

WERNER H. HONAL | DORIS GRAF | DR. FRANZ KNOLL (HG.)

# HANDBUCH DER SCHULBERATUNG

Standardwerk für Beratungslehrer(innen) und Schulpsycholog(innen)  
aller Schularten

Thema: Lern- und Leistungsprobleme

Titel: Prüfungsangst - Theorie (90 S.)

## Produktinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »Handbuch der Schulberatung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH &amp; Co. KG\*.

\* Ausgaben bis 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Dieses Praxishandbuch richtet sich an Beratungslehrer / Beratungslehrerinnen aller Schularten. Es liefert Antworten auf alle Fragen der Beratungstätigkeit und beinhaltet den aktuellen Stand einschlägiger **Erkenntnisse aus der Schulpsychologie und Schulpädagogik**,

- aus dem **Bereich sozialer Hilfen**,
- der **Beratungsmethoden**
- und der **Beratungsmittel**.

Umfassende und verständliche Beiträge, fundierte **Analyseschemen, Entscheidungshilfen** und anwendungsorientierte **Lösungsvorschläge** unterstützen Sie in Konflikt- und Beratungssituationen. In der Praxis bewährte und **komplett ausgearbeitete Anleitungen und Konzepte** helfen Ihnen bei der Umsetzung.In **eDidact** finden Sie alle Beiträge zu den Beratungsfeldern **Lernprobleme und Leistungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Krankheit und Behinderung, Beratung von Lehrern und Schule** sowie zur Organisation der Beratung. Nützliche Formulare und Vorlagen (z.B. für Elternbriefe) erleichtern Ihnen den Beratungsalltag.

## (Diesen) Beitrag als Download bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/hds](http://www.eDidact.de/hds).

## Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig. Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH &amp; Co. KG

E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.eDidact.de](http://www.eDidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

## 5.2.16 Prüfungsangst – Theorie

Alexander Geist

### Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Begriffsklärung
3. Theorien und Befunde zur Entstehung und Wirkung von Prüfungsangst
  - 3.1 Genetische Aspekte
  - 3.2 Tiefenpsychologische Theorien
  - 3.3 Behavioristische Theorien
  - 3.4 Kognitive Theorien der Angstenstehung
  - 3.5 Die Ursachen angstförender Gedankengänge
  - 3.6 Auswirkungen der Prüfungsangst
  - 3.7 Zusammenfassung

## 5.2.16 Prüfungsangst

**1. Einleitung**

»Prüfungen sind heute ein alltäglicher Bestandteil des Lebens. Von ihren Resultaten hängt für den Einzelnen oft sehr viel ab: Zu den Grundprinzipien einer Leistungsgesellschaft gehört es, Bildungs- und Berufschancen von individuellen Leistungen und Fähigkeiten abhängig zu machen. Gegenüber Gesellschaftssystemen, in denen Geburt oder ererbtes Geld die zentrale Rolle spielen, ist dies als entscheidender historischer Fortschritt anzusehen. Gleichzeitig aber hat dieser Fortschritt auch seinen Preis. Zu den Nebenwirkungen eines meritokratischen, leistungsorientierten Systems zählt, dass jeder Einzelne um Erfolge kämpfen und Misserfolge fürchten muss. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Leistungs- und Prüfungsangst seit dem letzten Jahrhundert ein weit verbreitetes emotionales Problem darstellen. In Interviewerhebungen haben wir gefunden, dass leistungsbezogene Angst die von Studierenden am häufigsten berichtete Emotion ist [...], und spätestens ab Beginn der Sekundarstufe handelt es sich auch bei Schülerinnen und Schülern um eine häufig erlebte Emotion« (Pekrun/Götz, 2006, S. 248).

In der Tat gehört Prüfungsangst zu den häufigsten Beratungsanlässen bei Beratungslehrkräften und Schulpsychologen/-innen. Unter dem Problem leiden Schüler/-innen aller Schularten, unabhängig von ihrem tatsächlichen Leistungsniveau. Jeder kennt Einserschüler, die vor Klassenarbeiten die gleiche Panik schieben können wie Viererschüler – bloß dass Erstere vor der »Zwei« zittern, Letztere vor der »Fünf«.

Einfache Patentrezepte, wie man als Beratungsfachkraft solchen Kindern am wirkungsvollsten helfen kann, gibt es nicht – bei allen Gemeinsamkeiten sind die Fälle doch recht individuell. Insofern setzt sich die Unterstützung, die man bereitstellen kann, aus vielen kleinen Bausteinen zusammen. Gleichzeitig gehört aber laut Fachliteratur die Behandlung der Prüfungsangst zu »den wirksamsten Psychotherapien, die heute verfügbar sind« (Pekrun/Götz, 2006, S. 256).

