

PRÜFUNGSANGST ...

Vor einigen Jahren widmete sich Frau Christa Vilser in der Elternzeitschrift 4/01 diesem Thema.

Prüfungsangst

Mathematikschulaufgabe in der ersten Stunde. Thomas starrt auf das Angabenblatt. Es sind fast dieselben Aufgaben, die er gestern im Hausaufgabenheft wiederholt hat. Aber jetzt weiß er damit nichts mehr anzufangen. Er spürt, wie seine Hände feucht werden. Verstoßen sieht er zu seinem Banknachbarn, der eifrig rechnet und schreibt. Was werden seine Eltern sagen, wenn er wieder eine Fünf hat?

Prüfungsangst, die jeder schon erlebt hat. Bei vielen legt sie sich, sobald die Prüfung begonnen hat. So genannten Prüfungsängstlichen gelingt dies nicht. Ihre Leistungsfähigkeit wird durch die Angst vor dem Misserfolg so beeinträchtigt, dass der Misserfolg tatsächlich eintritt – und dieser zur Ursache für die Angst vor der nächsten Prüfung wird. Ein Teufelskreis.

Angst entsteht, wenn Menschen das Gefühl haben, die Anforderungen übersteigen die eigenen Fähigkeiten. Dazu kommt, dass sie es persönlich als wichtig empfinden, die an sie gestellten Anforderungen erfüllen zu können. Bis zu einem gewissen Grad ist

Angst vor einer Prüfung ganz normal, ja sogar nützlich. Sie trägt nämlich dazu bei, dass man sich anstrengt. Menschen dagegen, die von ihrer Angst gelähmt werden, trauen sich die gute oder sehr gute Note, die sie so gerne hätten, gar nicht zu. Es geht also darum zu lernen, wie man die Voraussetzungen für ein gesundes Selbstvertrauen schafft, um mit der eigenen Angst positiv umzugehen. Prüfungsangst kann man – neben regelmäßiger Mitarbeit – am besten dadurch abbauen, dass man sich auf Schulaufgaben gezielt vorbereitet.

Ein bis zwei Wochen davor ...

- rechtzeitig planen: Schulaufgabenstoff zum Wiederholen in überschaubare Portionen einteilen. Am Tag vor der Prüfung keinesfalls stundenlang lernen.
- verschiedene Lernmethoden anwenden.
- Wissensdefizite beheben: Rechtzeitig Lehrer bzw. Mitschüler fragen.
- Lernpausen sinnvoll nutzen: Sich an der frischen Luft bewegen, nicht fernsehen, nicht mit dem Computer spielen.

Am Tag davor ...

- nur noch einzelne Punkte wiederholen.
- Entspannungsübungen machen.
- rechtzeitig ins Bett gehen.

Unmittelbar vor der Stunde ...

- sich nicht von Mitschülern verrückt machen lassen.
- tief Luft holen, regelmäßig atmen.
- sich selbst Mut machen: Ich habe mich gut vorbereitet.
- Gewicht der Prüfung klar machen: Das ist nur eine von vier oder fünf Schulaufgaben in diesem Fach.
- realistisch sein: Wenn die letzte Note eine Fünf war, ist eine Vier schon ein Erfolg.

Während der Stunde ...

- immer wieder tief Luft holen.
- nicht auf den Nachbarn schauen, sich auf die Aufgaben konzentrieren.
- falls die Angst hochkommt, innehalten, Luft holen und nach etwa zwei Minuten wieder konzentriert weiterarbeiten.
- wichtig: Uhr mitnehmen, Zeit einteilen.

Und nach der Stunde ...

- sich nicht von Mitschülern verunsichern lassen, die glauben, wieder mal alles richtig zu haben.
- Stress abbauen: Nun habe ich Erholung verdient.

Eltern können ihrem Kind unnötige Angst nehmen, indem sie ...

- gute Kontakte zu den Lehrern pflegen.
- Klassenkameraden einladen – das stärkt die Position ihres Kindes in der Klasse.
- mit dem Kind über die Prüfungsängste reden und deutlich machen: Man kann es lernen, die Angst in den Griff zu bekommen.

- Mitleid und übertriebene Rücksichtnahme vermeiden. Ängstliche Kinder werden sonst dazu verleitet, Angst als Ausrede für schlechte Leistungen herzunehmen.
- das Selbstvertrauen stärken: Aufzeigen, was das Kind gut kann, was die Eltern an ihm schätzen.
- bei einem Misserfolg das Kind nicht durch Bemerkungen abwerten, sondern gemeinsam überlegen, was man beim nächsten Mal besser machen kann.
- nicht Dinge erwarten, die die Eltern selbst in ihrem Leben aus irgendwelchen Gründen nicht erreichten.
- Zuneigung nicht von Schulnoten abhängig machen.
- rechtzeitig Nachhilfe organisieren, falls dies notwendig ist.
- bei konstant schlechten Noten den Beratungslehrer in Anspruch nehmen, um zu klären: Ist das Kind überfordert? Wäre der Wechsel an eine andere Schulart sinnvoll? Wo könnte es die Erfolge erzielen, die für sein Selbstvertrauen so wichtig sind?

aus: EZ 4/01, S. 10