interferenz-Modell	46
10.2 Aufmerksamkeitsdefizit-Modell	46
10.3 Das Transaktionale Stressmodell in Prüfungssituationen ...	47

11	Negativer Einfluss von Prüfungsangst	52
12	Diagnostik von Prüfungsangst in der Schule	54
13	Die Rolle von Eltern, Lehrern und Mitschülern bei Prüfungsangst	56
	13.1 Die Rolle der Eltern	56
	13.2 Die Rolle von Lehrern	57
	13.3 Die Rolle von Mitschülern	59
14	Geschlechtsspezifische Besonderheiten	61

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress und Angst

15	Neurowissenschaftliche Erkenntnisse	65
16	Die Stress- und Angstzentren im Gehirn: Neuroendokrine Prozesse	66
17	Neurobiologische Folgen von Angst und chronischem Stress	73

Wie die Gesundheit durch chronischen Stress und Prüfungsangst gefährdet wird

18	Chronischer Stress und Prüfungsangst machen krank	83
19	Ursachen und Symptome – von den ersten Warnzeichen bis zu psychopathologischen Auffälligkeiten	84
	19.1 Stresssymptome	86
	19.2 Prüfungsangst-Symptome	89
20	Stress und Angst in Kindheit und Jugend	91
	20.1 Symptome von Stress in der Kindheit	95
21	Stress, Schule und Prüfungsangst	97

Prävention und Intervention – der erfolgreiche Umgang mit Stress und Prüfungsangst

22	Individueller Umgang mit Stress und Prüfungsangst. Wie kann ich mir selbst helfen?	103
	22.1 Der Weg der Ernährung	103
	22.2 Der Weg der Bewegung	104
	22.3 Der Weg der inneren Einkehr	105

22.4	Der Weg des Gleichgewichts	106
22.4.1	Biofeedback	106
22.4.2	Autogenes Training	107
22.4.3	Selbst-Hypnose (Autohypnose)	107
22.5	Der Weg der täglichen Routinen	109
22.6	Die »Tensing and Differential Relaxation Method«	109
22.7	Die Palming-Methode	110
22.8	Tiefes Atmen	110
23	Schulpraktische Implikationen	113
	Schlusswort	115
	Literatur	116
	Stichwortverzeichnis	141

Einleitung

Wer kennt nicht das Gefühl, dass einem die Dinge über den Kopf wachsen, Termine über Termine unseren Alltag bestimmen und Prüfungen nicht mit der nötigen Gelassenheit bestritten werden, die zum Erfolg führt, selbst wenn man sich gut vorbereitet hat? In einer Gesellschaft, in der das lebenslange Lernen als zentrale Aufgabe für jeden Einzelnen deklariert wird, nehmen Prüfungen und Leistungskontrollen eine wachsende Bedeutung ein: Angefangen in der Schule, Ausbildung, im Studium und später im Berufsleben. Mit anderen Worten, sie begleiten uns ein Leben lang und bereiten manch einem Stress und Angst. Prüfungen können uns nervös, schlaflos und zweifelnd machen, nicht selten gehen sie mit unangenehmen Erscheinungen wie einem flauen Gefühl im Magen, roten Flecken am Hals, erhöhtem Puls und Herzschlag und vermehrtem Schwitzen einher. Lösen die Prüfungen das wirklich in uns aus, oder ist es ein bedingter Reflex, der durch die Prüfungssituation abgerufen wird? Wieso können manche Menschen den Herausforderungen des Alltags inklusive der Prüfungssituationen nicht gelassen und entspannt entgegenzutreten? Sind wir heute mehr gestresst und ängstlich, als es unsere Vorfahren vor 100 Jahren waren? Und inwiefern hängen diese Angst- und Stressmechanismen mit neuronalen Prozessen in unserem Gehirn zusammen?

Diese und andere zentrale Fragen über unser Stresserleben und Gefühle der Prüfungsangst will das vorliegende Buch unter Bezugnahme psychologischer, pädagogischer und neurowissenschaftlicher Theorien und Erkenntnisse beantworten. Dabei gilt es in Kapitel 1 zunächst einen allgemeinen und historischen Überblick zur Stressforschung zu geben. Des Weiteren werden in Kapitel 2 und 3 führende Stressmodelle- und -theorien aufgegriffen. In den Kapiteln 4 bis 6 beschreiben wir Risiko- und Schutzfaktoren und leiten unter anderem Bewältigungsstrategien (coping) im Umgang mit Stress ab. Kapitel 7 ermöglicht einen Blick über unseren Kulturkreis hinaus, denn nicht zuletzt spielt die kulturell geprägte individuelle Wahrnehmung und Bewertung einer Situation, die als stressig gilt, eine entscheidende Rolle.

