



Arbeitshilfen

Umgang mit Prüfungsangst

Emotionen gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Dabei ist sich die Wissenschaft einig, dass jeder Mensch mit Grundemotionen ausgestattet ist, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben. Bereits Charles Darwin (1809-1882) hat folgende Grundemotionen identifiziert: Freude, Aufmerksamkeit (Interesse), Unmut/Trauer, Überraschung, Angst/Furcht, Wut/Ärger, Ekel und Scham. Diese Grundemotionen konnten im Großen und Ganzen in der neueren Ausdrucksforschung bestätigt werden. Es ist also davon auszugehen, dass die Emotion der Angst zu den fundamentalen Themen der menschlichen Existenz gehört.

Zunächst ist Angst eine natürliche Anpassungsleistung und für das Überleben im Sinne der Vermeidung von Gefahren sinnvoll. Wenn allerdings die Angstreaktionen nicht mehr angemessen sind, sprechen wir von einer Angststörung. In der Diagnostik werden verschiedene Erscheinungsformen der Angststörungen unterschieden: Panikstörung, soziale Ängste, Platzangst, Angst vor bestimmten Tieren, Höhe, engen Räumen. Nach den Befunden des Bundes-Gesundheitssurveys von 1998 leiden 14,2 % der Befragten im Alter von 18 bis 65 Jahren im Zeitraum von einem Jahr unter einer Angststörung. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

Als eine spezifische Form der Angst ist die Bewertungsangst anzusehen. Diese tritt in Situationen auf, in denen eine Leistung verlangt und bewertet wird. Vor allem in Prüfungen ist diese Form der Angst weit verbreitet. Es ist davon auszugehen, dass ca. 15 Prozent der Schüler und etwa 40 Prozent der Studierenden unter Prüfungsangst leiden. Die kritische Bedingung der Prüfungsangst ist die Bewertung, denn eine Leistungsbewertung schließt immer auch ein Versagen in der Bewertungssituation mit ein. Das Versagen selbst und die eventuell daraus resultierenden negativen Konsequenzen sind aber nur eine Komponente der Prüfungsangst. Mindestens genauso wichtig ist die Tatsache, dass ein Versagen in einer wichtigen Prüfung das Selbstbewusstsein der Person negativ beeinflussen kann.

Die Fahrerlaubnisprüfung stellt eine solche, unter Umständen bedrohliche, Bewertungssituation dar. Es ist wahrscheinlich, dass eine nicht unwesentliche Anzahl von Fahrerlaubnisbewerbern (im Folgenden Bewerber genannt) in dieser Situation mit Prüfungsangst reagieren. Eine Reduzierung der Prüfungsangst ist in diesem Zusammenhang besonders wichtig, weil starke Prüfungsangst dem Bewerber in der Konsequenz nicht nur die Chance nimmt, seine Kompetenzen nachzuweisen. Beeinflusst die Prüfungsangst das Leistungsvermögen des Bewerbers derart, dass ihm der Zugang zu einem Führerschein verwehrt bleibt, so schränkt dies unter Umständen auch seine Lebenschancen aufgrund der fehlenden Mobilität enorm ein.

Daher wird auf der Grundlage verbindlicher Vorgaben (Richtlinie für die Prüfung der Bewerber um eine Erlaubnis zum Führen von Kraftfahrzeugen - Prüfungsrichtlinie) gefordert, dass der Fahrerlaubnisprüfer (im Folgenden Prüfer genannt) bei seiner Prüfungsentscheidung berücksichtigt, dass Prüfungen Sondersituationen sind, die Fehlverhalten begünstigen: Die Prüfer haben der psychischen Belastung des Bewerbers Rechnung zu tragen (Punkt 5.14 der Prüfungsrichtlinie) und dürfen bei der Bewertung der Prüfung Vorschriften nicht kleinlich auslegen. Diese Forderung schließt ein, dass sich ein Prüfer mit dem Phänomen der Prüfungsangst vertraut macht. Dabei wollen wir ihn mit dieser Arbeitshilfe unterstützen. Im ersten Teil der Arbeitshilfe findet der Prüfer alle wichtigen Aspekte, die er zum Thema Prüfungsangst wissen muss. Für diejenigen, die rund um das Thema Angst und Prüfung mehr erfahren wollen, haben wir zusätzlich im Teil 2 Hintergrundinformationen zusammengestellt. Letztendlich haben wir sowohl für den Prüfer als auch für den Fahrlehrer und den Bewerber die wichtigsten Erkenntnisse zum Thema auf jeweils einer Seite zusammengefasst.

Inhalt:

Themenspezifisches Wissen

1. Wie entsteht Prüfungsangst?
Was muss ich als aaSoP über Entstehung, Wirkmechanismen und moderierende Bedingungen von Prüfungsangst wissen?
2. Woran erkennt man Prüfungsangst?
Welche Symptome von Prüfungsangst gibt es und welche kann ich als aaSoP beobachten?
3. Wie kann man Prüfungsangst reduzieren?
Welche Möglichkeiten gibt es, Prüfungsangst zu reduzieren und was kann ich als aaSoP tun?

Hintergrundinformationen

1. Das Phänomen der Angst
 - *Definition und Unterscheidungen*
 - *Angstbewältigung*
 - *Angsttheorien*
2. Das Prüfen und Beurteilen
 - *Allgemeine Funktionen von Prüfungen*
 - *Prüfungssituation*
 - *Rolle des Prüfers*

Arbeitshilfe für den aaSoP

Wie erkenne ich einen prüfungsängstlichen Fahrerlaubnisbewerber und wie kann ich ihm helfen, seine Prüfungsangst zu überwinden?

Arbeitshilfe für den Fahrlehrer

Wie helfe ich meinen Fahrschülern, ihre Prüfungsangst zu überwinden?

Information für den Fahrerlaubnisbewerber

Wie gehe ich konstruktiv mit meiner Prüfungsangst um?

Zentrales Element der Angst

- Die subjektive Bewertung der Situation als Bedrohung!

Merkmale der Angstentstehung

- Bedeutsamkeit des Prüfungserfolgs
- Zweifel, den Prüfungsanforderungen gewachsen zu sein
- Unberechenbarkeit, Unvorhersagbarkeit und Mehrdeutigkeit der Situation

1 Wie entsteht Prüfungsangst?

Morgen um 8.30 Uhr ist es soweit: der Termin für die praktische Fahrerlaubnisprüfung. Die letzte Fahrstunde ist super verlaufen, ohne einen einzigen Fehler. Und trotzdem plagen Ole Zweifel: „Ich darf keinen Fehler machen.“ „Ich bin doch eigentlich vollkommen in der Hand des Prüfers.“ „Alle werden mich für einen Versager halten, wenn ich nicht bestehe.“ „Bisher habe ich in Prüfungen immer Pech gehabt.“ Die Ruhe und Gelassenheit der letzten Fahrstunde ist dahin. Panik macht sich breit, im entscheidenden Moment zu versagen.

Woran liegt es, dass manche Menschen einer Prüfungssituation weniger gewachsen sind als andere? Warum haben wir überhaupt Angst vor einer Prüfung? Vorangestellt sei: Eine bestimmte Anspannung gehört zu jeder Prüfung. Sie führt dazu, dass wir bereit sind, die Leistungsanforderung mit voller Konzentration anzugehen. Problematisch wird es erst dann, wenn Angst die Aufmerksamkeit und damit auch die Leistungsfähigkeit lähmt.

Welche Aspekte führen dazu, dass Prüfungsangst entsteht? Die Grundlage für die Angstentstehung besteht darin, dass das Bestehen der Prüfung für den Bewerber sehr wichtig ist. Das kann bei der praktischen Fahrerlaubnisprüfung als gegeben angesehen werden, denn es steht das ersehnte Führen eines Kraftfahrzeugs auf dem Spiel.

Eine Gefährdung der Erreichung seines Ziels „Fahrerlaubnis“ wird der Bewerber insbesondere dann sehen, wenn er Zweifel daran hegt, den Anforderungen in der Prüfung gewachsen zu sein. Die Fahrerlaubnisprüfung wird so zur Bedrohung.



Die Angst wächst weiter, wenn der Bewerber keine Möglichkeit mehr sieht, der Bedrohung wirksam zu begegnen. Das ist immer dann der Fall, wenn der Bewerber meint, den Anforderungen keine entsprechende Leistung entgegenzusetzen zu können. Als Ursache kommt eine mangelhafte Vorbereitung des Bewerbers genauso in Betracht, wie eine unzureichende Einstellung des Bewerbers auf die Prüfungssituation. Wird die Prüfungssituation durch den Bewerber zusätzlich als unberechenbar, unvorhersagbar und mehrdeutig wahrgenommen, wirkt sie umso bedrohlicher: Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der Bewerber nicht weiß, was in der Prüfung auf ihn zukommt, keine Informationen zum Prüfer hat oder nicht einschätzen kann, welche Fehler zum Nichtbestehen führen. Die negative Bewertung der Prüfungssituation und der eigenen Kompetenz durch den Bewerber führt zum beeinträchtigenden Gefühl Prüfungsangst, das die tatsächliche Leistungsfähigkeit enorm mindert.

Kommen wir zu der Frage zurück, warum manche Menschen Prüfungen eher gelassen absolvieren, während andere unter enormer Prüfungsangst leiden. Wir haben bereits festgestellt, dass letztlich die negative Bewertung der Situation (Bedrohungs-erleben) durch den Bewerber als eine Ursache für die Prüfungsangst angesehen werden kann. Die Frage ist also, warum bewerten manche Menschen Prüfungssituationen negativer als andere? Die Beantwortung dieser Frage führt uns zu verschiedenen Einflussfaktoren:

1. Individuelle Merkmale,
2. Frühe(re) Erfahrungen,
3. Soziale Faktoren und
4. Gesellschaftliche Faktoren.

Betrachten wir zunächst die **individuellen Merkmale**. In diesem Zusammenhang spielen vier Aspekte eine wesentliche Rolle:

- a) Ängstlichkeitsneigung,
- b) negatives Gefühlserleben,
- c) Grad der Selbstaufmerksamkeit
- d) Art der Angstbewältigung.

Was steckt konkret hinter diesen vier Aspekten?

Ängstlichkeitsneigung:

Menschen, die besonders ängstlich sind, erwarten bei wichtigen Ereignissen, wie z.B. einer Fahrerlaubnisprüfung verstärkt negative Konsequenzen. Sie sind davon überzeugt, dass ihr eigenes Verhalten wenig dazu beitragen kann, diese Konsequenzen zu kontrollieren und gehen zudem davon aus, dass sie nicht die Fähigkeit besitzen, die Situation angemessen zu bewältigen.

Negatives Gefühlserleben: Manche Menschen, neigen dazu, die Welt pessimistisch zu betrachten. Sie sehen sich und andere eher negativ, gehen zunächst immer vom Misserfolg aus, Hoffnung und positives Denken scheinen ihnen fremd zu sein. Verbunden ist dieses Erleben oft mit einem überhöhten Anspruchsniveau an die eigene Leistung. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass dieses negative Gefühlserleben bereits angeboren zu sein scheint und oft mit verstärkten Angstsymptomen verknüpft ist.

Grad der Selbstaufmerksamkeit: Es gibt Menschen, die zeigen insbesondere in für sie wichtigen Situationen eine verstärkte Selbstaufmerksamkeit, d.h. sie beobachten verschärft ihre eigenen Empfindungen und Reaktionen. Das führt häufig nicht nur dazu, dass negative Gedanken, Gefühle und Reaktionen verstärkt werden, es behindert auch die Ausführung von Bewältigungsreaktionen. Damit sind wir beim vierten Aspekt:

Art der Angstbewältigung: Menschen reagieren in Angst auslösenden Situationen verschieden. Kompliziert wird es immer dann, wenn die bevorzugte Bewältigungsstrategie nicht dazu geeignet ist, das Ziel, eine Reduzierung der Angst, zu erreichen. Ein Beispiel: Versucht der Bewerber oder auch der Fahrlehrer zur Beruhigung vor der Prüfung die Wirklichkeit zu schönen („Die Prüfung wird ganz leicht.“; Der Prüfer wird die Fehler bestimmt nicht bemerken.“), so basiert die Beruhigung auf einer Art Notlüge, die durch die

Realität schnell entlarvt werden könnte und unter Umständen so Angst verstärkend wirkt, dass es zum totalen Blackout kommt. Es ist also entscheidend, situationsangemessene Bewältigungsstrategien auszuwählen und umzusetzen.

Kommen wir nun zur Rolle der **frühe(re)n Erfahrungen**. Folgende Aspekte spielen hier eine Rolle:

- a) frühe Eltern-Kind-Beziehung
- b) Erziehungsstil
- c) Erfahrungen mit Leistungssituationen

Frühe Eltern-Kind-Beziehung: Für die Angstentwicklung des Kindes hat die Qualität der frühen Eltern-Kind-Beziehung eine große Bedeutung. So führen unsichere Bindungen in der Regel zu verstärkter Trennungsangst beim Kind. Vermehrte Trennungsangst in der Kindheit ist wiederum eine wichtige Bedingung der allgemeinen Ängstlichkeit im Erwachsenenalter. Demzufolge fördert verstärkte Trennungsangst die Angstentwicklung.

Erziehungsstil: In späteren Jahren ist es insbesondere der Erziehungsstil, der die Angstentwicklung beeinflusst. Die Eltern ängstlicher Kinder kümmern sich in der Regel weniger um deren emotionale Bedürfnisse. Ihre Hauptaufgabe sehen sie darin, ihren Kindern Regeln und Verbote zu vermitteln. Häufig überfordern sie ihre Kinder, geben wenig verbale und praktische Unterstützung und bestrafen sie bei Nichterfüllung der Leistungsansprüche. So lernen die Kinder früh, jede Leistungssituation als Be-

drohung zu erleben und reagieren verstärkt mit Angst.

