Rezension zu:

Alexander Prölß: Prüfungsangst. Was tun bei Zittern, Schwitzen, Blackout und Co.?
Ein Ratgeber für Betroffene, Lehrkräfte und therapeutische Berater.
Schulz-Kirchner Verlag Idstein 2022. 72 Seiten.

Das Buch von Alexander Prößl ist in der Ratgeber-Reihe des Schulz-Kirchner Verlags erschienen, der dieses Programm bewirbt unter dem Motto: „…[es] bietet kompetente Informationen zu Themen der Medizin, der Sprach- und der Ergotherapie. Angesprochen werden vor allem Angehörige und Betroffene, aber auch Fachleute […] finden wesentliche Aspekte prägnant und alltagstauglich zusammengefasst." (Cover) Und so fügt sich diese Neuerscheinung thematisch bestens in das Profil als „ein Ratgeber für Betroffene, Lehrkräfte und therapeutische Berater" (Buchuntertitel).

Neben einer allgemeinen Einführung entwickeln die ersten beiden Kapitel mit einer Begriffserklärung, einer Definition von Angst und der Beschreibung, inwiefern es sich um ein urmenschliches Gefühl handelt, die Grundlage zum Thema Angst. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Darstellung der phasentypischen Ängste bei Kindern und Jugendlichen.

Im dritten Kapitel wird eine Klassifikation von Angststörungen, basierend auf der ICD 10 bzw. 11 (International Classification of Deseases) und deren unterschiedlichen Auslösern vorgenommen und die Verbreitung von Angsterkrankungen dargestellt. Besondere Berücksichtigung finden die Trennungsängste bei Kindern und Jugendlichen. In diesem Kapitel wird auch eine Differentialdiagnostik bei Angsterkrankungen vorgestellt und ein erster Hinweis auf kommunikative Probleme („Aufgrund von Angst versagt mir die Stimme", S. 19) gegeben.

Das vierte Kapitel beinhaltet eine ausführliche Darstellung der Symptome und Auswirkungen speziell der Prüfungsangst. In sehr anschaulicher Weise wird der Zusammenhang der vier Ebenen der Angstreaktionen - Körper-, Gefühls-, Gedanken- und Verhaltensebene - erläutert. Den bekannten Teufelskreis der Angststörungen bezieht der Autor auch spezifisch auf schulbezogene und studentische Leistungs-/Prüfungsängste.

Kapitel fünft befasst sich mit den Ursachen der Angsterkrankungen, beschreibt Modelle der allgemeinen Angstentstehung und speziell der Prüfungsangst. Vorgestellt werden der neurobiologische Ansatz, das Vulnerabilitäts-Stress-Modell, der lerntheoretische Ansatz und die psychodynamische Theorie. Als Modelle spezifisch für die Prüfungsangst werden die Angsttheorie nach Liebert und Morris (1967) und die Stresstheorie nach Lazarus und Folkman (1984) beschrieben. Nach Liebert und Morris handelt es sich bei Prüfungsangst um eine Kombination von kognitiven und emotionalen Faktoren (S. 31). Nach Lazarus und Folkmann beruht die Prüfungsangst auf einer Interaktion zwischen persönlichen Merkmalen und Stressoren aus der Umwelt (S. 32). Der Autor illustriert die Anwendung der Modelle durch konkrete Beispiele aus dem Schulalltag.

Es folgt mit Kapitel sechs die Darstellung der Möglichkeiten einer Angstdiagnostik. Prößl stellt Standardfragen für ein Anamnese- und Explorationsgespräch vor und verweist darauf, dass zur Absicherung der Diagnose Prüfungsangst eine Diagnostik mit einem der bestehenden standardisierten Verfahren unumgänglich ist (S. 37).

Mit Kapitel sieben, Allgemeine Interventionen bei Angsterkrankungen, verändert sich die Perspektive der Publikation von der beschreibenden, erklärenden, Hintergrund vermittelnden Sicht zu konkreten Möglichkeiten des Umgangs mit Angsterkrankungen. Der Autor stellt verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische und weitere psychologische Behandlungsmethoden vor, ebenfalls medikamentöse Therapien.

Spezielle Interventionen bei Prüfungsangst werden in Kapitel acht benannt. Der Verfasser erörtert auf der Verhaltensebene Zielsetzungen und Motivationen, Prüfungsvorbereitungsmöglichkeiten und Lernstrategien. Auf emotionaler Eben benennt er Atemübungen, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Achtsamkeitsübungen. Bezogen auf die kognitive Ebene beziehen sich die Hinweise auf die Stärkung des Selbstwertes, eine Umstrukturierung hinderlicher Gedanken und auf die Einführung eines Gedanken-Stopps.

Abgerundet wird das Buch mit dem Kapitel neun, das Hinweise für Eltern und pädagogisches Personal enthält, wie sie Betroffene unterstützen können, sogar in einem akuten Notfall.

Dieser Ratgeber reiht sich ein in eine Vielzahl von Publikationen (seit Jahrzehnten) zum gleichen Thema (Wolf/Merkle: So überwinden Sie Prüfungsängste, PAL Verlag; Pittman/Karle: Angst und Panik erfolgreich überwinden, Kopp Verlag; Knigge-Illner: Prüfungsangst besiegen, Campus Concret u.v.a.m.). So gilt es zu fragen, was das Besondere, das Alleinstellungsmerkmal dieser Publikation sein könnte, damit es die Rezensentin empfehlen kann. Da sei zunächst die renommierte Ratgeber-Reihe des Schulz-Kirchner Verlags genannt, die für solide fachliche Qualität in verständlicher Darstellung bürgt. Dann sei als Besonderheit die Einordnung der Prüfungsangst in das Gesamtthema Ängste und Angsterkrankungen erwähnt. Prüfungsangst wird hier nicht als leicht zu überwindende Alltagsbeeinträchtigung dargestellt, sondern als eine Schwierigkeit mit differenzierten Ursachen und der Notwendigkeit einer intensiven Intervention. Und es werden Interventionsempfehlungen und -möglichkeiten aufgezeigt, die aus den theoretischen Darstellungen, die im Übrigen gut verständlich sind, abgeleitet werden. Das überzeugt fachlich und didaktisch. Wer sich zum Thema „Prüfungsangst“ nicht nur mal schnell informieren will, sondern sich mit deren Ursachen auseinandersetzen möchte, mit dem Ziel, ernsthaft an sich zu arbeiten, ohne ganz tief in die Thematik einzutauchen, dem sei diese Publikation empfohlen.

Eine Abgrenzung zu der Publikation von Ulla Beushausen „Sprechangst. Ein Ratgeber für Betroffene, Therapeuten und Angehörige pädagogischer Berufe“, ebenfalls im Schulz-Kirchner-Verlag erschienen, ist der Rezensentin nicht deutlich (Prößl führt die Arbeit nicht einmal im Literaturverzeichnis auf). Beushausen, seit ihrer Promotion 1996 ausgewiesene Wissenschaftlerin auf dem Gebiet, bezieht sich zweifelsohne stärker nur auf die Sprechangst, untermauert jedoch ebenfalls mit Erklärungsmodellen und bietet Therapie- und Übungsmög-

lichkeiten. Prölß weitet die Basis auf Ängste und Angstkrankheiten aus und verengt zugleich im angewandten Teil auf Prüfungsangst. Diese Differenzierung erscheint der Rezensentin für zwei themennahe Publikationen im gleichen Verlag zu gering, sie hätte sich hier vom Verlag eine stärkere Profilbildung gewünscht.

Christa M. Heilmann
Heilmann@staff.uni-marburg.de