
Schulpsychologischer Dienst Regionalstelle Wohlen

Merkblatt Prüfungs- und Leistungsangst

Diese Ängste äussern sich in Situationen, in welchen die Kinder Leistung erbringen müssen, also z.B. bei Prüfungsarbeiten, Tests oder Referaten. Ein gewisses Mass an Anspannung kann durchaus leistungssteigernd wirken, da das dadurch erhöhte Erregungsniveau zu einer Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit führt. Zu viel Angst kann jedoch sehr quälend sein, leistungsvermindernd und blockierend wirken. Das Kind kann dann Fähigkeiten oder Fertigkeiten nicht abrufen, obwohl es eigentlich über diese verfügt.

Kinder mit Prüfungsangst nehmen Tests als tatsächliche Bedrohung für sich wahr. Sie überschätzen die negativen Konsequenzen des Versagens und unterschätzen die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten.

Symptomatik: Wie zeigt sich Prüfungsangst?

Prüfungsangst ist eine Angst vor der Bewertung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Sie zeigt sich auf verschiedenen Ebenen und ist individuell verschieden ausgeprägt. Die verschiedenen Ebenen sind in der Realität nicht getrennt voneinander, sondern stehen in Wechselwirkung zueinander.

Gedankliche Ebene

- Selbstentwertende Gedanken ("Das kann ich sicher nicht", "Ich bin so dumm")
- Negative, pessimistische Gedanken ("Die Aufgaben sind sicher zu schwer", "Das gibt sicher wieder eine schlechte Note")
- Blackout (leerer Kopf)

Körperliche Ebene

- Herzklopfen, Zittern, Schwindel, Schwitzen
- Bauchweh, Übelkeit
- Appetitlosigkeit, Schlafstörungen

Gefühlsebene

- Angstgefühle
- Eingeschränktes Selbstwertgefühl
- Zweifel, Unsicherheit, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit

Verhaltensebene

- Wenig Lernmotivation
- Widerstand gegen schulische Leistungen und Lernen bis hin zu Schulverweigerung

Erklärungsansätze

Es gibt verschiedene Faktoren, die dazu beitragen, dass Prüfungsangst entsteht und aufrecht erhalten wird. Kinder mit Leistungsängsten haben mehr selbstentwertende und pessimistische Gedanken als nicht-leistungsängstliche Kinder. Diese Gedanken machen jedoch nicht nur Angst, sondern beeinträchtigen gleichzeitig die Aufmerksamkeit und die Denkprozesse. Leistungsängste werden häufig von Leistungsproblemen begleitet. Misserfolgserlebnisse verstärken die Ängste und halten den Teufelskreislauf aufrecht.

Es ist darum wichtig herauszufinden, ob eine tatsächliche Überforderung oder eine Teilleistungsschwäche vorliegt, und ob das Kind über geeignete Lernstrategien verfügt.

Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern

Es ist wichtig, dass die Eltern ihr Kind ernst nehmen, Verständnis signalisieren, es beruhigen und ihm Zuversicht und Hoffnung vermitteln. Hoher Erwartungsdruck, Vergleiche mit anderen Kindern oder Geschwistern und Kritik wirken kontraproduktiv. Vermehrte elterliche Aufmerksamkeit und Fokussierung auf die Angstsymptome verstärkt die Symptomatik ebenfalls. Untenstehend findet sich eine Reihe von Hinweisen, wie Eltern ihr Kind unterstützen können.

Was können Eltern zur Bewältigung von Prüfungsangst beitragen

- Selber Ruhe und Gelassenheit bewahren (sich nicht von der Angst anstecken lassen)
- Vorbilder im Umgang mit Fehlern und Misserfolg sein
- Wertschätzung und Zuneigung nicht von Leistung abhängig machen
- Lernbereitschaft und Anstrengung loben (nicht nur die Leistung)
- Nichtängstliches Verhalten (Mut) und Bewältigungsstrategien loben
- Stärken fokussieren
- Eigenverantwortung des Kindes stärken
- Rituale installieren, die Sicherheit geben
- Ausserschulische Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Zusammenarbeit mit der Schule suchen

Behandlungsmöglichkeiten

Leidet das Kind über längere Zeit an ausgeprägten Symptomen der Prüfungsangst und/oder Leistungseinbußen, ist es sinnvoll, die Unterstützung einer Fachperson (PsychotherapeutIn) oder Fachstelle (Schulpsychologischer Dienst) in Anspruch zu nehmen. Es geht in erster Linie darum, die negativen Gedanken über sich selbst und die Leistungssituation zu verändern sowie das Selbstvertrauen zu fördern. Bei Bedarf ist es aber auch wichtig, die Lernanforderungen anzupassen, Teilleistungsschwierigkeiten anzugehen oder geeignete Lernstrategien zu vermitteln. Verschiedene Entspannungsmethoden können zudem zu einer Reduktion der Nervosität und Anspannung beitragen.

Das Ziel besteht darin, von der Misserfolgsängstlichkeit zur Erfolgsszuversicht zu gelangen.

Literatur

Petermann, U. (2009). *Kapitän-Nemo-Geschichten, Geschichten gegen Angst und Stress*. (13. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.