Erfahrungen mit Leistungssituationen: Neben der Erziehung spielen für die Angstentwicklung auch Erfahrungen mit Leistungssituationen, insbesondere in der Schule, eine Rolle. Erfahren Kinder in der Schule häufig Misserfolge in Leistungssituationen, so sinkt ihr Selbstwertgefühl. Sie erwarten bereits negative Konsequenzen auf ihre Leistung und schätzen ihre Fähigkeiten selbst als sehr gering ein. Dementsprechend kann es dazu kommen, dass sie in Leistungssituationen verstärkt mit Angst reagieren. Natürlich spielt in diesem Zusammenhang auch die Persönlichkeit und das Verhalten des Lehrers eine Rolle. Entscheidend für das spätere Ängstlichkeitsniveau ist es, ob das Kind diese Krisen in schulischen Leistungssituationen erfolgreich bewältigt.

An dieser Stelle kommen wir zu einem zusätzlichen wichtigen Aspekt: Betrachten wir die Situation der Fahrerlaubnisprüfung im Vergleich mit einer schulischen Prüfung so wird deutlich, dass die Situation der Fahrerlaubnisprüfung mit erheblich mehr und größeren Unsicherheitsfaktoren für den Bewerber verbunden ist (Hildenbrand, 1990).

Einflussfaktoren auf die Angstentstehung:

- Individuelle Merkmale: Ängstlichkeitsneigung, negatives Gefühlserleben, Grad der Selbstaufmerksamkeit, Art der Angstbewältigung
- Früh(er)e Erfahrungen: frühe Eltern-Kind-Beziehung, Erziehungsstil, Erfahrungen mit Leistungssituationen
- Soziale Faktoren: kritische Lebensereignisse
- Gesellschaftliche Faktoren: Betonung des Leistungsgedankens

Merkmale	Schulprüfung	Fahrprüfung
unmittelbarer Nutzen	nicht gegeben	gegeben
Erfolgsvorhersehbarkeit	relativ groß	relativ klein
Inhalte der Prüfung	abschätzbar	schwer abschätzbar
Verhalten der Prüfer	bekannt	unbekannt
Umgebung der Prüfung	bekannt gleichbleibend	z.T. bekannt, sich verändernd
Kontakt zum Prüfer	gegeben	kaum gegeben

Diese Merkmale und insbesondere die geringe Vorhersehbarkeit des Prüfungserfolgs (Kein Bewerber weiß, wie sich die Prüfungssituation entwickeln wird.) führen zwangsläufig zu erhöhtem Prüfungsstress und damit auch zu einer größeren Anspannung. Für Menschen, die aus o.g. Gründen in Leistungssituationen verstärkt mit Prüfungsangst reagieren, ist dies ein zusätzlicher Belastungsfaktor.

Welchen Einfluss haben letztlich **soziale und gesellschaftliche Faktoren** auf die Angstentwicklung? Zu den sozialen Faktoren zählen vor allem kritische Lebensereignisse wie z.B. der Tod eines Angehörigen, Arbeitslosigkeit, schwere Erkrankung, die das Leben

einschneidend verändern. Diese Faktoren führen zumeist nicht direkt zu einem erhöhten Angstniveau, sie stellen allgemein eine erhöhte Stressbelastung dar und verstärken so die Wahrscheinlichkeit in Leistungssituationen vermehrt mit Angst zu reagieren. Ein Beispiel: Ein Bewerber, dem von einem potentiellen Arbeitgeber die Bedingung gestellt wird, einen Führerschein nachzuweisen, um diesen Job zu bekommen, wird sich eher unter Druck setzen, seinen Führerschein möglichst schnell und im ersten Anlauf zu erlangen. Das Bestehen der Prüfung bekommt somit nicht nur eine besondere Bedeutung, der daraus entstehende

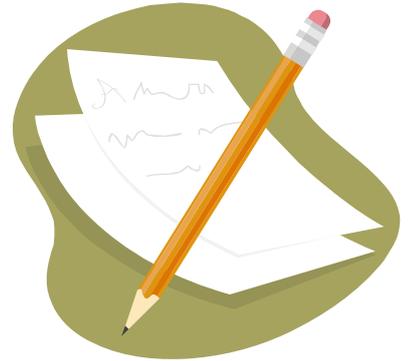
Leistungsdruck führt gegebenenfalls auch zu starker Prüfungsangst.

Nicht zuletzt haben auch die gesellschaftlichen Normen einen Einfluss auf das Entstehen von Prüfungsangst. In unserer Gesellschaft werden der Leistungsaspekt und die Bedeutung von Erfolgen stark betont. Der Einzelne lernt so, sein Selbstwertgefühl in Abhängigkeit von seiner Leistung zu definieren. Je stärker diese Einstellung verinnerlicht wurde, umso wahrscheinlicher ist es, dass der Betroffene Prüfungssituationen als etwas Gefährliches ansieht und mit Angst reagiert.

Fassen wir zusammen:

1. Prüfungen stellen besondere Bewertungssituationen dar. Eine gewisse Anspannung und Nervosität ist normal und notwendig; sie versetzt den Körper in die Lage, die optimale Leistung abrufen zu können.
2. Wird die Prüfung als Bedrohung erlebt, so entsteht Prüfungsangst, die die tatsächliche Leistungsfähigkeit enorm beeinträchtigen kann.
3. Die Prüfungsangst wird besonders stark ausgeprägt sein, wenn das Bestehen der Prüfung für den Betroffenen sehr wichtig ist, wenn der Betroffene große Zweifel hegt, den Prüfungsanforderungen gewachsen zu sein und wenn die Prüfungssituation für den Betroffenen unberechenbar sowie unvorhersagbar ist.
4. Die Situation der Fahrprüfung zeichnet sich durch eine sehr geringe Vorhersagbarkeit des Prüfungserfolgs aus; weder die kommenden Prüfungssituationen noch der Prüfer sind für den Bewerber eindeutig abschätzbar. Die Wahrscheinlichkeit von starker Prüfungsangst ist in der Fahrprüfung zum Erwerb des Führerscheins demzufolge besonders hoch.
5. Die Prüfungsangst wird zusätzlich von verschiedenen Faktoren beeinflusst: individuelle Merkmale, frühe(re) Erfahrungen, soziale und gesellschaftliche Faktoren.
6. Menschen, die allgemein eher ängstlich sind, tendieren dazu, sich selbst gerade in Stresssituationen verstärkt zu beobachten und sich wie auch ihre Umgebung eher negativ zu sehen. Sie zeigen gerade in Prüfungssituationen verstärkt Angst und bevorzugen Bewältigungsstrategien, die wenig zur Reduzierung der Angst beitragen.
7. Menschen, die in ihrer frühen Kindheit durch unsichere Eltern-Kind-Beziehungen vermehrt Trennungsangst erlebten, deren Erziehung geprägt war durch Verbote und Überforderung und die in ihrer Schulzeit häufig Misserfolge in Leistungssituationen erlebten, zeigen in Prüfungssituationen verstärkt Angst.
8. Kritische Lebensereignisse wie der Tod eines nahen Angehörigen, Arbeitslosigkeit oder eine schwer Erkrankung führen zu einer erhöhten Belastung des Betroffenen und können so in Prüfungssituationen auch die Angst verstärken.
9. In unserer Gesellschaft werden der Leistungsaspekt und die Bedeutung von Erfolg stark betont. Das Selbstwertgefühl entwickelt sich so in Abhängigkeit von der individuellen Leistung. Je stärker dieser Leistungsgedanke verinnerlicht wurde, umso wahrscheinlicher ist es, dass der Betroffene in einer Prüfungssituation mit Angst reagiert.

Zusammenfassung



Kategorien der Symptome der Prüfungsangst

- Physiologische Ebene: körperliche Symptome
- Kognitive Ebene: Angst auslösende und verstärkende Gedanken
- Gefühlsebene: Erleben der Unkontrollierbarkeit der Angst
- Verhaltensebene: Reaktionen, die durch die Angst ausgelöst werden (z.B. Blackout)

2 Woran erkennt man Prüfungsangst?

In der Nacht vor der Prüfung hat Ole kaum geschlafen. Morgens kann er kaum etwas essen. Ihn plagen Bauchschmerzen und Übelkeit. Kurz vor der Prüfung beginnt er zu schwitzen, sein Herz rast. Und dann immer diese Gedanken an das „Schiefgehen“ der Prüfung. Am liebsten würde Ole alles hinschmeißen und die Prüfung absagen.

Unmittelbar vor einer Prüfung geben 50% der Bewerber an, unter solchen oder ähnlichen Szenarien zu leiden. Dabei ist die Symptomatik von Prüfungsangst sehr vielfältig und individuell. Sie reicht von depressiven Verstimmungen und Erschöpfung über Konzentrationsstörungen und Passivität bis hin zu Überaktivität und Aggressivität. Eine feststehende Angstsymptomatik gibt es nicht. Aber auch wenn die Prüfungsangst viele unterschiedliche Gesichter zeigt, lassen sich die einzelnen Symptome verschiedenen Kategorien zuordnen:

1. Physiologische Ebene
2. Kognitive Ebene
3. Gefühlsebene
4. Verhaltensebene

Nicht jeder, der unter Prüfungsangst leidet, ist in all diesen Bereichen beeinträchtigt. Die Symptome variieren zudem hinsichtlich ihrer Stärke und bezüglich des Zeitpunktes ihres Auftretens.

Die **physiologische Ebene** bezieht sich auf alle Formen von körperlichen Reaktionen, die in Folge von Prüfungsangst auftreten können. Diese Reaktionen gehen einher mit einer

Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Zu den Symptomen gehören Anspannung, innere Unruhe, Schlafprobleme, Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwitzen, Zittern, Erröten, Schwindelgefühle, Blutdrucksteigerung, Drang zum Wasserlassen, Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit oder Herzschmerzen.

Generell lässt sich sagen, dass sich die körperlichen Reaktionen an den „schwächsten Organen“ am deutlichsten zeigen (Jemand mit empfindlichem Magen wird beispielsweise vermehrt mit Übelkeit oder Erbrechen reagieren.). Die meisten prüfungängstlichen Menschen erleben

len eine wesentliche Rolle, wie z.B. „Ich bin viel zu blöd.“ oder „Ich werde das nie schaffen.“ Prüfungsängstliche neigen zudem dazu, sich Katastrophenszenarien auszumalen: „Wenn ich die praktische Fahrerlaubnisprüfung heute nicht schaffe, werde ich sie bestimmt nie schaffen, verliere meine Arbeitsstelle und bekomme nie wieder einen vernünftigen Job.“ Nicht zuletzt zeigen Menschen mit Prüfungsangst eine ausgeprägte Tendenz zu angstverstärkenden Gedanken wie „Ich werde auch in dieser Prüfung alles falsch machen.“, „Ich habe wieder soviel Angst wie beim letzten Mal.“ und neigen zu irrationalen Annahmen: „Wenn ich diese Prüfung



die körperlichen Symptome als besonders quälend und unkontrollierbar.

Kognitive Ebene: Sowohl für die Entstehung von Prüfungsangst als auch bei der Betrachtung der Symptome spielen die Gedanken eine wesentliche Rolle. Menschen mit Prüfungsangst entwickeln im Laufe der Zeit viele negative Gedanken und Szenarien rund um das Thema Prüfung. Die Angst wird dadurch immer weiter verstärkt. Vor allem selbstabwertende Gedanken spie-

nicht bestehe, kann mich keiner mehr leiden.“ oder „Ich habe keine Alternative für mein Leben, wenn ich diese Prüfung nicht bestehe.“ Letztlich verstärken solche Gedanken nicht nur die körperlichen Reaktionen, sie beeinflussen ebenso das seelische Befinden und wirken sich auf das Verhalten aus.

Auf der **Gefühlsebene** überwiegt das Erleben, dass die Angst unkontrollierbar über den Betroffenen hereinbricht. Unsicherheit, Reizbarkeit und Stim-



mungsschwankungen sind die Folge. Hält die Angst sehr lange an, so kann sie zu Mutlosigkeit und Depressionen führen. Ergänzend kommt oft ein Gefühl des Ärgers bzw. der Wut über die Angst und sich selbst hinzu, weil der Betroffene erkennt, dass die Angst hinderlich und eigentlich unnötig ist.

Auf der **Verhaltensebene** zeigen sich typische beobachtbare Muster sowohl vor als auch während der Prüfung. Vor einer Prüfung neigen einige Prüfungsängstliche dazu, sich exzessiv mit der Prüfung und deren Inhalt auseinanderzusetzen. Sie versuchen, sich auf alle Eventualitäten vorzubereiten und geraten in Panik, da ihr Anspruch, alles perfekt zu beherrschen, nicht zu erfüllen ist. Dieser Typ eines prüfungsängstlichen Menschen ist zwar objektiv gut vorbereitet, subjektiv aber überzeugt, nicht genug für die Prüfung getan zu haben.

Ein weiteres Verhalten, das bei der Prüfungsangst auftreten kann, ist die Prüfungsvermeidung. Manche Prüfungsängstliche neigen dazu, am Morgen vor einer Prüfung körperliche Symptome wie Durchfall oder Erbrechen zu entwickeln, die im

Extremfall dazu führen, dass der Betreffende die Prüfung absagt. Hat ein solcher Prüfungsängstlicher die Möglichkeit, Einfluss auf den Prüfungstermin zu nehmen, so kann es vorkommen, dass dieser den Termin immer weiter hinauszögert oder immer wieder verschiebt. Im Extremfall kann Prüfungsangst bei unverrückbar feststehenden Prüfungsterminen sogar zum Abbruch z.B. der Ausbildung führen.

In der Prüfung zeigen prüfungsängstliche Menschen ganz unterschiedliches Verhalten. Einige halten die Prüfungssituation in großer Anspannung durch, bleiben aber weit unter ihrem eigent-

lichen Leistungsniveau. Andere geraten regelrecht in Panik. Beschrieben wird dann z.B. das Gefühl eines Blackouts, d.h. die vor der Prüfung gelernten Inhalte sind nicht mehr abrufbar. Im Extremfall kann ein solcher Blackout zum vollständigen Versagen führen.

