

WEGE AUS DER KRISE:

PRÜFUNGSANGST & LERNSCHWÄCHE

Kalte Hände, zitterige Knie und Blackout im Kopf. Und das gerade bei der Prüfung, wenn es darauf ankommt, stark und konzentriert zu sein. Prüfungsangst ist leider kein Ausnahmereignis. Mehr als einem Viertel aller Studierenden fehlen die Nerven, das Gelernte auch mit Erfolg zu verwerten. Wer gar von Lernschwäche betroffen ist, kommt oft gar nicht bis zu höherer Bildung. Dabei lässt sich selbst dieses Problem lösen, wenn man sich wirksamer Natursubstanzen bedient.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Angst zu versagen versetzt in so große Anspannung, dass sich das Gehirn sozusagen "ausklinkt". Die Übertragung von Informationen funktioniert nicht mehr und es entsteht die gefürchtete Leere im Kopf. Auch Stottern ist eine mögliche Folge des Blackouts.

der Atmung, der Herzrate. Es geht um das Überleben von einem Moment zum nächsten durch Ausbildung der Fähigkeit zu Flucht, Kampf oder Starre. Dieser Gehirnteil wird durch grundlegende Gefühle gesteuert wie

BREMSEN SIE IHRE VERSAGENSÄNGSTE AUS

Psychologen, Psychotherapeuten und Mentaltrainer sind es gewohnt, mit dieser Art von Ängsten umzugehen und dagegen Strategien zu entwickeln. Auch Kinesiologen leisten hier oft wichtige Beiträge, indem alte Stressmuster, die sich verselbständigt haben, über den Körper gelöst und eventuell Neuprogrammierungen gesetzt werden.

Was vielleicht wenige wissen: Ängste entstehen bereits im Mutterleib im Zuge der Gehirnentwicklung. Nach der Theorie des US-Forschers Paul McLean ist der erste Teil des Gehirns, der sich beim Ungeborenen bildet, das Stammhirn - auch protoreptiler Teil „genannt“, da wir es mit den Reptilien teilen. Es ist zuständig für Überlebensmechanismen wie die Regulation der Körpertemperatur,

Kälte, Hunger, Schmerz und beherrscht alle Instinkte, Affekte und automatisierte Alltags-Rituale. Vor allem sitzen hier die Ängste. Als nächstes entwickelt sich kurze Zeit vor der Geburt und weiter danach der mittlere Teil des Gehirns, das Zwischenhirn oder



limbische System, das für die emotionale Speicherung von Erinnerungen zuständig ist. Er wird insbesondere geprägt, wenn die Schwangere, somit auch das Kind, emotionalem Stress ausgesetzt ist. Er drückt sich in Bildern und in körperlichen Anzeichen aus, verbindet Informationen der Außenwelt mit denen der Innenwelt und speichert, wie sich Erfahrungen auf unsere Gefühle auswirken. Der letzte und äußerste Teil des Gehirns, das Großhirn oder der Neocortex, bildet sich zuletzt. Er steuert die Intelligenz, das logische Denken, die Vernunft, die sozialen Herausforderungen, das Autofahren, Schreiben, Sprechen, aber auch die Unterdrückung der Instinkte und negativen Impulse. Dieser Teil ist bei Frauen erst mit 25 Jahren, bei Männern sogar erst mit 30 Jahren voll entwickelt.

WAS BEI PRÜFUNGSANGST ABLÄUFT

Das limbische System reagiert unmittelbar auf unsere negative Bewertung einer Prüfungssituation an sich, vor allem, wenn man schon schlechte Erfahrungen gemacht hat. Es gibt über das Reptiliengehirn den Befehl an die entsprechenden Drüsen, die passenden Hormone und Botenstoffe auszuschütten. Verbinden wir mit Prüfungen etwas Negatives, führt das prompt zur Ausschüttung von Stresshormonen. Dem Großhirn wird blitzartig Energie entzogen und es wird mit einer chemisch-hormonellen Blockade belegt. Das Reptiliengehirn bereitet uns dann auf Kampf, Flucht oder Starre vor. Würden wir mit einer Prüfung hingegen etwas Positives verbinden, würde das Reptiliengehirn stattdessen Glücks- und Zufriedenheitshormone wie Endorphine, Serotonin oder Dopamin ausschütten und das Denken und Erinnern an den Lernstoff würde prächtig funktionieren.

