



<http://www.springer.com/978-3-540-28357-7>

Prüfungsangst und Lampenfieber
Bewertungssituationen vorbereiten und meistern
Metzig, W.; Schuster, M.
2006, VIII, 167 p., Softcover
ISBN: 978-3-540-28357-7

1 Vorbemerkungen zum Selbsthilfeprogramm

Das vorliegende Buch richtet sich an erwachsene und jugendliche Leserinnen und Leser (aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im folgenden nur noch die männliche Form). Es soll der Information und der Selbsthilfe dienen und bietet Ihnen Vorschläge und Methoden, wie Sie in Bewertungssituationen mit Angst umgehen können. Die Strategien, die wir empfehlen, sind nicht darauf ausgerichtet, Ihre Persönlichkeit zu verändern oder tiefgreifende innere Konflikte aufzuarbeiten. Sie sollen Sie befähigen, unangenehme, störende und behindernde Ängste, die mehr oder weniger alle Menschen kennen, besser zu bewältigen. Das Buch ist so konzipiert, daß Leser auch ohne die Hilfe eines Psychotherapeuten von den Vorschlägen profitieren können. Es eignet sich aber auch zur Begleitung und Unterstützung einer Psychotherapie bei Angstproblemen.

Sie werden zu Recht erwarten, daß die empfohlenen Methoden bewährt und die Vorschläge begründet sind. Das ist natürlich auch so, und deshalb haben wir uns bemüht, wissenschaftliche Belege für deren Wirksamkeit anzuführen. Unsere Beispiele sind natürlich nicht diese Belege. Sie dienen nur der Illustration und dem besseren Verständnis. Die Belege und Nachweise findet man in der wissenschaftlichen Literatur; die relevanten Bücher und Aufsätze haben wir jeweils am Ende der Abschnitte angegeben.

Therapiemaßnahmen und folglich auch Selbsttherapiemaßnahmen sind nicht entweder zu 100% wirksam oder völlig unwirksam. Je nach Persönlichkeit des Anwenders, nach der Entstehung und der Art der Probleme und schließlich auch nach der Motivation des Anwenders werden unterschiedliche Ergebnisse erreicht. Daher kann man bei solchen Maßnahmen nur wissen, daß sie prinzipiell wirksam sind. Das heißt nicht, daß sie in jedem Einzelfall wirken.

Aus diesen Gründen haben wir ein breites Angebot von Maßnahmen zusammengestellt, aus dem Sie auswählen können. Sie werden dabei zu Ihrem eigenen Wirkungsforscher, greifen auf, was bei Ihren Angstproblemen hilft und lassen weg, was nicht so wirkungsvoll ist. Wir möchten Sie ermutigen, mit dem Angebot zu experimentieren bzw. sich auch einmal auf Vorschläge einzulassen, die Sie im ersten Moment nicht überzeugen.

Hier muß allerdings noch eine Einschränkung gemacht werden, was die Bewährung der vorgeschlagenen Maßnahmen anlangt. Wenn für die geschilderten Maßnahmen nachgewiesen ist, daß sie im Rahmen einer Psychotherapie prinzipiell wirkungsvoll sind, so muß das nicht heißen, daß sie als Selbsthilfemaßnahmen in gleicher Weise eingesetzt werden können und dann die gleiche Wirksamkeit zeigen (vgl. Rosen 1987). Tatsächlich beschäftigt sich die Therapiewirkungsforschung kaum mit Selbsthilfemaßnahmen wie, z.B. mit Büchern zur Angstbewältigung.

Selbsthilfemaßnahmen müssen einfach, leicht verständlich und plausibel sein, um effektiv zu sein. Wir haben daher in diesem Buch Therapiemaßnahmen nicht einfach übernommen, sondern die in der Therapie wirkungsvollen Prinzipien und Techniken so angepaßt, daß sie sich zur Selbsthilfe eignen. Aus unserer Erfahrung als Therapeuten, die viele Menschen in Angstsituationen zu Selbsthilfemaßnahmen angeregt haben, wissen wir, was sich zur Selbsthilfe eignet und was nicht.