Von außen erkennbar ist allerdings oft nur wenig. Das liegt einerseits an der Vielfalt der Symptome und daran, dass sie zum Teil nicht sichtbar sind (Kognitive-, Gefühlsebene). Andererseits wird der Bewerber versuchen, seine Angst zu verbergen. Aber selbst wenn keine Symptome sichtbar sind, heißt das nicht, dass er deshalb keine Angst hat.

Auswirkungen der Prüfungsangst auf die Leistungsfähigkeit: Betrachten wir die Situation der Fahrerlaubnisprüfung, so sind folgende Aspekte von Bedeutung:

1. Wer Angst hat, kann weniger Informationen aufnehmen (weniger hören und sehen).
2. Wer Angst hat, ist in seinen Lösungsmöglichkeiten (in komplexen Verkehrssituationen) eingeschränkt.
3. Wer Angst hat, neigt zu extremem Risikoverhalten.
4. Wer Angst hat, ist abgelenkt, weil er dazu neigt, Hinweise beim Prüfer zu suchen, die in Bezug auf die Prüfungsleistung interpretiert werden können.
5. Wer Angst hat, ist unkonzentriert, weil er die Aufmerksamkeit primär auf die Symptome der Angst richtet und nicht in die Aufgabenlösung investiert.

"Unechte" Formen von Prüfungsangst

- Es sind reale Ursachen der Prüfungsangst vorhanden, die auch außerhalb der Prüfungssituation das Fahrverhalten negativ beeinflussen.
- Diese Ursachen sind entweder in einer labilen Veranlagung, in bestimmten ungünstigen Einstellungen oder in einer schlechten Vorbereitung zu finden.

Einer besonderen Betrachtungsweise bedarf das Phänomen der chronischen Prüfungsversager. Dieses Phänomen ist vor dem Hintergrund einer möglicherweise generalisierten Angststörung und/oder anderen Komorbiditätsfaktoren gesondert zu analysieren.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass neben der beschriebenen "echten" Form der Prüfungsangst auch "unechte" Formen zu beobachten sind. Diesen "unechten" Fällen von Prüfungsangst ist gemeinsam, dass durchaus reale Ursachen für die Prüfungsangst vorhanden sind, die auch außerhalb der Prüfungssituation das Fahrverhalten des Bewerbers negativ beeinflussen. Die Ergebnisse der Fahrerlaubnisprüfung sind in diesen Fällen also nicht etwa irreführend, sondern echte Stichproben des sonstigen Verhaltens.

In diesem Zusammenhang sind Personen zu nennen, die nicht prüfungsängstlich, sondern grundsätzlich labil sind. Leicht erregbare Menschen zeigen naturgemäß ihre Unausgeglichenheit in Belastungssituationen besonders deutlich, also natürlich auch während der Prüfung, aber ebenso auch sonst bei anderen belastenden Anlässen des Alltags. Immer dann, wenn der Alltag schwierig wird, zeigt sich dies auch in der Fahrweise der Personen. Häufig sind diese Menschen nicht selbstkritisch, suchen den Grund für ihre Stimmungsschwankungen bei anderen Personen oder den äußeren Umständen, nur nicht in ihrer eigenen Verfassung. So kommt es, dass leicht erregbare Menschen dazu neigen, recht nachdrücklich schlechte Leistungen in der Fahrprüfung mit zufälliger Indisponiertheit zu entschuldigen, während sich bei einer genaueren Nachprü-

fung zeigt, dass es bei diesen Personen auch sonst zu Konzentrationsschwankungen bei Belastungen kommt. Hier täuscht also das Prüfungsergebnis nicht.

Letztlich ist die Gruppe von Personen zu erwähnen, die grundsätzlich zwar nicht prüfungsängstlich sind, die der Prüfung aber trotzdem mit großer Unruhe entgegen sehen, aber das aus gutem Grund: Sie haben die Vorbereitung auf die Fahrerlaubnisprüfung aus Sparbarkeit oder Bequemlich-

keit auf ein Minimum reduziert und sich zunächst damit beruhigt, dass es schon gut gehen werde. Am "Tag der Wahrheit" jedoch wird ihnen erst richtig bewusst, dass sie sich auf ein Lotteriespiel eingelassen haben und die hieraus resultierende Angst ist natürlich auch eine Prüfungsangst. Nur man kann in diesem Fall nicht behaupten, dass das Prüfungsergebnis irreführend und allein auf die Prüfungsangst zurückzuführen sei.

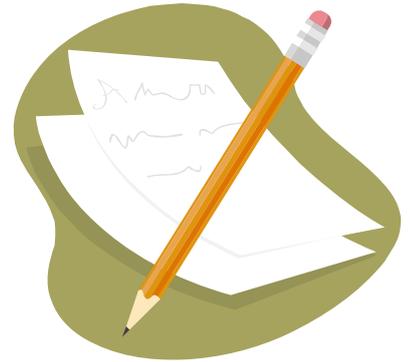
Die generalisierte Angststörung (GAS) als Auslöser für chronisches Prüfungsversagen:

1. Es ist davon auszugehen, dass unter chronischen Prüfungsversagern Menschen zu finden sind, die unter einer generalisierten Angststörung leiden.
2. Die Bezeichnung generalisiert drückt aus, dass diese Form der Angststörung durch übertriebene und andauernde Besorgnisse, Ängste und Befürchtungen in Bezug auf vielfältige Aspekte des Lebens charakterisiert ist. Es besteht ein ständig erhöhtes Angstniveau, das in der Regel keine Panikattacken bewirkt, jedoch mit motorischer Anspannung und vegetativen Symptomen verbunden ist.
3. Nach einer WHO-Studie ist die generalisierte Angststörung die häufigste Angststörung in Allgemeinarztpraxen (Lebenszeitprävalenz von 5,1%).
4. Mit der Fortdauer der Störung nehmen Anzahl und Ausprägungsgrad der Symptome zu.
5. In Belastungssituationen tritt häufig eine Verschlechterung der Symptomatik auf.
6. Liegt eine generalisierte Angststörung vor, ist eine erneute Fahrprüfung erst dann sinnvoll, wenn durch eine hinreichende Diagnostik die Art und Qualität der Angststörung offen gelegt und durch eine angemessene therapeutische Behandlung verändert wurden.
7. In diesem Zusammenhang spielen auch die Sachverständigentätigkeiten der Begutachtungsstellen für Fahreignung eine wesentliche Rolle, denn ihnen obliegt es, bei Auffälligkeiten bei Fahrerlaubnisprüfungen, Fragen nach den Ursachen und Bedingungen für das auffällige Verhalten in Prüfungssituationen aufzuklären (vgl. Kommentar zu den Begutachtungs-Leitlinien zur Kraftfahrereignung, Seite 219 ff.).

Fassen wir zusammen:

1. Prüfungsangst hat viele Gesichter: Die Symptome von Prüfungsangst können vielfältig und individuell sehr verschieden sein.
2. Alle Symptome lassen sich vier verschiedenen Kategorien zuordnen: Physiologische Ebene, Kognitive Ebene, Gefühlsebene, Verhaltensebene.
3. Die physiologische Ebene beinhaltet alle körperlichen Symptome, die infolge von Prüfungsangst auftreten. Die körperlichen Symptome werden durch den Betroffenen oft als sehr quälend und unkontrollierbar empfunden, nicht zuletzt weil sie in der Regel durch die Außenwelt wahrgenommen werden können.
4. Auf der kognitiven Ebene geht es um Angst auslösende sowie Angst verstärkende Gedanken. Von entscheidender Bedeutung sind in diesem Zusammenhang selbstabwertende Gedanken.
5. Die Gefühlsebene umfasst zwei wesentliche Aspekte: Das vorherrschende Gefühl der Unkontrollierbarkeit der Prüfungsangst wird häufig begleitet durch ein Gefühl von Ärger und Wut, weil der Betroffene die Unnötigkeit und die negativen Auswirkungen seiner Angst erkennt.
6. Auf der Verhaltensebene unterscheidet man beobachtbare Muster vor und während der Prüfung. Vor der Prüfung neigen Prüfungsängstliche entweder zu exzessiver Vorbereitung oder zu Prüfungsvermeidung. Während der Prüfung reicht das Verhaltensspektrum von Durchhalten unter großer Anspannung (Leistungsniveau weit unter den eigentlichen Möglichkeiten) bis zu vollständigem Versagen.
7. Die individuellen Symptome von Prüfungsangst wirken sich in der Regel negativ auf die Leistungsfähigkeit des Bewerbers aus.
8. In der Fahrerlaubnisprüfung sind Prüfungsängstliche oft sowohl hinsichtlich ihrer Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit als auch bezüglich der Wahl angemessener Lösungsmöglichkeiten eingeschränkt.
9. Prüfungsangst ist oft nicht auf den ersten Blick zu erkennen: Die Symptome sind vielfältig, nicht immer sichtbar (Gedanken, Gefühle) und werden vom Betroffenen möglichst verborgen. Hinzu kommt, dass der Prüfer in der Fahrerlaubnisprüfung mit den individuellen Eigenschaften des Bewerbers nicht vertraut ist und somit das Angstniveau schwerer einschätzen kann.
10. Selbst wenn ein Prüfer keine Symptome von Prüfungsangst erkennen kann, heißt das noch nicht, dass der Bewerber tatsächlich keine Angst hat.
11. Insbesondere wenn Leistungsdefizite auftreten, muss daher in einem persönlichen Gespräch zwischen Prüfer, Bewerber und Fahrlehrer nach der Prüfung geklärt werden, inwieweit Prüfungsangst als Ursache des Fehlverhaltens in Frage kommt.
12. Neben der "echten" Form der Prüfungsangst sind auch "unechte Formen zu beobachten. Es sind reale Ursachen der Prüfungsangst vorhanden, die auch außerhalb der Prüfungssituation das Fahrverhalten negativ beeinflussen. Diese Ursachen sind entweder in einer labilen Veranlagung, in bestimmten ungünstigen Einstellungen oder in einer schlechten Vorbereitung zu finden.
13. Einer besonderen Betrachtungsweise bedarf das Phänomen der chronischen Prüfungsversager. Dieses Phänomen ist vor dem Hintergrund einer möglicherweise generalisierten Angststörung und/oder anderen Komorbiditätsfaktoren gesondert zu analysieren.

Zusammenfassung



Ebenen der Angstreduzierung:

- Rolle des Bewerbers
- Rolle des Fahrlehrers - Vorbereitung auf die Prüfung
- Rolle des Prüfers - Situation der Prüfung

3 Wie kann man Prüfungsangst reduzieren?

Es ist soweit, die Prüfungsfahrt beginnt. Ole ist so aufgeregt, dass er kaum die Pedale betätigen kann, weil seine Beine so zittern. Der Blick in den Rückspiegel gilt eher dem Gesichtsausdruck des Prüfers, denn dem Verkehrsgeschehen. Und schon ist es passiert: Ole hat das Stoppschild übersehen. Die Prüfungsfahrt ist vorbei, der Führerschein in weiter Ferne und alles nur wegen dieser Angst.

Das Beispiel zeigt, Prüfungsangst zu reduzieren ist wichtig, weil sie die eigentliche Leistungsfähigkeit verdeckt und eine realistische Leistungsdiagnose für den Prüfer erschwert. Aber es ist auch im Sinne der Prüfungsgerechtigkeit wichtig, dass Hochhängstliche ihre Angst reduzieren lernen, die sie gegenüber weniger Ängstlichen benachteiligt. In diesem Sinne sollten sowohl der Bewerber als auch der Lehrende (in unserem Fall der Fahrlehrer) und der Prüfer ihre individuellen Möglichkeiten ausschöpfen. Es ist unfair und unmenschlich, jemanden in seiner Angst zu belassen, wenn man die Möglichkeit hat, sie zu reduzieren.

Welche Möglichkeiten gibt es nun konkret, das Ausmaß der Prüfungsangst zu vermindern? Wir haben bereits festgestellt, dass eine Reduktion der Angst auf drei Ebenen möglich ist:

1. **Rolle des Bewerbers**
2. **Rolle des Fahrlehrers - Vorbereitung auf die Prüfung**
3. **Rolle des Prüfers - Situation der Prüfung**

Schauen wir uns diese drei Ebenen näher an: **Der Bewerber** selbst kann sowohl auf der physiologischen und kognitiven Ebene als auch im Bereich des Verhaltens ansetzen, um seine Prüfungsangst zu überwinden. Grundsätzlich ist dabei bedeutsam, dass Menschen mit einer leichten Prüfungsangst oft allein oder mit Unterstützung von Familie oder Freunden in der Lage sind, ihre Prüfungsangst zu bewältigen. Hat die Prüfungsangst allerdings bereits zu Versagen in wichtigen Prüfungen geführt oder ist sie mit erheblichen Beeinträchtigungen der körperlichen und seelischen Gesundheit verbunden, sollte die Hilfe eines Fachmannes (Psychologe, Facharzt) in Anspruch genommen werden. In diesem Zusammenhang sind insbesondere die Möglichkeiten der psychologischen Beratungsstellen der Technischen Prüfstellen zu nutzen. In der Regel bieten geschulte Verkehrspsychologen hier auf freiwilliger Basis eine entsprechende

Beratung an. Prüfungsangst ist zwar ein äußerst unangenehmes Gefühl, aber aus therapeutischer Sicht eine gut zu behandelnde Angstform!

Kommen wir zu den Möglichkeiten des Bewerbers zurück: Auf der physiologischen Ebene steht die Reduzierung der körperlichen Angstsymptome im Vordergrund, die gleichzeitig eng verbunden ist mit der Veränderung der Stimmung (Gefühlsebene). In diesem Zusammenhang bietet sich vor allem das Erlernen einer Entspannungstechnik an. Bei ausreichender Übung sollte es für den Bewerber mit einer solchen Technik möglich sein, die körperlichen Symptome der Prüfungsangst auf ein zumindest erträgliches Maß zu reduzieren.

