

16. Oktober 2017 | 00.00 Uhr

Lukas Wistuba Und Dietmar Füngerlings

# Prüfungsangst und wie man sie besiegt



Lukas Wistuba sitzt über den Büchern. Gemeinsam mit Coach Dietmar Füngerlings hat der 20-jährige es geschafft, seine Prüfungsangst in den Griff zu bekommen. Mit Techniken, die sich für viele erstmal merkwürdig anhören - aber bei ihm haben sie funktioniert.

FOTO: Seybert

**Geldern.** Lukas Wistuba (20) ist Student. Beim Lernen für Klausuren stand ihm die Sorge vorm Versagen voll im Weg. Er holte sich Hilfe bei einem Mentalcoach, Dietmar Füngerlings. Beide erzählen, was hinter der Angst steckt und was Lukas dagegen geholfen hat.

*Prüfungsangst zu haben, wie fühlt sich das an?*

**Lukas Wistuba** Es war so, dass ich mir schon bei der Vorbereitung auf die Klausur vorgestellt habe, dass ich die Prüfung nicht schaffe. Im Hinterkopf hatte ich immer, dass ich für jede Prüfung nur maximal drei Versuche habe. Ich konnte mich nicht mehr richtig konzentrieren.

*Was war der Auslöser davon?*

**Lukas** Das war während ich für die Prüfung "Grundlagen der Informatik" fürs Studium gelernt habe. Zu den Konzentrationsstörungen kamen dann noch Magenschmerzen und Übelkeit.

*Was hast Du dagegen gemacht, als es dir so ging?*

**Lukas** Im ersten Semester habe ich erstmal nichts gemacht und dachte, das ist normal, die Aufregung. Und dann habe ich eine Prüfung nicht geschafft, obwohl ich die inhaltlichen Aspekte alle drauf hatte. Meine Mutter hat mir dann Dietmar Füngerlings empfohlen, und der hat mir gezeigt, was Wingwave ist.

*Okay, und was ist das?*

**Dietmar Füngerlings** Im ersten Gespräch haben wir natürlich erst einmal über seine Situation gesprochen. Die Wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotionscoaching. Zum Coaching-Prozess gehört unter anderem auch ein Muskeltest. Nicht umsonst sagt man, der Schreck fließt einem in die Glieder. Bei Stresserlebnissen treten unangenehme Emotionen auf, wie zum Beispiel Angst, Ärger, Wut oder Hilflosigkeit, und können einen Stressabdruck im Gehirn hinterlassen. Im Schlaf finden während der R.E.M.-Phase schnelle Augenbewegungen statt. Manche unangenehmen Stresserlebnisse, in denen zum Beispiel Ängste auftreten, werden im Schlaf nicht gelöst. Beim Wingwave simuliere ich durch schnelle Handbewegungen vor dem Auge eine wache R.E.M.-Phase.

*Wie war denn Deine erste Erfahrung damit, Lukas?*

**Lukas** Ich konnte mir erst nicht vorstellen, dass es funktioniert. Und es hat mich auch echt Überwindung gekostet, das auszuprobieren. Andererseits war ich aber auch froh, dass mir da vielleicht einer helfen kann.

*Und hast Du auch wirklich Hilfe bekommen?*

**Lukas** Ja, im ersten Semester bin ich ja noch durch die erste Klausur durchgefallen. Im nächsten Semester habe ich eine Klausur mit 1,0 bestanden. Das ist natürlich ein krasses Beispiel, aber es zeigt, dass es was gebracht hat.

*Wie sehen Sie das?*

**Füngerlings** Für mich ist das eine richtige Mutmacher-Geschichte. Die Jugend ist doch die Zukunft unseres Landes. Man muss natürlich sehen, dass Lukas auch weiterhin gearbeitet und ganz viel für das Studium gelernt hat. Es ist nicht so: Wir winken, und die Leute bestehen dann mit 1,0. Wir sind gedanklich den Prüfungstag ganz genau durchgegangen, mit allen Eventualitäten, zum Beispiel das Nicht-Finden eines Parkplatzes oder das Zusammentreffen mit Kommilitonen, die sehr nervös sind. Alle Stresssituationen und deren Lösung sind wir gedanklich durchgegangen. Wir arbeiten außerdem mit Glaubenssätzen.

*Das heißt?*

**Füngerlings** Natürlich hört sich das zu Beginn unglaublich an, wenn man den Satz: "Ich bestehe die Prüfung" formuliert, während der Kopf "Ich falle durch die Prüfung" denkt. Aber später, und natürlich wenn man auch weiterhin lernt, findet eine positive Veränderung statt.

*Wie lange braucht es denn, um die Angst zu überwinden?*

**Füngerlings** Das ist natürlich individuell. Wir haben über 100 Milliarden Gehirnzellen, da muss sich die Veränderung erst einmal rumsprechen. Bei einer isolierten Blockade reichen zwischen drei bis fünf Coachingsitzungen, aber manchmal ist die Angst mit anderen Problemen verknüpft. Das braucht seine Zeit.

*Ab wann muss man sich denn Hilfe holen, wie viel Angst ist normal?*

**Füngerlings** Man sagt, zwischen 30 und 40 Prozent der Menschen haben Prüfungsangst. Das ist nicht nur die Angst vor der Klassenarbeit, sondern auch, vor anderen zu sprechen. Es gibt aber auch Wettkampfangst im Sport, Flugangst oder Angst vor dem Zahnarzt. Schlimm wird es dann, wenn die körperlichen Phänomene hinzukommen, also Schlafstörungen, oder wenn die Leute solche Angst vor dem Zahnarzt haben, dass sie Termine absagen.

*Warum sollte man was gegen seine Angst tun?*

**Füngerlings** Wenn man seine Angst nicht angeht, treten gesundheitliche Probleme auf, weil man doch mit angezogener Handbremse durchs Leben fährt. Beim Auto würde man nicht lange überlegen und damit zur Inspektion gehen.

DIE FRAGEN STELLTE BIANCA MOKWA.

Quelle: RP