

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 - Interventionsmöglichkeiten bei auf
Beziehungsproblemen beruhenden Prüfungsängsten (38 S.)

Produktinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »Handbuch der Schulberatung«
der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & 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.

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. Ausdrücke 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

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

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

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

www.eDidact.de | www.mgo-fachverlage.de

8. Interventionsmöglichkeiten bei auf Beziehungsproblemen beruhenden Prüfungsängsten

8.1 Probleme mit Mitschülern/-innen

Im Folgenden geht es um zwei Falltypen:

- Prüfungsängste, die aus einer stark kompetitiven Orientierung des Kindes resultieren
- Prüfungsängste, die aus dem Spott anderer dem Kind gegenüber erwachsen

An manchen Stellen wird auf bereits Besprochenes zurückgegriffen; das bedeutet zwar eine gewisse Wiederholung, hat aber den Vorteil, dass es die in anderen Kapiteln unter einem anderen Aspekt besprochenen Interventionsmaßnahmen hier im Zusammenhang der konkreten Falltypen darstellt.

Prüfungsängste, die aus einer stark kompetitiven Orientierung des Kindes resultieren:

Ein nicht seltener Grund von Prüfungsängsten sind Wettbewerbs- und Rivalitätssituationen, in denen Kinder in einer Klasse stehen. In manchen Klassen herrscht ein generell stark kompetitives Klima, manchmal sind es aber auch nur einzelne Schüler/-innen, mit denen prüfungsängstliche Kinder in einem teilweise jahrelangen Wettkampf stehen. Es gibt Kinder, die sich regelrecht in diese Rivalitätssituation verbeißen. Beraterisch muss es das **Ziel** sein, diese **Kinder davon abzubringen, sich ständig mit anderen zu vergleichen, also einen individuellen bzw. kriterialen statt eines sozialen Bezugsmaßstabs anzuwenden.**

Konkret lässt sich das über folgende Maßnahmen erreichen:

1. Stärkung des Grundselbstbewusstseins:

- Man sucht mit dem Kind gezielt nach dessen Stärken, und zwar nicht nur in einem konkreten Fach bzw. im schulischen Kontext, sondern darüber hinaus im privaten und Hobbybereich (siehe oben Kap. 4).
- Eine etwas heikle Maßnahme besteht darin, gezielt die Schwächen des/der Schülers/-in, mit dem/der das Kind in Wettbewerb steht, aufzulisten. Dieses Vorgehen wird dann indiziert sein, wenn die erstgenannte Maßnahme ohne erkennbare Auswirkung bleibt. Man muss dem Kind natürlich klarmachen, dass es die Ergebnisse dieser Betrachtung nicht in der Interaktion mit dem Rivalen bzw. Dritten äußern darf.
- Ebenso heikel ist die naheliegende Maßnahme, das prüfungsängstliche Kind dazu anzuleiten, sich nicht mit den Besseren, sondern mit den Schlechteren in einer Klasse zu vergleichen. Auch hier ist wichtig, dem Kind zu verdeutlichen, dass diese Sichtweise nicht zu abfälligen Bemerkungen gegenüber anderen führen darf.

5.2.18 Prüfungsangst

2. Individuelle und realistische Leistungsziele setzen:

- In Bezug auf konkrete Problemfelder erarbeitet man mit dem Kind individuelle Leistungsziele: »Was ist der konkrete kleine nächste Schritt, den du erreichen kannst, wenn du ...?« Damit stellt man das Globalziel des Kindes, so gut oder besser als der/die andere zu sein, nicht direkt in Frage, lenkt aber den Blick auf den nächsten und machbaren Schritt. Diese Methode wird man dann anwenden müssen, wenn das Kind innerlich sehr stark auf den Vergleich fixiert ist – diese Fixierung ist im Regelfall in eine umfassende Lebensphilosophie eingebettet, die so schnell nicht zu verändern ist. Die Methode hilft dann, den dysfunktionalen Anteil des kompetitiven Verhaltens zu reduzieren (vgl. im Übrigen oben das Kap. 3.5 zur Entwicklung eines realistischen Anspruchsniveaus!).
- Ein harter, aber letztlich im Leben unvermeidlicher Weg ist, bei dem Kind die Einsicht zu fördern, dass es immer Bessere geben wird und man ein Leben lang unglücklich bleibt, wenn man sich stets mit diesen vergleicht und somit immer nur die eigenen Defizite wahrnimmt.