DIE NÖTE DES ERDMÄNNCHENS

Kinder, die schon früh, oft schon im Mutterleib, massiven Stress erlebten, neigen später dazu, einen viel aktiveren protoreptilen Gehirnteil und damit eher Ängste und "Blackouts" zu haben. Die Expertin für Stressintelligenz, Jane Evans, nennt diesen Hirnteil in ihrer Arbeit mit traumatisierten Kindern zum



leichteren Verständnis, den "Erdmännchen Teil". Erdmännchen fallen durch ihre besondere Alarmbereitschaft auf, die sie an den Tag legen, sobald sie sich statt im geschützten Bau in der gefährlichen Umwelt aufhalten. Den mittleren, emotionalen Teil des Gehirns nennt sie Elefantenhirn, weil Elefanten ja angeblich niemals vergessen. Den dritten Teil nennt sie Affenteil, weil Affen ja besonders intelligent sind. Wenn wir nun einen angsterfüllten Start ins Leben haben, etwa wenn die Mutter Beängstigendes erlebt oder Neugeborenen nicht genug Sicherheit vermittelt wird, auch wenn das Familienumfeld von "Erdmännchen" dominiert wird, dann ist dieser "Erdmännchen-Teil" aktiver als andere Gehirnteile - man geht ängstlicher durchs Leben, reagiert instinktiver, ist schneller gestresst. Zudem leidet man eher an Prüfungsangst.

Da es anstrengend ist, den ganzen Tag lang Erdmännchen zu sein und auch wenig erfreulich, weil man mehr Negatives erlebt als Positives, weniger Glücksgefühle da sind als

zur Zufriedenheit nötig sind, braucht das Erdmännchen Ablenkungen. Also beruhigen wir es mit Alkohol, Zigaretten, Computerspielen, zu viel Nahrung und Junkfood. Danach wird das Erdmännchen dann auch schnell süchtig.

DAS HILFT HERAUS

Was hilft, um aus dem Übermaß an Erdmännchen-Momenten herauszukommen, ist laut Jane Evans, das zu tun, was wir schon seit Jahrtausenden wissen, dass wir tun sollen: Yoga, Qi Gong, Meditieren, Atem- und Entspannungsübungen, alles in Verbindung mit Rhythmus wie Tanz, Trommeln, Musizieren. Die Lösung von Anspannung hat also

> 6 TIPPS BEI PRÜFUNGS-ANGST

> Tipp 1:

Checken Sie Ihre negativen Gedanken in Bezug auf Prüfungssituationen und setzen Sie einen positiven gegenüber, etwa, indem Sie sich von jemandem abprüfen lassen und gut abschneiden.

> Tipp 2:

Prüfen Sie, ob innere Filme zum Prüfungsversagen ablaufen und kreieren Sie einen neuen, positiven Film, in dem Sie die Prüfung erfolgreich meistern.

> Tipp 3:

Erkennen Sie, ob negative Einstellungen Ihnen selbst gegenüber und entsprechende Glaubenssätze vorliegen à la "wenn ich das nicht schaffe, bin ich ein Versager". Beweisen Sie sich mit kleinen Dingen, dass das nicht stimmt, und wenden Sie Techniken an, um diesen Glaubenssatz zu erlösen (z. B. Klopftechnik, kinesiologische Hilfe).

> Tipp 4:

Spielen Sie die Rolle, keine Prüfungsangst zu haben.

> Tipp 5:

Nützen Sie Anti-Stress-Substanzen aus der Natur wie beispielsweise *Rhodiola rosea* um so gelassen zu werden, dass Sie Tipp 1 bis 4 locker durchziehen.

> Tipp 6:

Begrenzendes wie in Tipp 1 bis 3 angesprochen, kann man auch über Monos (monoatomare Werkstoffe) lösen, die man idealerweise energetisch austestet.

nichts mit Denken zu tun, sie geht vielmehr über den Körper.

WERDEN SIE ZUM SCHAUSPIELER

Manchmal kann es ganz einfach sein, die Prüfungsangst zu verlieren. Ein interessanter Ansatz ist der, in die Rolle des bei Prüfungen Gelassenen zu schlüpfen. Der Schauspieler Samuel L. Jackson stotterte solange, bis er jemanden spielte, der nicht stotterte. Damit

hat er das Problem, das Teil der Persönlichkeit ist, entpersonalisiert. Es gehört nicht mehr zu ihm und bereitet dementsprechend keine Probleme mehr.