Die Gedanken spielen eine wesentliche Rolle, wenn es um die Aufrechterhaltung der Angst geht. Daher ist es auf der kognitiven Ebene besonders wichtig, die entsprechenden Gedankenketten zu identifizieren. Dabei muss im ersten Schritt analysiert werden, welche Gedanken im Zusammenhang mit der Prüfungsangst entstehen. Diese Gedanken werden dann auf ihre Logik und

Möglichkeiten des Bewerbers:

- Reduzierung der körperlichen Angstsymptome durch das Erlernen einer Entspannungstechnik
- Reduzierung der kognitiven Angstsymptome durch das Identifizieren Angst auslösender und aufrechterhaltender Gedankenketten; Ersetzen durch Angst reduzierende Gedanken
- Erlangen einer größeren Kontrolle über die Prüfungssituation durch das Einholen von Informationen; Nutzung der Hilfestellungen der Technischen Prüfstellen (Internetauftritt, Flyer)
- Gezielte Entspannung der Körperhaltung während der Prüfungsfahrt

Sinnhaftigkeit überprüft und anschließend durch Angst reduzierende positive Gedanken ersetzt. Anschließend ist ein Training erforderlich, um genau zu erkennen, wann die negativen Gedankenketten einsetzen, um sie dann möglichst gezielt durch die erarbeiteten Angst reduzierenden Gedanken zu ersetzen.

Auf der Verhaltensebene zeigen sich zwei Schwerpunkte: die Prüfungsvorbereitung und das Verhalten während der Prüfung. Die Prüfungsvorbereitung sollte durch den Bewerber vor allem dazu genutzt werden, mehr Kontrolle über die Prüfungssituation zu erlangen, indem möglichst viele Informationen über die Prüfung eingeholt werden. Dabei sind auch „Kleinigkeiten“ wichtig. In diesem Zusammenhang bieten sich vor allem die Hilfestellungen der technischen Prüfstellen an, die auf den jeweiligen Internetseiten bzw. in den entsprechenden Flyern zu finden sind.

Während der Prüfung spielt vor allem die Körperhaltung eine wesentliche Rolle. Je verkrampfter der Körper, desto mehr Angst entsteht. Daher muss die Wahrnehmung der Körperhaltung aktiv geschult werden und bei Verkrampfungen sollte der Bewerber gezielt Entspannungsübungen einsetzen.

Kommen wir nun zu den **Möglichkeiten des Fahrlehrers**: Bereits zu Beginn der Ausbildung sollte der Fahrlehrer gezielt nachfragen, ob es sich beim Fahrschüler um einen prüfungsängstlichen Menschen handelt. Diese wichtige Vorinformation kann in der Praxisausbildung gezielt genutzt werden. Für prüfungs-

ängstliche Menschen sind folgende Aspekte im Rahmen der Fahrausbildung von besonderer Bedeutung:

Stärken betonen: Den Fahrschüler für gute Leistungen loben. So können positive Erfahrungen besser erinnert und somit auch verankert werden; Zweifel und Verkrampfungen verringern sich.

Schrittweise Konfrontation mit Angst auslösenden Situationen: Mit dem Fahrschüler wird eine Hierarchie der schlimmsten Angst auslösenden Situationen erarbeitet. Diese „Angsthierarchie“ wird dann schrittweise im Rahmen der Ausbildung bewältigt.

Umgang mit dem sozialen Umfeld: Der Fahrschüler wird darin bestärkt, dem sozialen Umfeld (Freunde, Familie) möglichst wenig vom Inhalt und Verlauf der Fahrausbildung mitzuteilen, um so den Druck von außen möglichst gering zu halten.

Prüfungsvorbereitung im Rahmen von simulierten Prüfungsfahrten: Im Lau-

fe der Ausbildung wird die Prüfungssituation immer realistischer simuliert (Selbstständiges Fahren, Bewältigen neuer Situationen, Fahren in schwierigem Verkehr, Fahren ohne Fahrschulschild und mit Summer).

Vorbereitung auf den Umgang mit dem Prüfer: Im Rahmen von simulierten Prüfungsfahrten werden verständige Mitfahrer mitgenommen, die das Verhalten des Prüfers „spielen“ (Beobachten, Notizen machen, Unterhalten mit dem Fahrlehrer, Kommentare abgeben, Beurteilung). Dabei sollte der Fahrschüler sowohl mit möglichem positivem als auch negativem Prüferverhalten konfrontiert werden.

In jedem Fall sollte der Fahrlehrer den Fahrschüler hinsichtlich der Prüfungsanforderungen und Bewertungsmaßstäbe gründlich informieren. Je mehr der Fahrschüler schon vorher über die Prüfung weiß, um so geringer ist das Ausmaß der Prüfungsangst. Dem Fahrschüler sollten daher die Bedingungen und

Möglichkeiten des Fahrlehrers:

- Die Stärken des Bewerbers betonen.
- Den Bewerber schrittweise mit Angst auslösenden Situationen konfrontieren.
- Den Bewerber bestärken, mit möglichst wenigen Leuten die Ausbildungsinhalte und insbesondere den Prüfungstermin zu diskutieren.
- Den Bewerber im Rahmen von simulierten Prüfungsfahrten auf die Prüfung vorbereiten.
- Den Bewerber auf den Umgang mit dem Prüfer vorbereiten.
- Die Transparenz der Prüfungsanforderungen und Bewertungsmaßstäbe erhöhen.
- Die Hilfestellungen und Hinweise aus dem Curricularen Leitfaden bzw. den Internetseiten oder Angeboten (Video: "Best of Julia") der Technischen Prüfstellen nutzen.

Modalitäten der Prüfung bekannt sein. Darüber hinaus ist es hilfreich, wenn der Fahrschüler genau über die Anforderungen informiert wird, d.h. welche Ausbildungsziele er erreicht haben sollte, die in der Prüfung beurteilt werden. Ebenfalls ist der Fahrschüler über die Bewertungsrichtlinien in Kenntnis zu setzen, die für die Prüfung gelten. Erhöhung der Transparenz meint vereinfacht formuliert: Der Bewerber muss wissen, was er können muss, wie sein Können beurteilt wird und wie die Prüfung konkret abläuft.

In besonders schwierigen Fällen können mit dem Fahrschüler im Rahmen der Prüfungsvorbereitung Möglichkeiten besprochen und geübt werden, die ihm zusätzlich helfen, seine Angst zu kontrollieren (Einbau von Pausen, um sich z.B. die Hände abzutrocknen oder zu entspannen). Diese individuellen Maßnahmen sollten, das Einverständnis des Bewerbers vorausgesetzt, vor der eigentlichen Prüfung auch mit dem Prüfer abgeprochen werden.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Prüfer zu Informationsveranstaltungen in die Fahrschule einzuladen. Solche Veranstaltungen sollten nicht nur einen Vortrag des Prüfers beinhalten, sondern insbesondere für Fragen der Fahrschüler an den Prüfer offen sein.

Letztlich sollte der Fahrlehrer in Extremfällen die Möglichkeit in Betracht ziehen, dem Fahrschüler zu raten, einen Fachmann (Psychologe, Facharzt) zu Rate zu ziehen. Ideal wäre in diesen Fällen eine Zu-

sammenarbeit aller Beteiligten. So sollte beispielsweise der Fachmann das Verhalten des Fahrschülers unter realen Bedingungen beobachten (mitfahren) und alle weiteren Schritte mit dem ausbildenden Fahrlehrer absprechen.

Abschließend wenden wir uns der **Rolle des Prüfers** zu und kommen damit zu der Frage: Wie kann der Prüfer dazu beitragen, die Prüfungsangst des Bewerbers möglichst gering zu halten? In diesem Zusammenhang sind folgende Aspekte von entscheidender Bedeutung:

1. Nötige Transparenz des Prüfungsablaufs
2. Ausgestaltung des Prüfungskontextes
3. Interaktion zwischen Prüfer und Bewerber

Die nötige Transparenz des Prüfungsablaufs meint, dass der Prüfer dem Bewerber vor Beginn der Prüfung einige grundsätzliche Hinweise zum Ablauf der Prüfung gibt und sich während der Prüfung entsprechend verhält (z.B. "Wir werden ca. 45 min unterwegs sein.", "Ich sage Ihnen die Strecke an.", "Falls Sie mich nicht richtig verstanden haben, fragen Sie bitte nach."). In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass der Prüfer bereits im Vorfeld der Prüfung eine freundliche Atmosphäre als Grundlage für eine sachgerechte Prüfung schafft. Während der Prüfung sollte er insbesondere darauf achten, die Fahrstrecke stets rechtzeitig und deutlich anzusagen, um dem Bewerber die Möglichkeit zu geben, stressfrei zu handeln. Im Sinne der Transparenz ist es zu begrüßen, wenn der

Prüfer neben notwendigen negativen Rückmeldungen auch positive Aspekte von Einzelleistungen hervorhebt: Daher sollte der Prüfer das Ergebnis der Grundfahraufgaben sofort nach deren Durchführung bekannt geben. So kann nicht nur das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit des Bewerbers gesteigert werden, für den Bewerber ist auch stets präzise erkennbar, wie die Bewertung der Grundfahraufgabe durch den Prüfer erfolgte.

Hinsichtlich der Ausgestaltung des Prüfungskontextes geht es insbesondere um den Aspekt der Prüfungsgestaltung vom Leichten zum Schwierigen. Ein Bewerber, der am Anfang der Prüfung bei leichteren Fahraufgaben die Erfahrung macht, dass er diese gut bewältigen kann, wird dadurch zuversichtlicher, auch die schwierigeren Aufgaben bewältigen zu können. Nicht immer werden aber die objektiv leichten bzw. schwierigen Aufgaben auch vom Bewerber entsprechend empfunden, denn jeder hat seine individuellen Stärken und Schwächen. Um auf die individuellen Bedürfnisse des Bewerbers eingehen zu können, sollte sich der Prüfer ein Bild über die besonderen Stärken des Bewerbers machen (z.B. im Vorgespräch nach solchen fragen). Die Prüfungsfahrt sollte dann zunächst mit einfachen Verkehrssituationen beginnen. Sollte der Fall eintreten, dass das Verkehrsgeschehen es unvorhergesehen bereits am Anfang der Prüfungsfahrt erfordert, eine schwierige Situation zu meistern (z.B. ein Müllwagen behindert

das ungestörte Weiterfahren), so sollte der Prüfer dem Bewerber in dieser Situation Hinweise für die Bewältigung der Aufgabe geben (z.B. "Lassen Sie doch erst den Gegenverkehr passieren und beginnen anschließend das Überholmanöver ganz in Ruhe.").

Von besonderer Bedeutung während der Prüfung ist die Interaktion zwischen Prüfer und Bewerber also das sozioemotionale Klima. Interaktionen in Prüfungssituationen haben immer eine ungleichgewichtige Struktur, sie sind asymmetrisch aufgebaut. Solche asymmetrischen Beziehungsstrukturen sind grundsätzlich immer dort zu finden, wo die beteiligten Personen unterschiedliche soziale Ränge oder soziale Funktionen einnehmen, wo sich Personen nicht gleichberechtigt zueinander verhalten (z.B. Prüfer-Bewerber). Asymmetrische Interaktionen werden dann als angenehm empfunden, wenn eine positive Atmosphäre zwischen den Beteiligten herrscht. Ein solches positives und befriedigendes sozioemotionales Klima umfasst folgende Qualitäten:

- uneingeschränktes Akzeptieren und Wertschätzen
- einführendes (empathisches) Verstehen
- Echtheit (Kongruenz), d.h. Vereinbarkeit des Verhaltens mit eigenen Einstellungen und Gedanken

Akzeptieren und Wertschätzen meint, dass sich der Bewerber vom Prüfer so angenommen fühlen soll wie er ist. Es geht hier um eine Haltung seitens des Prüfers, die seine Wertschätzung gegenüber dem Bewerber in dem Sinne ausdrückt, dass die Anerkennung nicht davon abhängt, ob der Bewerber sich im Sinne des Prüfers verhält oder gute Leistungen erbringt. In diesem Zusammenhang sollte dem Prüfer bewusst sein, dass die Wertschätzung nicht nur verbal, sondern auch nonverbal, wie durch Mimik, Gestik, Tonfall indirekt ausgedrückt wird.

Einführendes Verstehen meint, dass der Prüfer konzentriert zuhören und beobachten sollte und dabei nicht innerlich abschaltet oder mit den Gedanken abschweift. Menschen erle-

ben ihre objektive Welt nicht gleich, sie wird von verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert. Einführendes Verstehen ist das, was der Prüfer mitteilt, aus seiner Perspektive zu verstehen. Vorschnelle Bewertungen des Verhaltens des Bewerbers sollte der Prüfer dementsprechend genauso vermeiden wie Belehrungen oder Unterstellungen.

Die Echtheit des Prüfers ist eine wichtige Voraussetzung für den Angstabbau, weil sie dem Bewerber eine gewisse Verhaltenssicherheit seitens des Prüfers gibt. Wird hingegen das Verhalten des Prüfers als unecht und gespielt wahrgenommen, dann wird das einführende Verstehen vom Bewerber in der Regel als Täuschungsmanöver verstanden.

Möglichkeiten des Prüfers:

- Schaffung der notwendigen Transparenz des Prüfungsablaufs (freundliche Atmosphäre, Erklärungen zum Prüfungsablauf: Rechtzeitiges Ansagen der Fahrstrecke, Möglichkeit für Rückfragen).
- Ausgestaltung des Prüfungskontextes vom Leichten zum Schweren (Beginn der Prüfungsfahrt mit einfachen Verkehrssituationen).
- Schaffung einer Prüfungsatmosphäre, die von Wertschätzung, einfühndem Verstehen und Echtheit geprägt ist (Akzeptieren des Bewerbers als Mensch, konzentriertes Zuhören und Beobachten, kein "gespieltes" Verhalten).

