

Abbruch wegen Ängsten im Seminar

Beitrag von „mara77“ vom 1. September 2011 02:37

Ja, mir ging es so. Allerdings erreichte das Ganze seinen Höhepunkt kurz vor dem 1. Staatsexamen. Schon während des Studiums habe ich es wie die Pest gehasst, vor anderen Mitstudenten ein Referat zu halten. Ich bin jedes Mal vorher fast vom Stuhl gekippt und hatte nur noch Fluchtgedanken. Der absolute Höhepunkt war dann kurz vor den ersten Prüfungen zum 1. Staatsexamen: Ich war mehr als perfekt vorbereitet. Meine Zusammenfassungen hätte ich im großen Stil verkaufen können. Meine ganze Literatur hatte ich bereits schriftlich am PC zusammengefasst, alles akribisch sortiert. Ca. 3 Wochen vor der Prüfung ging es mir immer schlechter. Ich konnte nichts mehr Essen auch kaum was bei mir behalten, bekam nachts Zitteranfälle, mir war nur noch eiskalt. Ich sah aus wie ein Schatten meiner selbst, total abemagert. Schließlich hat mein Mann gesagt, dass das nicht mehr so weitergeht. Ich wollte alle Bücher und Ordner am allerliebsten wegschmeißen. Ich wollte nur weg, konnte den Anblick der Ordner und Bücher einfach nicht ertragen. Schließlich hatte ich mich dazu entschlossen, das erste Staatsexamen nicht zu machen. Am schlimmsten war für mich die Vorstellung in der mündlichen Prüfung etwas nicht zu wissen. Das wäre mir unendlich peinlich gewesen. Die zweite große Angst hatte ich vor einem Blackout. Ich muss auch sagen, dass wir alle zur damaligen Zeit extrem unter Druck standen. Damals gab es während des ganzen Studiums keine einzige Note. Alle Hausarbeiten hatte ich sehr gut gemacht, nur zählte das alles nicht. Es zählten (außer im Hauptfach) einzig und allein die 30min der mündlichen Prüfung. Lange Rede kurzer Sinn: Ich schmiss alle Bücher und Ordner 2 Wochen vor Prüfungsbeginn in die Ecke, nie und nimmer wollte ich die Prüfung machen. Keiner auf der Welt hätte mich dazu überreden können. Ich informierte mich, was ich mit meinem nicht abgeschlossenen Studium machen könnte. Das war leider herzlich wenig bzw. gar nicht! Ich kann dir sagen, dass diese Zeit die schlimmste in meinem Leben war. Die letzten 8 Semester, die ganze Vorbereitung - alles für die Katz! So und dann passierte etwas, das Gott sei Dank mein Schicksal besiegelte: 2 Tage vor Beginn der Prüfung bekam ich einen Anruf vom Prüfungsamt, wonach mein ärztliches Attest nicht gültig war. Ich hätte eine Bescheinigung vom Amtsarzt gebraucht. Dafür war aber keine Zeit mehr! Damals verfluchte ich den Sachbearbeiter, heute würde ich ihm eine 3stöckige Torte backen. Denn dann hat es irgendwie Klick gemacht. Ohne Attest nicht zur Prüfung zu erscheinen hätte bedeutet, dass meine wissenschaftliche Hausarbeit verfallen wäre - und das wollte ich auch nicht, schließlich war ich ewig daran gesessen! Ganz urplötzlich waren meine übergroßen Ängste weg und ich weiß auch warum: ich hatte die ganzen Wochen - ja Monate - zuvor nicht mehr gelebt, sondern nur noch gelernt. Ich sah nur noch, was ich alles machen muss, ich hing immer hinter meinem Lernplan, sah nur die Lücken. Die 2 Wochen Pause vor der Prüfung, in denen ich NICHTS gemacht hatte (Gott sei Dank hatte ich die Ordner nicht verbrannt 😊), haben mich körperlich und psychisch wieder gestärkt. Ich habe dann meine Ordner rausgezogen, meine Vorbereitung noch einmal angeschaut und bin locker flockig zur 1.

Prüfung gegangen. Während die anderen mit schwarzen Augenrändern dastanden und glaubten ich hätte bei meiner guten Laune Drogen genommen. Eine Hürde war dann die erste mündliche Prüfung, die ich aber sehr gut bestanden habe. Mit jeder Prüfung habe ich Selbstsicherheit und Vertrauen in mein Können gewonnen.

Es hätte einen enorme Zäsur in meinem Leben bedeutet, wenn ich diese Prüfung nicht gemacht hätte. Ich bin mir sicher, dass es mich ein ganzes Leben begleitet hätte. Außerdem wäre ich in jeder anderen Ausbildung immer in dieselbe Prüfungssituation gekommen, Flucht hätte also im Prinzip nichts gebracht. Ich möchte dir wirklich ans Herz legen durchzuhalten und dich diesen Situationen auszusetzen. Flucht ist zur Zeit dein einziger Impuls, aber natürlich bringt es dir nicht viel. In jedem anderen Beruf und in jeder Ausbildung gibt es die vor dir beschriebenen Situationen. Vielleicht hilft dir auch eine Gesprächstherapie? Wenn dir der Beruf Spaß macht, solltest du auf jeden Fall durchhalten! Ich für meinen Teil hatte nie Schwierigkeiten damit, vor einer Klasse zu stehen. Das beschränkte sich immer nur auf Menschen, die auf gleicher Augenhöhe waren. Heute ist das auch nicht mehr der Fall. Diese ganze Erfahrung, das Durchhalten und das Aushalten der Ängste hat mich sehr reifen lassen. Heutzutage habe ich mit alledem keine Probleme mehr! Das einzige, was mir von damals geblieben ist: bis heute muss ich mich auf jeden Vortrag/ Elternabend extrem gut vorbereiten. Dann fühle ich mich erst sicher.

Ich wünsche dir alles Gute.

Mara