

01.03.2026 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Burkhard von Dörnberg,

Dekan, Evangelischer Kirchenkreis Marburg

Alptraum Prüfungsstress

Der Prüfer schaut mich erwartungsvoll an. Mein Gehirn fühlt sich leer an. Irgendetwas hat er mich gerade gefragt. Aber was? Ich beginne zu schwitzen. Was ist die Antwort? Was die Frage? Mein Herz beginnt zu rasen. Der ganze Raum scheint auf mich einzustürzen. Ich versuche zu sprechen, doch der Mund ist staubtrocken. Kein Wort. Panik.

Ein Traum von „Heulen und Zähneklappern“: Panik, Schweiß und Orientierungslosigkeit

Schweißnass wache ich auf. Gott sei Dank: Nur ein Traum. Aber einer, der dem nahekommt, was die Bibel „Heulen und Zähneklappern“ nennt. Die Angst, bewertet zu werden und es nicht zu schaffen. Viele verbinden das mit ihrer Schulzeit: Gut dastehen wollen. Sich behaupten. Selbst wer gut ist, schaut mit gemischten Gefühlen auf Noten: Kann ich das Niveau halten? Wachsen mit dem Können nicht auch die Ansprüche?

Lehrerinnen und Lehrer im Fokus: Werden wir dem Anspruch gerecht?

Dieses Gefühl macht übrigens auch vor Lehrerinnen und Lehrern nicht halt:

Werden wir den Kindern gerecht? Lernen sie wirklich das, was sie fürs Leben brauchen? Sind wir gut genug?

Die Zeugnisfrage begleitet uns durchs Leben

Manchmal glaube ich, diese Zeugnisfrage lässt uns ein Leben lang nicht los. Auch außerhalb der

Schule wollen wir bis ins hohe Alter gut dastehen. Ich als Pfarrer übrigens auch. Beim Gottesdienst zum Beispiel mit der Frage: Ist die Predigt zu kurz? Zu lang? Habe ich die Menschen erreicht?

Gottes Perspektive: Kein Rotstift, sondern geliebt zuerst

Der christliche Glaube setzt hier einen anderen Maßstab. Er sagt: Dein Wert hängt nicht an deiner Leistung. Nicht an Noten. Nicht an Urteilen. Nicht an Erwartungen. Bei Gott gibt es kein Zeugnis mit Rotstift. Da steht zuerst: *Du bist mein geliebtes Kind*. Noch bevor du etwas vorweisen kannst. Noch bevor du etwas bestanden hast.

Die Lösung gegen Lähmung: Halt finden statt sich immer beweisen

Vielleicht ist das die eigentliche Lösung gegen die lähmende Angst: Nicht immer besser sein zu müssen, sondern zu wissen, dass man gehalten ist. Gott muss ich nichts beweisen.