

Schulangst? Prüfungsangst?

Wenn Schule Angst macht - Tipps zur Angstbewältigung und Angstvermeidung

„Ich habe meistens Angst vor der Mathematikschularbeit. Beim Frühstück bringe ich keinen Bissen hinunter, manchmal bekomme ich auch Bauchschmerzen. Wenn ich dann vor den Rechnungen sitze, kann ich nicht mehr klar denken und weiß oft nicht, wie ich anfangen soll, obwohl ich gelernt und die Aufgaben zuhause auch gekonnt habe.“

„Wenn ich vor der ganzen Klasse ein Referat halten soll, bereite ich mich tagelang darauf vor, kann schlecht einschlafen und wünsche mir, dass es schon vorbei wäre. Wenn mich alle dann beim Sprechen anschauen, werde ich ganz rot im Gesicht, bekomme starkes Herzklopfen und nasse Hände. Wenn Mitschüler dann lachen oder der Lehrer noch eine blöde Bemerkung macht, verliere ich ganz den Faden.“

„Am liebsten würde ich mich irgendwo verstecken oder ganz weit weg fahren anstatt in die Schule zu gehen. Meine Mitschüler sekkieren mich ständig und lachen mich aus. Wenn ich mich beim Lehrer darüber beschwere, sagt er nur, ich soll das nicht so ernst nehmen.“

Solche und ähnliche Aussagen machen Schüler, die unter Schul- und Prüfungsangst leiden. In Umfragen und Untersuchungen bestätigt sich, dass dies gar nicht so wenige betrifft und ernst genommen werden muss.

Angst hat grundlegend eine Schutzfunktion bei Gefahren und kann die Aufmerksamkeit steigern. SchülerInnen mit positiver Einstellung und gutem Selbstvertrauen erleben die Anspannung vor Schularbeiten und Prüfungen oft als leistungsfördernd. Für manche sind solche Situationen aber stark belastend und lösen massive Angstgefühle aus, verbunden mit körperlichen Beschwerden, Vermeidungsreaktionen, Denkblockaden u.a.

Wenn Schule Angst macht, stehen die Ursachen größtenteils im Zusammenhang mit Leistungsanforderungen, Prüfungen, Zeugnis (Angst, den Erwartungen nicht zu entsprechen, Angst vor Strafen, Freizeitkürzung, Schullaufbahnangst usw.) oder/und im Zusammenhang mit sozialen Situationen, Erfahrungen in der Klasse, Konkurrenz, Mobbing (Angst, sich zu blamieren, ausgelacht, belästigt, ausgegrenzt, bedroht zu werden, Angst vor Bemerkungen von LehrerInnen usw.). Besondere Achtsamkeit ist auf allgemein ängstliche, besonders sensible, wenig selbstsichere und leistungsschwächere SchülerInnen zu richten, da negatives Erleben, Angst, Blockaden, Misserfolge, Vermeidungsreaktionen sich gegenseitig verstärken und zur allgemeinen, allein nicht mehr bewältigbaren Schulangst (bis zur Schulverweigerung) führen können.

Was kann getan werden?

Im Elternhaus wird der Grundstein gelegt für den Umgang mit Leistungssituationen, für die Entwicklung von Erfolgszuversicht bzw. die Tendenz zur Versagensangst, für die Einstellung zum Lernen, für den Erwerb einer guten Arbeitshaltung.

Die Erwartungen müssen sich an den Voraussetzungen beim Kind orientieren. Es darf nicht mehr gefordert werden, als dieses bei angemessener Motivation, Bemühen und Unterstützung leisten kann. Wertschätzung und Zuwendung der Eltern sollen nicht vom Schulerfolg abhängen. Durch Lob, Ermutigung und Anerkennung auch schon bei kleinen Erfolgen werden Selbstvertrauen und Leistungsmotivation gestärkt.

LehrerInnen können durch entsprechende Aufmerksamkeit, durch angstminderndes Verhalten und persönliche Zuwendung, durch Hilfe zur richtigen Prüfungsvorbereitung, rechtzeitige Gespräche und durch Transparenz bei der Leistungsbewertung wesentlich dazu beitragen, dass es zu keiner übersteigerten Angst oder Panikreaktionen kommt.

Durch Initiativen zum sozialen Lernen, klare Verhaltensregeln, gute Konfliktlösungsstrategien u.a. kann ein positives Klassenklima und Schulklima gefördert werden, in dem angstausslösendes Geschehen wie Gewalt und Mobbing nicht zugelassen wird.

