Prüfungsangst stresst – aber man kann etwas dagegen tun. Lest, wie Ihr Euch helfen könnt.

Leistungsgesellschaft Jugendfeuerwehr?

Zum Umgang mit Prüfungsangst

Was mache ich jetzt? Die Jugendlichen haben bereits Aufstellung an der Startlinie genommen, alle sind ganz heiß darauf, zu beweisen, dass Wasserförderung für sie nur ein Klacks ist. Alle wissen, sie haben wochenlang trainiert, und kennen den Prüfungsablauf bis ins kleinste Detail. Allen ist klar, wir haben gelernt, wir schaffen das. Manche verspüren ein leicht flaues Gefühl im Magen, aber „Quatsch, das wird schon", sagt der innere Coach und die Nerven beruhigen sich. Alle bis auf einen empfinden so. Tom treten die Schweißperlen auf die Stirn, seine Hände zittern. Sein Prüfungswissen entspricht einer öden Wüste, nichts regt sich – Puls und Emotionen rasen dafür im Tornado durch seinen Körper. Wie gehe ich als Betreuender oder JF-Kamerad mit der Prüfungsangst meines Freundes um? Was kann Tom tun, damit ihm vor Prüfungen nicht immer übel wird und er meint, die Situation nicht heil überstehen zu können?

Prüfungsangst – was ist das?

Prüfungsangst ist ein Gefühl, das in jeglichen Lebenslangen auftreten kann. Ob in der Grundschule, beim Sport, bei der Ausbildung, im Beruf oder eben auch in der Jugendfeuerwehr. Sie kann immer dann erscheinen, wenn wir unsere Fähigkeiten, unser Wissen oder einfach „nur" unsere Nervenstärke beweisen müssen. Definiert werden kann Prüfungsangst als eine Emotion, die in der Prüfungssituation selbst, aber auch schon im Vorhinein auftreten kann, und die Person darin einschränkt, ihre vollen Möglichkeiten, ihr volles Wissen auszuschöpfen. Der Prüfling hat oft das Gefühl, nicht nur in Bezug auf das Thema auf die Probe gestellt zu werden, sondern gleich als Mensch an sich getestet zu werden. Versage ich hier, so der Gedankenschluss, so versage ich als ich selbst. Sicherlich, Menschen werden immer schon ein unangenehmes Ziehen im Magen verspürt haben, wenn sie vor gleich welcher Prüfungssituation standen. Ob als Knappe vor der Ernennung zum Ritter („Auf welche Seite gehört das Schwert nochmal? Wie verschließe ich die verflixte Rüstung unter dem Arm?"), als Magd beim Einstellungstag auf dem neuen Bauernhof („Ich hoffe, mir fällt die Milchkanne nicht um!!") oder als Bäckerslehrling („Der Meister soll nicht hinschauen, wenn ich die Marzipanröschen forme!"). Recherchiert man heute allerdings nach Prüfungsangst im Internet, so erzielt man viele Ergebnisse, vor allem auch an Universitäten, wo es wie an der Uni Bielefeld eigens Leitfäden zum Umgang mit Prüfungsangst zum Download gibt. Woher kommt diese scheinbar verstärkt auftretende Angst vor dem Versagen? Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Tagtäglich müssen wir uns und unsere Skills, unser KnowHow und unsere herausstechenden Eigenschaften beweisen und vermarkten. Sei es bei Instagram, wo geposted wird, wie oft man unterwegs ist, dass man andere in puncto Reisen, Sport und Ernährung übertrifft. Sei es in der Schule, wo selbst Jüngste in strikt vorgelegten Lernplänen – der Vergleichbarkeit wegen – bestehen müssen, ohne dass Eigen- und Besonderheiten abseits der Norm ins Gewicht fallen. Schon Kleinkinder erhalten zusätzlichen Englischunterricht, damit sie auf dem Arbeitsmarkt später einmal Erfolg erzielen können. Die Bologna-Reform und das überarbeitete Bachelor- und Mastersystem zum Beispiel hat ebenso dazu geführt, dass junge Menschen aus dem Lernen und Stress bereitenden Prüfungen kaum mehr rauskommen. Wenn die Klausur dann schief geht, was bleibt dann noch von mir? Zählen tut doch nur, was gemessen werden kann. Oder?

Unsere Kollegin Annegret, selbst studierte Psychologin, erklärt Euch nun, was genau im Körper abläuft, wenn die Prüfungsangst einsetzt und wie man dagegen aktiv vorgehen kann. Außerdem sprach sie mit Feuerwehrangehörigen über ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Angst vor Prüfungen. **mr**

Quellen: Leitfaden zum Umgang mit Prüfungsangst, Uni Bielefeld

Prüfungsangst im Kontext Jugendfeuerwehr

Wenn dem Wassertrupp die Knie schlottern...

Von Säbelzahntigern und Mastwürfen – wo kommt die Angst her und was macht sie mit uns?
Häufig reden wir vom Angsthaben, ohne dass wir das Wort Angst überhaupt benutzen. Wir sagen dann so Sachen wie „ich habe einen Kloß im Hals“, „mir wird beim bloßen Gedanken dran schon ganz schlecht“, „mir rutscht das Herz in die Hose“, „ich mach mir gleich ins Hemd“, „mir schlottern die Knie“, „ich schwitze Blut und Wasser“, … Ihr kennt sicher noch viele weitere Beispiele. Meistens haben diese Ausdrücke direkt mit körperlichen Empfindungen oder Erscheinungsbildern der Angst zu tun. Aber was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir Angst haben? Was haben wilde Tiere und ein Feuerwehrknoten bei dem Thema Angst gemeinsam? Und was hat Angst mit Überleben zu tun? Um das alles zu verstehen, müssen wir auf zwei Reisen gehen: eine Reise quer durch unseren Körper und eine Reise zurück in die Vergangenheit, in die Zeit als unsere Feuerwehrvorfahren noch entlaufene Mammuts einfangen mussten und die Feuerwache eine Höhle war.