Zusammenfassung

Fassen wir zusammen:



1. Das Reduzieren der Prüfungsangst ist wichtig, weil sie die eigentliche Leistungsfähigkeit verdeckt und eine realistische Leistungsdiagnose für den Prüfer erschwert.
2. Sowohl für den Bewerber als auch für den Fahrlehrer und den Prüfer gibt es spezielle Möglichkeiten, das Ausmaß von Prüfungsangst für den Bewerber zu reduzieren.
3. Der Bewerber kann durch spezielle Techniken (z.B. Entspannungstechniken) und Übungen seine Angst sowohl auf der physiologischen und kognitiven als auch auf der Verhaltensebene verringern. Dazu gehört auch, dass der Bewerber die Möglichkeit nutzt, sich über die Hilfestellungen der Technischen Prüfstellen zu informieren (Internet, Flyer).
4. Der Fahrlehrer sollte bei prüfungsängstlichen Fahrschülern in der Fahrausbildung insbesondere folgende Aspekte beachten, um die Prüfungsangst zu reduzieren: Stärken des Fahrschülers betonen, den Fahrschüler schrittweise mit Angst auslösenden Situationen konfrontieren, den Fahrschüler im Umgang mit seinem sozialen Umfeld stärken und den Fahrschüler im Rahmen von simulierten Prüfungsfahrten auf die Prüfung und den Umgang mit dem Prüfer vorbereiten. Der Fahrlehrer sollte zudem die Prüfungsanforderungen und Bewertungsrichtlinien transparent machen sowie prüfen, welche Möglichkeiten er durch den Curricularen Leitfaden bzw. die Möglichkeiten der Technischen Prüfstellen für die Prüfungsvorbereitung der Bewerber nutzen kann (z.B. Video "Best of Julia").
5. Der Prüfer kann zur Reduzierung der Prüfungsangst beitragen, indem er die nötige Transparenz des Prüfungsablaufs gewährleistet (freundliche Atmosphäre, Erklärungen zum Prüfungsablauf: Rechtzeitiges Ansagen der Fahrstrecke, Möglichkeit für Rückfragen), die Prüfungsfahrt angemessen und mit einem Anforderungsniveau "vom Leichten zum Schweren" gestaltet sowie ein Prüfungsklima schafft, das von Echtheit, Akzeptanz und Wertschätzung geprägt ist.
6. In Extremfällen von Prüfungsangst, die bereits zu einem Versagen in wichtigen Prüfungen und/oder erheblichen Beeinträchtigungen der körperlichen und seelischen Gesundheit geführt hat, ist unbedingt ein Fachmann (Psychologe/Facharzt) zu Rate zu ziehen. Wichtig ist in solchen Fällen eine enge Zusammenarbeit zwischen Fahrschüler, Fahrlehrer und Fachmann. In diesem Zusammenhang sind insbesondere die Möglichkeiten der psychologischen Beratungsstellen der Technischen Prüfstellen zu nutzen.

1 Das Phänomen der Angst

Angst ist ein Thema, mit dem jeder durch individuelle Erfahrungen im Alltag vertraut ist. Das Leben wird in vielfältiger Weise von Angst begleitet. Sie kann den einen aktivieren und zu Höchstleistungen anspornen und sie kann den anderen hemmen und vollkommen aus dem Gleichgewicht bringen. Es besteht unter Experten Einigkeit darüber, dass nur derjenige, der sich seiner Angst stellt und lernt, sie zu bewältigen, sich in seiner Persönlichkeit entwickelt und reift. Wer hingegen die Auseinandersetzung mit der Angst scheut, stagniert und bleibt unreif (Kierkegaard, 1844/1991; May, 1950; Tillich, 1952).

Seit Beginn der systematischen wissenschaftlichen Angstforschung mit den Arbeiten von Sigmund Freud (1893/1971b, 1895/1971c) wird eine zentrale begriffliche Trennung zwischen dem **aktuellen emotionalen Zustand Angst** und dem zugrunde liegenden **Persönlichkeitsmerkmal der Ängstlichkeit** vorgenommen.

Eine weitere sehr häufig verwendete Unterscheidung ist die zwischen **Angst, Furcht und Stress**. Der Unterschied zwischen Angst und Furcht liegt in der jeweiligen Interpretation der Situation. Während Angst dann entsteht, wenn eine Person die Situation als bedrohlich erlebt aber nicht angemessen reagieren kann, liegt Furcht dann vor, wenn die Gefahr eindeutig zu bestimmen ist und die Reaktionen Flucht oder Vermeidung möglich sind.

Letztlich entsteht Stress wenn eine Person eine Beziehung zur Umwelt als bedeutsam bewertet, diese aber Anforderungen an die Person stellt, die ihre Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern. Die Begriffe Angst, Furcht und Stress beziehen sich im Wesentlichen eher auf aktuelle emotionale Zustände.

In jüngster Zeit wird nun verstärkt eine Unterscheidung von Ängsten nach ihrem jeweiligen Auslöser vorgenommen. Diese Unterscheidung bezieht sich eher auf das Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit. Personen können danach unterschieden werden, in welchen Situation sie verstärkt mit Angst reagieren. Auf diese Weise lassen sich bereichsspezifische Angstneigungen feststellen, von denen folgende relativ häufig auftreten:

1. **Bewertungsängstlichkeit**
2. **Soziale Ängstlichkeit**
3. **Angst vor physischer Verletzung**

Bewertungsängstlichkeit meint die Neigung von Personen, in Situationen, die die Möglichkeit des Versagens einschließen, mit Angst zu reagieren. Im Zentrum der Betrachtung

solcher bedrohlicher Situationen steht die Prüfungsangst, die im Abschnitt „Themenspezifisches Wissen“ detailliert diskutiert wurde.

Soziale Ängstlichkeit tritt in Situationen auf, in denen eine Interaktion zwischen Personen stattfindet. Die soziale Ängstlichkeit ist kein einheitliches Phänomen. Es werden nach Buss (1980) vier Formen unterschieden: Verlegenheit, Scham, Schüchternheit und Publikums- bzw. Sprechangst. Mit *Verlegenheit* reagiert eine Person, wenn sie bemerkt, dass sie in einer sozialen Situation etwas falsch gemacht hat (z.B. die falsche Kleidung zu einem bestimmten Anlass gewählt hat) und dies von anderen auch bemerkt wird. *Scham* entsteht, wenn eine Person von einer anderen der Lüge überführt wird. So gesehen ist Scham mit der Verletzung moralischer Normen verbunden und als eine gesteigerte Form der Verlegenheit zu sehen. Im Gegensatz zu Verlegenheit und Scham, die Reaktionen auf unerwartete Ereignisse darstellen, tritt *Schüchternheit* in der Folge erwarteter Ereignisse auf.

Die **aktuelle Angstemotion** entsteht, wenn durch eine bestimmte Situationsveränderung der Organismus in einen Zustand versetzt wird, der durch eine erhöhte Aktivierung des Nervensystems, starke Erregung, das Gefühl von Anspanntsein, das Erleben des Bedrohtwerdens sowie verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist.

Das **Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit** hingegen bezeichnet eine relativ stabile Eigenschaft (Tendenz) einer Person, Situationen eher als bedrohlich wahrzunehmen und mit einem erhöhten Angstniveau zu reagieren. Während die aktuelle Angstemotion also als Reaktion auf eine konkrete aktuelle Situation verstanden werden kann, bezeichnet das Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit eine andauernde Neigung eher ängstlich zu reagieren.

Bereichsspezifische Angstneigungen, die häufig auftreten:

- Bewertungsängstlichkeit
- Soziale Ängstlichkeit
- Angst vor physischer Verletzung

Angsttheorien:

- Psychoanalytischer Ansatz
- Reiz-Reaktions-Theorien
- Kognitions-psychologisch-handlungstheoretische Modelle

Schüchternheit entsteht, wenn eine Person auf eine andere Person einen bestimmten Eindruck machen will, aber nicht sicher ist, ob es ihr auch gelingen wird. Schüchternheit ist demzufolge immer mit sozialer Gehemmtheit (Asendorpf, 1989) und Rückzug verbunden. *Publikums- oder Sprechangst* stellt letztlich eine Sonderform der Bewertungsangst dar. Sie tritt insbesondere beim Sprechen vor größeren Gruppen wenig vertrauter Personen auf.

Angst vor physischer Verletzung ist immer mit einer erlebten Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit verbunden. Diese Bedrohung kann sowohl durch andere Personen und Tiere aber auch durch Naturereignisse oder materielle Gegebenheiten hervorgerufen werden. Zu dieser Klasse der Angst zählt auch die Angst vor körperlichen Schmerzen (z.B. vor Operationen oder zahnärztlichen Behandlungen).

Angst kann sich in verschiedenen Formen äußern. In diesem Zusammenhang lassen sich sogenannte Angstkomponenten differenzieren. Als die wichtigsten dieser Komponenten haben sich die Besorgnis (Selbstzweifel, Sorgen, negative Erwartungen) und die Emotionalität (Wahrnehmung von Aufgeregtheit, körperliche Symptome) herausgestellt. In Bewertungssituationen wie einer Prüfung kommt insbesondere der Besorgnis-komponente ein entscheidender Einfluss in Form der Leistungsminderung zu.

Wenden wir uns nun den Formen und Strategien der

Angstbewältigung zu: „Angstbewältigung umfasst jene kognitiven oder verhaltensmäßigen Maßnahmen, die darauf gerichtet sind, die Bedrohungsquelle zu kontrollieren und den durch diese Quelle ausgelösten emotionalen Zustand mit seinen verschiedenen (somatischen und kognitiven) Komponenten zu regulieren.“ (Krohne, 1996, S. 80). Will man die Bewältigungsstrategien bzw. Reaktionen auf Angst näher betrachten, so muss man sich zunächst die Unterscheidung zwischen aktueller Angstemotion und Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit vergegenwärtigen. Analog dieser Unterscheidung wird auch die Angstbewältigung nach **aktuellen Ansätzen** und **dispositionsorientierten Ansätzen** klassifiziert.

Wenden wir uns nun den theoretischen Erklärungen zum Thema Angst zu. Angsttheorien versuchen auf verschiedene Weise, die Auslösung der Emotion Angst sowie die Konsequenzen dieses Zustandes für das Erleben und Verhalten von Personen zu erklären. In diesem Zusammenhang können

drei Gruppen von Ansätzen danach unterschieden werden, welche Faktoren und Bedingungen sie für diese Beziehung zwischen Auslösung und Konsequenzen der Angst verantwortlich machen: der **psychoanalytische Ansatz** (Freud), **Reiz-Reaktions-Theorien** zur Angst (Watson, Mowrer, Miller, Spence, Spielberger) sowie **kognitions-psychologisch-handlungstheoretische Modelle** (Epstein, Lazarus, Carver, Scheier). Wichtig ist zu berücksichtigen, dass sich Elemente des einen Ansatzes durchaus auch in den anderen Gruppen wiederfinden können.

Im Folgenden wollen wir kurz die wichtigsten Elemente dieser drei Gruppen von Ansätzen zur Erklärung der Angst diskutieren.

Psychoanalytischer Ansatz: S. Freud als Begründer der Psychoanalyse hat entscheidend zur Theoriebildung der Angst beigetragen. Dabei hat er im Laufe seiner wissenschaftlichen Arbeit zwei unterschiedliche Angsttheorien entwickelt, die sich teilweise ergänzen, aber auch gelegentlich wider-

Ansätze, die sich mit den **aktuellen Bewältigungsreaktionen** beschäftigen analysieren, inwieweit die eingesetzten Bewältigungsstrategien einer Person tatsächlich zur Angstbewältigung führen. Dabei geht es sowohl um die emotionalen Reaktionen als auch um das körperliche Befinden der Person.

Beim **dispositionsorientierten Ansatz** hingegen geht es vornehmlich darum, möglichst frühzeitig die Personen zu identifizieren, deren bewältigungsstrategische Möglichkeiten im Hinblick auf die Anforderungen einer Angst auslösenden Situation unzureichend sind. Eine solche frühzeitige Identifizierung von Personen mit Bewältigungsdefiziten eröffnet nicht zuletzt auch frühzeitig Interventionsmöglichkeiten. Dies ist nicht zuletzt für die in dieser Arbeitshilfe interessierende Prüfungsangst wesentlich.

Hinsichtlich der Angstbewältigung unterscheidet man **aktuelle Ansätze** und **dispositionsorientierte Ansätze**.

sprechende Auffassungen enthalten. Man unterscheidet daher die „erste“ und die „zweite Angsttheorie“. Nach der ersten Angsttheorie soll unterdrückte Sexualerregung die Ursache neurotischer Angst sein. In der zweiten Angsttheorie hingegen wird interpretiert, dass ein Triebimpuls (meist sexueller Natur) direkt Angst erzeugt, sofern der Impuls in der Gesellschaft tabuisiert ist. Die Entstehungsbedingungen der Angst sollen weit in der Entwicklung der Person zurückliegen. In empirischen Bestätigungsversuchen insbesondere zur Wirkungsweise von Angstabwehrmechanismen finden sich zahlreiche Belege, die die Freudsche Auffassung der Angstabwehr stützen.

