

Press release

Universitätsmedizin Magdeburg

Elisa Sowieja-Stoffregen

08/16/2019

<http://idw-online.de/en/news720667>

Studies and teaching
Medicine, Psychology, Teaching / education
regional



Tipps gegen die Prüfungsangst

Was hilft gegen Prüfungsangst? Anlässlich der bevorstehenden Prüfungen zum Physikum für Medizinstudierende gibt Psychotherapeut Prof. Jörg Frommer von der Universitätsmedizin Magdeburg Empfehlungen. Demzufolge ist es sinnvoll, in einer Gruppe zu lernen und sich im Vorfeld negative Erfahrungen etwa aus der Kindheit bewusst zu machen. Von der Idee, sich seinen Prüfer nackt vorzustellen, hält er hingegen wenig.

Am 20. August 2019 beginnt für 177 Medizinstudierende an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg der Prüfungsmarathon für den Ersten Abschnitt der Ärztlichen Prüfung – auch Physikum genannt. Hunderte schriftlicher Fragen an zwei Tagen und einen mündlichen Teil gilt es zu meistern. Bei vielen verursacht der Gedanke daran Herzklopfen. Doch es gibt einfache Methoden, mit denen man Prüfungsangst begegnen kann, sagt Prof. Jörg Frommer, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Magdeburger Universitätsmedizin.

Er empfiehlt das Lernen in einer Gruppe. „Wenn ich gezwungen bin, anderen etwas zu erklären und wenn mein Wissen hinterfragt wird, wirkt das entkrampfend“, erklärt er. Zudem könne man seinen Prüfer vorab um ein Gespräch über die Rahmenbedingungen bitten. „Es ist hilfreich, die Person zu kennen und sich ernstgenommen zu fühlen.“ Ein weiterer Tipp: sich negative Erfahrungen bewusst machen und diese gedanklich von der Prüfung trennen. Denn wer etwa als Kind einen sehr strengen Lehrer hatte, kann sich im Angesicht des Prüfers daran erinnert fühlen. Von der vielzitierten Idee, sich den Professor nackt vorzustellen, hält Prof. Frommer hingegen wenig. „Das hilft nicht wirklich, weil es nicht realistisch ist. Im übertragenen Sinne ist schließlich der, der sich nackt macht, der Prüfling und nicht der Prüfer.“

In einem normalen Ausmaß, sagt er, sei Prüfungsangst etwas Positives. Sie fördere Aufmerksamkeit und Motivation. Häufig allerdings trete sie in übersteigerter Form auf: „Schon in der normalen Bevölkerung ohne besondere Belastungen sind mindestens 15 Prozent psychisch belastet. Diese Zahl ist in Prüfungen mindestens doppelt so hoch.“ Den Unterschied zwischen normaler und übersteigerter Angst erklärt Prof. Frommer wie folgt: „Wenn ich am Abend vor einer Prüfung etwas länger wachliege und mir noch einmal alles durch den Kopf geht, was gefragt werden könnte, ist das normal. Wenn ich aber bis drei Uhr wachliege, ich schwitze und zittere, die Gedanken rasen, dann ist das zu viel der Aufregung.“

Der Erste Abschnitt der Ärztlichen Prüfung wird nach dem vierten Semester abgelegt. Im schriftlichen Teil gilt es, an zwei Tagen insgesamt 320 bundesweit einheitliche Fragen in den Fächern Physiologie/Physik, Biochemie/Chemie, Anatomie/Biologie und Medizinische Psychologie/Soziologie zu beantworten. Später folgt der mündlich-praktische Teil. Vor einem Jahr haben das Physikum 92 Prozent der Prüflinge bestanden.

contact for scientific information:

Prof Dr. Jörg Frommer
joerg.frommer@med.ovgu.de

URL for press release: <http://www.med.ovgu.de/pruefungsangst> Video mit Prof. Dr. Frommer zum Thema Prüfungsangst



Viele Studierende plagt die Prüfungsangst.
Universitätsmedizin Magdeburg / Sarah Koßmann