Seid Ihr bereit? Bitte alles einsteigen in den Erlebniszug von Angst und Schrecken.

1. Haltestelle: Steinzeit
Mit einem schicken Fell (aus nachhaltiger und fairer Jagd) um die Hüfte geschlungen, schleichen wir durch das Dickicht des Urzeitwaldes und sammeln ganz friedlich ein paar bunte Beeren, zur Vorsicht haben wir ein selbstgemachtes Steinbeil dabei. Plötzlich raschelt es vor uns im Gebüsch – mit wildem Gebrüll springt der gefürchtete Säbelzahntiger heraus und fletscht die Zähne. Grübeln, Zögern, Nachdenken, Pro- und Kontraerörterung – das dauert jetzt alles zu lange und ist in dieser Situation tödlich für uns! Es muss schnell gehen, sehr schnell und es stehen zwei Möglichkeiten für unser Überleben zur Wahl: Kampf oder Flucht. Totstellen wäre eine dritte mögliche Option, allerdings greifen darauf vor allem Opossums erfolgreich zurück, für den Menschen hat sich das nicht bewährt und endet überproportional häufig wirklich mit dem Tod. Also heißt es nun Kampf oder Flucht! Für beides muss unser Körper blitzschnell (innerhalb von Millisekunden) bereit sein: von null auf hundert ohne Vorlaufzeit. Was dafür im Körper in Gang gesetzt wird, schauen wir uns beim zweiten Halt an. Wichtig ist: die Gefahr kommt von außen, aber das Gefühl Angst entsteht immer in uns selbst.

2. Haltestelle: Gehirn – oberste Schaltzentrale
Jedes Angsterleben beginnt im Gehirn. Was wir allgemein als „das menschliche Gehirn“ bezeichnen, ist beim Erwachsenen ungefähr so groß wie eine Kokosnuss, ähnelt von außen einer Walnuss und besteht aus ganz verschiedenen, untereinander gut vernetzten Strukturen mit unterschiedlichen Aufgaben. Hier werden Informationen aus der Umwelt aufgenommen, verarbeitet beziehungsweise verschaltet, Reaktionen vorbereitet und nach deren Abarbeitung archiviert. Für das Thema Angst schauen wir uns (stark vereinfacht) drei Gehirnbereiche an: Das limbische System – grob als „Sitz der Gefühle“ bezeichnet, das Denkhirn – grob als „Sitz des Wissens“ bezeichnet und unseren ältesten Gehirnbereich, den Hirnstamm – der ähnelt den heutigen Reptiliengehirnen und wird teilweise so genannt. Jetzt wird es fürs bessere Verständnis kurz noch ein ganz klein bisschen detaillierter:

„Gebrannte“ Mandeln oder was? Der Mandelkern als Brennpunkt der Angst.
Im limbischen System sitzt der paarig angelegte Mandelkern (Fachbegriff Amygdala). Mandelkerne kennen die meisten wahrscheinlich als Zutat im Müsli, als Zutat im Gehirn sind sie (unter anderem) für die Entstehung, Wiedererkennung und körperliche Reaktionsauslösung von Angst zuständig. Von überall aus dem Gehirn wird die

„Stehe still und sammle Dich!“

Amygdala mit Informationen gefüttert und bewertet die Bedeutung der eingehenden Infos: unwichtig, kann weg, vielleicht wichtig, erfordert Aufmerksamkeit, sollte man nutzen und vor allem GEFAHR! Bei Gefahr schickt die Amygdala sofort Botschaften an den Körper, die ihn auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Jetzt darf keine Zeit verloren gehen – statt in Ruhe die Sachlage zu überdenken und auf Wissen im Großhirn zurückzugreifen wird dieser Weg stillgelegt: er ist zu langsam. Unser gelerntes Wissen ist zwar noch vorhanden, aber der Zugriff darauf ist blockiert. Das rationale Denkhirn ist deaktiviert, es übernimmt unser ältester Hirnbereich, das Reptiliengehirn. Wir reagieren jetzt ähnlich wie ein Krokodil – instinktiv, unbewusst aber unglaublich schnell! Alle routinierten Handlungen können wir in diesem Zustand abrufen, aber kreatives Denken, die Verarbeitung komplexer Informationen oder Neues lernen ist in diesem Zustand unmöglich.