In diesem Artikel geht es nach einer Begriffsklärung zunächst um eine Darstellung der verschiedenen Theorien und Befunde zur Entstehung und Wirkung von Prüfungsangst. Die überzeugendste, wissenschaftlich fundierteste und heute gängige Erklärung liefert dabei die kognitive Theorie, die letztlich auf dem allgemeinen Stressentstehungs- und -bewältigungsmodell von Lazarus basiert. Aus diesen Ansätzen und der Verhaltenstherapie lassen sich stringent diverse Interventionsmaßnahmen ableiten, die im Mittelpunkt des dritten Kapitels stehen. Dazwischen werden Ziele und Verfahren der Diagnostik dargestellt.

**2. Begriffsklärung**

»Bei Prüfungsangst (engl. ›test anxiety‹) handelt es sich um Angst, die sich auf Prüfungen bezieht, also auf Situationen einer zielgerichteten Erhebung und Bewertung von Leistungen, und damit um eine spezielle, auf eine bestimmte Situationsklasse gerichtete Form einer *Bewertungsangst*. Angst kann vor einer Prüfung erlebt werden, aber auch während und

nach der Prüfung [...]. Prüfungsbezogene Angst umfasst vor allem die folgenden Emotionskomponenten [...]:

1. *Affektive Komponente*: Unlustvolles, nervöses Gefühl der affektiven Erregung, das physiologisch an Subsysteme des limbischen Systems gebunden ist.
2. *Kognitive Komponente*: Sorgen um einen drohenden Misserfolg und seine möglichen Konsequenzen.
3. *Physiologische Komponente*: Periphere physiologische Aktivierung mit Symptomen wie erhöhter Herzfrequenz, Schwitzen, Übelkeit etc.
4. *Motivationale Komponente*: Flucht- und Vermeidungstendenzen.

Seit Liebert und Morris (1967) werden die affektive und die physiologische Komponente gemeinsam häufig als ›emotionality‹ bezeichnet, die kognitive Komponente als ›worry‹. Bedeutsam ist ferner die Unterscheidung von aktuell erlebter Prüfungsangst (*state test anxiety*) einerseits und habitueller, persönlichkeitspezifischer Prüfungsangst (*trait test anxiety*) andererseits« (Pekrun/Götz, 2006, S. 248).

Der Unterschied zwischen Prüfungs- bzw. Leistungsangst und anderen Ängsten, der sich auf den Kern bringen lässt, dass Prüfungsangst **Bewertungsangst** ist, ist auch für die Beratung sehr bedeutsam: »Im Unterschied zu Ängsten, die sich auf die Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit (z.B. Höhenangst) oder der Antizipation von Schmerz (z.B. Angst vorm Zahnarzt) beziehen, ist Leistungsangst eine ›soziale Angst‹, bei der die soziale Identität und der Selbstwert als bedroht erlebt wird [...]. Ähnlich wie beim Lampenfieber kreisen Gedanken hoch Prüfungsängstlicher oft um antizipierte Scham im Falle des Versagens« (Cortina, 2008, S. 50). Der von den Autoren (Pekrun/Götz) als »motivationale Komponente« bezeichnete Aspekt von Leistungsangst wird in der sonstigen Literatur gewöhnlich als Verhaltensaspekt bezeichnet und nicht auf Flucht- und Vermeidungstendenzen eingeeengt. Denn die Forschung ergab, dass Hoch- versus Niedrigleistungsängstliche sich in einer ganzen Reihe von Verhaltensaspekten unterscheiden, die nicht nur auf Formen von Flucht und Vermeidung reduzierbar sind.

