

## Leistungsängste und Prüfungsängste



Prüfungsängste und Leistungsängste sind die am häufigsten vorkommenden Ängste im Schulalter.

Prüfungsängstliche Kinder (und Erwachsene) machen sich viele Gedanken und Sorgen über die Prüfung, das Ergebnis, die eigene (vermeintliche) Inkompetenz, die Folgen eines Scheiterns bei der Prüfung, mögliche Reaktionen von Klassenkameraden oder Eltern u.v.m.

Sorgenvolle Gedanken behindern bei stark Prüfungsängstlichen auch während der Prüfung häufig die Fokussierung auf die zu lösende Aufgabe und schmälern die Konzentration.

Die Frage, warum bei dem einen Kind starke Prüfungsängste auftreten und bei einem anderen nicht, ist nicht für alle Kinder gleich zu beantworten. Häufig lassen sich negative Erfahrungen mit Leistungsbewertungen oder früher erlebte Misserfolge in Prüfungssituationen feststellen, die sich später steigern bis hin zu Blockaden in Leistungssituationen. Auch gewisse Vorläufereigenschaften, die im Säuglings- und Kleinkindesalter beobachtbar vorhanden waren (Vermeidungsverhalten und gehemmtes Reagieren auf neuartige Situationen) ließen sich in Studien bei vielen später ängstlichen Personen feststellen. Ist die Angstreaktion einmal vorhanden, ergeben sich oft Abwärtsspiralen von spezifischen Gedankenmustern, Selbstwertzweifeln und Sorgen, die dann wiederum die Anspannung und Angst verstärken und **die entsprechenden körperlichen Symptome** wie: Herzklopfen, Zittern, flache schnelle Atmung, Schweißausbrüche, Defäkationsdrang, Bauchschmerzen u.a. verstärken.

Viele **prüfungsängstliche Schülerinnen und Schüler vermeiden das angstbesetzte Thema** schon in der Vorbereitung. Sie verspüren große innere Widerstände und Druck, schieben das Lernen auf, planen nicht gut, gehen nur die leichten Themen an und schieben die anderen vor sich her. Bei der Prüfung selbst ist Vermeidung oft sichtbar, indem prüfungsängstliche Kinder häufiger krank gemeldet werden am Tag der Prüfung und generell mehr Absenzen aufweisen als weniger prüfungsängstliche Schülerinnen und Schüler.

**Die gute Nachricht lautet: Prüfungsängste sind oft bewältigbar und können wieder abnehmen.** Dazu ist erst einmal wichtig zu wissen, ob das Kind wirklich überfordert ist oder ob es im Grundsatz die Aufgaben bewältigen könnte, jedoch die Prüfungsangst dies verhindert. Im letzten Fall kann man an der Bewältigung der Prüfungsängste arbeiten, im ersten Fall sollten sich Lehrpersonen und Eltern überlegen, wie die Überforderung abgewendet werden kann. Beim **beraterischen oder therapeutischen Arbeiten mit Kindern & Jugendlichen** im Bereich der Prüfungsängste (wozu auch Ängste vor Vorträgen gehören) wird auf verschiedenen Ebenen angesetzt: Der Erregungsmodulation (Entspannungstechniken lernen), der kognitiv-gedanklichen Seite (Angstgedanken identifizieren und stoppen lernen, Fokussierung lernen oder Alternativgedanken entgegensetzen, eigene Erwartungen hinterfragen,

Befürchtungen vor der Bewertung von anderen thematisieren, Selbstabwertungen erkennen und Alternativen entgegensetzen u.a.) und bei den Lernstrategien (Lernplanung, Prüfungsvorbereitung, Prüfungsdurchführung).