Damit wir gut kämpfen oder wegrennen können, werden aus der Nebenniere (unter anderem) die zwei powervollen Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin in unsere Blutbahn geschüttet. Über das Blut werden die Stoffe im ganzen Körper verteilt. Sie sorgen unter anderem für all die körperlichen Erscheinungen die Ihr vielleicht selber bei Angst kennt. Die Atmung und der Herzschlag werden schneller, die Körperkerntemperatur wird hochgefahren (wir schwitzen) – alles notwendige Voraussetzungen für Kampf oder Flucht. Unsere Hautgefäße werden enggestellt, sodass wir bei einer Verletzung im Kampf weniger Blut verlieren und jedes Tröpfchen Blut der Muskulatur zur Verfügung stehen kann (deshalb sind wir bei Angst vielleicht ein wenig blass um die Nase und haben eiskalte Hände). Unsere Haare stellen sich auf – so wirken wir gefährlicher und größer auf den Gegner. Die gesamte Verdauungsaktivität wird stillgelegt (die Energie wird nun woanders benötigt), also bleibt einem die Spucke weg und alles, was im Bauch ist, bleibt als Klumpen liegen. Häufig bewirkt die Angst auch den Drang schnellstmöglich in Richtung Toilette zu flitzen, denn unser Körper will noch fix unnötigen Ballast abwerfen! Bei ganz großer Angst kann es sogar sein, dass man in die Hose macht. An Schlaf ist bei Angst verständlicherweise nicht zu denken.
Diese Körperreaktionen (und viele andere mehr) sind im Falle des Säbelzahntigers (oder einer Sportleistung) total praktisch, denn wir sind nun zu körperlichen Höchstleistungen fähig. Doch wenn wir uns in der Jugendfeuerwehr der Jetztzeit befinden und in einer Prüfungssituation Wissensfragen beantworten müssen ist das Reptilienhirn dazu nur mäßig geeignet, oder habt Ihr schon mal ein Krokodil eine Schaummittelberechnung machen sehen?
Aber warum kann eine Prüfung die gleiche Angst auslösen wie vor vielen Jahren die Konfrontation mit einem Säbelzahntiger?

Angst ist allgemein eine natürliche Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung. Wird die Prüfung als akute Bedrohung empfunden, sind wir schon mittendrin im Angsterleben! Aber wieso wird denn eine Prüfung subjektiv als Bedrohung wahrgenommen? In einer Prüfung werden wir von anderen Menschen auf Basis unserer Leistung bewertet und möglicherweise wird unser Selbstwert dabei angegriffen. Die Angst vor dem eigenen Versagen/Scheitern und einer negativen Beurteilung sind Kernaspekte der Prüfungsangst („oh Gott, das schaffe ich nicht“, „das geht schief“, „ich weiß gar nix mehr“, „oh nein, ich blamier mich“, „wie peinlich“). Das Urteil von anderen (und sich selbst) wird so zum scharfen Zahn des Säbelzahntigers mit dem Potential, nachhaltige Verletzungen zu verursachen. In der Klassifikation der klinischen Psychologie gilt die Prüfungsangst als eine Sonderform der sozialen Bewertungsangst. Manch einer kennt vielleicht den Wunsch, in so einer Situation einfach unsichtbar zu werden, doch leider gibt es im echten Leben keine Tarnkappen und ausgerechnet in Prüfungsmomenten sind häufig auch noch besonders viele (erwartungs- und hoffnungsvolle oder auch kritische und abschätzige) Augen auf einen gerichtet. Je öfter man negative Erfahrungen im Sinne von verkorksten Prüfungen und schlechten Bewer-

Prüfungsangst aus Sicht eines Betreuers

Elf Jahre lang hat Lasse Rösemann als Jugendwart „seine" Jugendfeuerwehr Luthe (Niedersachsen) betreut, geschult, geformt und gestärkt. Unzählige Prüfungen und Wettbewerbsteilnahmen hat er in dieser Zeit mit den Jugendlichen gemeistert. 2018 war es dann soweit, die Jugendfeuerwehr Luthe nahm erstmals an der deutschen Meisterschaft im internationalen Jugendbewerb des CTIF in Husum teil. Mit einem grandiosen achten Platz ging es wieder nach Hause – doch wie war das zuvor und vor Ort? War Prüfungsangst ein Thema bei einem so großen Wettbewerb? Wie sieht die Thematik aus Betreuersicht aus? Das LAUFFEUER hat mit Lasse telefoniert:

LAUFFEUER Hallo nach Luthe! Ihr habt vergangenes Jahr eine großartige Leistung beim internationalen Jugendbewerb gezeigt, war auf dieser „hohen" Wettbewerbsebene Prüfungsangst ein Thema für Euch?

Lasse Rösemann: Für uns alle war es eine ganz neue Erfahrung, auf dieser Ebene an einem Jugendbewerb teilzunehmen, doch die Angst hat sich in Grenzen gehalten – zumindest im Voraus. Wir hatten kaum Zeit uns allzu viele Gedanken um den Bewerb und unser Abschneiden zu machen, da zwischen der Qualifikation und der Teilnahme wenig Zeit lag und diverse andere Feuerwehrarbeiten auf dem Plan standen. Somit sind wir relativ locker und ohne Druck nach Husum gereist. Vor Ort haben wir dann direkt Kontakte zu sehr ambitionierten Teilnehmergruppen geknüpft und uns den ein oder anderen Tipp geben lassen. Die Trainingsläufe auf dem Platz liefen auch ganz prima – auch wenn wir jetzt zum ersten Mal gesehen haben, wie stark manch andere Teams waren, haben wir uns keine Angst machen lassen und ich habe den Jugendlichen Mut gemacht.

LAUFFEUER Was hast Du als Betreuer gemacht, um Deinen Jugendlichen Mut zuzusprechen?

Lasse Rösemann: Ich habe ihnen immer wieder gesagt, dass wir ein gutes Team sind, mit toller Kameradschaft und dass nur das wirklich wichtig ist. Neben Zuspruch fand ich aber auch Motivation sehr wichtig: unsere Jugendlichen geben nicht hundert Prozent, sondern hundertzehn! Um ihnen zu verdeutlichen, dass immer noch ein bisschen mehr geht, als man denkt, lasse ich sie alle ganz tief einatmen – so viel wie geht - und dann sollen sie nochmal Luft holen und schon wissen sie, was hundertzehn Prozent sind. Und genauso geht es auch zum Beispiel im Laufteil: man kann immer noch ein bisschen schneller sein, als man denkt.

LAUFFEUER Also war Prüfungsangst wirklich kein Thema?