Reiz-Reaktionstheorien:

Wesentliche Fortschritte bei der Erforschung und insbesondere bei der therapeutischen Behandlung der Angst wurden in den letzten 50 Jahren durch gezielte Untersuchungen möglich, die in der behavioristischen Reiz-Reaktionstheorie des Lernens verankert waren. In diesem Zusammenhang wurden empirisch-experimentell orientierte Analysen der Auslöser (Reiz) und Konsequenzen (Reaktion) der Angstemotion durchgeführt. Innerhalb der behavioristischen Angstforschung lassen sich drei verschiedene Ansätze unterscheiden. Erstens geht Watson (1919; Watson & Rayner, 1920) davon aus, dass Angst- und Furchtreaktionen im Sinne von Pawlow klassisch konditioniert werden („Konditionierung der Furchtreaktion“). Zweitens erklären Mowrer (1939, 1956,

1960) und Miller (1948a, 1951) insbesondere den Erwerb von Vermeidungsverhalten durch eine motivierende und verhaltensverstärkende Funktion einer solchen konditionierten Reaktion. Diese Theorie wurde von Dollard und Miller (1950) zu einer umfassenden Theorie des Er- und Verlernens angstbezogener Verhaltensstörungen erweitert („Zweiprozessstheorie“). Letztlich nehmen Spence und Taylor (Spence & Spence, 1966; Spence, 1964; Taylor, 1956) eine triebanaloge Wirkung der Angst an, die insbesondere die Leistungen hoch- und niedrigängstlicher Personen bei Aufgaben unterschiedlicher Komplexität erklären soll („Triebtheorie“). Als eine Ergänzung dieser Theorie und Weiterentwicklung in Richtung kognitiver Ansätze kann das „Trait-State-Angstmodell“ von Spielberger (1966, 1972) angesehen werden. Damit wären wir bereits bei der letzten Gruppe der Angsttheorien.

Kognitions- und handlungstheoretische Ansätze:

Im Unterschied zu reizreaktionstheoretischen Ansätzen gehen kognitionshandlungstheoretische Ansätze davon aus, dass eine kognitive Vermittlung der Beziehung zwischen Person, Situation und Verhalten existiert. Obwohl kognitive Ansätze eine sehr heterogene Gruppe darstellen, stehen im Zentrum der Betrachtung grundsätzlich bestimmte kognitive Strukturen und Aktivitäten, die als Vermittler zwischen Umweltveränderungen und Verhalten dienen. Die Grundlagen dieser Annahmen finden sich in der kognitiven Persönlichkeitstheorie von Michels (1973,

1981). Kognitive Strukturen, die in ihrer aktualisierten Form das Verhalten steuern sollen, sind demzufolge Kompetenzen, Codiermerkmale (z.B. die Art und Weise, wie Personen Informationen zu Kategorien zusammenfassen), Erwartungen, Motive und Werte sowie Merkmale der Selbststeuerung. Die verschiedenen Ansätze der Gruppe der kognitiv-handlungstheoretischen Ansätze greifen in unterschiedlichem Maße auf diese kognitiven Strukturen zurück.

Die „Angstkontrolltheorie“ von Epstein (1967, 1972) ist noch deutlich in den Vorstellungen der Reiz-Reaktionstheorie verankert und orientiert sich vornehmlich auf psychophysiologische Konzepte der Erregung und Hemmung. Dementsprechend liegt die Betonung der kognitionspsychologischen Annahmen auf dem Konzept der Erwartung. Die „Stressbewältigungstheorie“ von Lazarus (1966, 1991) hingegen unternimmt den Versuch einer rein kognitiven Erklärung emotionaler Reaktionen und ihrer Bewältigung. Die zentrale Annahme besteht darin, dass kognitive Faktoren sowohl den Prozess der Angstauslösung als auch der Angstregulierung steuern. Letztlich stellt die „Kontrollprozessstheorie“ von Carver und Scheier (1981) ein handlungstheoretisches Modell dar, in dem Konzepte wie Werte, Intentionen, Pläne, Erwartungen und Selbstregulation berücksichtigt werden. Dieser Ansatz ist insbesondere zur Erklärung des Problemlöse- und Bewältigungsverhaltens in Leistungssituationen wie Prüfungen geeignet.

Der **psychoanalytische Ansatz** von Freud geht davon aus, dass die Entstehungsbedingungen der Angst weit in der Entwicklung der Person zurückliegen und postuliert, dass ein Triebimpuls (meist sexueller Natur) Angst erzeugt.

Die **Reiz-Reaktionstheorie** des Lernens stellt die Analyse von Angstauslösern (Reiz) und Konsequenzen (Reaktionen) in den Mittelpunkt. Besonders bedeutsam sind in diesem Zusammenhang folgende Ansätze:

1. "Konditionierung der Furchtreaktion" von Watson,
2. "Zweiprozessstheorie" von Dollard und Miller,
3. "Triebtheorie" von Spence und Taylor sowie als Erweiterung der Triebtheorie
4. "Trait-State-Angstmodell" von Spielberger.

Die **Kognitions- und handlungstheoretischen Ansätze** stellen ins Zentrum der Betrachtung bestimmte kognitive Strukturen und Aktivitäten, die als Vermittler zwischen Umweltveränderungen und Verhalten fungieren. Besonders bedeutsam sind in diesem Zusammenhang folgende Ansätze:

1. "Angstkontrolltheorie" von Epstein
2. "Stressbewältigungstheorie" von Lazarus und
3. "Kontrollprozessstheorie" von Carver und Scheier

Angst führt automatisch zur Erhöhung des Aktivierungspotentials; der Informationsverarbeitungsprozess verändert sich.

Bei prüfungsängstlichen Bewerbern beansprucht die Angst einen erheblichen Teil der Aufmerksamkeit, so dass nur noch ein geringer Teil für die Wahrnehmung und Verarbeitung relevanter Informationen sowie für die eigentliche Bewältigung der Aufgabe zur Verfügung steht.

Die Verarbeitungsressourcen werden durch Angst blockiert und so schneller ausgeschöpft. Da keine zusätzliche Kapazität vorhanden ist, wird die Leistung des Bewerbers nur noch durch die subjektiv wahrgenommene Aufgabenschwierigkeit bestimmt. Eine Gestaltung der Prüfung von "leichten" zu "schwierigen" Aufgaben ist deshalb bei prüfungsängstlichen Bewerbern besonders wichtig.

Jede Theorie der Angst ist eigentlich in erster Linie eine Theorie der direkten Folgen dieser ausgelösten Emotion. In der Fahrerlaubnisprüfung geht es dabei vor allem um den Zusammenhang zwischen Angst und Leistung, also letztlich um die Frage, wie bzw. weshalb bei Stress und Angst die hirnpfysiologischen Abruf- und Lernprozesse behindert werden.

Zunächst ist festzuhalten, dass zur Bewältigung der Fahrerlaubnisprüfung und letztlich auch zur Bewältigung jeder Fahraufgabe komplexe Handlungsabläufe abgerufen und ausgeführt werden müssen. Angst stört in dieser Situation den Prozess der Informationsverarbeitung und wirkt sich so negativ auf die Leistung des Bewerbers aus.

Verdeutlichen wir uns diesen Prozess: Angst als mentale Belastung bzw. Beanspruchung führt zunächst automatisch zur Erhöhung des Aktivierungspotentials; der Informationsverarbeitungsprozess verändert sich, wobei sowohl die Aufmerksamkeit, das Speichern und Erinnern als auch die Strategien der Bewältigung beeinflusst werden. Bedeutsam ist, dass die Erhöhung des Erregungsniveaus durch Angst insbesondere bei komplexen Aufgaben dazu führt, dass der eigentlichen Aufgabe nicht genügend Aufmerksamkeit gewidmet wird. Relevante Informationen, die der Aufgabenbewältigung dienen, werden nicht ausreichend genutzt. Stattdessen beachten Prüfungsängstliche vermehrt irrelevante externe, spezielle bedrohungsbezogene Informationen und richten ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte bedrohungsthematische Aspekte des Selbst

(z.B. die Möglichkeit und die Konsequenzen von Versagen). Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass Prüfungsängstliche leichter ablenkbar sind. Sie fokussieren ihre Aufmerksamkeit nicht zielführend, sind also weniger auf die eigentliche Zielaufgabe und deren Lösung konzentriert.



Gleichzeitig neigen prüfungsängstliche Bewerber dazu, vorsichtiger zu sein. Im Rahmen der Aufgabenbewältigung suchen sie ausgedehnter nach Informationen und reaktivieren dabei teilweise sogar bereits beachtete Aspekte. Das führt zu einer Vielzahl aufgabenirrelevanter Verhaltensweisen, etwa eine verstärkte Überprüfung der Situation oder eine vermehrte Produktion selbstzentrierter Gedanken. Es ist klar, dass dadurch Ressourcen verbraucht werden, die für die Aufgabenbewältigung nicht mehr genutzt werden können.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass im Rahmen der Betrachtung der Angst-Leistungsbeziehung eine Reihe von moderierenden Faktoren Berücksichtigung finden müssen. Zu nennen wäre in erster Linie die Art der zu bewältigenden Aufgabe. Leistungen bei Aufgaben, die kom-

plex sind und viel Verarbeitungskapazität erfordern, sind für Angsteinflüsse besonders anfällig. Gleichzeitig ist zu berücksichtigen, welche individuellen Kompetenzen der prüfungsängstliche Bewerber in die Situation einbringt. Dabei sind eher dauerhafte Dispositionen (z.B. bevorzugte

Bewältigungsmuster) von eher kurzfristig induzierten Möglichkeiten (z.B. positive Konsequenzenerwartung, positive Selbstbewertung) zu unterscheiden.

Letztlich ist festzuhalten, dass bei prüfungsängstlichen Bewerbern die Angst einen erheblichen Teil der Aufmerksamkeit beansprucht, so dass nur noch ein geringer Teil für die Wahrnehmung und Verarbeitung relevanter Informationen sowie für die eigentliche Bewältigung der Aufgabe zur Verfügung steht. Sind die Verarbeitungsressourcen ausgeschöpft, kann keine zusätzliche Kapazität mehr bereitgestellt werden und die Leistung des Bewerbers wird nur noch von der subjektiv wahrgenommenen Aufgabenschwierigkeit bestimmt. Dieser Sachverhalt unterstützt die Forderung einer Gestaltung der Fahrprüfung von zunächst "leichten" zu "schwierigeren" Fahraufgaben.

2 Das Prüfen und Beurteilen

Prüfungen sind Teil unseres Lebens und elementares Wesensmerkmal unserer modernen Leistungsgesellschaft. Bereits von Kindesbeinen an sind sie leidiger und unangenehmer, aber fester Bestandteil unseres Daseins. Es beginnt meist schon im Kindergarten, wenn wir vor dem Weihnachtsmann ein Gedicht aufsagen müssen. Im schulischen Bereich dienen Prüfungen als Leistungskontrollen. Diese Lernerfolgskontrolle gibt dem Schüler einen Hinweis, ob und wie gut er ein gesetztes Lernziel erreicht hat. Letztlich haben Prüfungen immer den Zweck, Wissen und Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch das Urteilsvermögen und das Problemlösungsverhalten zu kontrollieren und zu bewerten.

Nun könnte man vermuten, dass sich nach häufigen Prüfungssituationen eine gewisse Prüfungsroutine einstellen würde. Leider stellt sich eine solche Routine in den meisten Fällen aber nicht ein. Warum ist das so? Das Prüfungsergebnis bestimmt zumeist entscheidend den weiteren Lebenslauf mit. Hat man eine Prüfung nicht bestanden, so bleiben manche Lebensträume und Wünsche unerfüllt. Es ist also nur allzu berechtigt und verständlich, dass Prüfungen eine gewisse Aufregtheit und Nervosität hervorrufen. Es sind aber nicht nur diese objektiven Konsequenzen von Prüfungen, die Unruhe und Stress erzeugen. Ebenso wichtig sind die Konsequenzen für die Selbstachtung und das

Selbstbild des Bewerbers. Mit negativen Prüfungsergebnissen fällt es nicht gerade leicht, auf sich selbst stolz zu sein. Will man in einer solchen Situation nicht riskieren, durch das Wissen um das persönliche Versagen eine lebenslange Kränkung hervorzurufen, muss man andere Erklärungen für das Versagen suchen, die nichts mit der eigenen Begabung zu tun haben. Prüfungen stellen also grundsätzlich Situationen dar, die aufgrund ihrer weitreichenden Konsequenzen enorme Bedeutung für den Einzelnen besitzen und demzufolge in der Regel große Nervosität und Unruhe hervorrufen.

Prüfungen können nach Metzger & Nüesch (2004) zwei unterschiedliche Funktionen erfüllen: **Lenkung** sowie **Kompetenznachweis/ Selektion**.

Lenkung bezieht sich darauf, dass Prüfungen den Lern- und Lehrprozess begleiten, unterstützen und auf die Zielrichtung hin lenken. Damit solche Prüfungen zielgerichtet wirken können, müssen sie tatsächlich begleitend zum eigentlichen Lernprozess stattfinden, so dass es möglich wird, rechtzeitig differenzierte Rückmeldungen und angemessene Hilfen zu geben. Diese begleitenden Prüfungen werden auch als formative Prüfungen bezeichnet, da sie während der Ausbildung (Formung) von Kompetenzen stattfinden. Im Rahmen der Fahrschulausbildung werden solche formativen Prüfungen als Lernerfolgskontrollen (Vorprüfungen) bzw. simulierte Prüfungsfahrten durchgeführt.

Kompetenznachweis/ Selektion meint, dass Prüfungen dazu dienen, im Ausbildungsprozess erworbene Kompetenzen nachzuweisen. In diesem Zusammenhang geht es nicht nur um den reinen Nachweis, sondern es werden aufgrund der Ergebnisse Berechtigungen bzw. Zulassungen erteilt (Im Falle der Fahrerlaubnisprüfung die Zulassung, ein Kraftfahrzeug zu führen.). Demzufolge haben diese Prüfungen auch den Charakter der Selektion. Sie ziehen einen Schlussstrich unter einen größeren Lernprozess und sind nicht mehr auf die Verbesserung des Lernprozesses gerichtet. Daher werden diese Prüfungen als summative Prüfungen bezeichnet. Im Rahmen der Fahrschulausbildung handelt es sich in diesem Zusammenhang um die theoretische und praktische Fahrerlaubnisprüfung.

