

### **„Ich habe Angst, nicht zu genügen, nicht gut abzuschneiden, zu versagen, durchzufallen!“**

In unserer Beratung haben wir häufig mit diesem Phänomen zu tun. Studierende, die davon berichten, wie sie trotz (vermeintlich) guter Vorbereitung auf Prüfungen oder Abgabeleistungen plötzlich große Versagensängste plagen. Studierende, die plötzlich kurz vor der Prüfung/dem Abgabetermin die Prüfung absagen oder um eine Verlängerung des Abgabetermins bitten. Studierende, die in ihrem Studium eigentlich gut zurecht kommen, die aber bei mündlichen Vorträgen/Prüfungen in Panik verfallen. Studierende, die in unkoordinierten Überreaktionismus fallen, nächtelang durcharbeiten, um möglichst gut abzuschneiden. Andere sind wie gelähmt und können gar nichts angehen, denn die Vorstellung, etwas nicht zu bestehen oder „nicht gut genug“ zu sein, würde im schlimmsten Fall nicht nur die Entscheidung für das Studium in Frage stellen, sondern auch die eigene Kompetenz/Intelligenz/das Selbstwertgefühl angreifen.

Im Umgang mit Ängsten generell, aber insbesondere auch mit Rede-, Leistungs- und Versagensängsten gibt es leider wenig pauschale „Tipps“, die allgemeingültigen Charakter haben. Sicher, die Angst ist vielen m.o.w. bekannt, aber sie wird durch so viele biografische Faktoren beeinflusst, dass sie in ihrer Ausprägung, in ihrem Erleben und auch im Umgang damit sehr individuelle Lösungsansätze erfordert.

Daher möchten wir Sie an erster Stelle unbedingt ermutigen, sich professionelle Hilfe zu holen! Die Mitarbeiterinnen der PSB stehen Ihnen bei der Bearbeitung der Thematik als erste Ansprechpartnerinnen gerne zur Seite. Manchmal macht es Sinn, sich darüber hinaus auch intensivere therapeutische Unterstützung zu suchen. Eine ambulante Psychotherapie könnte der geeignete Ort sein, verinnerlichte Annahmen zu überdenken oder negative Ereignisse aus der Vergangenheit aufzuarbeiten. Bei Bedarf sind wir Ihnen auch gerne bei der Therapeutensuche behilflich.

Dennoch möchten wir es wagen, auch bei diesem grundlegenden und komplexen Thema ein paar Denkanstöße und Tipps aufzuführen.

1. In dem Moment, in dem Ihnen bewusst wird, dass Sie Versagens-/Bewertungs-/soziale Ängste plagen, haben Sie schon einen großen Etappensieg zu verzeichnen! Fühlen Sie sich ermutigt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Ihre Ziele und Wünsche weiterhin verfolgen zu können!
2. Sie sind nicht die einzige Person auf der Welt mit Ängsten! Gerade jetzt, da Sie dies hören oder lesen, sind allein in Deutschland weit über zehn Millionen andere Menschen wegen Angststörungen in Behandlung. Keine andere psychische Störung wird häufiger diagnostiziert. Nicht in dieser Zahl inbegriffen sind die Menschen, die zwar Ängste haben, sich aber aktuell nicht in Behandlung befinden. Angst ist eine Volkskrankheit. Aber eine, über die kaum gesprochen wird. Viele der Menschen, die von Ängsten betroffen sind, ist es unangenehm darüber zu sprechen. Wer am Körper erkrankt, wird ernst genommen. Wer an der Seele erkrankt, wird immer noch häufig ermahnt, sich zusammenzureißen.

Wie klingt das auch?

„Ich habe Angst.“ Es klingt nach Schwäche, so die Befürchtung. Seien Sie versichert, dass Ängste ein evolutionsbedingtes Phänomen sind und sie damit eine wichtige Funktion im Kampf ums Überleben gespielt haben und immer noch spielen! Ängste sind Primärgefühle, d.h. sie sind elementar wichtig. Jede Form von therapeutischer Unterstützung hat nicht das Ziel, einen Menschen angstfrei zu machen, sondern das Ziel wird sein, andere Bewältigungsmechanismen im Umgang mit den angstausslösenden Situationen zu finden und die Angst wieder auf ein „gesundes“ Maß herunterzustutzen.

3. Gerade im Hochschulalltag spielen sicherlich Vergleiche eine große Rolle. Manche Studierende berichten davon, dass Sie sich im Vergleich mit anderen Studierenden als „Versager“ fühlen, da sie der Meinung sind, bei den Noten oder der Studiengeschwindigkeit nicht mithalten zu können. Dabei wird häufig nicht in Betracht gezogen, dass hier die berühmten „Äpfel“ mit „Birnen“ verglichen werden. Macht es Sinn, dass man z.B. die Performance eines „Vollzeitstudierenden“ mit der eines „Teilzeitstudierenden“ vergleicht? Oder wie wäre es mit dem Vergleich zwischen einer/einem Studierenden mit Kind und ohne Kind? Könnte es nicht auch einen Unterschied machen, ob ich direkt nach der Schule mit dem Studium beginne oder ob ich bereits einige Jahre Berufserfahrung gesammelt habe? Zugezogene vs. Düsseldorfer, wäre das ein sinnvoller Vergleich? Oder Studierende, die sich um ihre Finanzierung und diverse Jobs kümmern müssen mit denen, die noch zu Hause wohnen? Wie man es auch dreht und wendet, Vergleiche sind so furchtbar schnell gemacht, aber in den seltensten Fällen sinnvoll. Vor allem dann nicht, wenn sie uns einladen, uns dadurch schlecht zu fühlen und wir als Konsequenz Ängste vor Bewertungssituationen entwickeln. Daher der Rat: Bleiben Sie bei sich. Wenn Sie Vergleiche anstellen wollen, dann eher auf die Art, dass Sie evaluieren, unter welchen Bedingungen Sie besser lernen können oder besser mit den Inhalten zurechtkommen und unter welchen Bedingungen dies nicht der Fall ist.
4. Machen Sie sich bewusst, dass Ängste immer endlich sind! D.h. sie ebben über die Zeit wieder ab. Mal sind sie stärker, mal weniger stark vorhanden. Eine gute Strategie, das Gedankenkarussell zu unterbrechen oder sogar zu beenden, könnten bestimmte Entspannungstechniken sein. Dies können einfache Atemübungen sein, aber auch Yoga, Meditation, Progressive Muskelrelaxation oder Achtsamkeitsübungen sind sehr hilfreich, vor allem bei langfristiger Anwendung. Hilfreich ist auch der sog. Realitätscheck. Fragen Sie sich, wie realistisch Ihre Ängste und negativen Erwartungen bezüglich bestimmter Situationen wirklich sind.
5. Üben Sie, angstausslösende Situationen auszuhalten! Wenn Sie z.B. eher von Redeangst betroffen sind, üben Sie das laute Sprechen! Halten Sie sich Mini-Vorträge, während Sie das Geschirr abwaschen oder ihr Zimmer aufräumen. Bitten Sie Familienangehörige oder Freunde, dass Sie ihnen hin- und wieder etwas laut erzählen dürfen, um mehr Souveränität zu bekommen. Jede Form der Vermeidung angstausslösender Situationen kann diese theoretisch verstärken! Am besten lassen Sie sich aber auch hierbei durch therapeutische Unterstützung begleiten, um eine Überforderungssituation zu vermeiden.