Wir möchten Sie herzlich dazu einladen, uns über die Erfolge Ihrer Selbsthilfeversuche Rückmeldung zu geben, damit wir unsere Ratschläge weiter kontrollieren und neue lehrreiche Beispiele gewinnen können (unsere Adressen befinden sich am Anfang des Buches). Insgesamt sollte von solchen Maßnahmen aber auch nicht *mehr* Erfolg erwartet werden als von traditioneller Psychotherapie mit einem Therapeuten.

Grundsätzlich bewerten auch viele Therapeuten die Selbsthilfeleratur als nützlich. Viele Psychotherapeuten verweisen ihre Klienten auf Ratgeberliteratur, die ihnen Grundinformationen vermitteln und Hilfestellungen bei ihren Problemen geben kann. Nach Starker (1986) empfehlen 88,6% der Psychologen und Psychiater Selbsthilfebücher. Auch die Leser sind überwiegend zufrieden und geben – speziell was die Bewältigung von Angst betrifft – positive Effekte an (vgl. Gould et al. 1993).

Ellis (1993) nennt einige Vorteile von Selbsthilfeliteratur gegenüber einer Psychotherapie:

„Unangenehme Wahrheiten“ sind leichter von einem Text als von einem anderen Menschen, z.B. dem Therapeuten, zu akzeptieren. Wie ein Computer, so ermöglicht auch ein Buch ein „blamagefreies Lernen“; es wird nicht zum Zeugen persönlicher Niederlagen und Fehler, es hat kein Gedächtnis und keine Fähigkeit zur Bewertung.

Tips, die einem im Gespräch mit einer anderen Person vielleicht lächerlich oder kindisch vorkommen und die man daher gerne ablehnt, nimmt man von einem Text widerstandsfreier an. Die in diesem Buch empfohlenen Autosuggestionen z.B. wirken zwar vielleicht auch erst einmal komisch; warum sollte es etwas ändern, wenn man innerlich zu sich spricht? Erst wenn Sie sich einmal versuchsweise darauf eingelassen haben, können Sie die segensreiche Wirkung solcher ungewöhnlicher Maßnahmen spüren. Zu einem solchen Versuch kann man aber von einem Text möglicherweise leichter angeregt werden als von einer Person.

Selbsthilfeliteratur beschleunigt und vertieft eine Psychotherapie, da sie dem Klienten zusätzliche Informationen vermittelt. So kann z.B. die Kenntnis darüber, wie Angst entsteht und wie sie abgebaut werden kann, dem Klienten helfen, den Sinn der Therapiemaßnahmen besser zu verstehen, und ihn so motivieren, diese auch wirklich umzusetzen.

Wenn man sich scheut, einen Therapeuten aufzusuchen, eine Therapie zu teuer oder aus anderen Gründen nicht möglich ist, kann man zumindest auf Selbsthilfeliteratur zurückgreifen.

Durch die Lektüre von Selbsthilfebüchern kann man Ratschläge und Sichtweisen ganz unterschiedlicher Therapieschulen zur Kenntnis nehmen und sich die für einen persönlich hilfreichen herausuchen, was in einer Psychotherapie meist nicht möglich ist.

Manche Menschen haben schlechte Erfahrungen mit einer Psychotherapie gemacht; für sie sind Ratgeber eine gute Möglichkeit, sich Zugang zu therapeutischem Wissen zu verschaffen. Tatsächlich glaubt Ellis, daß der Erfolg von Selbsthilfebüchern, wenn sie geeignet und gut sind, größer ist als der Erfolg einer herkömmlichen Psychotherapie.

Bei der Lektüre von Ratgebern müssen aber auch Probleme und Risiken bedacht werden (vgl. Ellis 1993).