Die Prüfung selbst stellt eine soziale Situation dar, an der der Bewerber und der Prüfer beteiligt sind. Soziale Situationen kennzeichnen sich dadurch, dass die beteiligten Personen schon vor und während der wechselseitigen Kommunikation sich und den anderen einschätzen. Dabei bauen sie Erwartungen auf, die ihrerseits den weiteren Gang der Kommunikation und die Entwicklung der sozialen Situation steuern. Dieser Prozess findet ständig statt. Daher sind Beeinflussungen sowohl des Leistungsverhaltens des Bewerbers wie auch des Beobachtungs- und Bewertungsprozesses des Prüfers nicht auszuschließen. Sie können das Leistungsverhalten aber auch den Beobachtungsprozess positiv wie auch negativ beeinflussen.

Funktionen von Prüfungen:

- Lenkung
- Kompetenznachweis/ Selektion

Merkmale von Prüfungssituationen:

- Soziale Situation an der mindestens der Prüfer und der Bewerber beteiligt sind.
- Die Prüfungssituation ist asymmetrisch aufgebaut: der Prüfer prüft den Bewerber, eine Rollenumkehr ist nicht möglich.
- Erwartungen, die im Vorfeld der Prüfung aufgebaut werden, der asymmetrische Charakter der Prüfung sowie der subjektive Charakter der Wahrnehmung in der Prüfung können die Prüfungsleistung und den Bewertungsprozess beeinflussen.

Prüfungskandidat, Prüfer und Fahrlehrer haben eine sehr unterschiedliche Sicht auf die Fahrerlaubnisprüfung; ihre Erwartungen und ihr Erleben in der Prüfungssituation sind verschieden.

Wir haben bereits im Abschnitt des themenspezifischen Wissens kurz darauf hingewiesen, dass der Charakter einer Prüfungssituation asymmetrisch ist: Der Prüfer prüft den Bewerber, diese Rollenverteilung kann nicht umgekehrt werden. Schon diese Situationscharakteristik kann vom Bewerber als unangenehm oder belastend bewertet werden. Entscheidend ist: Auch diese Belastungen, die ein Bewerber in der Prüfungssituation erlebt und die nicht unmittelbar mit der zu erbringenden Leistung in Zusammenhang stehen, können zu einer Minderung der Prüfungsleistung führen. Sie werden durch Merkmale der Prüfungssituation selbst, insbesondere als Ergebnis einer Bewertung der Interaktion zwischen Prüfer und Bewerber verursacht. Da die Wahrnehmung des Prüfers bezüglich des Bewerbers und der Prüfungssituation subjektiven Charakter trägt, kann auch die Bewertung der Prüfungsleistung durch den Prüfer verzerrt sein. Wir kommen darauf zurück.

Wenden wir uns nun den Besonderheiten der Prüfungssituation in der Fahrerlaubnisprüfung zu: Im Rahmen der praktischen Fahrerlaubnisprüfung ist neben dem Bewerber und dem Prüfer zusätzlich der ausbildende Fahrlehrer an der Prüfung beteiligt. Die Situation der Fahrprüfung stellt sich für alle Betroffenen sowohl hinsichtlich ihrer persönlichen Erwartungen als auch in Bezug auf das individuelle Erleben der Situation in unterschiedlicher Weise dar (DEKRA, „Durchführung von Fahrerlaubnisprüfungen“, 1993).

Beginnen wir mit den persönlichen Erwartungen: Der Bewerber hat primär die Erwartung, die Prüfung erfolgreich zu absolvieren. Dabei kommt es ihm darauf an, den Führerschein möglichst schnell und kostengünstig zu erwerben. Der Fahrlehrer erwartet zum einen, dass der Bewerber in der Lage ist, die gute Qualität der Ausbildung nachzuweisen, indem er die Prüfung besteht. Zum anderen erwartet der Fahrlehrer, dass auch der Prüfer seinen Beitrag zum Bestehen der Prüfung leistet, indem er eine leistungsfördernde Atmosphäre schafft, ein konstantes Anforderungsniveau einhält, die Leistung des Bewerbers objektiv und wohlwollend beurteilt sowie die Leistung des Teams Bewerber/ Fahrlehrer anerkennt. Der Prüfer letztlich erwartet, dass der Bewerber so ausgebildet wurde, dass seine erworbenen Fähigkeiten die Vorstellung zur Prüfung rechtfertigen. Zudem geht der Prüfer davon aus, dass der Fahrlehrer als sachlicher, fairer und weitgehend unbeteiligter Teilnehmer auftritt. Nicht zuletzt hegt der Prüfer den Wunsch, eindeutige Bewertungssituationen vorzufinden, die das Ergebnis definitiv und für alle Beteiligten nachvollziehbar machen.

Der zweite Aspekt betrifft die Frage, wie jeder Betroffene die Prüfungssituation erlebt. Beginnen wir wieder mit dem Bewerber: Für diesen stellt die Situation der Fahrprüfung ein besonderes Ereignis dar, das er in der Regel nur einmal in seinem Leben erlebt. Der Bewerber steht unter Erfolgsdruck und ist daher angespannt und nervös. Ein Nichtbestehen kann für ihn eine Beeinträchtigung des Selbst-

bewusstseins bedeuten und ist in jedem Fall mit zusätzlichen Kosten und einem erhöhten Zeitaufwand verbunden. Für den Fahrlehrer ist die Prüfung zwar Routine, stellt aber keine alltägliche Situation dar und schließt die Bewertung der Qualität seiner Arbeit mit ein. Deshalb zeigt der Fahrlehrer in der Regel eine gespannte Erwartungshaltung gegenüber dem Bewerber und dem Prüfer. Diese verstärkt sich in der Regel noch, da der Fahrlehrer während der Prüfungsfahrt in seiner aktiven Einflussnahme eingeschränkt ist und zwischen wechselnden „Helferrollen“ pendelt (Risikobereitschaft, um nicht eingreifen zu müssen versus Mithilfe, die in der Regel zum Nichtbestehen führt). Für den Prüfer ist die Prüfung eine alltägliche Situation, die ein hohes Maß an Konzentration und Aufmerksamkeit erfordert, um gleichzeitig die Beobachtung des Verkehrs und des Bewerbers sowie die Vorgabe von Fahraufgaben zu leisten. Am Ende der Prüfungsfahrt muss der Prüfer eine Entscheidung fällen. Diese Tatsache setzt ihn unter Druck, in kurzer Zeit Eindrücke zu erhalten, die eine reale Bewertung ermöglichen. Dabei befindet sich der Prüfer im Spannungsfeld zwischen seiner eigenen Machtposition und der Tatsache, dass er als Repräsentant einer Technischen Prüfstelle auftritt.

Fahrerlaubnisprüfer müssen hohe Anforderungen erfüllen. Die Voraussetzungen für die Tätigkeit als amtlich anerkannter Sachverständiger oder Prüfer für den Kraftfahrzeugverkehr (aaSoP) sind im Kraftfahrersachverständigen-gesetz (KfSachvG) eindeutig gere-

gelt. Zudem werden vom Prüfer grundlegende Fähigkeiten zur objektiven Erfassung der Prüfungsleistungen des Bewerbers erwartet. Dazu gehört zunächst eine hohe fachliche Kompetenz. Gleichzeitig sollte durch den Prüfer die Einhaltung bestimmter Gütekriterien gewährleistet werden. Die wichtigsten Gütekriterien sind die Objektivität, die Zuverlässigkeit (Reliabilität) und die Gültigkeit (Validität).

Objektivität des Urteils meint, dass der Prüfer bei gleicher Befähigung und gleicher Leistung bei unterschiedlichen Bewerbern zum gleichen Bewertungsergebnis kommen sollte. Die Unabhängigkeit der Beobachtung und der Bewertungsergebnisse von der Person des Bewerbers steht dabei im Vordergrund.

Zuverlässigkeit ist dann gegeben, wenn bei einer Wiederholung des Bewertungsprozesses unter gleichen Umständen beide Bewertungsergebnisse identisch sind. Diese Definition von Zuverlässigkeit macht in den Fahrerlaubnisprüfungen keinen Sinn, da eine Wiederholung der gleichen Fahrt unmöglich ist. Der durchgefallene Bewerber muss sich auf die nächste Prüfung vorbereiten, welche eine andere Fahrstrecke und andere Verkehrssituationen beinhalten wird. (vgl. Preiser, 2003). Wir können aber von einer hohen Zuverlässigkeit ausgehen, wenn zwei Prüfer unabhängig voneinander bei der Bewertung eines Bewerbers zum gleichen Ergebnis kommen. Zwar ist dies in der Realsituation der Fahrprüfung nicht zu leisten, es besteht aber die Möglichkeit im Rahmen

von Audits die Zuverlässigkeit des Urteils von Prüfern zu analysieren, indem diese anhand von vorgegebenen Beobachtungskriterien eine videographierte Fahrstunde beurteilen. Die Zuverlässigkeit lässt sich so durch die statistische Analyse der Prüferübereinstimmung bestimmen.

Letztlich muss das Prüfungsverfahren selbst Beobachtungen und Bewertungen gewährleisten, die sicher stellen, dass mit der Beobachtung und Bewertung auch das für das Zielverhalten bedeutsame Verhalten erfasst und bewertet wird. Dieser Aspekt betrifft das Gütekriterium der Gültigkeit. Für die Fahrprüfung bedeutet das, dass nur solche für das Zielverhalten wichtige Situationen ausgewählt werden, die für die jeweilige Frage- oder Prüfungsstellung bedeutsam sind. Dieser Aspekt muss durch die Fahrerlaubnisverordnung und die entsprechenden Prüfungsrichtlinien grundsätzlich abgesichert werden.

Wir haben bereits darauf hingewiesen, dass die

Wahrnehmung des Prüfers in bezug auf den Bewerber und die Prüfungssituation subjektiven Charakter trägt. Demzufolge ist nicht auszuschließen, dass auch die Bewertung der Prüfungsleistung durch den Prüfer verzerrt sein kann. Neben der Wahrnehmung und Bewertung des tatsächlich interessanten Leistungsverhaltens durch den Prüfer findet immer auch eine Informationsverarbeitung über das Erscheinungs- und Verhaltensbild des Bewerbers statt. Diese Eindrucksbildung ist zum einen abhängig von der sozialen Situation, in der der Bewerber handelt, zum anderen hängt sie aber auch von Vorinformationen ab, die die Wahrnehmung des Prüfers steuern und zur Selektion von Wahrnehmungsinhalten führen können. Für die Herbeiführung möglichst objektiver Bewertungen sind daher das Wissen und das Bewusstmachen dieser subjektiven Einflussgrößen sehr wichtig. Im Rahmen dieser Arbeitshilfe ist es lediglich möglich, die wichtigsten dieser Effekte inhaltlich kurz zu skizzieren.

Halo-Effekt oder Überstrahlungseffekt: Eine besondere Eigenschaft des Bewerbers wirkt sich auf andere Bereiche aus. So könnte ein auf den Prüfer besonders sympathisch wirkender Bewerber besser bewertet werden, als z.B. ein aufsässig wirkender.

Reihungs- oder Kontrasteffekt: Es kann vorkommen, dass aufgrund der Leistungen von vorausgehenden Bewerbern eine nachfolgende Leistung schlechter oder besser beurteilt wird. Z.B. kann nach einer Anzahl von hervorragenden Prüfungsleistungen eine mittelmäßige Leistung als schlecht („durchgefallen“) beurteilt werden.

Erwartungseffekt: Aufgrund der Wahrnehmung und Interpretation der Person des Bewerbers bildet der Prüfer unbewusste Erwartungshaltungen dem Bewerber gegenüber aus. Diese Erwartungen werden vom Bewerber bewusst oder unbewusst wahrgenommen, interpretiert und steuern im weiteren Verlauf sein Verhalten. Als Konsequenz verhält sich der Bewerber so (in positiver wie auch in negativer Weise), wie es der Prüfer erwartet.

Arbeitshilfe für den aaSoP

Wie erkenne ich einen prüfungsängstlichen Fahrerlaubnisbewerber und wie kann ich ihm helfen, seine Prüfungsangst zu überwinden?

Wichtige allgemeine Informationen

1. Eine gewisse Anspannung und Nervosität gehört zu jeder Prüfung. Sie ist normal und versetzt den Körper in die Lage, die optimale Leistung abrufen zu können.
2. Wird allerdings die Prüfung als Bedrohung erlebt, so entsteht Prüfungsangst, die die Leistungsfähigkeit enorm beeinträchtigen kann.
3. Prüfungsangst ist dann besonders stark, wenn das Bestehen der Prüfung für den Betroffenen sehr wichtig ist, er gleichzeitig große Zweifel hegt, den Prüfungsanforderungen gerecht zu werden und die Prüfungssituation nicht kalkulierbar ist.
4. Prüfungsangst wird zusätzlich von individuellen Merkmalen (z.B. allgemeine Ängstlichkeitsneigung), frühe(re)n Erfahrungen (z.B. unsichere Eltern-Kind-Beziehung) sozialen (z.B. Arbeitslosigkeit) und gesellschaftlichen Faktoren (z.B. Bedeutung von Erfolg) beeinflusst.
5. In der praktischen Fahrerlaubnisprüfung sind weder die Fahrstrecke noch die Verkehrssituationen und der Prüfer für den Bewerber abschätzbar. Daher ist die Wahrscheinlichkeit von Prüfungsangst besonders hoch.
6. Eine Reduzierung der Prüfungsangst ist wichtig, weil sie die eigentliche Leistungsfähigkeit verdeckt und eine realistische Leistungsdiagnose erschwert.

