

Verzweiflung und Hoffnung im Prüfungsprozess – Menschen bei Prüfungen begleiten und entwickeln

Maya Bentele & Jule Endruweit

Dieser Artikel beschäftigt sich mit Ideen, wie Lehrende Trainees, die in eine TA-Prüfung gehen, gut begleiten und gut vorbereiten können. Dabei wird zunächst die Wirkung von Prüfungen betrachtet und dann werden Meta-theoretische Überlegungen zur Begleitung entfaltet.

Prüfungen sind wohl immer eine Herausforderung. „Das ist das Aufregende und Prickelnde an Prüfungen, dass man durchfallen kann.“ (Müller 2007, S. 94) Im Mittelpunkt stehen, „performen“ müssen, zeigen was man kann und letztendlich auch zeigen wer und wie man ist – und dafür bewertet zu werden, das erzeugt Überlebens-Stress. Bei den meistens führt es zu Befürchtungen nicht zu bestehen oder gar ausgewachsener Prüfungsangst. Ob es sich bei der TA-Prüfung nun um einen Initiationsritus handelt und nicht um eine wirkliche Prüfung (Müller 2007) oder ob die Art der Prüfung einer Überarbeitung bedarf (Jacobs 2003, 61), diese Fragen sind für uns nachrangig. Uns geht es um die Wirkung auf die **Vorbereitungszeit**.

Der Grund, aber auch der Mehrwert einer Prüfung ist, mit diesem Stress umgehen zu lernen und – im besten Falle – eine positive existentielle Erfahrung zu machen, die im Gefühl „es geschafft“ und sich dabei weiter entwickelt zu haben, den eigenen Selbstwert stärkt. Das heißt Prüfungen sind eine selbst gestellte Herausforderung und führen zu persönlichem Wachstum, zu mehr Selbstvertrauen und Kompetenzen.

Sie fördern die Selbsterkenntnis und helfen eigene Stärken und Schwächen zu erkennen. Durch die Prüfung zu gehen kann helfen Resilienz und Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Der eigentliche Lerngewinn findet jedoch vorher statt: im Angesicht dieser existentiellen Herausforderung beschleunigen sich die unterschiedlichen Arten des Lernens, strategische, inhaltliche und praktische Fähigkeiten werden auf dieses Ziel hin ausgebildet und verfeinert, so dass die/der Kandidat:in möglichst gut vorbereitet das Prüfungssetting erreicht. Das heißt, für uns ist der Prozess **vor** der Prüfung wesentlich für den Lernerfolg und die Persönlichkeitsentwicklung und natürlich auch, um die Prüfung am Ende gut zu bestehen oder mit einem Nicht-Bestanden gut umgehen zu können.

Als Lehrende beziehen wir neben unseren eigenen Prüfungs-Erfahrungen aber auch Meta-theoretische Überlegungen in die Begleitung von Prüfungs-Kandidat:innen ein. Das wollen wir im Folgenden beschreiben.

Was passiert unter existentiellen Stress? Das limbische System wechselt in einen Überlebensmodus. Die eigenen Skriptmuster treten zutage (vgl. Sell 2019, S.118), u.a. in Form von Antreiber-Verhalten, in Form von Passivitäts-Mustern (äußerlich), Symbiose-Tendenzen und von Abwertungen (innerlich), in Form von Skript-Gefühlen (Gummibandgefühle, Lieblingsgefühle, Rackets). Als Lehrender dabei wohlwollend in Beziehung zu bleiben und miteinander die Ressourcen des Trainees zu heben (vgl. Endruweit 2023) ist eine wesentliche Kunst in der Prüfungsbegleitung. Vor der Prüfung geht es ums „Flüggewerden“ (Sell 2019, S.117), um eine Ablösung von/vom Lehrende:n. „Die Skriptthemen müssen in einer wohlwollenden Weise besprochen werden, nicht überfürsorglich, jedoch mit angemessener Nähe, manchmal auch im Einzelsetting.“ (Sell 2019, S.118)

Das beste Gegenmittel gegen Stress ist Sicherheit. Wie können wir als Lehrende für Sicherheit sorgen? Neben dem sicheren autonomiefördernden Rahmen der Gruppe (vgl. Endruweit 2023) sind es einerseits eine sichere Bindung zur/m Sponsor:in, andererseits die Stimulierung zu Aktivitäten, die die (Selbst-)Sicherheit erhöhen.

