

Die Angst im Nacken

Nervosität, Stress und Angst sind bei den meisten Prüfungskandidaten mit im Spiel. Nimmt die Angst jedoch überhand, ist fachliche Hilfe gefragt. Viele Betroffene können sie aus der Welt schaffen.

SARAH COPPOLA-WEBER

Sobald der Prüfungstermin feststand, begann Dominique (21) zu leiden: Sie schlief nicht gut, war extrem nervös und hatte Angst. Und war überzeugt, dass die Prüfung auch diesmal fehlschlagen würde. Dabei war sie eine gute Schülerin und bewältigte den Schulstoff ohne grössere Probleme. Nur in den Prüfungssituationen konnte sie das Gelernte einfach nicht abrufen. «Mein Kopf war plötzlich ganz leer», erinnert sie sich.

Eine Bekannte der Mutter machte sie auf das wingwave-Coaching aufmerksam (siehe Kasten). Die Grundintervention bestand darin, die REM-Phase aus dem Schlaf im Wachzustand herbeizuführen, indem Dominique mit den Augen den Armbewegungen ihres Coachs folgte. Durch Entspannungsübungen und das Visualisieren von Zielen lernte sie, ihr Gehirn auf Erfolg zu programmieren. Und siehe da: «An der Maturaprüfung war ich völlig locker, konnte in den Nächten davor gut schlafen und erzielte gute Noten.»

Lernfallen erkennen

Auch Oliver (23) hat seine Prüfungsangst in den Griff bekommen: Nachdem er an einer wichtigen Prüfung durchgefallen war, brach für ihn eine Welt zusammen und das Studium an der ETH stand auf wackligen Beinen. Er wurde unsicher und beschäftigte sich fortan ständig mit der Frage, ob er den Stoff beherrsche und seine Leistung bei einem nächsten Mal wohl genüge. Er liess sich coachen und programmierte sein Gehirn auf Erfolg. Lernfallen im Alltag wurden ihm bewusst und er lernte, diesen den Wind aus den Segeln zu nehmen. Die Prüfung hat er mittlerweile wiederholt und erfolgreich bestanden. Er würde seinen Coach vor der nächsten Prüfung wieder aufsuchen.

Fokus auf das Ziel

Dafür wird er an die Tür von Helga Deussen klopfen. Die gebürtige Deutsche ist seit sechzehn Jahren in Gossau als Lerncoach und Supervisorin tätig und gehörte zu den ersten zehn Coachs in der Schweiz, die in der Methode wingwave ausgebildet wurden. Im Coaching begleitet sie Schüler aller Stufen sowie Erwachsene in Zweitausbildung. Zu ihren Kunden gehören auch



«Mein Kopf war plötzlich ganz leer»: Trotz guter Vorbereitung können Menschen mit Prüfungsangst das Gelernte oft nicht mehr abrufen.

Bild: fotolia

Führungskräfte oder Künstler, die unter extremem Lampenfieber leiden. «Eine gewisse Nervosität vor Prüfungen und Präsentationen ist normal und spornt zu Höchstleistungen an, aber wenn diese einen gewissen Grad übersteigt, kann das Wissen im Gedächtnis nicht mehr vollumfänglich abgerufen werden», sagt sie.

Helga Deussen, die auch als Dozentin an der Pädagogischen Hochschule St.Gallen tätig ist, arbeitet mit lösungsorientierten Methoden und konzentriert sich nicht auf das Problem, sondern auf das Ziel, und aktiviert die vorhandenen Ressourcen ihrer Klienten. Diese kreieren neue Denk- und Verhaltensweisen, lenken ihre Gedanken in eine positive Richtung und entlarven etwaige Lernfallen, visualisieren künftige Erfolge und positive Prüfungssituationen.

Oft laufen die Abklärungen mehrgleisig und der Schulpsychologe wird beigezogen: «Wir kommen dann zum Zug, wenn sich weitere Schulschwierigkeiten zur Prüfungsangst gesellen»,

