

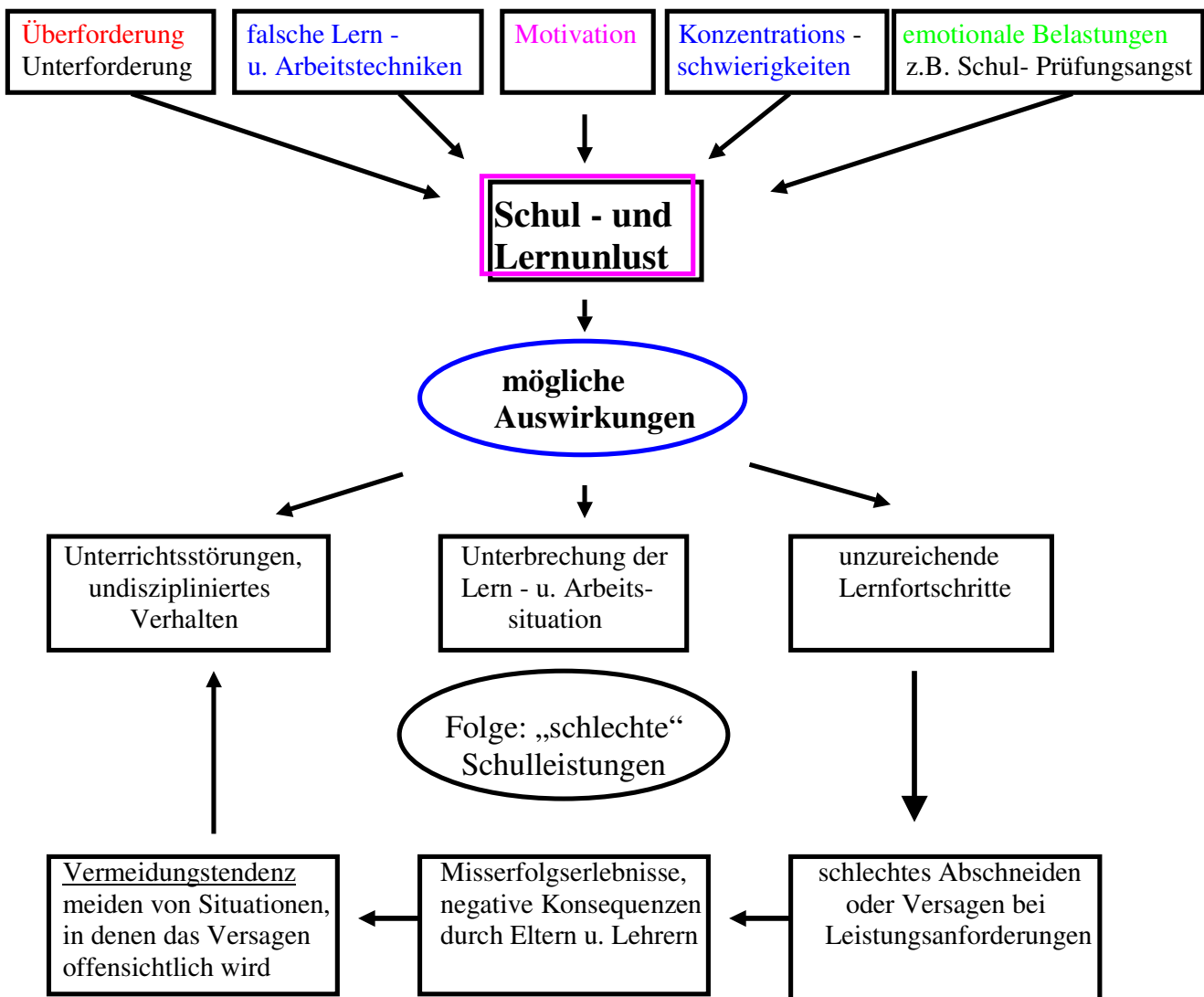
Schul- und Prüfungsangst

Das Thema „Schul- und Prüfungsangst“ stellt nur einen Faktor aus dem Gesamtmosaik dar, das einen erfolgreichen Schulbesuch bedingt. Anscheinend spielt dieser Punkt aber eine immer größere Rolle. Der Leistungsdruck für unsere Schüler nimmt eher zu, da unsere Gesellschaft die Zukunftschancen (Berufswahl) mehr und mehr an Notenschnitten festmacht und Eltern häufig die späteren Berufs- und Lebensperspektiven ihrer Kinder mit möglichst „hohen“ Schulabschlüssen gleichsetzt.

Folgendes Schaubild soll Ihnen ein Überblick der verschiedenen „Versagensmöglichkeiten“ in der Schule verdeutlichen. Jeder einzelne Baustein steht im Kontext mit dem Erfolg an der Schule. Die Beratungsfachkräfte (Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen) der Schulberatung können Schülern, Eltern und Lehrern bei den angeführten Themen beratend und unterstützend zur Seite stehen.