In den Kapiteln 8 bis 15 widmen wir uns dem Thema Prüfungsangst als einer spezifischen Form von Stress. Prüfungsangst ist meist Teil eines Teufelskreises: Prüfungsangst geht oft einher mit Denkblockaden, Besorgtheit und physischen Begleiterscheinungen, die wiederum dazu führen, dass sich der Schüler¹ während des Tests nur schlecht konzentrieren kann und möglicherweise auch eine schlechte

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet.

Note erhält, welche die Leistung nicht richtig widerspiegelt. Diese schlechte Note verstärkt wiederum die Angst vor weiteren Prüfungen und somit manifestiert sich ein Teufelskreis, aus dem man mit fortlaufender Dauer immer schwieriger ausbrechen kann mit teilweise gravierenden Folgen, die bis zum vorzeitigen Schulabbruch führen können. Zwar können bestimmte Persönlichkeitsmerkmale Prüfungsangst begünstigen, aber auch hier spielt die Umgebung eine entscheidende Rolle, wenn es um die Entstehung oder Prävention von Prüfungsangst geht – beispielsweise kommt hier Eltern, Lehrern und Mitschülern eine essenzielle Funktion zu (► Kap. 13).

In den Kapiteln 15 bis 17 werden wir die neuronalen Prozesse im Gehirn beschreiben, die uns das Gefühl von Stress und Angst letztlich erleben lassen. Dabei haben jüngste Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaften gezeigt, dass chronischer Stress und Angst langfristig das Entstehen von neuropsychiatrischen Störungen hervorrufen können. Das ist besonders in Kindheit und Jugend kritisch, wenn sich das Gehirn noch grundlegend entwickelt, worauf wir in Kapitel 20 näher eingehen. In den Kapiteln 18 und 19 werden weitere mögliche stressinduzierte Langzeitfolgen und Warnsignale sowie psychopathologische Auffälligkeiten ausführlich thematisiert. Nachdem wir individuelle Methoden zum praktischen Umgang mit Stress und Prüfungsangst angeführt haben (► Kap. 22), schließen wir mit schulpraktischen Implikationen im Kapitel 23.

Stress

1 Stressforschung

1.1 Eine Annäherung an den Stressbegriff

Wenn man sich mit dem Stressbegriff und dahinterstehenden Theorien, Statistiken und Herausforderungen beschäftigt, bekommt man den Eindruck, Stress sei eine Zivilisationskrankheit bzw. der Auslöser zahlreicher psychosomatischer Symptome bei Menschen der industriellen Welt. Die durch Dauerstress verursachten Symptome reichen von Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche über Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen bis hin zu Verzweiflung, Depression und Angstzuständen. Oft führt eine Kombination dieser Symptome beim Betroffenen zum Burnout, was im Regelfall eine ärztliche Unterstützung unablässig macht. Die Zahl derjenigen in Deutschland, die unter Stress leiden, ist in den vergangenen Jahrzehnten enorm angestiegen und beschäftigt nicht nur die Betroffenen, sondern zusehends Familien, Therapeuten, die Arbeitswelt, Wirtschaft und Wissenschaft. Laut einer TK-Studie (2013) fühlt sich jeder zweite Deutsche gestresst. Die damit einhergehende Berufsunfähigkeit ist seit 1994 um 120 % gestiegen (Busch, 2012), so dass mittlerweile jeder 22. Erwerbstätige aufgrund von psychischen Einschränkungen seinem Arbeitsplatz fernbleibt. Im Jahr 2012 wurden 37 % aller Frühverrentungen auf psychische Leiden zurückgeführt (Deutsche Rentenversicherung, 2014) und ein weiterer Anstieg der Menschen vorhergesagt, die unter Stress leiden (Jackson, 2013). Mittlerweile sind es jedoch nicht nur Erwachsene, die sich durch Termin- und Erfolgsdruck, Existenzangst, sozialen Vergleich etc. überfordert fühlen, sondern auch Jugendliche und Kinder, die zusehends »im Stress« sind bzw. in stressgeprägten Umfeldern aufwachsen. Laut einer Studie, die 11 000 Schulkinder befragte, fühlt sich fast ein Viertel aller Kinder regelmäßig gestresst. Davon geben 4 % an »sehr oft«, 18 % »oft« und 40 % »manchmal« gestresst zu sein (Beisenkamp, Klöckner, Hallmann & Preißner, 2009). Dabei ist die Schule der meist genannte Stressfaktor noch weit vor dem Druck der Eltern und der Freunde, was dazu geführt hat, dass sich jedes sechste Kind in der Schule unwohl fühlt. Auch wenn die genannten Stressfaktoren sicherlich miteinander zusammenhängen, zeigt die Studie, dass der größte Teil des Stressempfindens auf die Schule projiziert wird.

