

Was tun bei ...

# Prüfungsangst

Selbsthilfe und Naturheilkunde

Annette Kerckhoff

*Mit Beiträgen von  
Felicia Kleimaier und Stefanie Thees*

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

## Grundlagen und Definitionen

---

Stress .....	5
Was ist Stress?.....	5
Körperliche Reaktionen auf Stress .....	6
Resilienz.....	7
Prüfungsangst.....	7
Beschwerden und Symptome .....	8
Individuelle Unterschiede.....	10
Begründete Angst.....	11
Übertriebene Prüfungsangst und Blackout ...	12
Stress bei Studierenden.....	13

## Der Tipp aus der Wissenschaft

---

Ohrakupunktur bei Prüfungsangst.....	15
Durchführung der Studie.....	15
Ergebnisse der Studie .....	17
Akupunktur.....	18
Ohrakupunktur .....	19
Akupressur.....	23

## Selbsthilfe und Naturheilkunde

---

Stressmanagement durch Ordnung.....	25
Körper und Geist stärken.....	25
Den Tag strukturieren.....	26
Gewohnheiten und Rituale pflegen.....	27
Stressabbau durch Bewegung.....	30
Stressabbau durch Entspannung .....	32
Meditation und Achtsamkeit.....	32
Achtsamkeit – Mindfulness-based stress reduction .....	36
Yoga .....	39
Widerstandsfähig durch Ernährung .....	40
Kohlenhydrate .....	40
Brainfood .....	41
Gesunde Mahlzeiten.....	45
Stressabbau mit Heilpflanzen .....	50
Melissenblätter.....	50
Baldrianwurzel.....	53
Lavendelblüten .....	55
Hopfenzapfen .....	58
Weitere stressreduzierende Pflanzen .....	60
Bach-Blüten .....	63
Ausgleich durch Homöopathie.....	66
Die Ähnlichkeitsregel .....	66
Die Potenzierung .....	67

Darreichungsformen.....	68
Homöopathische Arzneimittel bei Prüfungsangst.....	70
Die Mittel im Einzelnen .....	72
Weitere Methoden zum Stressabbau .....	75
Lernstrategien .....	75
Verhaltenstherapie und Neuro- linguistisches Programmieren .....	76
 Nachbemerkung.....	 79
 Wissenschaftliche Literatur.....	 81
Weitere Quellen .....	85
Die Autorin .....	87

## Einleitung

Wohl jeder Mensch kennt die Aufregung, die einen unmittelbar vor einer Prüfung, einem Wettkampf, einem Bewerbungsgespräch, einer Rede oder einem öffentlichen Auftritt ergreift: Die Hände werden schwitzig, der Mund wird trocken, die Nervosität schlägt auf den Magen – und das Gelernte, gut Vorbereitete scheint völlig vergessen, der Kopf leer. Gerade bei Prüfungen kann schon Tage vorher die Panik ausbrechen, so dass man keinen Schlaf findet, regelrecht neben sich steht, von Selbstzweifeln geplagt wird.

Dieser Zustand der Anspannung vor einer Leistungsanforderung ist an sich völlig normal und physiologisch von der Natur durchaus gewollt: Schließlich dient er dazu, Körper und Geist auf ein Leistungsmaximum vorzubereiten.

Mitunter wird jedoch die Angst so stark, dass die damit verbundenen Symptome und Beschwerden belasten und blockieren. Dann sollten Sie gegensteuern, damit Sie im entscheidenden Moment die Ruhe bewahren.

Es gibt viele Möglichkeiten, um sich im Vorfeld und in der akuten Lern- und Prüfungssituation selbst zu stärken und zu stabilisieren. Im besten

Fall kommt es dann erst gar nicht zu ausgeprägter Prüfungsangst, weil der Stress besser abgebaut werden kann. Bewegung, gezielte Ernährung und Entspannungsmaßnahmen können, das zeigen Erfahrung wie Wissenschaft, einen Puffer gegen den mit einer Prüfungssituation verbundenen Stress bieten.

Darüber hinaus gibt es aus dem Bereich der Komplementärmedizin auch Hilfe für die akute Situation direkt vor und während der Prüfung: Ob Ohrakupunktur, Ohrakupressur, Homöopathie oder Pflanzenheilkunde – das Spektrum der unterstützenden Möglichkeiten ist groß.

Bereits Ende der 1990er Jahre wurde von der Carstens-Stiftung eine experimentelle Studie zur Wirkung der Ohrakupunktur auf Psyche und Hormone in einer akuten Stresssituation gefördert. Diese von Holger Brockmeyer durchgeführte Untersuchung wird im Kapitel „Der Tipp aus der Wissenschaft“ näher beschrieben.

Übrigens: Der Erlös auch dieses Ratgebers fließt in die Stiftungsarbeit von Carstens-Stiftung : Natur und Medizin und weitere Forschungsprojekte.

Im Laufe der Recherche zu diesem Band wurde deutlich, was vielen sicherlich klar ist: Welche

Strategie individuell hilft, um die Aufregung zu bekämpfen und die Nerven zu bewahren, kann sehr unterschiedlich sein. So möchte ich hiermit verschiedene Bausteine erfolgreicher Selbsthilfestrategien vorstellen – in der Hoffnung, dass Maßnahmen dabei sind, die auch Ihnen helfen, die nächste Prüfung entspannter, gelassener und vor allem angstfreier anzugehen.