Eine Angst wird in der Regel erst dann geringer, wenn die Betroffenen Bewältigungserfahrungen machen. Ein dauerhaftes Ausweichen vor der Belastungssituation bringt nichts (kurzfristig bringt es den Schülern zwar Erleichterung, längerfristig wird die Anspannung durch das Ausweichen jedoch noch grösser). Der betroffene Schüler, die Schülerin soll sukzessive lernen, in dem belastenden Ereignis zu bestehen und wird damit Selbstwirksamkeitserfahrungen und Zuversicht zurückgewinnen. Die Konfrontation damit (auch Exposition genannt) muss jedoch geplant und z.T. begleitet erfolgen.

### **Was können Lehrpersonen tun?**

- Klare und konkrete Vorinformationen über den Prüfungsstoff
- Warmherziges und kooperatives Klassen- und Schulklima fördern
- Geeignete Lernstrategien und -techniken mit den Schülerinnen und Schülern einüben

### **Was können Eltern tun?**

- Realistische schulische Erwartungen an ihr Kind stellen
- Gutes Maß finden von Fördern und Fordern
- Nur da helfen, wo das Kind selber nicht mehr weiterkommt (Stichwort: Selbstwirksamkeit fördern). Dem Kind etwas zutrauen.
- Anerkennung von Anstrengung und Engagement des Kindes
- Sinnvolle Hilfestellungen bei der Lernplanung geben (u.a. Aufschieben von Belastendem verhindern)
- Für sinnvollen Ausgleich sorgen, Freizeitaktivitäten

Die **Abteilung Schulpsychologie (ASP)** kann bei Prüfungsängstlichkeit konsultiert werden, wie auch die **Lehrperson** oder die **schulische Sozialarbeit**, welche erste Anlaufstellen in der Schule sind. Schwere Formen von Angststörungen benötigen daneben eine psychotherapeutische Unterstützung.

Die **ASP** hat im Schuljahr 21/22 erstmals **Gruppen für prüfungsängstliche Schülerinnen und Schüler** angeboten. Aktuelle Infos dazu werden jeweils auf der ASP Homepage [www.sz.ch/schulpsychologie](http://www.sz.ch/schulpsychologie) aufgeschaltet.

## Literatur: Gute kleine Ratgeber für Prüfungsängste und soziale Ängste:



### **Lydia Fehm & Thomas Fydrich: Ratgeber Prüfungsangst. (2013).**

Hogrefe Verlag. 106 Seiten.

Das Phänomen der Prüfungsangst wird in diesem Büchlein sehr gut und ausführlich erklärt. Im praktischen Teil werden 6 Module zum Umgang mit Prüfungsangst beschrieben, die sich tendenziell eher an Schülerinnen und Schüler ab Gymnasium und Studierende richten. Die Autoren sind beide Psychotherapeuten. Thomas Fydrich ist Professor für Psychologie in Berlin.



### **Alexander Pröbß: Prüfungsangst. (2022).**

Schulz-Kirchner-Verlag 72 Seiten.

Erklärt ebenfalls umfassend und gut das Phänomen Prüfungsangst und der wichtigsten therapeutischen Ansätze zur Behandlung.

Der Autor ist Schulpsychologe und Psychotherapeut.



### **Hendrik Büch, Manfred Döpfner & Ulrike Petermann. (2015). Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste.**

Hogrefe Verlag, 52 Seiten. Die Autorin und die Autoren dieses Büchleins haben einen etwas anderen Ansatz: Sie beleuchten vor allem die soziale Seite bei Leistungsängsten und allgemein soziale Ängste. Alle drei sind namhafte Verhaltenstherapeuten und Autoren vieler Fachbücher.

## Standorte der Abteilung Schulpsychologie (ASP):

Innerschwyzer Kantonsteil: Beratungsdienst Schwyz:

Tel.: 041 819 19 55

Beratungsdienst Pfäffikon:

Tel.: 041 819 84 30

Ausserschwyzer Kantonsteil (inkl. Einsiedeln):

Tel.: 041 819 84 30

Internet: [www.sz.ch/schulpsychologie](http://www.sz.ch/schulpsychologie)