Lasse Rösemann: Richtige Angst eher nicht, aber am Abnahmetag habe ich als Betreuer dann doch bei der Streckenvorbereitung die Anspannung des Teams bemerkt. Eigentlich hätte unser Team nochmal die Strecke ablaufen dürfen, doch ausgerechnet den Sprung über den Wassergraben wollten sie ganz plötzlich nicht nochmal üben – da habe ich als Betreuer deutlich gemerkt, dass sich ein „Gefühl" breit macht, das wir so nicht kannten.

LAUFFEUER Wie konntest Du als Betreuer Deinen Jugendlichen in der Situation helfen?

Lasse Rösemann: Ich habe ihnen gesagt, sie sollen sich einfach vorstellen, wir wären zu Hause auf unserem Übungssportplatz – ganz ohne Wertungsrichter und das ganze Drumherum - und geben jetzt einfach alles.

LAUFFEUER Dann geschahen beim A-Teil zwei Fehlerchen und es gab zwei Verletzte in Eurem Team – wieder war der Betreuer gefragt, denn es wartete noch der B-Teil…

Lasse Rösemann: Jetzt war Aufbauarbeit angesagt, um den Jugendlichen die Angst vor dem Weitermachen zu nehmen und die Motivation aufrecht zu erhalten. Ich sagte ihnen, dass das ja alles halb so wild sei, dass Fehler machen menschlich ist und keiner den Kopf hängen lassen soll. Das Team selbst hat sich unglaublich toll gegenseitig Unterstützung gegeben: es wurde sich in den Arm genommen, getröstet und gegenseitig Mut gemacht. Auch die mitgereisten Eltern haben hier Aufbauarbeit geleistet, sodass Angst im weiteren Verlauf kein Thema mehr war.

LAUFFEUER Ganz herzlichen Dank für das Interview!

tungen gesammelt hat oder je höher der Anspruch und der Druck von Gelingen und dem Abruf von Bestleistung ist, umso eher erkennt unser Gehirn eine vermeintlich Bedrohung durch die Prüfungssituation und leitet zum Selbstschutz direkt das Angstprogramm in die Wege.

Und was kann man gegen Prüfungsangst machen? Hier ein paar ausgewählte, kleine Hosentaschentricks und Tipps, damit Ihr tigerstark durch alle Prüfungen kommt. Nicht alle Tricks und Tipps funktionieren bei allen Menschen gleich gut, probiert sie aus, wählt die zu Euch passenden aus und werft die für Euch unbrauchbaren direkt wieder über Bord:

- *Gegen ein bisschen Aufregung und Nervosität müsst Ihr gar nichts machen, sondern könnt Euch sogar darüber freuen – Euer Körper ist nun im Hochleistungsmodus und für Sport- und Feuerwehrleistungen bestens vorbereitet (später im Einsatz ist das genauso).*
- *Die Emotionen Angst und Freude gehen nicht gleichzeitig. Das ist ja prima, dann nehmen wir statt der Angst doch lieber die Freude und überlisten uns damit selber. Wie das gehen soll? Auch wenn einem vor Prüfungen alles andere als zum Lachen oder Grinsen zumute ist, solltet Ihr mal diesen Versuch wagen (am besten an einem Örtchen, an dem Euch keiner*

Prüfungsangst aus der Sicht von Jugendlichen

Marcel Kamphenkel aus Haverlah (Landkreis Wolfenbüttel, Niedersachsen) hat für das LAUFFEUER bei seiner Jugendfeuerwehr nachgehört, wie das Thema „Prüfungsangst" aus Sicht der Jugendlichen im Kontext Jugendfeuerwehr gesehen wird. Dorina, Cate und Silas haben dazu dem LAUFFEUER ein paar Fragen beantwortet:

LAUFFEUER Findet Ihr, dass man in der Jugendfeuerwehr Prüfungsangst haben kann?

Cate: Ja, wenn man zum Beispiel vor einer Aufgabe steht, die man noch nicht gemacht hat.

Dorina: Ja!

Silas: Ich kenne von mir keine Prüfungsangst in der Jugendfeuerwehr. Die Jugendfeuerwehr ist für mich ein Hobby, welches Lernen mit Spaß verbindet, wodurch das Lernen passiv und nebenbei geschieht. Die dort stattfindenden Prüfungen entscheiden außerdem über keine Aspekte, die im späteren Leben ernsthaft relevant sein könnten. Durch die Lernfreude vergeht bei mir die Angst.

LAUFFEUER Cate und Dorina, wie fühlt sich das mit der Prüfungsangst an und wann kommt die Angst?

Cate: Erstmal merkt man die Angst nicht, aber wenn man dann etwas vormachen soll oder etwas erklären muss, kommt die Aufregung, dass man das falsch macht oder so.

Dorina: Grummeln im Bauch kurz vor dem Wettkampf oder der Prüfung.

Dorina, Cate und Silas aus der JF Haverlah.

LAUFFEUER Wie kann einem der/die Betreuer/-in helfen, mit Nervosität oder Angst vor Prüfungen in der Jugendfeuerwehr klar zu kommen?

Cate: Der Betreuer nimmt Dir die Angst, indem er vorher mit Dir ein bisschen Smalltalk macht – das hilft immer.

Dorina: Oft genug üben. Selbst ruhig bleiben.

Silas: Bei meiner ersten Jugendflamme, den ersten Wettkämpfen und der Leistungsspange kam die Nervosität auf. Da reagierten unsere Betreuer aber richtig. Sie versicherten uns, dass die Vorbereitungen ausreichend waren. Als Fazit sollen die Betreuer auf die Kinder achten und sie individuell „lesen und verstehen", da es ganz unterschiedliche Typen von Menschen gibt und jeder in so einer Situation etwas anderes benötigt - von Bestärkung bis hin zum Alleinsein.