RHODIOLA MIX – DIE BESTE STRESSHILFE AUS DER NATUR

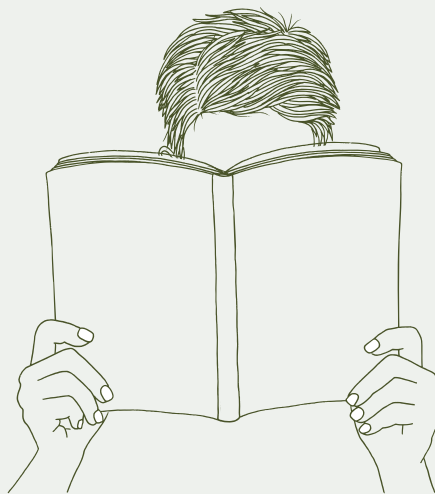
Wir haben im Verein vieles erprobt, doch nichts wirkt so souverän entlastend auf alle möglichen psychischen Nöte wie *Rhodiola Mix* – eine Kombination aus *Rhodiola rosea*, *Cordyceps sinensis* Vitalpilz und Yamswurzel. Alle drei sind Anti-Stress-Substanzen, sogenannte Adaptogene, die bei Stress die Hormonausschüttung eindämmen – also aus dem angsterfüllten Erdmännchen-Dasein, der Dominanz des Reptiliengehirns herausführen! *Rhodiola rosea* erhöht zudem die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin, was Belohnung bedeutet, entspannt und zufrieden macht. Die schon von den Wikingern bei Kampfzügen verwendete Pflanze macht stressresistenter, glücklicher, gelassener und mutiger – all das, was dem Erdmännchen fehlt!

UND WIE SIEHT ES MIT DER LERN-SCHWÄCHE AUS?

Menschen haben unterschiedliche Begabungen – der eine kann besser schreiben, der andere besser rechnen. Bei der Legasthenie hat der Betroffene jedoch massive Probleme mit dem Auswerten von Texten. Wörter können nur stockend gelesen und nicht richtig geschrieben werden. Der Sinn von Texten wird nicht erfasst, weil das Kind sich zu stark auf das Lesen oder Schreiben statt auf den Gesamttext konzentrieren muss.

Bei der Dyskalkulie werden mathematische Zusammenhänge nicht erkannt. Es fehlt das Gefühl für Zahlen, Mengen und Rechengänge.

Lernschwäche ist schmerzhaft, denn die Betroffenen sind nicht weniger klug oder weniger fleißig als andere und müssen dennoch mit großem Frust leben, da sie Lerninhalte trotz üben nicht so wiedergeben können, wie es verlangt wird. Wenn es dem Kind schwer fällt, das Klassenziel



zu erreichen, sollte man an eine mögliche Lernschwäche denken. Auch Konzentrationsstörungen können dem zugrunde liegen.

BRAHMI – DIE GEDÄCHTNIS- UND LERNPFLANZE

Indische Tempelschüler können mit seiner Hilfe komplizierte Sanskrittexte auswendig lernen. Sie hilft aber genauso bei Legasthenie, Konzentrationsschwäche, Aufmerksamkeitsdefizit (ADS), Hyperaktivität

(ADHS) und eventuell auch bei Rechenschwäche. *Brahmi* – das Wort ist vom Wort Brahman, das höchste Bewusstsein, abgeleitet – hebt das Bewusstsein und stärkt den Intellekt. Es ist das wohl berühmteste ayurvedische Heilkraut zur Steigerung der geistigen Leistungen im Sinne einer höheren Intelligenz, eines verbesserten Kurz- und Langzeitgedächtnisses, der gesteigerten Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Laut Studien verbessert sich auch die visuelle Informationsverarbeitung, das räumliche Denken, Erinnerungen können schneller abgerufen werden und die mentale Klarheit nimmt zu. *Brahmi* aktiviert eindeutig den Neocortex, der für Intelligenz, das logische Denken, die Vernunft, Schreiben, Rechnen – aber auch das Autofahren – zuständig ist. Außerdem ist auch *Brahmi* ein Adaptogen – es reduziert Stress – und ist ein Antidepressivum, fördert Serotonin und Dopamin. Damit sind wir raus aus dem Erdmännchen-Hirn! Die traditionelle Anwendung der Pflanze zeigt das ganz deutlich – sie wird auch rituell dazu verwendet, Neugeborenen das Tor zur Intelligenz zu öffnen. *Brahmi* reduziert Trägheit (Kapha), Müdigkeit und Schwäche und beruhigt die Nerven (Vata), löst Ängste und Verkrampfungen – alles Voraussetzungen für große geistige Leistungen!



DIE LEIDIGE NOT MIT DER ERINNERUNG

Alexander Luria, ein russischer Neuropsychologe, hatte den "Fall Solomon" bekannt gemacht. Solomon Shereshevsky hatte in jeder Hinsicht das perfekte Gedächtnis, egal, ob es sich um Ereignisse aus seinem Leben handelte, um Zahlenreihen, die er vor- und rückwärts nachsagen konnte, auch noch nach Jahren. Solomon konnte sich einfach an alles erinnern, was er je erlebt oder gehört hatte. Er hatte noch eine weitere bemerkenswerte Fähigkeit: Er nutzte alle Sinne intensiv. Er konnte Farben schmecken, Bilder fühlen und Geräusche riechen. Alles, was er erlebte - auch Belangloses wie Zahlenreihen erinnern - verarbeitete er sinnlich. Er verband alles mit Tönen, Farben, Geschmäckern usw. Auch wenn kaum jemand Solomon nacheifern wird können - wir merken uns Dinge leichter, wenn wir sie mit Gerüchen, Farben, Geschmäckern usw. im limbischen System, dem Gehirnteil für emotionale Erinnerungen, abspeichern. Was spricht also dagegen, Vokabeln auf bunte Merkkärtchen zu schreiben, Formeln mit einem Ton auswendig zu lernen usw.? ✍

