

Wenn Stress das Denken lähmt

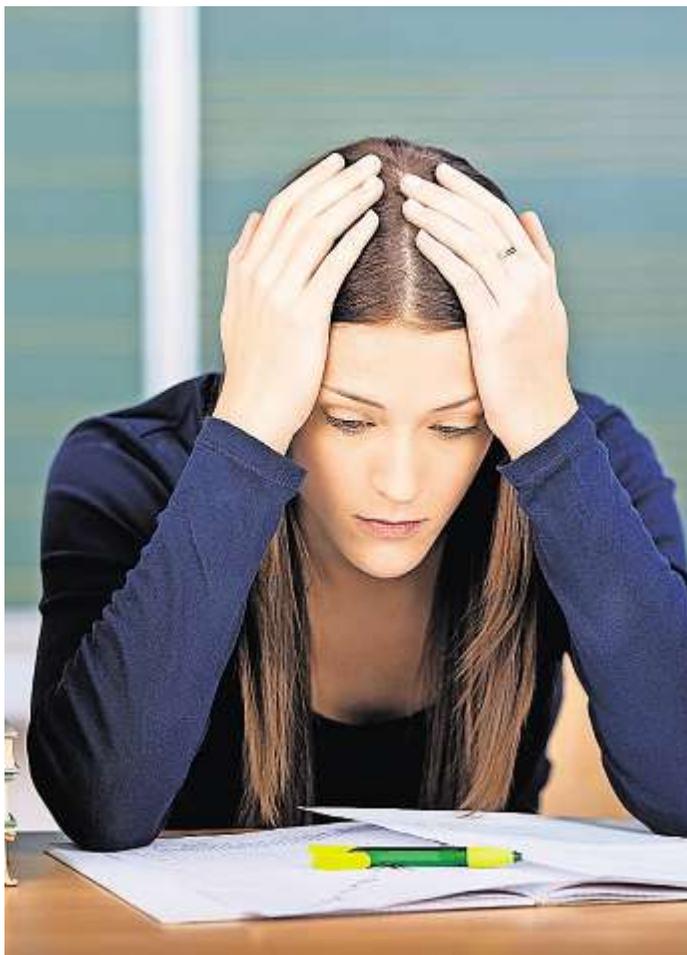
Renate Herrmann zeigt in zwei Vorträgen, wie man dem inneren Angsthasen mit Liebe begegnet und Prüfungssituationen meistert.

Von Stephanie Stark

Neumarkt. Die Hände sind schweißnass, die Knie weich, das Herz schlägt bis zum Hals, die Kehle ist wie zugeschnürt – vielen Schülern dürfte dieses Szenario bekannt vorkommen. Es stellt sich bevorzugt in Prüfungssituationen ein. Bis zu einem gewissen Grad ist Anspannung vor einer Prüfung etwas Positives. Sie hilft dabei, sich besser zu konzentrieren und die Leistung abrufen zu können, wenn es darauf ankommt. Problematisch wird es, wenn die Anspannung in Angst oder sogar Panik umschlägt. Dann wirkt sie lähmend. Chaos im Kopf, die völlige Blockade. Das zu Hause Gelernte – wie weggewischt.

Die gute Nachricht: Bis zu einem gewissen Grad kann man lernen, mit Stress und Prüfungsangst umzugehen. Eine Expertin auf diesem Gebiet ist Renate Herrmann. „Als Biologin, Stressmanagement-Coach und Mutter von zwei jungen Menschen, die erst vor Kurzem ihr Abi gemacht haben, liegt mir dieses Thema besonders am Herzen“, sagt die Neumarkterin.

Im Februar und März hält sie bei BioVerum in Neumarkt zwei Mitmach-Vorträge: „Beherzt in die Prüfung“ und „Herz und Hirn im Einklang“. Beide Vorträge vermitteln alltagstaugliche Tipps und Übungen, um mit Stress und Prüfungsangst



Trotz intensiver Vorbereitung ist das zu Hause Gelernte wie weggewischt – viele Schüler kennen diese Situation. Doch es gibt Auswege.
Foto: contrastwerkstatt - stock.adobe.com/Herrmann

umzugehen. Erstmals stattgefunden haben die Vorträge im vergangenen Jahr. „Und sie wurden sehr gut angenommen“, erinnert sich Herrmann. Von vielen Eltern und auch Schülern habe sie ein positives Feedback erhalten. Deshalb unterstützt die Veranstalterin Hemma Ehrnsperger auch in diesem Jahr wieder die Idee, indem sie Schülern, die vor ihrer Abschlussprüfung stehen, freien Eintritt gewährt.

Wenn Herrmann von Prüfungsangst berichtet, weiß sie, wovon sie spricht. „In meinem Leben hatte ich sehr viele Prüfungen,

die letzte vor zwei Jahren“, erzählt der Stressmanagement-Coach. „Meistens habe ich mich

ganz gut geschlagen, aber ich weiß auch, wie es sich anfühlt, in einer mündlichen Prüfung zu sitzen und einen Blackout zu haben.“ Teilnehmern ihrer Vorträge will sie daher ganz praktische Tipps an die Hand geben. „Ein paar mal tief durchzuatmen ist einer der effektivsten Hebel“, verrät die Expertin. Daneben lernen die Teilnehmer noch eine Reihe weiterer Kniffe kennen, um den inneren Schweinehund zu überwinden oder im Stressfall zu innerer Ruhe zurückzufinden.

Zudem vermittelt Herrmann mit biologischem Sachverstand und Humor anschaulich und leicht verständlich wissenschaftliche Zusammenhänge. Sie will „das Drama rausnehmen“ und leicht anwendbare Tipps geben, „ohne zu viel zu versprechen“. So wird sie etwa erklären, was im Gehirn während einer Denkblockade vor sich geht. „Ich will Verständnis dafür wecken, was in unserem unbewussten System abläuft“, sagt Herrmann.

Es gehe darum, sich nicht selbst abzuwerten. „Aufgeregt zu sein, ist normal“, betont die Biologin. „Aber es gibt auch Wege raus.“ Wer verstehe, wie das biologische System tickt, könne den inneren Angsthasen und den inneren Schweinehund liebevoll an die Hand nehmen und bleibe der Chef im Leben.

Die Vorträge „Beherzt in die Prüfung“ am 13. Februar und „Herz und Hirn im Einklang bringen“ am 19. März finden jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr bei BioVerum (Dammstraße 7) in Neumarkt statt und sind separat buchbar. Für Schüler, die vor ihrer Abschlussprüfung stehen, ist der Eintritt frei.

► Um eine Anmeldung unter Telefon (0 91 81) 40 49 28 oder per E-Mail an info@bioverum.de wird gebeten. Weitere Infos sind verfügbar auf www.biologier-gesundheit.de.

imgespräch

Renate Herrmann

Die Biologin ist auch Stressmanagement-Coach und Mutter von zwei jungen Menschen, die erst vor kurzem ihr Abitur gemacht haben.