LAUFFEUER Was sollte der Betreuende auf keinen Fall tun?

Cate: Einem Angst machen und sagen: „das wird in die Hose gehen" oder dass der Betreuer sagt „das ist bei mir auch sehr schlecht ausgefallen".

Dorina: Selbst nervös sein.

Silas: Zu viel besänftigen, da dadurch die Prüfung zu leicht genommen werden könnte. Angst machen vor der „großen, bösen, schwierigen, unschaffbaren Prüfung" oder sich gar nicht blicken lassen. Ein Betreuer sollte am besten im Blickfeld der Kinder sein, sodass sie ihn sehen, er aber keine Unruhe stiftet.

LAUFFEUER Habt Ihr einen Tipp für andere Kinder/Jugendliche, die Prüfungsangst haben?

Cate: Einfach ruhig einatmen und nicht so viel nachdenken, je mehr man nachdenkt, umso aufgeregter und patziger wird man.

Dorina: Sich nicht selbst verrückt machen, sich mit anderen aus der Jugendfeuerwehr unterhalten.

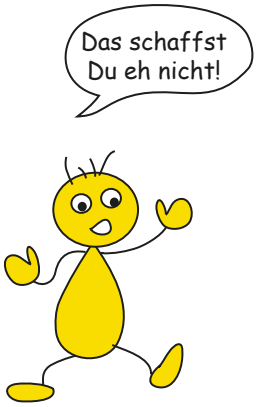
Silas: Man sollte alles ein bisschen entspannter sehen. Die meisten Prüfungen kann man wiederholen, und wenn man sich gut vorbereitet, sind die meisten kein Problem. Wenn man aber unvorbereitet startet, hilft einem auch der beste Tipp nicht denn von nichts kommt nichts.

LAUFFEUER Ganz herzlichen Dank für Eure mutigen Antworten zu unseren „Angstfragen".

zuschaut): ein breites, konsequentes Grinsen über cirka eine Minute aktiviert automatisch kleine Nervenzentren, die für die Glückshormonausschüttung zuständig sind. Unser Körper kann nicht unterscheiden ob dieses Grinsen echt ist oder nicht. Die ausgeschütteten Glückshormone wirken wie ein Radierer auf die Angst.

- *Ein kleines Buch mit (wirklich guten) Witzen kann als Lektüre kurz vor einer Prüfung oder Klausur hilfreicher sein als der panische Versuch, aus Lernunterlagen noch Fachwissen ins Gehirn zu quetschen (das klappt in dem Zustande eh nicht – denkt dran: wir sind vielleicht schon im Reptilienmodus). Wer keine Witze kennt,kann sich auch Bilder anschauen, die ihn glücklich machen.*
- *Manuelle Prüfungsleistungen (wie Knoten) sollte man vorab wirklich so lange üben, bis sie routiniert und automatisiert ablaufen, denn dann klappen sie bestens, auch wenn unser Denkhirn kurz mal nicht verfügbar ist. Viele Spezialeinheiten weltweit trainieren ihre Handlungsabläufe so lange, bis das Denkhirn dazu nicht mehr benötigt wird. Auch sollte die Übungssituation maximale Ähnlichkeit zur späteren Abnahmesituation aufweisen – je bekannter und weniger „neu" alles ist, umso eher wird Sicherheit und Kontrollierbarkeit empfunden.*

- *Über tiefes Atmen könnt Ihr Euren Körper gut mit dem benötigten Sauerstoff versorgen und in der Prüfungssituation vielleicht die Angst kontrollieren. Manchen Menschen hilft bei Angst eine spezielle Atemtechnik. Eine Variante ist diese hier: 1. Stellt Euch ganz aufrecht hin, zieht die Schulterblätter nach hinten unten und macht Euch groß. 2. Atmet durch die Nase ein und stellt Euch dabei vor, dass sich die ganze Lunge von unten bis oben mit frischer Luft randvoll füllt. 3. Den Atem kurz anhalten (auf Drei zählen). 4. Langsam aus dem Mund ausatmen, die Lippen bremsen dabei die Ausatemluft. 5. Normal weiteratmen und dann die Übung wiederholen. Falls einem bei der Übung schwindelig werden sollte, bricht man die Übung ab und atmet einfach normal weiter. Es gibt sogar Schulungen für Atemtraining zur Entspannung und zur Atmung in Extremsituationen (falls Ihr später einmal Atemschutz tragen möchtet, profitiert Ihr davon).*
- *Schrecklich große Angst kann man manchmal nicht einfach so mit einem großen Schritt wegzaubern, aber vielleicht mit vielen kleinen? In der Psychologie nennt man das systematische Desensibilisierung. Systematische was? Ganz einfach: nehmen wir an, ein Kind (oder Erwachsener) hat ganz furchtbare Angst, vom 3-Meter Brett im Schwimmbad zu springen. Springt die Person nun hundert Mal (die Zahl ist ganz egal, aber es muss sehr, sehr oft sein) vom 1-Meter Brett, wird die Angst mit jedem Sprung immer kleiner und kleiner.*
- *Gedankenstopp! Wenn plötzlich alle Gedanken Karussell fahren und sich panische Angst breit macht, zieht die Notbremse und haltet das Karussell an. Hierfür gibt es im aktiven Feuerwehrdienst den Satz „Stehe still und sammle dich!". Wenn Ihr ihn in der Jugendfeuerwehr schon anwenden lernt, könnt Ihr ihn später immer, wenn es brenzlig wird, wieder abrufen und damit einen Restart der Gehirnfunktionen bewirken.*
- *Man kann seinem Gehirn nicht befehlen, nicht an etwas zu denken. Ein Sofort-Beispiel zum Mitmachen: Ihr dürft jetzt an alles denken, außer an ein kleines rosa Schweinchen mit grüner Unterhose. Wie gut klappt das? Jeder wird sofort dieses Tierchen vor Augen haben, denn das Gehirn will seinen Job gut machen und muss sich dazu ganz genau verdeutlichen, an was es nicht denken soll – schwupps schon denkt man daran. Genauso wenig klappt es, sich zu sagen: ich darf vor dem Mastwurf keine Angst haben! Schon ist sie da: die Angst vor dem Mastwurf. Aber glücklicherweise geht es unserem Gehirn mit dem Verbot, an positive Dinge zu denken genauso. Probiert doch einfach mal zu sagen: ich darf mich jetzt nicht auf den Mastwurf freuen!*
- *Sicherlich kennt Ihr die gemeinen Sätze, die in unserem Kopf entstehen wenn wir Angst haben, zum Beispiel: „das schaffst Du eh nicht" oder „gleich machst Du einen Fehler" – diese Sätze sagt unsere innere Stimme zu uns. Eine Stimme, der wir folgen und Glauben schenken, weil wir sie gut kennen. Bei Prüfungsangst hilft uns die Stimme aber nicht, sondern schadet eher. Lasst diese Sätze einfach mal nicht von der eigenen inneren Stimme, sondern von den Minions oder den Schlümpfen oder einer sonstigen Comicfigur sagen. Genau der gleiche Inhalt, vorgetragen von einer lächerlichen, kleinen Cartoonfigur wird es nicht schaffen, Euch Angst einzureden.*
- *Achtung Ansteckungsgefahr durch andere! Haltet Euch vor Prüfungen fern von „Angstmachern" und stellt Euch lieber zu „Mutmachern" oder Spaßvögeln.*