Uneindeutigkeit herrscht in der Literatur auch bei der Einstufung von Leistungsangst als State- versus Trait-Angst. Cortina (2008, S. 50) betont, dass Leistungsangst als situationsgebundene State-Angst zu sehen ist, d.h. als »Neigung, in bestimmten Situationen mit Leistungsangst zu reagieren«, nicht als Trait-Angst, also als »universelles [...] Persönlichkeitsmerkmal«. Die Autorin verweist freilich auf folgenden Befund: »Allerdings sind hoch Leistungsängstliche vielfach auch generell überdurchschnittlich ängstlich. Entsprechend charakterisieren Spielberger und Vag (1995) leistungsängstliche Schüler als solche, die generell ein erhöhtes Angstniveau haben und darüber hinaus dazu neigen, evaluative Situationen als bedrohlicher zu empfinden als wenig ängstliche Schüler mit der Folge, dass beide Gruppen sich in evaluativen Situationen<sup>1)</sup> stärker unterscheiden als in anderen sozialen Kontexten« (ebd.). Für die Beratungspraxis sind diese Begriffsunterschiede freilich schon

<sup>1)</sup> evaluative Situationen = Prüfungssituationen

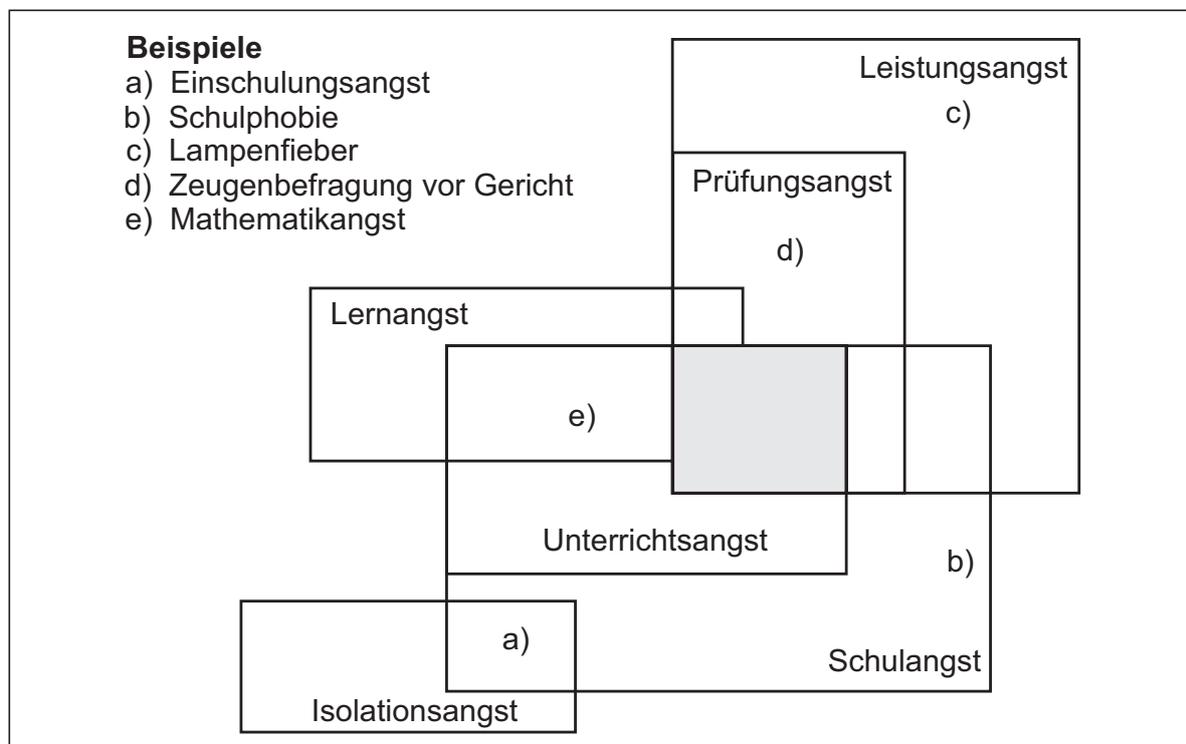
## 5.2.16 Prüfungsangst

deshalb irrelevant, weil man als Berater/-in immer ein konkretes Kind vor sich hat, bei dem im Rahmen der Diagnostik zu klären ist, wie eng oder begrenzt bzw. wie situativ gebunden oder allgemein seine Ängstlichkeit ist. Im Übrigen kennt man aus der Beratung genügend Kinder, die sehr selbstsicher und bar jeglicher Angst beispielsweise körperliche und soziale Herausforderungen auf sich nehmen, in Prüfungen aber die Nerven verlieren.

Selbst folgende eingeschränkte Behauptung wird durch die Beratungserfahrung nicht abgedeckt: »Wer starke Prüfungsangst hat, hat fast immer auch Angst vor wichtigen Vorträgen und oft auch Angst vor sozialen Auftritten. Man mag sich in der einen oder anderen Situation sicherer fühlen, man mag auch gemerkt haben, dass man beim anderen Geschlecht recht gut ankommt, aber im Prinzip nährt die Angst vor der Bewertung die ganze Palette der beschriebenen Ängste« (Metzig/Schuster, 2006, S. 7).