3. Einfluss der Bezugsgruppen berücksichtigen und zu beeinflussen versuchen:

- In manchen (aber erfahrungsgemäß nicht in allen) Fällen wird das kompetitive Denken des prüfungängstlichen Kindes von elterlichen Einstellungen und Verhaltensweisen gespeist. Wenn nämlich die **Eltern selber stark kompetitiv orientiert** sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass diese Einstellung im Rahmen des Modelllernens vom Kind übernommen wird. Zum Ausdruck kommt eine solche Lebensphilosophie in familiären Leitsätzen wie: »Man muss sich immer an den Besten messen«, »Die Welt ist ein Kampfplatz, und du musst besser sein als die anderen, sonst gehst du unter« etc. Auch ständige Fragen nach den Leistungen anderer Kinder oder dem Notendurchschnitt der Klasse können entsprechende kompetitive Einstellungen ausdrücken und fördern. In der Beratung muss man also auch darauf einen Blick haben und die Eltern davon überzeugen, mindestens ihr Interaktionsverhalten zu verändern – die Änderung von entsprechenden Lebensphilosophien von Eltern wäre auch wünschenswert, übersteigt aber erfahrungsgemäß das, was man im Kontext einer schulischen Beratung leisten kann. Manchmal sind die systemischen Verstrickungen auch umfassender; so hatte der Autor einen Fall, in dem eine dominante Großmutter innerhalb des Familienclans eine solche Wettbewerbsstimmung aufbaute, dass die Familien ihrer Kinder und die Enkel ständig unter einem kompetitiven Leistungsdruck standen. In einem solchen Fall ist es tatsächlich wichtig, zunächst die Eltern zu einer Einstellungsänderung zu bewegen, bevor es gelingen kann, die Kinder zu einem anderen Blick zu veranlassen.
- Eine stark kompetitive Orientierung kann jedoch auch aus einer **am Wohnort verbreiteten kompetitiven Grundhaltung** resultieren. In der Nähe des Schulortes, an dem der Autor arbeitet, liegt ein Markt, in dem viele Familien der gehobenen Mittelschicht und Oberschicht leben. Die für diese Schicht durchaus kennzeichnende kompetitive

Leistungsorientierung beherrscht sogar das Freizeitleben, z.B. in den dortigen Sportvereinen. Der Autor hatte schon einige Fälle von Oberstufenschülern (interessanterweise nur Jungen, keine Mädchen!), die aufgrund der ständigen Rivalitäten zwischen den Gleichaltrigen so unter Druck gerieten, dass sie in Prüfungssituationen wie auch in sportlichen Wettbewerbssituationen die Nerven verloren. Die Beratungsfachkraft kann natürlich nicht die Wertewelt einer Gemeinde ändern; vielmehr muss hier der Fokus auf einem Aufdecken dieses Irrsinns liegen und auf der Stärkung des Selbstbewusstseins des konkreten Kindes. In einem Fall genügte übrigens tatsächlich das Aufdecken der Zusammenhänge, um dem jungen Mann zu einer Entspannung zu verhelfen, in den anderen Fällen gestaltete sich die Arbeit schwieriger und langwieriger.

Prüfungsängste, die aus dem Spott anderer dem Kind gegenüber erwachsen:

Bei der bisherigen Erörterung ging es darum, dass das Kind von sich aus immer auf die Leistungen anderer schielte. Ein anderer Fall ist der, wenn Kinder durch andere in der Klasse nach schlechten Leistungen verspottet werden.

Folgende **Interventionen** haben sich bewährt:

- Auch hier kann man natürlich zunächst viele der oben geschilderten Maßnahmen zur **Förderung des Grundselbstbewusstseins** einsetzen.
- Daneben ist es hilfreich, wenn man mit dem Kind sozusagen **angewandte Kommunikationstheorie** betreibt und die Selbstaussage der Lästermäuler herausarbeitet. Dabei soll deutlich werden, dass Kinder, die andere verspotten oder für Schwächen herabsetzen, im Regelfall selber ein Ego-Problem haben: Sie bauen ihr Selbstbewusstsein durch die Herabsetzung anderer auf. Denn warum sonst sollte jemand, der besser ist, über einen anderen, der schlechter ist, herziehen? Dieser Zusammenhang ist selbst mit Kindern der Unterstufe leicht herauszuarbeiten. Das Ergebnis kann man in bildlicher Form, z.B. in einem Comic, festhalten, auf dem die tatsächliche Aussage des Lästers und die tief in dessen Inneren steckende gedachte Aussage notiert wird. Dieses Bild soll das Kind dann über seinen Schreibtisch hängen, damit es immer wieder an die Zusammenhänge erinnert wird und sich so langsam aus der inneren Abhängigkeit löst.
- Wenn die **kompetitive Grundstimmung in einer Klasse sehr stark** ist, wird freilich die Unterstützung einzelner Kinder oft nicht von Erfolg gekrönt sein. Hier ist es unter Umständen vonnöten, geeignete **Gruppenmaßnahmen** zu ergreifen, um das Klassenklima insgesamt zu beeinflussen.
- Zudem gibt es vereinzelt **Extremfälle**, in denen die Klassenumwelt des Kindes so wenig zu verändern ist, dass **nur ein Klassenwechsel hilft**. Der Autor hatte einen entsprechenden Fall: Eine Zehntklässlerin wandte sich an ihn wegen starker Ängste in der mündlichen Mitarbeit, die sich inzwischen zu massiven Ängsten auch in schriftlichen Prüfungen generalisiert hatten. Als Hintergrund stellte sich heraus, dass das Mädchen (sehr hübsch,

5.2.18 Prüfungsangst

nebenbei sogar als Model tätig) mit einem »Alpha-Jungen« (auch sehr hübsch, sehr cool und sehr eingebildet) der Klasse eine Beziehung hatte, die zerbrochen war. Der Junge hatte eine so starke Stellung, dass er letztlich aus primitiver Rache seine Freunde dazu animierte, mit ihm zusammen eine systematische Verunsicherung des Mädchens zu betreiben. Die Methoden waren dabei so subtil, dass disziplinarrechtlich nichts zu machen war, und der Versuch, in einem Gespräch mit dem Jungen diesen zu einer Veränderung seines Verhaltens zu beeinflussen, scheiterte. Schließlich entschloss sich das Mädchen, die Klasse zu wechseln. Dabei war das Glück, dass es überhaupt eine Parallelklasse derselben Fachrichtung gab und diese zudem ein sehr positives Sozialklima aufwies, so dass auch die Versuche des Jungen, seinen Rachekampf in der Klasse fortsetzen zu lassen, scheiterten. Natürlich könnte man sagen, dass es primäres beraterisches Ziel hätte sein müssen, das Mädchen zu unterstützen, sich von dem Verhalten der anderen nicht mehr beeinflussen zu lassen. Aber da die ganze Geschichte dermaßen verfahren war und der Psychoterror schon so lange dauerte, umgekehrt das Bestehen des Klassenziels auf dem Spiel stand und das Schuljahresende nahte, konnte die Intention, die Schülerin selbst zu stärken, nicht ins Auge gefasst werden bzw. nicht so schnell erreicht werden, wie das nötig gewesen wäre. Das Beispiel soll auch veranschaulichen, dass Beratungskräfte eigene Leitsätze nicht verabsolutieren dürfen – manchmal ist einfach der Wechsel der Umwelt das Mittel der Wahl und würde ein Verbleib des Kindes in seiner bisherigen Umwelt zur Überforderung. Das Mädchen in dem Fall ging dann übrigens nach dem Klassenwechsel noch für einige Zeit in eine Beratungsstelle, um das Trauma aufzuarbeiten und sich für die Zukunft zu immunisieren.

8.2 Probleme mit Eltern

In welcher vielfältiger Weise Eltern ursächlich für die Prüfungsängstlichkeit eines/einer Schülers/-in sein können, wurde bereits im Theorieteil dargestellt. Allerdings – und darauf sei nochmals mit aller Deutlichkeit hingewiesen – verbietet sich jeder Schematismus; in der Mehrzahl der Prüfungsangstfälle, die der Autor hatte, spielten Eltern nämlich keine Rolle⁸⁾.

Im Folgenden werden vier Falltypen in Bezug auf Interventionen erörtert:

1. Eltern mit inadäquaten erzieherischen Reaktionen auf schlechte Noten
2. Eltern mit überstarker Leistungsorientierung
3. vom Kind fehlinterpretierte elterliche Verhaltensweisen
4. sonstige problematische leistungsbezogene Familienleitsätze

⁸⁾ Der Autor hat freilich den Eindruck, dass Eltern, die tatsächlich ihr Kind erheblich unter Leistungsdruck setzen, sich nicht an eine Beratungskraft wenden – sei es, weil sie unterbewusst um die Problematik ihres Verhaltens wissen, oder sei es, weil gerade diese Art von Eltern gewöhnlich auch nichts von psychologischer Beratung halten.