„Ich möchte mich am liebsten verkriechen."

Prüfungsangst aus Sicht eines Wettbewerbsleiters

Der Berufsfeuerwehrbeamte und freiwillige Feuerwehrmann Helge Weber aus Berlin kennt sie alle – die großen und kleinen Schauplätze der Prüfungsangst im Kontext Jugendfeuerwehr: vom Bundeswettbewerb, über den internationalen Bewerb bis hin zu den Prüfungen Jugendflamme und Leistungsspange. Seit 2011 ist Helge Weber Vorsitzender des Fachausschusses Wettbewerbe der Deutschen Jugendfeuerwehr. Wie sieht er als „Wettbewerbs- und Prüfungsprofi" die Thematik mit der Angst? Am Telefon hat er sich viel Zeit für die Beantwortung der LAUFFEUER-fragen genommen:

LAUFFEUER Hallo nach Berlin! Kaum ein anderer im Bundesgebiet hat so viele Berührungspunkte mit dem Thema Wettbewerbe und Prüfungen im Kontext der Jugendfeuerwehr wie Du – ist Prüfungsangst in der Jugendfeuerwehr überhaupt ein Thema? Oder gibt es das bei angehenden Feuerwehrleuten gar nicht?

Helge Weber: Ich denke schon, dass die Thematik im Kontext der Jugendfeuerwehr Beachtung finden sollte. Allgemeine Aussagen sind natürlich schwierig, da entscheidende Unterschiede bestehen, ob wir uns über Prüfungsangst im Rahmen von Wettbewerben oder Prüfungsangst im Rahmen von Prüfungen unterhalten und ob die Leistung als Gruppenleistung oder als Einzelprüfung abgerufen werden muss.

Die Jugendflamme eins beispielsweise ist die erste „Prüfung", die unser Feuerwehrnachwuchs ab zehn Jahren und cirka einem Jahr Zugehörigkeit in der Jugendfeuerwehr als Einzelprüfung ablegen kann. Hier sollte durch die Gestaltung der Prüfung und die Form der Abnahme eine lockere und nicht strenge Atmosphäre gegeben sein, die spielerisch zum Lernen von Feuerwehrwissen motiviert, dieses Wissen belohnt und die Kinder zum Verbleib in der Feuerwehr animiert. Bei entsprechender Vorbereitung sollte hier niemand durchfallen oder gar Angst vor dieser „Prüfung" haben. Somit wird durch die „Prüfer/-innen" gewährleistet, dass Prüfungsangst kein Thema ist.

Hingegen ist die Jugendflamme drei für Jugendfeuerwehrangehörige im Alter von 15plus schon eine sehr anspruchsvolle „richtige" Prüfung. Oder natürlich die Leistungsspange, als Gruppenwertung mit sechs einzelnen Leistungsbereichen, da muss man schon was zeigen und kann, wie bei den meisten Prüfungen im Leben, auch durchfallen. Somit ist hier Prüfungsangst kein ganz abwegiges Thema.

LAUFFEUER Als Wertungsrichter seht ihr die Prüfungen aus einer ganz eigenen Perspektive. Wodurch wird bei Prüfungen wie beispielsweise der Leistungsspange bei den Kindern Angst oder Nervosität geschürt?