Wingwave Kombination von Coaching-Elementen

«Wing» steht für tragende Höhenflüge und erfolgreiche Landungen, «wave» für «Brainwave», was tolle Idee oder Gedankenblitz bedeutet. Wingwave ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das in wenigen Sitzungen Leistungsstress verringert und die Mentalfitness steigert. Wingwave ist anerkannt und wurde in diversen Studien untersucht. Die Methode vereint drei bewährte Coaching-Elemente: die gezielte Simulation von REM-Phasen im Wachzustand, kombiniert mit lösungsorientiertem Vorgehen und einem Muskeltest aus der Kinesiologie, der die Erfolge überprüft. (scw)

www.wingwave.com
www.hede.ch

sagt Hermann Blöchliger, Leiter des Schulpsychologischen Dienstes in Gossau. Er hat meist mit Kindern und Jugendlichen zu tun, bei denen die Prüfungsangst den Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, darstellt. Knapp acht Prozent aller Schulkinder suchen die Beratungsstelle einmal pro Jahr auf. Um der Angst abzuwehren, gebe es viele Möglichkeiten, sie habe aber auch unterschiedliche Ursachen: Teilweise fühlten sich die Schüler von der Stoffmenge überfordert, oft sei nicht klar, was gelernt werden muss, und manchmal überwiege die Tendenz, das Lernen zu lange vor sich herzuschieben.

Produktiv lernen

Also müsse man darüber nachdenken, was getan werden muss, um ein gutes Resultat zu erzielen. Und wie möglichst produktiv gelernt wird. Negative Gefühle und Gedanken sollen in eine positivere Richtung gelenkt werden: Mit Mentaltraining und dem Visualisieren von Erfolgserlebnissen in der Prüfungs-

situation komme man der Problemlösung einen grossen Schritt näher. «Die Prüfungsangst ist dann pathologisch, wenn sie die Lebensqualität einschränkt», sagt Lukas Krejci, Rektor des Gymnasiums Friedberg in Gossau. Als Lehrer und Prüfungsexperte müsse er wissen, wie damit umzugehen sei. In einer Erstabklärung gelte es, herauszufinden, ob die Angst begründet oder nur ein Alibi ist.

Kein Patentrezept

Kandidaten mit Prüfungsangst fordert Krejci zum tiefen Durchatmen auf und versucht, «eine positive Atmosphäre zu schaffen, indem ich ihn ermutige und ruhig Anweisungen gebe». Bei einem Blackout des Kandidaten sei er als Experte verpflichtet, das Thema zu wechseln. Manchmal verlasse ein Schüler trotz allem frustriert das Prüfungszimmer. Es gebe halt kein Patentrezept zum Lernen – und auch nicht zum Umgang mit Prüfungsangst. Selbsthilfe und Beratung seien aber meistens die Lösungsschlüssel.

Kniegelenke mit Knorpel aus der Nase heilen

Mit Knorpelzellen aus der Nase lassen sich kaputte Knorpel im Kniegelenk reparieren. Die Nasen-Knorpelzellen könnten nicht nur für die Reparatur von Knorpel nach Sportverletzungen nützlich sein, sondern auch in der plastischen Chirurgie oder bei verschleissbedingten Krankheiten wie Arthrose, betonen die Forscher um Ivan Martin und Marcel Jakob vom Departement Biomedizin der Universität und des Universitätsospitals Basel.

Nicht altersabhängig

Derzeit können solche Schäden nur schwer geheilt werden. Schon seit Jahren versuchen Ärzte Knorpel zu reparieren, indem sie Knorpelzellen nachwachsen lassen und in die Gelenke implantieren. Nicht immer mit Erfolg. Gemäss der neuen Studie empfehlen sich die Nasen-Knorpelzellen dafür, da in ihnen bestimmte HOX-Gene nicht aktiviert werden und sie somit eine bessere Regenerationsfähigkeit behalten. Diese Fähigkeit ist zudem nicht altersabhängig, wie frühere Studien gezeigt haben.

Die Basler Wissenschaftler haben für die Studie sieben Patienten mit Knieverletzungen Gewebe aus der Nasenscheidewand entnommen. Die Zellen vermehrten sie in Kultur und brachten sie auf ein Gerüst auf, um ein Knorpelstück von 3mal 4 Zentimetern Grösse zu züchten. Dieses implantierten sie in die Kniegelenke. MRI-Bilder belegten, dass die Transplantate die zerstörten Knorpel gut ersetzen und es keine Abstossreaktionen gab.

