

Leseverstehen - B2/C1 Niveau

Prüfungsangst – fast jeder kennt sie.

5 Prüfungsangst ist offenbar wesentlich stärker verbreitet als vermutet. Einer aktuellen, nach Angaben der Initiatoren repräsentativen Umfrage zufolge (von der IU Internationalen Hochschule 2022) haben fast 90 Prozent der Erwachsenen in Deutschland schon (mindestens) einmal darunter gelitten – die meisten davon in der Schule oder im Studium. Die Folgen sind mitunter gravierend. Trotzdem wird das Problem gesellschaftlich offenbar nicht ernst genommen.

10 Das Überraschende: Obwohl die Angst vor Prüfungssituationen so verbreitet ist, nimmt kaum jemand Hilfe in Anspruch. Insgesamt gerade einmal 14,1 Prozent der Befragten mit Prüfungsangst suchten sich Unterstützung, um etwas gegen ihre Angst zu unternehmen – die meisten davon (53,4 Prozent) bei FreundInnen und Familie, 39,8 Prozent zur psychologischen Psychotherapie.

15 Dabei kann Prüfungsangst relevante Folgen für die berufliche Zukunft der Betroffenen haben: 26,8 Prozent der Befragten, bei denen die Prüfungsangst Auswirkungen hatte, konnten aufgrund der Angst nicht den gewünschten Beruf wählen. Und 41 Prozent der Befragten haben durch ihre Prüfungsangst sogar einen bestimmten Schul- oder Hochschulabschluss nicht erlangt – etwa, weil sie die Schule oder das Hochschulstudium abgebrochen haben.

Laut der Umfrage fühlt sich trotzdem fast die Hälfte der Befragten (45,8 Prozent) mit ihren Ängsten nicht ernstgenommen.

20 Als wesentlicher Grund Nummer Eins für Prüfungsangst nennen 53,8 Prozent der Betroffenen zu hohe Ansprüche an sich selbst. Betroffen sind einerseits perfektionistische und sehr ehrgeizige Schülerinnen und Schüler: Kinder und Jugendliche mit diesen Charaktereigenschaften neigen dazu, sich selbst zu wenig zuzutrauen oder sich zu sehr auf Kleinigkeiten zu konzentrieren. Hierdurch setzen sie sich selbst vermehrt unter Druck.

25 Wissenschaftler fanden jedenfalls heraus, dass ein mittleres Maß an Prüfungsangst hilft, die notwendige Leistung zu erbringen. Denn mit einem solchen Gefühlszustand ist einem die Prüfung nicht gleichgültig und man ist bestens aufmerksam. Außerdem bereitet man sich dadurch ausreichend vor, weil man die anstehende Aufgabe ernst nimmt.

30 Prüfungsangst kann jede/n treffen, ganz unabhängig davon, wie „gut“ oder „schlecht“ man lernt. Von Prüfungsangst spricht man, wenn sich die Angst auf eine Leistungssituation (z.B. Prüfungssituationen) bezieht, die als bedrohlich empfunden wird. Gemeint sind Nervosität und Anspannung vor wichtigen Situationen. Prüfungsangst führt wie jede ausgeprägte Angst den Körper in eine Ausnahmesituation. Da das Gehirn die Situation als existenziell bedrohlich einstuft, wird das vegetative Nervensystem in höchstem Maße aktiv. Der Körper bereitet sich in dieser akuten Stresssituation auf Flucht vor.

35 Die Folgen: Das Herz rast, der Blutdruck steigt, der Prüfling beginnt zu schwitzen, der Magen-Darm-Trakt rebelliert. Zugleich lässt die Konzentration nach, die Fehlerwahrscheinlichkeit steigt und im schlimmsten Fall kommt es zum totalen Blackout. Prüfungsangst kann bei extremer emotionaler Erregtheit sogar Panikattacken auslösen und den Betroffenen komplett handlungsunfähig machen.

40 Aufregung vor Prüfungssituationen ist normal. Wenn ein Kind jedoch eine starke Prüfungsangst entwickelt, kann das fatale Folgen haben. In fast jeder Klasse sitzen Kinder und Jugendliche, die unter Prüfungsängsten leiden. Sie können vor Tests nicht einschlafen, sind manchmal schon Tage davor nervös oder klagen über Bauchschmerzen und Übelkeit. Sowohl das Verständnis der Eltern als auch die Unterstützung der LehrerInnen sind entscheidende Faktoren für die

45 Zufriedenheit von Schülern und Schülerinnen und können damit wesentlich gegen Prüfungsängste einwirken. Die Eltern sollten ihrem Kind zu verstehen geben, dass sie es lieben, ganz egal welche Noten es nach Hause bringt.