Ein weiteres Problem in der Literatur ist die Vielzahl verwandter Begriffe. »Die Situationsgebundenheit von Leistungsangst erklärt auch die nicht unerhebliche Begriffsvielfalt verwandter und sich überschneidender Begriffe wie Mathematikangst, Testangst, Unterrichtsangst, Schulangst, Prüfungsangst etc.« (ebd.). Abbildung 1 verdeutlicht diesen Aspekt.

Im folgenden Artikel verwenden wir den – in der Beratungspraxis geläufigsten – Ausdruck *Prüfungsangst* und konzentrieren uns auf *Ängste im Zusammenhang mit allen Formen von Prüfungen* (schriftlichen wie mündlichen) bzw. *prüfungähnlichen Situationen* (mündliche Mitarbeit, Referate, auch wenn sie nicht bewertet werden, usw.).



**Abb. 1:** Beispiele sich überschneidender Angstkonstrukte im Zusammenhang mit Leistungsangst (vgl. Schnabel, 1968, zit. n. Cortina, 2008, S. 51)

### 3. Theorien und Befunde zur Entstehung und Wirkung von Prüfungsangst

#### 3.1 Genetische Aspekte

Angst gehört zur evolutionären Grundausstattung von Lebewesen und hat eine wichtige Funktion für das Überleben. »Die sympathische Erregung und endokrinologischen Veränderungen bereiten den Körper entweder auf eine Flucht- oder Angriffsreaktion vor« (Cortina, 2008, S. 53). Die Forschung interessierte sich nun für Anlageunterschiede, um die unterschiedlich starke Angstreaktion von Menschen zu erklären. »In der Angstforschung sind genetische Unterschiede im Niveau und Zusammenspiel der relevanten Parameter gut belegt. Es ist daher durchaus plausibel, davon auszugehen, dass Unterschiede in der Leistungsängstlichkeit in Teilen auf biologisch bedingte Unterschiede verweisen (Eysenck, 1992), auch wenn stichhaltige Längsschnittforschung hierzu nicht existiert« (ebd.).

Im konkreten Einzelfall, mit dem man als Berater zu tun hat, ist es auch diagnostisch oft sehr schwer möglich, genetische Dispositionen und z.B. Modelllernerfekte (siehe unten) abzugrenzen, wenn es um die Erklärung der Ängstlichkeit eines Kindes geht. Gleichwohl ist es nach aller Lebenserfahrung (gerade auch wenn man selber Kinder hat) plausibel anzunehmen, dass Temperamentsunterschiede beim Umgang mit Herausforderungen und Gefahren bestehen. Kompliziert wird die Sache durch Wechselwirkungen mit Umweltreaktionen: »Entsprechend dem in der Entwicklungspsychologie favorisierten Transaktionsmodell [...] können frühkindliche Temperamentsunterschiede durch Umwelteinflüsse kompensiert, moderiert oder verstärkt werden. Eine auf genetische Disposition zurückgehende Ängstlichkeit kann sich im Laufe der Sozialisation in Leistungsängstlichkeit manifestieren, sich in anderen Phänomenen äußern oder gänzlich verschwinden. Aus dieser Perspektive wird in erster Linie das elterliche Erziehungsverhalten als Ursachenfeld für Leistungsängstlichkeit gesehen« (Cortina, 2008, S. 53).

Diese starken Wechselwirkungsprozesse müssen in der Beratung berücksichtigt werden. Die Frage nach dem Ausmaß des Anteils »genetisches Temperament« wird man freilich retrospektiv kaum klären können. Für die Interventionsplanung ist es im Übrigen wichtiger, festzustellen, ob die Angst umgrenzt ist oder das Kind grundsätzlich eine ängstliche »Natur« hat; in letzterem Fall sind nämlich umfassendere Maßnahmen nötig.

#### 3.2 Tiefenpsychologische Theorien

Diese Theorien seien der Vollständigkeit halber erwähnt, ihr praktischer Nutzen für die schulische Beratung ist jedoch eher gering. Beim psychoanalytischen Modell werden traumatisierende frühkindliche Interaktionserfahrungen mit den Eltern als Ursache gesehen. Betroffene Kinder »verarbeiten frühe Überforderungserfahrungen insofern konfliktuös, als sie negative Impulse gegen die Eltern verinnerlichen. Daraus entwickeln sich langfristig