- Oft sind die Ratschläge unwissenschaftlich (z.B. esoterisch, astrologisch orientiert). Der Leser kann die wissenschaftliche Fundierung oft nicht selbst beurteilen.
- Die Konsumenten verstehen die Texte möglicherweise nicht richtig und machen sich dann falsche Vorstellungen von ihren Problemen bzw. von der Möglichkeit, sie zu lösen. Es ist daher äußerst wichtig, zu überprüfen, ob die Texte und vor allem die Anweisungen verständlich geschrieben sind.
- Es wird oft der Eindruck vermittelt, es sei einfach, eine gewünschte Veränderung zu erreichen. Dies geschieht unter anderem auch aus ökonomischen Gründen, d.h. damit der Ratgeber sich besser verkauft. Wir verzichten in unserem Buch darauf, dem Leser eine unmittelbare Besserung seines Befindens zu garantieren und weisen darauf hin, daß Erfolge oft erst nach einiger Übung zu erreichen sind.
- Die Bücher können u. U. verhindern, daß sich jemand in eine für ihn notwendige Therapie begibt. Doch gerade in Situationen der Bewertungsangst, z.B. vor Prüfungen, ist der Betroffene oft auf schnelle Hilfe angewiesen. Dafür steht nicht immer sofort professionelle Hilfe und speziell nicht der Fachmann für Prüfungsangst zur Verfügung. Die Selbsthilfe tritt also hier meistens an die Stelle einer nicht verfügbaren professionellen Therapie.
- Die Selbstdiagnose kann falsch sein und zu falschen Versuchen der Selbstbehandlung führen, die dann scheitern und Enttäuschung und Verzweiflung nach sich ziehen. (Dies ist nun aber bei Prüfungsangst und Bewertungsangst eher nicht zu befürchten. Die Angst vor einer Bewertungssituation wird deutlich erlebt und ist daher kaum falsch zu diagnostizieren.)
- Die Maßnahmen sind nicht auf den individuellen Fall abgestimmt. So kann es passieren, daß Passivität durch das „passive“ Lesen unterstützt und hypomanische Aktivität nicht gebremst wird. Aber Bücher sind nun einmal für ein größeres Publikum geschrieben; sie können zwar auf Einzelercheinungen eingehen, aber vernachlässigen sicher die verschiedensten individuellen Ausprägungen eines Problems sowie die Persönlichkeitsunterschiede der Betroffenen. Es ist aber möglich, sich unter den angegebenen Maßnahmen diejenigen herauszusuchen, die für einen ganz persönlich förderlich sind.

Auf jeden Fall geht die Initiative beim Einsatz von Selbsthilfelimaterial von Betroffenen selbst aus. Der Leser kann sich den Erfolg also auch selber zuschreiben. Hiervon geht, was die Effektivität von Selbsthilfetexten anlangt, eine Art von Wirksamkeit aus, die einer Therapie mit einem Therapeuten prinzipiell fehlt. Ein guter Ratgeber nutzt diese Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit und verhindert einen vorzeitigen Abbruch, der bei der Beschäftigung mit Selbsthilfetexten durchaus häufig ist (vgl. Barerra u. Rosen 1977). Oft fehlt in diesen Fällen einfach ein Hinweis, der dem Leser eine geeignete Kontrolle über Veränderungen gibt, z.B. wie häufig und wie lange eine bestimmte Maßnahme geübt werden sollte.

Das vorliegende Selbsthilfeprogramm wurde im Rahmen einer Staatsarbeit empirisch überprüft (Münch 1996). Der Text wurde von allen Probanden als gut verständlich und interessant beurteilt. Wenn sie auch die eine oder andere Übung des Programms bereits kannten, so fanden sie doch auch neue Anregungen. Die Vielfalt des Angebots an Übungen führte – wie in der Instruktion angeregt – zu einer individuellen Auswahl. Über 60% der Probanden gaben an, das Programm habe zu einer Reduzierung ihrer Prüfungsangst geführt. Bei denjenigen, die kurz vor der Prüfung standen, ergab sich tatsächlich eine Verringerung der Angst in der aktuellen Prüfung.

Literatur

- Barerra M, Rosen GM (1977) Detrimental effects of a self reward contracting program on subjects involvement in self administered desensitization. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45: 1180–1181
- Ellis A (1993) The advantages and disadvantages of self help therapy materials. *Professional Psychology – Research and Practice* 24: 335–339
- Gould RA et al. (1993) The use of bibliotherapy in the treatment of panic: a preliminary investigation. *Behavior Therapy* 24: 241–252
- Münch A (1996) Die Bewertung eines Selbsthilfetextes zur Prüfungsangst. Unveröffentlichte Staatsarbeit, Universität zu Köln
- Rosen G (1987) Self-help treatment books and the commercialization of psychotherapy. *American Psychologist* 42: 46–51
- Starker St (1986) Premises and prescriptions: self-help books in mental health and medicine. *American Journal of Health Promotion* 1: 19–24