Die Experten empfehlen, bei starker Prüfungsangst oder negativen Prüfungserfahrungen so früh wie möglich psychologische Unterstützung anzunehmen, damit sich die Prüfungsangst nicht

50 immer weiter verfestigt.

Im Internet kann man einfach Ratschläge und Hilfen finden, wie man Prüfungsangst in den Griff bekommt.

Leseverständnis

Kreuzen Sie bei jeder Aufgabe (1 - 15) an: Richtig / Falsch / Der Text sagt dazu nichts (= ???)

		Richtig	Falsch	???
1	Prüfungsangst ist ein weit verbreitetes, offensichtlich unterschätztes Problem			
2	Neun von zehn Erwachsenen in Deutschland haben schon mal unter Prüfungsangst gelitten, zeigt eine aktuelle Umfrage.			
3	Fast die Hälfte der Befragten mit Prüfungsangst suchten Hilfe bei Psychotherapeuten.			
4	Trotz Prüfungsangst konnte ein Drittel der Befragten den gewünschten Beruf finden und ausüben.			
5	Wegen Prüfungsangst konnten ca. 40% der Befragten keinen Schulabschluss erwerben.			
6	Unter Prüfungsangst leiden vor allem Menschen, die zu sehr hohen oder überhöhten Ansprüchen bezüglich ihrer Leistung neigen.			
7	Die besten Leistungen und die besten Noten bekommen diejenigen, die bei der Prüfung ganz gelassen und ruhig sind.			
8	Prüfungsangst bekommen vor allem Schüler und Studenten, die faul sind und sich nicht gut vorbereiten.			
9	Angst löst körperlich Reaktionen aus.			
10	Die zu hohe emotionale Erregtheit (z.B. Angst) legt das rationale Denken praktisch lahm.			
11	Eine gewisse Nervosität oder Prüfungsängstlichkeit vor oder während der Prüfung kann einen leistungssteigernden Effekt haben.			
12	Angst vor der Prüfung ist im gewissen Umfang normal und keine klinische Störung.			
13	Prüfungsangst kann sich auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene mit verschiedenen Symptomen zeigen.			
14	Psychologen meinen, dass hinter der Prüfungsangst meistens eine andere Störung steckt.			
15	Eltern und Lehrer sollten die Prüfungsangst der jungen SchülerInnen nicht zu ernst nehmen.			
16	Im Netz findet man einfach Tipps, wie man die Prüfungsangst bewältigen kann.			
17	Grundschul Kinder leiden nicht unter Prüfungsangst.			

Lösung

		Richtig	Falsch	???
1	Prüfungsangst ist ein weit verbreitetes, offensichtlich unterschätztes Problem	x		
2	Neun von zehn Erwachsenen in Deutschland haben schon mal unter Prüfungsangst gelitten, zeigt eine aktuelle Umfrage.	x		
3	Fast die Hälfte der Befragten mit Prüfungsangst suchten Hilfe bei Psychotherapeuten.		x	
4	Trotz Prüfungsangst konnte ein Drittel der Befragten den gewünschten Beruf finden und ausüben.			x
5	Wegen Prüfungsangst konnten ca. 40% der Befragten keinen Schulabschluss erwerben.	x		
6	Unter Prüfungsangst leiden vor allem Menschen, die zu sehr hohen oder überhöhten Ansprüchen bezüglich ihrer Leistung neigen.	x		
7	Die besten Leistungen und die besten Noten bekommen diejenigen, die bei der Prüfung ganz gelassen und ruhig sind.		x	
8	Prüfungsangst bekommen vor allem Schüler und Studenten, die faul sind und sich nicht gut vorbereiten.		x	
9	Angst löst körperlich Reaktionen aus.	x		
10	Die zu hohe emotionale Erregtheit (z.B. Angst) legt das rationale Denken praktisch lahm.	x		
11	Eine gewisse Nervosität oder Prüfungsängstlichkeit vor oder während der Prüfung kann einen leistungssteigernden Effekt haben.	x		
12	Angst vor der Prüfung ist im gewissen Umfang normal und keine klinische Störung.	x		
13	Prüfungsangst kann sich auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene mit verschiedenen Symptomen zeigen.	x		
14	Psychologen meinen, dass hinter der Prüfungsangst meistens eine andere Störung steckt.			x
15	Eltern und Lehrer sollten die Prüfungsangst der jungen SchülerInnen nicht zu ernst nehmen.		x	
16	Im Netz findet man einfach Tipps, wie man die Prüfungsangst bewältigen kann.	x		
17	Grundschul Kinder leiden nicht unter Prüfungsangst.		x	