Helge Weber: Der Druck und die Erwartungshaltung kommen überwiegend von den Erwachsenen – das gilt für Wettbewerbe und Prüfungen gleichermaßen. Je mehr Zusatzpersonen zur Beobachtung der Jugendfeuerwehrkinder anwesend sind, umso größer sind der Druck und die Angst, vor den Beobachtern zu versagen. So sehen wir beispielsweise, dass bei der Fragenbeantwortung im Rahmen der Leistungsspange selbige wesentlich entspannter für die Jugendlichen abläuft, wenn kein hochdekorierter Würdenträger oder Betreuer bei der Prüfung anwesend ist. Darf die Gruppe ohne Publikum und nicht öffentlich ihre Fragen beantworten, merken wir eine sichtliche Entspannung. Gleiches gilt für die Wettbewerbe: steht für jedes Kind auf dem Platz ein oder gar mehr Beobachter an

- *Die Rolle von Betreuern/-innen, Eltern und anderen Jugendfeuerwehrangehörigen:*
  Das nahe soziale Umfeld spielt eine ganz entscheidende Rolle für die Entstehung und Reduzierung von Prüfungsangst. Druck und Erwartungen aber auch Zuspruch und Unterstützung werden maßgeblich vom Verhalten der engen Bezugspersonen mitbestimmt. Ein auf dem Platz herumschreiender und aufgrund von „Fehlern" ausrastender Betreuer/-in sowie überambitionierte Eltern mit eigener Stoppuhr an der Bande schüren Leistungsdruck und Angst. Auch das Verhalten und die Reaktion der Gesamtgruppe auf die Leistungen einzelner ist ein entscheidender Baustein im Rahmen Prüfungsangst. Wer die Augen und Ohren bei Wettbewerben und Prüfungen in der Jugendfeuerwehr offen hält, wird in diesem Kontext sowohl positive wie auch negative Verhaltensbeispiele zu sehen bekommen. Liebe Betreuer/-innen und Eltern, überlegt Euch gut, wie sich Eure Reaktionen und Euer Verhalten für die Kinder und Jugendlichen anfühlen und was es bewirkt. Angst ist keiner der Jugendfeuerwehrwerte! Wertschätzung und Spaß hingegen sehr wohl.

- *Wenn die Angst vor Prüfungen so groß ist, dass alleine der Gedanke an die Prüfung Angstsymptome auslöst, eine regelrechte Angstspirale entsteht und Ihr vor lauter Angst die Teilnahme an Prüfungen und Wettbewerben vermeidet, dann solltet Ihr Euch professionelle Hilfe zur Bekämpfung der Angst suchen.*

Wir wünschen Euch viel Spaß und Vergnügen bei allen anstehenden Wettbewerben und Prüfungen!

ak

der Bande, bedeutet das eventuell einen massiven Leistungsdruck. So haben wir, bei einem kleinen Fehler, schon Kinder unter dem Druck regelrecht zusammenbrechen sehen.

LAUFFEUER Merkt man als Wertungsrichter/-in bei Wettbewerben die Angst mancher Kinder?

Helge Weber: Manchmal ja – vor allem ein häufiger Blickkontakt zum Betreuer/-in und somit der Versuch einer ständigen Rückversicherung alles korrekt vorbereitet zu haben und nichts falsch zu machen, zeigen uns große Ängstlichkeit und Nervosität bei einzelnen Teilnehmern vor den Läufen. Zudem gibt es einzelne „Angstdisziplinen", die den Kindern viel abverlangen und bei Gruppenwertungen häufig den entscheidenden Ausschlag für die letztendliche Platzierung geben. Im Rahmen der Leistungsspange ist der Druck auf Einzelne bei Wiederholungsversuchen teilweise fast greifbar im Sinne von „nun hängt alles an Dir".

LAUFFEUER Wertungsrichter/-innen sind nicht nur objektive Zeitnehmer, strenge Leistungsbeurteiler, unbestechliche Fairnessgaranten und qualifizierte Punkteverteiler – oft sind sie auch Mutmacher und psychische Ersthelfer auf dem Platz. Werden Wertungsrichter/-innen und Abnahmeberechtigte für die Thematik Prüfungsangst gesondert geschult?

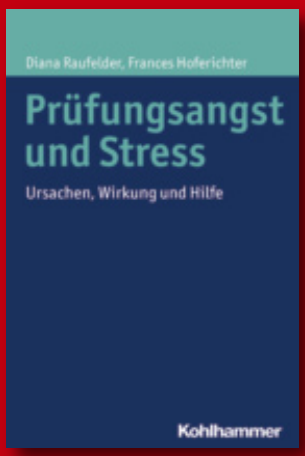
Helge Weber: Nein, eine extra Schulungseinheit für das Thema Prüfungsangst gibt es für Wertungsrichter/-innen nicht. Allerdings ist es mir persönlich wichtig, dass nicht jeder Charakter geeignet ist, als Wertungsrichter/-in oder Abnahmeberechtigter Kinder zu prüfen/bewerten. Wertungsrichter/-innen dürfen keine Machtmenschen sein, solche Charaktere sind in diesem Bereich wirklich fehl am Platz. Das Tollste für mich ist, wenn man bei einer Abnahme als Wertungsrichter nach bestem Wissen und Gewissen alles gesehen hat, aber dennoch keine Fehler gefunden hat. Und natürlich sind wir stets bemüht, den Kindern Mut zu machen und sie zu beruhigen. Schwierig wird es für uns immer dann, wenn bei Wettbewerben bereits in der Vorbereitung der Stationen Verstöße zu sehen sind, mit denen systematisch versucht wird, sich einen kleinen Vorteil vor den anderen zu verschaffen. Wenn hier keine Einsicht gezeigt wird, müssen wir leider auch mal Konsequenzen ziehen.

Helge Weber

LAUFFEUER Mut machen und beruhigen, das klingt gut! Wie macht ihr das denn? Gibt es einen Zaubertrick vom Wettbewerbsprofi?