Vollkommen geheilt

Mit Versuchen an Ziegen konnten die Forscher bereits herausfinden, warum die Nasen-Knorpelzellen überlegen sind. Sie implantierten gezüchtete Nasenknorpel in Ziegen mit Gelenkschäden. Ziegen haben eine ähnliche Kniegelenkanatomie wie Menschen. Es zeigte sich, dass die Nasenzellen im Knie gut überleben und sich an Reparaturprozessen beteiligen. Sie werden dort so umprogrammiert, dass sie mit Knie-Knorpelzellen kompatibel sind und sogar die nicht aktiven HOX-Gene wieder aktivieren. Nach sechs Monaten waren die Knie der Tiere vollkommen geheilt. Mit demselben Verfahren haben die Forscher in Basel vor kurzem Nasenflügel rekonstruieren können, die von Tumoren befallen waren. (sda)

Dada und Frau Graber

Das Künstlerduo Lutz & Guggisberg bedient sich am Zürcher Theaterspektakel herkömmlicher Theaterkategorien gerade so weit, wie es sie braucht, um sie zugleich wieder zu demontieren. So wird der Abend kurz und lang zugleich.

TOBIAS GEROSA

Ein Viertel Kunstperformance, ein Viertel deren Parodie. Ein Viertel Witzparade und ein Viertel Dada und Nonsens: Was Lutz & Guggisberg am Zürcher Theaterspektakel unter dem Titel «Schöne Schäume verblasen» zeigen, schafft das Kunststück, bestens zu unterhalten und doch fünf Viertelstunden lang werden zu lassen.

Triadisches Dadaballett

Zuerst ist nur Gemurmel. «Nöd zviel ziehe – Scheisse!» Was da scheidet und schieft, bleibt ein Rätsel. Wie fast alles an dem Abend, der sich herkömmlicher Theaterkategorien gerade mal so weit bedient, wie er sie

braucht, um sie zu demontieren. Nach dem Hörspielbeginn scheint das triadische Dada-Ballett aufzuleben: Zwei weisse Figuren mit weissen, geometrischen Kostümen spielen Blockflöte und Plastiktröte – ist das schon Musik? Das fragt man sich auch beim Schlagzeugsolo, das Lutz mit dem Ernst «neuer Musik» zelebriert. Überhaupt der Ernst: Wenn sich etwas durchzieht – neben den Figuren Frau Graber oder der Maler Markus – ist das Ironie und das Spiel mit allem und jedem. Auch mit den Figuren (oder Persönlichkeiten?) der Künstler-Spieler-Kreatoren.

Dabei hält sich Anders Guggisberg weitgehend zurück – tipelt und hüpfert rohrschnellend über die Bühne oder baut aus

unerfindlichen Gründen die Sitzsäcke und Vasen auf der Bühne um. Erst im letzten Drittel prägt er mit seiner Gitarre den Abend. Bei der Live-Begleitung

eines Filmes, der nichts zeigt als Lastwagen auf Autobahnen, von hinten gefilmt, retten die Bluesmuster vor tödlicher Langeweile. Im Song über gutmittelländische

Befindlichkeit zwischen neuen Lagerhallen und Umfahungsstrassen bringt er einen poetischen Ton in den Nonsens, der andern Nummern fehlt.

Aber eigentlich ist der Abend fast ein Solo von Andres Lutz, der als verdruckter Conferencier durchzieht, sogar wenn er als Dragan & Bogdan im Jugend-Jugo-Slang versucht, Gott zu erklären, wenn er als Figur Markus eine irre Suada von sich gibt oder die Radiograttulationen (an Frau Graber natürlich) aus der simplen Parodie fast unmerklich in Phantasiesprache übergehen lässt, aus der Wortspiele hervorstechen wie Berggipfel aus dem Nebelmeer. Das ist unwerfend komisch, weil überhaupt nicht absehbar, in welche Richtung die

nächste Volte gehen könnte. Das ist enervierend, wirkt wie eine Mischung aus Guschti Brösmelis Witzparade und Trudi Gersters Märchenstunde. Und gleich darauf wirkt diese Abfolge wieder so absurd, dass man sich ihrem Charme nicht entziehen kann.

Träume und Altersheim

Es geht um Träume und ums Altersheim und alles andere auch. So ist die Stückbeschreibung im Programm des Theaterspektakels nicht falscher als jede andere Inhaltsangabe. Vielleicht ist das ein Weg zu so etwas wie einem Gesamtkunstwerk. Einige Zuschauer verliessen die Vorstellung frühzeitig, andere jubelten.

Bis 28.8. auf dem Theaterspektakel



Bild: ZTS/Christian Altorfer

Weiss in Weiss mit weissem Schaum: Lutz & Guggisberg.