

*Der folgende Text richtet sich zwar in erster Linie an Eltern, ist aber grundsätzlich für alle an dem Thema Prüfungsangst Interessierten gedacht.*

## **Angst vor Prüfungen**

Viele Schüler kennen die Angst vor Schulaufgaben und anderen Prüfungen, auch viele Erwachsene erinnern sich noch an das Gefühl der Angst vor Prüfungen aus ihrer Schulzeit. Die meisten finden einen Weg, damit erfolgreich umzugehen, doch manchmal verhindert die Angst den Schulerfolg und wird zum Grund des Scheiterns. Diese Broschüre soll nun das Problem Prüfungsangst darstellen und Wege aufzeigen, es erfolgreich zu bewältigen.

### **1. Was ist Prüfungsangst?**

Zunächst vorweg – Angst ist nicht immer negativ. Auch wenn sich dies ein wenig seltsam anhören mag, ist Angst in einem begrenzten Maß sogar förderlich. Angst ist ein Erregungs- und Anspannungszustand, der uns aufmerksamer und konzentrierter macht und Energien freisetzt. Im Übermaß löst Angst aber Verkrampfung, Panik und anderes unangemessenes Verhalten aus. In der Prüfungssituation in der Schule bedeutet dies, dass das Spannungsgefühl, jetzt etwas leisten zu müssen, prinzipiell richtig und sinnvoll ist. Wird die Angst aber zu groß, verhindert sie, das, was man eigentlich könnte, zu Papier zu bringen.

Prüfungsangst entsteht zunächst oft nur in einem Fach. Vielleicht ist es die Angst, im nächsten Diktat wieder so viele Fehler zu machen, oder die nächste Mathematikaufgabe wieder überhaupt nicht zu verstehen. Allerdings breitet sich diese Angst bald auf andere Fächer aus und tritt in allen Prüfungen auf.

*Wie erkenne ich, ob mein Kind unter Prüfungsangst leidet?*

Natürlich gibt es wie bei Erwachsenen auch bei Kindern verschiedene Charaktere. Manche sind mutiger, manche sind schüchtern und manche ängstlich. Überängstliche Kinder sind allerdings selten, und ihre übersteigerte Angst ist eher ein Ergebnis von Erfahrungen und ist in einem längeren Prozess entstanden.

Prüfungsangst ist nicht immer leicht zu erkennen. Es gibt Kinder, die offen darüber sprechen. Manche zeigen überdeutliche Anzeichen, aber viele, insbesondere Jungen, schämen sich, zuzugeben, dass sie Angst haben. Achten Sie als Eltern auf Anzeichen wie ungewöhnliche Aggressivität vor Prüfungen, Nervosität, motorische Unruhe, Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit.

Sehen Sie sich auch die Arbeiten Ihres Kindes genau an. Vielleicht stellen Sie fest, dass es in der Arbeit einen dramatischen Leistungsabfall gibt. Auch wenn dies auf Konzentrationsschwierigkeiten hinweisen kann, kann doch Angst dabei auch eine Rolle spielen. Oft lässt sich bei Analyse der Arbeit ein Punkt feststellen – etwa eine Aufgabe, die das Kind nicht verstanden hat – nach dem die Angst Überhand genommen hat.

### **2. Wodurch wird Prüfungsangst verursacht?**

Es gibt viele Ursachen für Prüfungsangst. Nur äußerst selten ist ein Grund bei einem Kind die alleinige Ursache der Angst.

*Überforderung*

Eine häufige Ursache für Prüfungsangst ist die Überforderung des Kindes. Wenn eine Schulart oder ein Schulzweig gewählt wurde, der zu hohe Anforderungen an das Kind in Bereichen wie zum Beispiel des Tempos, der Aufnahmefähigkeit oder des Konzentrationsvermögen stellt, dann kann das in Prüfungsangst resultieren. Wenn Kinder merken, dass die Schule Anforderungen stellt, die sie nicht bewältigen können, wie sehr sie sich auch anstrengen, reagieren sie unter anderem mit Angst. Ein Misserfolgserlebnis nach dem anderen erzeugt nicht nur Frustration oder Aggression, sondern eben auch Angst. Jeder Versuch, Prüfungsangst zu bekämpfen, wenn eine Überforderung vorliegt, ist zum

Scheitern verurteilt. Darum ist immer zunächst festzustellen, ob eine Überforderung vorliegt oder nicht.

#### *Reaktion der Eltern*

Eine weitere oft auftretende Ursache sind für Prüfungsangst bei Kindern sind die Reaktionen ihrer Eltern oder die Reaktionen, die die Kinder von ihren Eltern erwarten.

Es gibt wahrscheinlich keine Eltern, die bewusst Prüfungsangst bei ihren Kindern erzeugen wollen. Dennoch ist das Verhalten der Eltern oft ursächlich. Die Probleme sind andauerndes Enttäuschtsein, eine auf Tage gedrückte Stimmung nach einer schlechten Note, lange und häufige Diskussion über die Schule, immer wiederkehrende Bemerkungen oder die Verbindungen von Erlaubnis mit guten Noten (wohlgemerkt mit guten Noten, nicht großem Einsatz).