Die Bindung zum/zur Sponsor:in ist in aller Regel eine langjährige (Sell 2019, S.111). Das hat Vor- und auch Nachteile. Auf einen Aspekt möchten wir eingehen, der ggf. eine Herausforderung für die/den Sponsor:in sein kann. Es geht um eine Betriebsblindheit oder auch Scheu davor, Dinge anzusprechen und zu konfrontieren/irritieren (vgl. Endruweit 2023, S.276), die bedeutsam für die Vorbereitung zur Prüfung sind. Dazu ist ein eigener Maßstab (auch aus eigenen Erfahrungen aus Prüfungen) für Prüfungstauglichkeit wichtig, den man der/dem Kandidat:in entgegenhalten und sich damit auseinandersetzen lassen kann. Ein Beispiel:

Als Prüferin habe ich mehrmals erlebt, dass es Kandidat:innen während der Theorieprüfung des TSTA-Examens nicht gelang, Fragen auf der Meta-Ebene zu diskutieren. Dies hat jeweils am Ende dazu geführt, dass die Prüfung nicht bestanden wurde. Die Fähigkeit, auf der Meta-Ebene über Fragestellungen nachzudenken und zu diskutieren muss geübt werden. Für die Prüfungsvorbereitung bedeutet dies, immer wieder zu konfrontieren, wenn die Antwort nicht auf der Meta-Ebene erfolgt. Das kann etwas Zermürbendes haben und sowohl die Kandidat:innen als auch die Sponsor:in in die Verzweiflung bringen. Als Sponsor:in besteht die Herausforderung darin, in wohlwollender Weise hartnäckig zu bleiben, sich selbst zu überwinden und zu konfrontieren. Gleichzeitig muss es ihr auch gelingen, Fortschritte positiv zu stroke. Für die Kandidat:innen bedeutet dies, dass sie

trotz Frustration die Zuversicht nicht verlieren. In diesen Phasen des Prüfungsprozesses zeigt sich sehr deutlich, ob es ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis gibt und die Beziehung stabil ist.

In diesem Zusammenhang finden wir relevant, dass gleichzeitig eine Bestärkung der eigenen Fähigkeit, sich vorzubereiten, und der eigenen Selbsteinschätzung stattfindet, und besonders darauf geachtet wird, nicht die eigenen inhaltlichen Vorstellungen aufzuoktruieren. Das ist ein schmaler Grat. Dieser lässt sich auch kokreativ lösen, indem die eigenen Ansichten angeboten werden und eine inhaltliche oder prozessuale Auseinandersetzung angestoßen wird.

Wenn es gelingt, im guten Kontakt zu bleiben und Skriptmuster im Prozess auftreten, können diese ggf. in einem therapeutischen Rahmen *bearbeitet werden*.

Zu den Aktivitäten, die die (Selbst-)Sicherheit erhöhen, gehört in erster Linie Üben – also immer wieder eine (Test-)Situation schaffen, in der das zu Zeigende geübt wird, wie z.B. für die CTA -Prüfung das Analysieren von Tonaufnahmen von gelungenen Beratungen oder für die TSTA Prüfung die Beantwortung von Theorie Fragen und das Präsentieren von Einführungskurs (101) Themen.