Hinweise zum Erkennen von Symptomen

1. Prüfungsangst hat viele Gesichter: Die Symptome können vielfältig und individuell sehr verschieden sein!
2. Die Symptome können sich grundsätzlich auf der körperlichen, kognitiven, Gefühls- und Verhaltensebene zeigen!
3. Zu erkennen sind meist die körperlichen Symptome (z.B. Schwitzen, Hände und/oder Füße zittern, verkrampfte Körperhaltung)!
4. Der Bewerber wird allerdings versuchen, seine Angst zu verbergen!
5. Beachten Sie: Selbst wenn Sie keine Symptome erkennen können, heißt das nicht, dass der Bewerber keine Angst hat!
6. Leistungsdefizite Prüfungsängstlicher zeigen sich in der Fahrprüfung sowohl hinsichtlich der Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit, als auch in Bezug auf die Wahl angemessener Lösungsmöglichkeiten.
7. Bei Leistungsdefiziten klären Sie unbedingt, inwieweit Prüfungsangst als Ursache in Betracht kommt!
8. Informieren Sie den Fahrlehrer und den Bewerber über die Hinweise und Möglichkeiten, die durch die Technischen Prüfstellen zur Verfügung gestellt werden (Übergeben Sie bei Bedarf die Hinweise für den Fahrlehrer und/oder Bewerber).

Hinweise zu Interventionsmöglichkeiten

1. Schaffen Sie als Prüfer die nötige Transparenz hinsichtlich des Prüfungsablaufs, indem Sie die Rahmenbedingungen der Prüfung erläutern (rechtzeitiges Ansagen der Fahrstrecke, Möglichkeit für Rückfragen) und eine angenehme Prüfungsatmosphäre schaffen!
2. Gestalten Sie den Prüfungskontext vom Leichten zum Schwierigen, indem Sie die Prüfungsfahrt mit leichteren Verkehrssituationen beginnen und gegebenenfalls bei unvorhergesehenen problematischen Situationen zu Beginn der Prüfungsfahrt zunächst hilfreich zur Seite stehen!
3. Achten Sie darauf, den Bewerber unabhängig von seiner Leistung oder von seinem Verhalten zu akzeptieren!
4. Versuchen Sie, die Perspektive des Bewerbers zu verstehen, teilen Sie ihm Ihre Sicht der Dinge mit!
5. Versuchen Sie nicht, sich zu verstellen, denn Echtheit ist eine wichtige Voraussetzung für den Angstabbau!
6. Teilen Sie dem Bewerber besonders positive Ergebnisse direkt mit (z.B. bei den Grundfahraufgaben). So schaffen Sie Transparenz hinsichtlich des Bewertungsvorgangs und steigern das Vertrauen des Bewerbers in die eigene Leistungsfähigkeit!
7. Scheuen Sie sich nicht, bei Fällen starker Prüfungsangst dem Bewerber zu raten, einen Fachmann (Psychologe, Facharzt) aufzusuchen. Arbeiten Sie in solchen Fällen eng mit dem Fahrlehrer und Bewerber zusammen! Denken Sie daran, auf die psychologischen Beratungsstellen der Technischen Prüfstellen hinzuweisen!

Arbeitshilfe für den Fahrlehrer

Wie helfe ich meinen Fahrschülern, ihre Prüfungsangst zu überwinden?

Wichtige allgemeine Informationen

1. Eine gewisse Anspannung und Nervosität gehört zu jeder Prüfung. Sie ist normal und versetzt den Körper in die Lage, die optimale Leistung abrufen zu können.
2. Wird allerdings die Prüfung als Bedrohung erlebt, so entsteht Prüfungsangst, die die Leistungsfähigkeit enorm beeinträchtigen kann.
3. Prüfungsangst ist dann besonders stark, wenn das Bestehen der Prüfung für den Betroffenen sehr wichtig ist, er gleichzeitig große Zweifel hegt, den Prüfungsanforderungen gerecht zu werden und die Prüfungssituation nicht kalkulierbar ist.
4. Prüfungsangst wird zusätzlich von individuellen Merkmalen (z.B. allgemeine Ängstlichkeitsneigung), frühe(re)n Erfahrungen (z.B. unsichere Eltern-Kind-Beziehung) sozialen (z.B. Arbeitslosigkeit) und gesellschaftlichen Faktoren (z.B. Bedeutung von Erfolg) beeinflusst.
5. In der praktischen Fahrerlaubnisprüfung sind weder die Fahrstrecke noch die Verkehrssituationen und der Prüfer für den Bewerber abschätzbar. Daher ist die Wahrscheinlichkeit von Prüfungsangst besonders hoch.
6. Eine Reduzierung der Prüfungsangst ist wichtig, weil sie die eigentliche Leistungsfähigkeit verdeckt und eine realistische Leistungsdiagnose erschwert.

Hinweise vor der Prüfung

1. Fragen Sie bereits zu Beginn der Ausbildung gezielt nach, inwieweit es sich um einen prüfungsängstlichen Bewerber handelt!
2. Betonem Sie immer wieder die Stärken des Bewerbers, denn positive Erfahrungen verringern Zweifel und Verkrampfungen!
3. Konfrontieren Sie den Bewerber schrittweise mit Angst auslösenden Situationen; erarbeiten Sie mit ihm dazu eine individuelle Angsthierarchie!
4. Bestärken Sie den Bewerber, den Ablauf der Ausbildung und insbesondere den Prüfungstermin möglichst wenigen Leuten zu erzählen!
5. Bereiten Sie den Bewerber im Rahmen von simulierten Prüfungsfahrten auf die Prüfung vor, die Prüfungssituation wird dabei im Laufe der Ausbildung immer realistischer simuliert!
6. Bereiten Sie den Bewerber auch auf den Umgang mit dem Prüfer vor, indem Sie im Rahmen von simulierten Prüfungsfahrten verständige Mitfahrer mitnehmen, die das Verhalten des Prüfers (positives wie negatives) „spielen“!
7. In schwierigen Fällen besprechen und üben Sie mit dem Bewerber zusätzliche Möglichkeiten der Angstreduktion (z.B. Einbau von Pausen). Sprechen Sie diese Maßnahmen im Vorfeld mit dem Prüfer ab!
8. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die die Technischen Prüfstellen bzw. die Fahrlehrerverbände bieten (z.B. Video "Best of Julia" zur Prüfungsvorbereitung)
9. Prüfen Sie die Möglichkeit, „Ihre“ Prüfer für regelmäßige Informationsveranstaltungen zu gewinnen, in denen die Bewerber auch ihre Fragen loswerden können!

Hinweise während der Prüfung

1. Treten Sie als sachlicher, fairer und weitgehend unbeteiligter Teilnehmer der Prüfung auf!
2. Führen Sie nur Gespräche mit dem Prüfer, wenn der Bewerber nichts dagegen hat!
3. Unterstützen Sie den Bewerber, indem Sie Angst auslösende Situationen vermeiden helfen (z.B. Anweisungen des Prüfers bei Missverständnissen deutlich wiederholen)!
4. Wenn Sie beim Bewerber starke Angst feststellen, bitten Sie um eine Unterbrechung der Fahrt!

Hinweise nach der Prüfung

1. Bei nicht bestandener Prüfung ermutigen Sie den Bewerber, machen Sie keine Vorwürfe!
2. Stellen Sie wiederholt oder besonders starke Prüfungsangst beim Bewerber fest, raten Sie ihm einen Fachmann (Psychologe, Facharzt) aufzusuchen! Nutzen Sie in diesem Zusammenhang die Möglichkeiten der psychologischen Beratungsstellen der Technischen Prüfstellen!

Informationen für den Fahrerlaubnisbewerber

Wie gehe ich konstruktiv mit meiner Prüfungsangst um?

Wichtige allgemeine Informationen

1. Eine gewisse Anspannung und Nervosität gehört zu jeder Prüfung. Sie ist normal und versetzt den Körper in die Lage, die optimale Leistung abrufen zu können.
2. Wird allerdings die Prüfung als Bedrohung erlebt, so entsteht Prüfungsangst, die die Leistungsfähigkeit enorm beeinträchtigen kann.
3. Prüfungsangst ist dann besonders stark, wenn das Bestehen der Prüfung für den Betroffenen sehr wichtig ist, er gleichzeitig große Zweifel hegt, den Prüfungsanforderungen gerecht zu werden und die Prüfungssituation nicht kalkulierbar ist.
4. Prüfungsangst wird zusätzlich von individuellen Merkmalen (z.B. allgemeine Ängstlichkeitsneigung), frühe(re)n Erfahrungen (z.B. unsichere Eltern-Kind-Beziehung) sozialen (z.B. Arbeitslosigkeit) und gesellschaftlichen Faktoren (z.B. Bedeutung von Erfolg) beeinflusst.
5. In der praktischen Fahrerlaubnisprüfung sind weder die Fahrstrecke noch die Verkehrssituationen und der Prüfer für den Bewerber abschätzbar. Daher ist die Wahrscheinlichkeit von Prüfungsangst besonders hoch.
6. Eine Reduzierung der Prüfungsangst ist wichtig, weil sie die eigentliche Leistungsfähigkeit verdeckt und eine realistische Leistungsdiagnose erschwert.

Hinweise vor der Prüfung

1. Prüfungsangst zeigt sich auf der körperlichen, kognitiven, Gefühls- und Verhaltensebene. Sie können in allen Bereichen etwas tun, um Ihre Angst besser zu kontrollieren!
2. Als besonders störend werden die körperlichen Symptome der Angst (z.B. Schwitzen, Zittern, verkrampfte Körperhaltung) empfunden!
3. Erlernen Sie eine Entspannungstechnik (z.B. Autogenes Training). Bei ausreichender Übung sollte es Ihnen so gelingen, die körperlichen Symptome auf ein erträgliches Maß zu reduzieren!
4. Für die Aufrechterhaltung der Angst spielen die Gedanken eine wesentliche Rolle! Identifizieren Sie die Gedankenketten, die in Zusammenhang mit Prüfungen entstehen, prüfen Sie sie auf Ihre Sinnhaftigkeit und ersetzen Sie sie durch Angst reduzierende positive Gedanken!
5. Stärken Sie ihr Selbstbewusstsein, indem Sie sich verdeutlichen: eine Prüfung ist kein Angriff auf ihr Leben, Perfektionsstreben nicht sinnvoll und Ihr Selbstwert nicht abhängig von der Meinung anderer!
6. Versuchen Sie im Vorfeld der Prüfung mehr Kontrolle über die Situation zu erlangen, indem Sie möglichst viele Informationen einholen (z.B. Ablauf der Prüfung, Prüfungsanforderungen, Bewertungsrichtlinien). Nutzen Sie diesbezüglich die Angebote der Technischen Prüfstellen (Internet, Flyer)!
7. Gehen Sie nur in die Prüfung, wenn Sie sich gut vorbereitet fühlen!
8. Legen Sie den Prüfungstermin möglichst in eine Phase, die frei von weiterem Stress ist (z.B. berufliche Prüfungen)!
9. Nutzen Sie zur Unterstützung (insbesondere bei der Beeinflussung der Gedanken) einschlägige Literatur (z.B. Wolf, D.; Merkle, R. (2005). So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen. Mannheim: PAL)!

Hinweise während der Prüfung

1. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung, nutzen Sie bei Verkrampfungen gezielt Entspannungsübungen!
2. Fragen Sie nach, wenn Sie eine Anweisung nicht richtig verstanden haben!
3. Bitten Sie um eine Unterbrechung der Fahrt, wenn Ihre Angst zu stark wird!

Hinweise nach der Prüfung

1. Bei nicht bestandener Prüfung: analysieren Sie die Ursachen des Scheiterns und arbeiten Sie anschließend gezielt an der Verbesserung Ihrer Schwachpunkte!
2. Leiden Sie wiederholt oder besonders stark unter Prüfungsangst, lassen Sie sich von einem Fachmann (Psychologe, Facharzt) beraten! Prüfungsangst ist sehr unangenehm; aber eine gut zu behandelnde Angstform! In diesem Zusammenhang können Sie die Möglichkeiten der psychologischen Beratungsstellen der Technischen Prüfstellen nutzen!

IMPRESSUM

Titel: **Arbeitshilfen Umgang mit Prüfungsangst**
Herausgeber: arge tp 21 GbR
Autoren: Hermann, U., Sturzbecher, D. & Bönninger, J.
Anschriften: arge tp 21 GbR
Wintergartenstraße 4
01307 Dresden
Tel.: 0351-20789-0
Fax: 0351-20789-20
Email: sekretariat@argetp21.de
www.argetp21.de

Mitwirkende am Projekt (Expertengruppe):

Biedinger, J.	TÜV Nord Mobilität
Böhne, A.	TÜV Rheinland
Bönninger, J.	arge tp 21 GbR Dresden
von Bressensdorf, G.	Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände e.V. (BVF)
Glowalla, P.	Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände e.V. (BVF)
Hermann, U.	IFK Vehlefanzen
Kaup, M.	TÜV SÜD
Kleutges, C.	TÜV Rheinland
Langhoyer, N.	Bundeswehr
Meyer, J.	TÜV SÜD
Müller, R.	TÜV Hessen
Petzholtz, Dr.-Ing., W.	DEKRA
Radermacher, R.	TÜV Nord Mobilität
Reiter, Dr., B.	VdTÜV
Rompe, Prof. Dr., K.	arge tp 21 GbR Dresden
Schmidt, Dr., A.	DEKRA
Wagner, W.	arge tp 21 GbR Dresden
Weiß, B.	arge tp 21 GbR Dresden

Das diesem Band zugrunde liegende Forschungsprojekt wurde mit Mitteln der TÜV | DEKRA Arbeitsgemeinschaft Technische Prüfstellen 21 (arge tp 21) gefördert.

Wir danken Frau Wechsung (Impuls GmbH), Herrn Drechsler (MPU), Herrn Brenner-Hartmann (TÜV SÜD Life Service GmbH Ulm) und Herrn Dr. Wagner (BfF des DEKRA Dresden) für die freundliche und fachkundige Beratung und Unterstützung. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autoren und Mitwirkenden.

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, mit Quellenangabe gestattet.

Zitiervorschlag: Hermann, U., Sturzbecher, D. & Bönninger, J. (2008). Arbeitshilfen Umgang mit Prüfungsangst. Dresden: arge tp 21

1. Auflage, 2008

© arge tp 21