

## **Angst vor Prüfungssituationen**

Prüfungsangst ist so alt wie die Schule. Leider sind viele Kinder davon betroffen, dies ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist: man kann viel dagegen tun. Auch wenn man sie vielleicht nicht ganz beseitigen kann, so kann man sie doch erheblich reduzieren. Hier einige Informationen und Tipps dazu.

Prüfungsangst hat viele Facetten. Die Bandbreite reicht vom Aufgeregtsein, dem berühmten Lampenfieber, über Schweißausbrüche oder zittrige Hände bis hin zu Denkblockaden, dem gefürchteten Blackout.

Lampenfieber, wenn es nicht zu stark ist, hat dabei durchaus auch positive Auswirkungen, so werden beispielsweise Aufmerksamkeit und Konzentration geschärft, Wissen kann leichter abgerufen werden. Ein bisschen Lampenfieber ist also etwas Normales und Gutes.

Besteht allerdings vor einer anstehenden Klassenarbeit oder einer mündlichen Prüfung eine richtige Angst bis hin zu einer Panik, sollte dringend etwas dagegen unternommen werden. Die Betroffenen verspüren einen echten Leidensdruck und erzielen nicht die Leistungen, die ihnen eigentlich möglich wären. Schlechte Noten sind die Folge und die Anspannung vor der nächsten Prüfungssituation steigt. Was ist also zu tun, um einen Teufelskreis aus Angst und Misserfolg erst gar nicht entstehen zu lassen?

### **Tipp 1 – Ursachenforschung betreiben**

Die Ursachen von Prüfungsangst können vielfältig sein:

- Überforderung
- mangelndes Selbstwertgefühl
- Angst vor einer schlechten Note
- Angst vor den Reaktionen der Eltern
- mangelhafte Vorbereitung
- fehlende Lernstrategien

### **Tipp 2 – Maßnahmen gegen die Prüfungsangst**

#### *Positives Denken*

Negative Einstellungen durch positive Formulierungen ersetzen.

Aus „Das kann ich nicht, das ist zu schwer“ wird dann beispielsweise „Ich kann das, ich schaffe das“. Innere Anweisungen, die man sich selbst gibt, helfen sich auf die Aufgabe zu konzentrieren und störende Gedanken auszublenden.

#### *Gute Vorbereitung*

Rechtzeitig, am besten eine Woche vorher, mit der Vorbereitung für eine Klassenarbeit beginnen. Unter Zeitdruck zu lernen, sorgt immer für Stress. Lieber mehr Zeit einplanen und Tag für Tag kleine Portionen lernen.

Auch in der Lernphase ausreichend Pausen und genügend Zeit für Hobbies einplanen.

*Prüfungssituationen simulieren – Prüfung „spielen“*

Um die Angst vor einer Klassenarbeit oder einer mündlichen Prüfung zu nehmen, kann die befürchtete Situation zu Hause „gespielt“ werden, damit sich das Kind an die Prüfungssituation gewöhnt. Beispielsweise können Sie ein Diktat schreiben lassen, ohne Hilfsmittel und ggf. unter Zeitdruck. Damit wird eine sehr prüfungsähnliche Situation geschaffen, an deren Ende aber für das Kind unbedingt ein positives Gefühl stehen muss. Fehler sind also lediglich Informationen darüber, wo noch Übungsbedarf besteht, und dürfen keinesfalls als Leistungsversagen interpretiert werden.

### *Bearbeitungsstrategien besprechen und festlegen*

Beispiele:

- Fragestellung in Ruhe und genau durchlesen
- Die leichten Aufgaben zuerst bearbeiten
- Wenn man bei einer Aufgabe nicht mehr weiterkommt, abbrechen und eine andere Aufgabe vorziehen
- Bei Konzentrationsproblemen die gerade nicht relevanten Aufgaben mit einem Blatt abdecken

### **Tipp 3 – Besonderer Hinweis für die Eltern**

Auch wenn man es nicht gerne hört: einer der Hauptgründe für Prüfungsangst ist leider der Druck von Seiten der Familie.

Schimpfen oder gar Strafen bei schlechten Noten sind besonders kontraproduktiv, sie erzeugen beim Kind negative Gefühle und verstärken die Angst vor Prüfungen.

Es hilft viel mehr, wenn Sie zu Hause für eine entspannte Atmosphäre sorgen und dem Kind immer wieder zeigen, dass Sie es lieben, unabhängig davon, wie gut oder schlecht die Noten sind.

Setzen Sie die Erwartungen nicht zu hoch an. Auch eine ganz kleine Verbesserung ist für das Kind etwas Tolles und verdient es, gelobt und positiv erwähnt zu werden.

Prüfungsangst bei Kindern geht nur langsam weg. Umso wichtiger ist es, Geduld zu haben und auch kleine Fortschritte anzusprechen und in positive Verstärkung umzusetzen.

### **Tipp 4 – Therapeutische Hilfe mit Bild- und Gestalttherapie (BGT)**

Hierzu eine Klientenstimme:

„Bei mir war die Prüfungsangst so groß, dass all die guten Tipps nicht halfen. Ich habe es schließlich mit einer BGT-Sitzung probiert. In der Therapie kam dann zutage, dass der Ursprung meiner Angst ein Erlebnis aus der Grundschule (Referat) war, das ich schon lange vergessen hatte. Unterbewusst hat es allerdings jedes Mal meine Prüfungsangst ausgelöst.“

Wir haben uns diese Situation dann genauer angeschaut, bis ich erkennen konnte, dass das damals Erlebte längst vorbei ist und heute nicht mehr wirkt. Ich kann so eine Bild- und Gestalttherapie wirklich jedem empfehlen, der anhaltend unter Prüfungsangst leidet. Wobei das Wort *Therapie* sich hier nach einem längeren Behandlungszeitraum anhört – tatsächlich waren es nur zwei Sitzungen“.

In der Tat sind es häufig vorschnelle und unbedachte Äußerungen einer Lehrkraft oder eines Elternteils, wie „das begreifst du sowieso nicht“ oder noch schlimmer „du bist viel zu dumm dazu“ die sich als entsprechendes Glaubensmuster beim Kind verankern und eine permanente Prüfungsangst zur Folge haben können.

Hier kann dem Kind nur dadurch geholfen werden, dass die alten Glaubensmuster aufgelöst werden. Dies geschieht bei einer BGT-Sitzung relativ spielerisch, deshalb ist die Bild- und Gestalttherapie auch ideal für Kinder geeignet.

*Wenn sie das Gefühl haben, dass BGT genau die Therapieform ist, die ihrem Kind helfen könnte, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.*

*Telefon: 08141 – 3630758*

*mail: [hp@hedipaul.de](mailto:hp@hedipaul.de)*