Vielleicht stehen auf Seite der Eltern eigene Erfahrungen aus Schule oder Beruf dahinter, oder Erwartungen an das Kind, und die Eltern sind sich gar nicht bewusst, was sie bei ihrem Kind verursachen. All diese Verhaltensweisen können über einen längeren Zeitraum hinweg Prüfungsangst erzeugen. Das Kind denkt plötzlich in einer Prüfung an die Reaktion der Eltern, wenn es versagen sollte, und damit ist die Konzentration dahin. Sehr ernst zunehmen ist hier, wenn das Kind versucht, die Noten zu verschweigen, oder gar, dass Prüfungen überhaupt geschrieben werden.

#### *Reaktion der Klassenkameraden*

Auch die Reaktion der Mitschüler kann ein weiterer Grund für Prüfungsangst sein. Diese Ursache ist stark von der allgemeinen Stimmung und dem sozialen Gefüge der Klasse abhängig. In sehr konkurrenzbetonten Klassen ist der gegenseitige Druck sicherlich höher. Vor allem schüchterne Schüler, solche, die eher eine Außenseiterposition haben, können Angst entwickeln, vor den anderen Schülern bloßgestellt zu werden, gehänselt oder verspottet zu werden.

Die Einstellung gegenüber schlechten Schulleistungen ändert sich im Laufe der Entwicklung der Schüler. Vor allem in Mittelstufenklassen werden schlechte Leistungen manchmal bewundert und fast mit Stolz präsentiert, gerade von sozial starken Schülern. Dies legt sich aber nach wenigen Jahren wieder.

#### *Angst durch das Gewicht der Prüfung*

Auch an bayerischen Schulen geht die Tendenz zu weniger Leistungserhebungen, und dies wirkt sich nachteilig auf die Entwicklung der Angst aus. Eine Verringerung der Anzahl der Prüfungen hat keine Verringerung von Prüfungsangst zu Folge, wie man es im ersten Moment annehmen könnte. Zum einen sammeln die Schüler weniger Erfahrung mit Prüfungssituationen, so dass sich schlechter ein „Gewöhnungseffekt“ einstellen kann. Zum anderen erhält die Einzelprüfung mehr Gewicht, und das erhöht den Druck auf das Kind. Wenn beispielsweise nur drei Schulaufgaben im Jahr in einer Fremdsprache geschrieben werden, zählt eine bereits sehr viel.

#### *Angst durch falsche Vorbereitung*

Die falsche (oder mangelnde) Vorbereitung auf eine Prüfung ist eine wichtige Ursache für Prüfungsangst. Jedes Kind muss sich auf Prüfungen vorbereiten, und es hat eigentlich auch genügend Zeit dafür. Schulaufgaben werden frühzeitig angekündigt, mindestens eine Woche vor Prüfungstermin, oft jedoch viel früher.

Viele Schüler warten zu lange, ehe sie mit der Vorbereitung beginnen, und lernen erst am letzten oder vorletzten Tag für die Prüfung. Dies ist nicht nur sinnlos, sondern oft kontraproduktiv. Durch das Lernen und Wiederholen merkt man erst, ob man etwas wirklich beherrscht oder ob man Defizite hat. Diese Defizite sind nun nicht mehr aufzuholen, erhöhen aber die Angst.

Diese wichtige Ursache ist etwas, wo Eltern unterstützend eingreifen können.

#### **4. Wie können Eltern ihrem Kind helfen?**

Es gibt viele Möglichkeiten, Kindern bei Prüfungsangst zu helfen. Allerdings gibt es kein Allheilmittel oder Patentrezept mit Erfolgsgarantie.

##### *Kontakt zur Schule*

Wenn Eltern Prüfungsangst bei ihrem Kind vermuten, sollten sie Kontakt zur Schule aufnehmen, um ihre Einschätzung durch die Beobachtungen der Lehrer zu ergänzen. Im alltäglichen Schulbetrieb ist außerdem Prüfungsangst für den Lehrer nicht leicht - bei manchen Schülern gar nicht – festzustellen, so dass die Informationen der Eltern für den Lehrer wichtig sind.

Die Lehrer könne durch ihr Verhalten in der Vorbereitung auf die Prüfung und in der Prüfung selber Hilfestellungen leisten, indem sie zum Beispiel ermutigende Worte während einer Schulaufgabe finden und auf bereits gut bewältigte Aufgaben hinweisen.

##### *Überforderung ausschließen*

Kontakt zur Schule ist auch nötig, um eine Überforderung des Kindes auszuschließen. Das Gespräch mit dem Klassenleiter und den Fachlehrern ist hier unbedingt erforderlich, neben weiteren Möglichkeiten wie zum Beispiel Leistungstests. Der Kontakt kann auch dazu dienen, das Problem einzugrenzen. Vielleicht zeigt sich, dass das Kind nur in einem bestimmten Bereich oder Fach Schwächen aufweist. Indem man die Angst zurückführt auf den Bereich, in dem sie entstanden ist, kann man – eventuell durch einen Zweigwechsel innerhalb einer Schulart – eine Ursache ausschalten. Dieses Eingrenzen kann dem Schüler auch vor Augen führen, welche Stärken er eigentlich hat.