Helge Weber: Was wollt Ihr jetzt hören (lacht)? Den alten Trick „stellt euch einfach die Wertungsrichter in Unterhosen vor"?! Also mir selber hat sowas nie geholfen. Gerade bei Wettbewerben merkt man bereits bei der Abholung an der Bahn und im Anmeldezelt schon, wie sehr manche Gruppen unter Stress stehen. Ein herzliches Willkommen mit den Worten „schön, dass Ihr hier seid" kann da schon helfen und die erste Angst nehmen. Wir schüren keine Erwartungshaltung an die Kinder und bemühen uns, den Sportgedanken und den Kern: „Dabeisein ist alles" deutlich zu machen. Das ist natürlich bei hohen Zielvorgaben seitens der Betreuer/-innen sehr schwierig. Doch geben wir mit Freundlichkeit und aufmunternden Worten der Angst keine Chance!

LAUFFEUER Ganz herzlichen Dank für das Interview!



Osterhase statt Angsthase

Höre ich da etwa ängstliches Zähneklappern? Hey, Du da in der hinteren Reihe – nicht verstecken! Komm mal vor und erklär mir die Sache mit der Prüfungsangst! Wer sich ausführlich und tiefergehend mit der Thematik „Prüfungsangst und Stress" auseinandersetzen möchte, dem kann gleichnamiges Buch von Kohlhammer eine gute Literaturhilfe sein. Frau Prof. Dr. Dr. Raufelder (Inhaberin des Lehrstuhls für Schulpädagogik an der Universität Greifswald) und Frau Dr. Hoferichter (wissenschaftliche Mitarbeiterin ebenda) widmen sich den Ursachen, Wirkungen und Hilfen rund um Stress in Leistungssituationen und Prüfungsangst. Sind wir heute mehr gestresst als unsere Vorfahren? Wie können manche vor Klausuren ganz lässig die Base chillen, während andere fast durchdrehen und sich vor lauter Angst am liebsten verkriechen würden? Welche Prozesse laufen bei Angst und Stress in unserem Gehirn ab? Was hat unsere Persönlichkeit und unser Umfeld mit Prüfungsangst zu tun? Und wie können wir uns selbst (und anderen) helfen, wenn die Prüfungsangst zu einem Problem wird? Ausgehend von der Stressforschung wird, über psychologische und pädagogische Erklärungsmodelle der Prüfungsangst, bis hin zu aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, den zentralen Fragen zu Stress und Angst auf den Zahn gefühlt. Die Gefahren von chronischem Stress und Prüfungsangst für die Gesundheit werden ebenso thematisiert wie Möglichkeiten der Prävention und Intervention.

Die Lektüre ist anspruchsvoll, wissenschaftlich und schnörkellos geschrieben. Ausgewählte Inhalte, vor allem im Bereich der praktischen Implikationen, sind aus dem schulpädagogischen Bereich durchaus auf den Prüfungskontext im Rahmen der Jugendfeuerwehr übertragbar. Also los geht´s: Kopfarbeit (mit Literatur), denn Angst beginnt im Kopf – aber Mut auch!

Titel: Prüfungsangst und Stress Ursachen, Wirkung und Hilfe; Autoren: D. Raufelder & F. Hoferichter; Verlag: Kohlhammer; ISBN: 978-3-17-029390-8; Preis: 20 Euro.

ak

Die Einsatzstelle der 1000 Gefahren

Gerade noch haben wir von Gefahr und Angst gelesen und schon blicken wir der Gefahr direkt ins Gesicht. Stell Dir vor, Du stehst mitten im Einsatzinferno. Von allen Seiten droht eine andere Gefahr. Jede Deiner Entscheidungen, jeder Schritt und jeder Handgriff entscheidet über Leben oder Tod, über Rettung oder Verlust, über Glück oder Unglück. Es liegt ganz alleine bei Dir!

Halt, stopp, wir wollen doch nicht dramatisieren und keine „unnötigen" Gefahren in Einsatzlagen hineininterpretieren – nicht dass noch jemand Angst bekommt (falls doch, findet Ihr Hinweise dazu im vorangehenden Text). Und 1000 Gefahren sind es ja in den wenigsten Einsätzen! Aber die neun Gefahren: Atemgifte, Angstreaktion, Ausbreitung, atomare Strahlung, chemische Stoffe, Erkrankung, Explosion, Einsturz und Elektrizität, sollten jedem Feuerwehrangehörigen bekannt sein. Getreu dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt" können wir so an Einsatzstellen vorausschauend und sicher tätig werden und die Gefahren „besiegen". Das Buch „Die Gefahren der Einsatzstelle", aktuell in der neunten, erweiterten und überarbeiteten Auflage erschienen, widmet sich ausführlich (auf über 240 Seiten) den neun Gefahren der Gefahrenmatrix. Kern der Literatur sind Ursache und Wirkung der jeweiligen Gefahren sowie daraus resultierende Einsatzgrundsätze und Handlungsanweisungen. Zahlreiche Tabellen, Abbildungen und Fotographien ergänzen den Fließtext anschaulich. Mich selbst begleitet das Buch (in einer vorangehenden Auflage) bereits seit meiner Grundausbildung und war mir stets eine solide Wissensbasis im „Gefahrenstrudel" des Einsatzgeschehens. Die Neuerungen beziehen sich unter anderem auf eine Erweiterung um das Kapitel „Unfallverhütung und Gefährdungsbeurteilung" sowie die Aufnahme des Gefahrenpotentials von Lithium-Ionen-Zellen im Kontext der Speicherung elektrischer Energien.

Auch für Gefahr-Einsteiger und Nicht-Führungskräfte ist diese „Dauerbrenner-Lektüre" gefahrlos möglich.

Titel: Die Gefahren der Einsatzstelle 9., erweiterte und überarbeitete Auflage; Autor: Karl-Heinz Knorr; Verlag: Kohlhammer; ISBN: 978-3-17-034000-8; Preis: 25 Euro.

ak