Mein Dank gilt Holger Brockmeyer für seine aufschlussreiche Studie, Daniela Hacke und Petra Koczy für die Literaturrecherche, Dr. Harald Hoppe für seine Ernährungstipps für Prüfungszeiten und Dr. Matthias Wischner für die Empfehlung homöopathischer Arzneimittel.

Für die 2. Auflage wurden ein Textabschnitt einer Studienarbeit zu den Effekten von Meditation bei Stress von Felicia Kleimaier, B.Sc. Komplementärmedizin und M.Sc. Gesundheitswissenschaften eingefügt (Kapitel „Meditation und Achtsamkeit“). Ein weiterer Dank gilt Stefanie Thees, B.Sc. in Public Health, von der wir in diesem Band einen Text über Brainfood übernehmen durften.

# Grundlagen und Definitionen

---

## Stress

### Was ist Stress?

Eine der wichtigsten Stressdefinitionen stammt aus dem Jahr 1936 von dem österreichisch-kanadischen Arzt Hans Selye (1907–1982). Selye war ein kreativer und innovativer Wissenschaftler, den man auch als "Einstein of medical research" bezeichnete. Er definierte Stress als „unspezifische, psychische und somatische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“. Die Anforderungen werden als Stressoren bezeichnet.

Stressoren sind alle Faktoren, die Stress erzeugen: Ganz einfache physikalische Zustände wie Lärm, Hunger oder Hitze, aber auch Gefahren, Bedrohungssituationen (auch das **Gefühl** der Bedrohung reicht schon, um eine Stressreaktion auszulösen) und – wie in der Prüfung – Situationen, in denen eine bestimmte Leistung erbracht werden muss. Man nennt derartige Anforderungen auch „Leistungsstressoren“. Sie können mit sehr starken Belastungen einhergehen, insbesondere dann, wenn man sich von den Anforderun-

gen überfordert fühlt. Ob der Mensch eine Situation oder Anforderung gut oder schlecht erlebt, ist individuell sehr verschieden. Seyle betonte, dass Stress nicht etwas ist, was uns zugefügt wird, sondern wie wir darauf reagieren. So beschrieb er in den frühen 1970er Jahren zwei unterschiedliche Arten von Stress: Eustress und Distress. Verschieden sind auch die psychische und körperliche Reaktion: Eustress, der „gute“ Stress, regt an, mobilisiert. Distress, der „schlechte“ Stress, führt zu Überforderung und letztlich zu Erschöpfung.

## **Körperliche Reaktionen auf Stress**

Der menschliche Körper reagiert auf eine ganz bestimmte Art und Weise auf die verschiedenen Stressoren: Im vegetativen Nervensystem wird der Sympathikus, ein Schenkel des vegetativen Nervensystems, aktiviert. Der Sympathikus ist für Aktivität, Leistung und Energieabbau zuständig, aber auch für die schnelle Reaktion auf äußere Reize. Er sorgt für die Durchblutung von Herz, Lunge und Skelettmuskeln, drosselt aber die Aktivität von Magen, Darm, Nieren, Leber

etc. Unter Einfluss des Sympathikus werden Atmung und Herzschlag beschleunigt, der Blutdruck steigt, in den Nebennieren werden „Stresshormone“ wie das Adrenalin ausgeschüttet.

## **Resilienz**

Ein wichtiger Begriff bei akutem und anhaltendem Stress ist die „Resilienz“. Unter „Resilienz“ wird die Fähigkeit des Einzelnen verstanden, mit Belastungen oder Krisen umzugehen und sie zu bewältigen. Die in diesem Ratgeber zu Beginn des Kapitels „Selbsthilfe und Naturheilkunde“ vorgestellten Maßnahmen – vor allem Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und Ernährung – dienen dazu, Körper und Seele robuster zu machen. Der Stress wird zwar nicht reduziert, man kommt aber besser mit ihm zurecht.

## **Prüfungsangst**

Jede Prüfung stellt eine akute hohe Leistungsanforderung dar. Im Moment der Prüfung muss der Prüfling möglichst Bestleistung im Hinblick auf Konzentration, Gedächtnis, Denkfähigkeit

bzw. die körperliche Leistungsfähigkeit bei praktischen Prüfungen, Sportwettkämpfen etc. erbringen. Für diesen Moment hat er trainiert, auf diesen Moment kommt es an.

## **Beschwerden und Symptome**

Der Körper reagiert auf die (erwartete) Leistungsanforderung mit einem massiven Stressreiz, einer unmittelbaren Stimulation des Sympathikus, um in der bevorstehenden Situation, d. h. in der Prüfung, möglichst leistungsfähig zu sein. Kommt es jedoch, wie oben beschrieben, zu einem Distress, d. h. wird der Stress als übermäßig empfunden, kann dies zu Beschwerden und Leistungseinbußen führen.

Prüfungsangst, d. h. Angstzustände, die im Zusammenhang mit akuten Leistungsanforderungen auftreten, kann mit unterschiedlichen Beschwerden einhergehen, die in verschiedenen Schweregraden auftreten: Sie reichen von leichter Nervosität vor der Prüfung über deutliche körperliche und psychische Beschwerden bis hin zum völligen Versagen in der Prüfungssituation selbst, dem Blackout.