kenswerte Fähigkeit: Er nutzte alle Sinne intensiv. Er konnte Farben schmecken, Bilder fühlen und Geräusche riechen. Alles, was er erlebte - auch Belangloses wie Zahlenreihen erinnern - verarbeitete er sinnlich. Er verband alles mit Tönen, Farben, Geschmäckern usw. Auch wenn kaum jemand Solomon nacheifern wird können - wir merken uns Dinge leichter, wenn wir sie mit Gerüchen, Farben, Geschmäckern usw. im limbischen System, dem Gehirnteil für emotionale Erinnerungen, abspeichern. Was spricht also dagegen, Vokabeln auf bunte Merkkärtchen zu schreiben, Formeln mit einem Ton auswendig zu lernen usw.? ✍

> WEITERE LERNHILFEN

Kolloidales Lithium

Man lernt leichter, wenn man gut drauf ist, als wenn man schlechte Laune hat, depressiv oder gar verzweifelt ist. *Kolloidales Lithium* wirkt auf das limbische System, wo unsere Erinnerungen und die Emotionen gespeichert sind. Es kann die nötige fröhlich-zufriedene Grundstimmung herstellen, die für erfolgreiches Lernen optimal ist.

Kolloidales Gold

Auch *kolloidales Gold* geht in diese Richtung. Gold beseitigt innere und äußere Widerstände. Innere Widerstände sind etwa keine Lust auf Lernen oder negative Erwartungen, ja Ängste aller Art. Äußere Widerstände sind etwa der Lehrer, der Lernstoff, die knappe Zeit usw. Alles, was dem Erfolg und dem Ziel "seine Sonne zum Leuchten zu bringen" entgegensteht, löst sich durch Gold auf. Das kann sogar soweit führen, dass die Realität sich verändert, etwa, wenn eine Note korrigiert wird und man plötzlich ein "befriedigend" statt einem erwarteten "nicht genügend" bekommt.

Rosmarin

Rosmarin ist eine weitere Pflanze, die sämtliche Gehirnleistungen fördert, indem sie die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert. Schüler im antiken Griechenland traten zu Prüfungen mit Rosmarinzwiegen am Kopf an, um mehr geistige Klarheit zu haben, sich besser an den Lernstoff erinnern zu können und gelassener zu sein. Natürlich verhilft der *Rosmarin* auch während des Lernens zu mehr Durchblick und besserem Aufnahmevermögen. Er vermittelt ein behagliches Gefühl, tröstet sogar bei Liebeskummer, wirkt also auch im limbischen System.

Rhodiola rosea

Die schon genannte Pflanze gegen Prüfungsangst, *Rhodiola rosea*, verbessert ebenfalls das Lernvermögen. Sie spendet Serotonin und Dopamin, wobei Serotonin für gute Stimmung und Reduktion von Angst wichtig ist, Dopamin unter anderem als Antrieb für das Lernen.

Krillöl

Serotonin und Dopamin werden außerdem durch *Krillöl* gefördert, die beliebte und wirkungsvolle Omega-3-Fettsäuren-Quelle. Omega-3-Fettsäuren sind für das Lernen und alle kognitiven Prozesse von großer Bedeutung und fehlen sehr häufig in der täglichen Ernährung. Bei einem Mangel kommt es zu erheblichen Defiziten bei allen Verarbeitungsprozessen im Gehirn. Man ist unaufmerksamer, lässt sich schneller ablenken und sucht die Ablenkung, ist desinteressierter, antriebsloser, weniger gelassen (aggressiver oder verzagter), weniger selbstbewusst, merkt sich Gelerntes schlechter und kann es schlechter wiedergeben.

Im *Krillöl* sind für verbesserte kognitive Fähigkeiten neben den Omega-3-Fettsäuren auch die enthaltenen Phospholipide von Bedeutung und der daraus hervorgehende Nervenbotenstoff Acetylcholin, der unter anderem für die Reizweiterleitung und das Lernen eine besondere Rolle spielt. *Krillöl* wird auch bei ADS/ADHS und Ängsten eingesetzt. Die Einnahme in Schwangerschaft und Stillzeit beeinflusst die spätere Intelligenz des Kindes positiv.