Laut Einschätzung der Kinder bietet die Schule zu wenige Phasen der Erholung, zum Spielen oder für das individuelle Lernen. Je älter die Kinder werden, desto gestresster fühlen sie sich. Weitere Untersuchungen zeigen, dass 76 % der befragten Jugendlichen vor allem die hohen Leistungsanforderungen für ihren Stress verantwortlich machen, wovon sich über ein Drittel der Schüler chronisch überlastet fühlt (Oertel, 2010).

Nach einer aktuellen DAK-Gesundheitsstudie (2017), die 7 000 Fünft- bis Zehntklässler in Deutschland befragte, leiden 43 % aller befragten Schüler unter Stress und berichten in diesem Zusammenhang von Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafproblemen. Darüber hinaus hat der überdurchschnittlich hohe Anstieg von Stress unter Jugendlichen dazu geführt, dass Schüler vor und während der Schulzeit Energydrinks zu sich nehmen, die Koffein und synthetische Zusatzstoffe beinhalten. Bereits in der fünften Klasse kommen die Schüler nach eigenen Angaben mit den »Wachmachern« in Kontakt, wobei diese insbesondere unter Jungen der neunten und zehnten Klasse weit verbreitet sind. In diesem Sinne gab jeder fünfte Junge an, jede Woche oder öfter Energydrinks zu trinken. Als Schlussfolgerung der Studie hat die DAK die Einführung eines Schulfaches »Gesundheit« empfohlen. Fraglich ist jedoch, ob ein Schulfach stressreduzierend wirken kann und nicht nur ein weiterer Versuch ist, die Symptome zu behandeln, anstatt das Problem an der Wurzel zu packen und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu überdenken.

Suggestieren diese Statistiken, dass Stress eine Zivilisationskrankheit sei? Ist das Phänomen Dauerstress und Erschöpfung die Errungenschaft oder ein Kollateralschaden der zivilisierten Gesellschaft? Laut Definition zeichnet sich eine zivilisierte Gesellschaft zum Beispiel durch die Achtung der Grund- und Menschenrechte, gegenseitige Rücksichtnahme auf Basis moralischer und wertorientierter Verhaltensstrukturen, wirtschaftlichen und wissenschaftlichen Fortschritt, Staatenbildung u. a. aus.

Zumindest beschreibt der Psychologe George Beards in seinen Arbeiten zum Ende des 19. Jahrhunderts, ein Zeitphänomen, nämlich die Neurasthenie, dessen Erscheinung er vor allem der zivilisierten und privilegierten Schicht einer Gesellschaft zuschreibt. Laut Beards waren es vor allem Kaufmänner, Anwälte, Politiker und andere zu der Zeit angesehene Schichten, die unter Verdauungs- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, generellem Unwohlsein und eingeschränkter Fortpflanzungsfähigkeit litten. Als Auslöser der Neurasthenie, welche in der Symptomatik dem heutigen Burnout ähnlich ist, wurde die Überforderung des Nervenkostüms durch die modernen Lebensumstände, wie eine rasche Technologisierung von Produktion, Transport und Kommunikation, verantwortlich gemacht. Sind wir auch heute im 21. Jahrhundert überfordert durch immer neue Kommunikationsmittel und -wege, durch wirtschaftlichen und wissenschaftlichen Fortschritt, also durch gerade das, was eine zivilisierte Gesellschaft ausmacht? Diese mit Absicht pauschal gestellte Frage ist nicht a priori mit »ja« zu beantworten, sondern eher mit »nein«. Denn Stress entsteht zunächst einmal, wenn sich Individuen durch einen Stressor überfordert fühlen und ihre Ressourcen als nicht ausreichend einstufen, um einer Situation erfolgreich zu begegnen. Demnach ist Stress nicht per se auf den Grad der Technologisierung einer Gesellschaft zurückzuführen, sondern vielmehr auf die spezifische Umgebung, in der sich das Individuum aufhält und auf die zur Verfügung stehenden Ressourcen zur Bewältigung einer stressauslösenden Situation als auch die Fähigkeit, fehlertolerante Lösungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen bzw. insgesamt Herausforderungen als Chance zu sehen. Es ist wohl eher die Selbstoptimierung, Flexibilisierung und Beschleunigung, wie sie Kury in seinem Buch »Der überforderte Mensch« (2012) betitelt, die bereits in der Schule gelebt und als Notwendigkeit zelebriert werden. Wenn also schon Kinder lernen, besser, schneller,