

26.04.2022 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Nervenstärker bei Prüfungen

Abitur in Hessen

Moderator/in: Jetzt ist es wieder so weit: In Hessen beginnen die Abiturprüfungen. Und natürlich drücken wir allen Prüflingen beide Daumen. Jeder, der schon mal so 'ne Prüfung abgelegt hat, weiß, was das für eine emotionale Achterbahnfahrt ist: Was kommt dran? Bin ich richtig vorbereitet? Hab ich meine Prüfungsangst im Griff?

Ein Gebet gegen die Angst?

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche, du begleitest viele junge Menschen. Was sagst du denen denn, wenn sie Prüfungsangst haben? Wahrscheinlich nicht nur: Sprecht sicherheitshalber noch mal ein Gebet!

Prüfungen gehen weiter nach dem Abi

Erst mal: Ich gehöre auch zu den Menschen, die nach dem Abitur noch jahrzehntelang geträumt haben: Ich muss eine Prüfung nachholen. Puh! Andererseits: So ganz hört das mit den Prüfungen ja auch nachher nicht auf. Nach dem Schulabschluss kommt die Ausbildung, vielleicht die Uni, dann Bewerbungen – und in vielen Jobs musst du ständig irgendwelche Präsentationen machen.

Von der Zuversicht bestimmen lassen

Aber zu deiner Frage: Natürlich ersetzt ein Gebet keine gute Vorbereitung. Allerdings gibt es

neben dem Fachwissen eben auch die emotionale Ebene. Und da sagen Wissenschaftler tatsächlich: Ganz wichtig ist vor Prüfungen die Emotionsregulierung. Dass ich mich nicht von Angst bestimmen lasse, sondern von Zuversicht. Und da kann ein Gebet tatsächlich Wunder wirken.

Moderator/in: Weil es den Menschen hilft, mit ihrer Angst besser umzugehen?

Fürchte dich nicht!

Genau. Darum steht ja kein Satz öfter in der Bibel als "Fürchte dich nicht". Wenn ich weiß, Gott ist bei mir, dann gehe ich Herausforderungen mit einer anderen Einstellung an – gelassener, mutiger und zuversichtlicher. Denn selbst wenn ich mal eine Prüfung vergeigen sollte, gilt: Gott liebt mich! Diese Zuversicht wünsche ich allen, die ab morgen ihre Abi-Prüfungen haben.