Hilfe im Einzelfall

Wenn im Elternhaus und/oder in der Schule bei einem/einer Schülerin erhöhte Prüfungsangst beobachtet wird, wenn der Verdacht auf Schulangst besteht oder vermutet wird, dass das Kind/der Jugendliche psychisch unter Druck steht und durch irgendetwas belastet ist, soll baldmöglichst ein Lehrer-Elterngespräch mit Vereinbarungen von Hilfen erfolgen. Auch der/die betroffene SchülerIn soll ermutigt werden, vertraulich über seine/ihre Erfahrungen und Gefühle zu berichten. Eine rechtzeitig durchgeführte (schul)psychologische Diagnostik zur Abklärung der oft vordergründig nicht einfach erkennbaren Ursachen und eine fachliche Beratung kann beitragen, individuelle Fördermaßnahmen und Lösungsstrategien zu finden - bei Bedarf mit zusätzlicher pädagogischer, therapeutischer und ärztlicher Unterstützung.

Richtige Prüfungsvorbereitung und richtiges Verhalten in Prüfungssituationen helfen zur Vermeidung bzw. Verminderung von Prüfungsangst.

Die Chancen für den Erfolg bei Prüfungen und Schularbeiten lassen sich durch eine richtige Vorbereitung wesentlich beeinflussen. Dazu gehören:

PLANUNGSPHASE

- Überblick über den Prüfungsstoff schaffen: Was ist zu lernen (mit dem Lehrer klären)? Wie viel Zeit ist dafür notwendig? Dauer richtet sich nach dem Umfang des dann zu lernenden Prüfungsstoffes.
- Zeitplan für das Lernen erstellen und unbedingt ein Zeitpolster einplanen!
- Optimale Lernart überlegen: Wo, mit wem, wann, wie lerne ich am besten? Nachhilfe?

LERNPHASE

- Lernplan genau einhalten
- Effektive Tageszeit zum Lernen wählen und auf Regelmäßigkeit achten
- Motivation stärken: Teilerfolge feststellen und Anreize schaffen
- Konzentration sichern:
Ablenkung vermeiden, sinnvoll Pausen machen (ca. in Abständen wie in der Schule)
- Lerngesetze berücksichtigen:
→ Zuerst Themenüberblick schaffen, dann Details lernen
→ Lernstoff in „Portionen“ aufteilen, „hartnäckige“ Inhalte herausschreiben
→ Regelmäßig wiederholen, mit Karteisystem arbeiten, Wichtiges vor dem Schlafen nochmals durchlesen, besprochenes Tonband hören
- Lernstoff beherrschen
→ Sinnzusammenhänge herstellen, Stichworte festhalten
→ „Eselsbrücken“ konstruieren
→ Inhalte mit jemandem durchbesprechen, sich abfragen lassen, bei Unsicherheit

Erklärung suchen (falls notwendig mit Hilfe), sicher stellen, dass man alles verstanden hat.

Sich auf die Prüfung richtig einstellen

- Inhaltlich: konkrete Prüfungsfragen zusammenstellen, Schularbeitenbeispiele bearbeiten (mit Zeitmessung)
- Zeitlich: die letzten Tage vor der Prüfung nur wiederholen, am Tag vor der Prüfung nichts mehr lernen
- Persönlich: auf gute körperliche und psychische Verfassung achten (Schlaf, Ernährung, Bewegung, Gespräch...)

PRÜFUNGSSITUATION

- Ausgeruht und mit positiver Einstellung zur Prüfung gehen
- Aufgaben mit Ruhe und Konzentration anschauen/anhören und bearbeiten/beantworten.
- Bei Unsicherheit oder Fehler nicht aufgeben, sich selbst Mut machen: ich kann es schaffen, ich versuch es weiter und nütze die Chance.
- Falls es trotzdem daneben geht, gibt es immer einen „Plan B“, der auch zu einem Ziel führt.

Die SchulpsychologInnen geben kostenlose und vertrauliche Beratung

bei Lernproblemen

bei der Abklärung von Begabung, persönlichen Interessen, schlechten Schulleistungen

bei besonderen Lese- und/oder Rechtschreibschwierigkeiten, Rechenschwäche u.a.

bei Fragen zur Einschulung, Schullaufbahn und bei Schulwechsel

bei besonderem Förderbedarf

bei Fragen von Lerneinsatz und Lernmotivation

bei Beziehungskonflikten mit Mitschülern oder Lehrpersonen

bei Fragen der Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule

bei der Wahl und Entscheidung über einen weiteren Ausbildungsweg

Auskünfte:

Landesreferat für Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR in Bregenz

Tel. 05574/4960-211, E-Mail: schulpsychologie@lsr-vbg.gv.at

und in den regionalen Schulpsychologischen Beratungsstellen der Bezirke

Internet: www.lsr-vbg.gv.at → Schulpsychologie

Dr. Maria Helbock

Landesreferentin für Schulpsychologie-Bildungsberatung beim Landesschulrat für Vorarlberg

Schulpsychologin, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

Bahnhofstraße 10, 6900 Bregenz

Telefon 05574/4960-210, Mobil: 0664/8109340

E-Mail: maria.helbock@lsr-vbg.gv.at