##### *Richtige Elternreaktion*

Um mit Prüfungsangst richtig umzugehen, sollten sich Eltern bewusst machen, warum sie enttäuscht, ärgerlich oder wütend sind. Ist es die schlechte Note an sich oder die Ursache für diese Note?

Wenn die Ursache für eine Fehlleistung Faulheit oder unzureichende Vorbereitung des Kindes ist, können sich Eltern zu Recht aufregen. Wenn das Kind sein Potential aus solchen Gründen nicht ausschöpft, sind die Eltern aufgerufen, es dazu anzuhalten. Allerdings gilt auch hier, dass ein kurze, vielleicht auch heftige, Standpauke besser ist als eine nachtragende Reaktion zum Beispiel mit immer wiederkehrenden Vorwürfen oder Vergleichen mit besseren Geschwistern oder Freunden.

Wenn aber die Vorbereitung auf die Prüfung frühzeitig, intensiv und gründlich war, dann ist bei einer schlechten Note Trost und Ermutigung die richtige Reaktion. Eltern können von eigenen Misserfolgen oder Ängsten erzählen und wie sie sie überwinden, um dem Kind zu zeigen, dass es nicht allein mit seinen Nöten ist.

Sie können mit dem Kind genau über seine Angstsymptome, auch die körperlichen, sprechen, um sie dem Kind bewusst und damit auch leichter beherrschbar zu machen.

Ermutigung ist auch wichtig um die „self-fulfilling prophecy“ der Misserfolgsorientierung zu durchbrechen. Studien haben ergeben, dass das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten für den Erfolg genauso wichtig ist wie das Vorwissen. Indem man über die Stärken des Kindes spricht und ihm zeigt, was es alles kann, kann es wieder Selbstvertrauen entwickeln.

##### *Richtige Vorbereitung auf die Prüfung*

Die Eltern könne ihr Kind ebenfalls bei der konkreten Prüfungsvorbereitung unterstützen.

Zunächst ist die rechtzeitige Information über den Prüfungstermin wichtigste Voraussetzung. Die Vorbereitung muss bewusst und richtig gestaltet werden, damit die gewollte Steigerung der Sicherheit eintritt und nicht eine Vermehrung der Angst.

Ein Zeitraum von sechs Tagen zur Prüfungsvorbereitung hat sich als effektiv herausgestellt.

Zu Beginn sollte eine genaue „Bestandsaufnahme“ dessen stehen, was das Kind bereits beherrscht und wo noch geübt werden muss. Am besten sollte dies – zusammen mit der Zeit, die zur Verfügung steht und den Übungsquellen – schriftlich festgehalten werden.

Dann sollte täglich geübt werden, aber in einem abnehmenden Umfang. Am Tag vor der Prüfung müsste alles klar und keine Übung mehr nötig sein.

Eltern sollten sich der Gefahr bewusst sein, dass sie selbst nun hohe Erwartungen an die Prüfungsleitung stellen, da sie ja so intensiv mit ihrem Kind geübt haben. Diese geregelte Durchführung der Vorbereitung wird wahrscheinlich nicht zu sofortigen enormen Erfolgen führen. Hier braucht man einen langen Atem, schließlich ist die Prüfungsangst auch über einen langen Zeitraum hinweg entstanden. Auch wenn es eine Anleitung zur Selbsthilfe für Schüler ist, werden doch für eine längere Zeit die Eltern gefragt bleiben.

Außerdem sollten die Eltern klarstellen, dass sie keine professionelle inhaltliche Nachhilfe geben (können), sondern ihrem Kind Lern- und Übungstechniken vermitteln.

Auch für die Prüfung selbst können die Eltern ihrem Kind gewisse Strategien mitgeben.

Der Schüler sollte sich zunächst alle Aufgaben durchlesen und mit den leichten beginnen, die er gut versteht. Die richtige Zeiteinteilung ist notwendig, also sollte auf jeden Fall eine Uhr dabei sein. Auch andere, unwichtig erscheinende „Rahmenbedingungen“ sollten stimmen, wie zum Beispiel ein geordnetes Federmäppchen, Ersatzpatronen für den Füller, gespitzte Bleistifte oder ein funktionierender Zirkel.

### *Nachhilfe*

Bei prüfungsängstlichen Kindern kann Nachhilfe unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein. Sie muss gezielt, intensiv und nur begrenzt stattfinden. Es geht hier – ähnlich wie beim Verhalten der Eltern – um die Vermittlung des Gefühls der Sicherheit und der Lern- und Vorbereitungstechniken.

Weitere Möglichkeiten, die bei Extremfällen relevant werden könnten, wären autogenes Training, das allerdings nicht allen Kindern hilft, oder Psychotherapie. In beiden Fällen sollten sie aber zuvor die anderen hier vorgestellten Maßnahmen ausprobiert haben und mit einem Kinderarzt beziehungsweise einem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sprechen.

Martin Schubert