Metatheoretisch leiten uns dabei die Grundhunger: Strokes, Stimulation und Struktur. Sind diese Grundhunger gut versorgt, hilft dies, den Stress und die Ängste zu beruhigen. „Die Wahrnehmung und Anerkennung der Grundbedürfnisse Zuwendung, Anregung und Struktur (strokes, stimulation, structure) versetzt uns in die Lage, zu wissen, was wir brauchen. Die Erfüllung von Grundbedürfnissen bewirkt zugleich eine Potenzialität – die Fähigkeit, als soziale Wesen uns selbst und andere zu wertschätzen (strokes), uns wechselseitig anzuregen (stimulation) und uns und unser Leben sinnvoll zu strukturieren (structure).“ (Kessel et al 2021, S. 42). Das kann bedeuten, dass es wichtig ist, sich selbst eine gute Struktur im Sinne einer realistischen Planung Richtung Prüfung zu machen. Außerdem kann es sehr hilfreich sein, sich gemeinsam mit Peers in einer Lerngruppe zusammen zu tun. Das gibt einerseits Stimulation durch gegenseitigen Austausch und Diskussion, aber auch Strokes.

Im Vorfeld einer Prüfung ist es sehr wichtig, die wie oben erwähnt eigenen Muster und Anfälligkeiten zu reflektieren. Die Fragestellung dabei kann sein, wie gelingt es mir unter Stress, mich selbst gut zu steuern und im ER zu bleiben. Die Schlüsselthematik dabei ist, mit sich selbst und den Gegenübern (dem Board) gut im Kontakt zu sein und diesen Kontakt auch in herausfordernden Situationen halten zu können. Das bedeutet, auszuhalten, wenn es mal kurzzeitig Irritationen auf der einen oder anderen Seite gibt, und diese dann angemessen zu klären beziehungsweise aufzulösen. Um

hier Sicherheit zu bekommen, braucht es Vorbereitung und Übung. Vorbereitung im Sinne des Reflektierens von eigenen Mustern und Unsicherheiten, üben im Sinne von simulierten Prüfungssituationen im Rahmen des PTSTA-Trainings oder in Mock-Examen. Die dabei gemachten Erfahrungen können unterstützen, Strategien zu entwickeln für den Umgang mit herausfordernden Situationen. So betrachtet ist die Prüfung als Impuls für die persönliche Entwicklung zu betrachten: „Persönliche Probleme, für die noch keine wirklich befriedigende Lösung gefunden wurde, bekommen vor der Prüfung häufig wieder ein solches Gewicht, dass es notwendig wird, sie erneut zu bearbeiten und so neue, befriedigende Lösungen zu finden. Es ist, als ob eine Instanz in uns darauf bestehen würde, dass wir uns von Schutzmechanismen reinigen und bisher weniger beachtete Entwicklungsanliegen ernst nähmen, bevor es uns erlaubt ist, in dieser Prüfung erfolgreich unsere Kompetenz dazustellen.“ (Schmid 2008, S. 175 – 176).

So darf die Prüfungsvorbereitung als wichtiger Schritt in einer persönlichen Entwicklung betrachtet werden, an deren Ende ein neuer Zugang zu sich selbst und zur eigenen Kompetenz möglich ist. Am Ende steht die Prüfung, in der es möglich ist, dies auch für andere sichtbar zu machen. Wenn dieses Wissen beide Seiten – Sponsor:in und Kandidat:in – während den auch manchmal herausfordernden Phasen des Vorbereitungsprozesses leitet, dann gelingt es, auf die Seite der Hoffnung zu gelangen.

Literatur

- Endrueweit, Jule (2023): Neues Lernen? Sichtbar systemische Gruppensteuerung – ein Modell für die relationale und kokreative Lehrpraxis. In: ZTA 3/2023, S. 268-284.
- Jacobs, Alan (2003): Zur Kultur in den transaktionsanalytischen Gesellschaften, ZTA 1/2003, S. 57-63.
- Müller, Ulrike (2007): Prüfungen: Initiationsriten zur Aufnahme in Geheimgesellschaften? In ZTA 1/2007, S. 94-99.
- Kessel, Bertine & Raeck, Hanne & Verres Dörthe (2021). *Ressourcenorientierte Transaktionsanalyse: Impulse für eine inspirierte Coaching- und Beratungspraxis*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmid Bernd & Gérard Christiane (2008). *Intuition und Professionalität: Systemische Transaktionsanalyse in Beratung und Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Sell, Matthias (2019,118): Lehrsupervision in der transaktionsanalytischen Weiterbildung. In: ZTA 2/2019, S. 102-119.