Möglichkeiten des „Versagens“ in der Schule

(Ursachen die in der Person des Schülers liegen)



Zum Thema „Schul- und Prüfungsangst

Schulleistungsschwierigkeiten, bedingt durch Schul-, Leistungs- und Prüfungsangst, treten besonders an weiterführenden Schulen häufiger als vermutet auf. Sie sind aber für Lehrer und Eltern schwer zu

erkennen, weil der Schüler gerne seine Schulprobleme „cool“ überspielt. In aller Regel versteckt der Schüler seine emotionalen Belastungen und lebt sie im Schulalltag ganz anders aus.

Lern- und Leistungsfähigkeit

Natürlich führt Schul- und Prüfungsangst zur Beeinträchtigung der Lern- und Leistungsfähigkeit des betroffenen Schülers. Lehrer aber auch Eltern nehmen die damit einhergehenden Verhaltensweisen des Schülers zunächst als „Dummheit“ oder „Unkonzentriertheit“ wahr. Die daraus resultierende Schulunlust wird häufig mit der sogenannten „Nullbock-Theorie“ erklärt. Angst führt generell zu Denkblockaden und deshalb wird selbst das Gelernte in Stresssituationen, ausgelöst durch die Leistungserhebung (Schulaufgabe, Stegreifaufgabe, mündliche Prüfung), vergessen. Der Schüler gerät längerfristig meist in den Teufelskreis des „Misserfolgsängstlichen“, was für ihn häufig eine gewissen Hilflosigkeit gegenüber seinen zukünftigen Schulerfolgen bedeutet. Er entwickelt das Gefühl, sein Problem sowieso nicht mehr beeinflussen zu können. Eine vordergründig gezeigte Leistungsverweigerung lässt ihn als faul erscheinen.

Schülerreaktionen

Wenn der Schüler seine Hilflosigkeit nicht entsprechend aufarbeiten kann, führt dies im Endeffekt häufig zum Schwänzen (Ausflucht in Krankheit, Übelkeit usw.) der Schule. Überwiegend überspielen die Jugendliche diese emotionale Belastung mit Aggressionen oder aber mit Verstocktheit. In den Augen der Erwachsenen werden sie nicht selten als „rüpelhaft“ gesehen. Sich vermeintlich widersprechende Reaktionen beim Schüler sind Schüchternheit oder Aufsässigkeit, entweder er zieht sich zurück oder er ist frech, Aggressivität oder Selbstzweifel sind Folgen seiner Resignation. Fehlende Anerkennung seiner Person gleicht dieser Schüler häufig durch Unterrichtsstörungen (Versuch den Lehrer in Wut zu bringen), Hypermotorik, demonstrativ gezeigte Langeweile, als Klassenkasper oder gar durch Sachbeschädigungen oder Diebstahl aus. Als vermeintliche Lösungsstrategien des Konflikts gelten Schulschwänzen, Tagträumen, „Krankheiten“ oder eben die bereits aufgezeigten Verhaltensauffälligkeiten.

Lehrerreaktionen

Der Lehrer wiederum reagiert nicht selten mit Enttäuschung und Unzufriedenheit gegenüber seinen eingeschränkten pädagogischen Erziehungsmitteln. Die Situation eskaliert gar, wenn der Lehrer die oben angesprochenen Verhaltensweisen des Schülers als „Angriff“ gegen seine Person sieht. Vermeintlicher Selbstschutz der eigenen Person kann dann zum pädagogischen „Gau“ führen und sich in Sanktionen seitens des Lehrers, wie der Blamage, der Isolation des Schülers oder über „Notendruck“ äußern.

Angst und Motivation

Ausnahmslos alle Schüler wünschen sich gute Noten. Dies ist sozusagen das schulische Grundbedürfnis beim Eintritt in die Schule. Sehr bald aber macht das Kind die Erfahrung, dass unser Notensystem eine Streuung zwischen Note 1 und Note 6 vorsieht. Es erweist sich zwar als allgemeine Forderung (z.B. Eltern, Arbeitsvermittler), dass jeder Schüler nur gute Noten haben sollte, wie wir wissen ist dies aber nur Theorie. Tatsache dagegen ist die Erkenntnis, dass Leistungsangst und Leistungsmotivation zusammenhängt. Hohe Angstwerte äußern sich im Allgemeinen in geringer Motivation und umgekehrt. Motivation aber ist bekanntlich der Motor allen Strebens und so kann daraus der Teufelskreis der Misserfolgsängstlichkeit und der Hilflosigkeit entstehen.

Testergebnisse (z.B. Angstfragebogen für Schüler)

Hohe Prüfungsangst beschreibt beim Schüler oft das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit, der Hilflosigkeit und die Angst vor weiterem Leistungsversagen. Sie geht häufig mit vegetativen Reaktionen (Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfweg, Einschlafschwierigkeiten, Herzklopfen, Nervosität, Konzentrationsprobleme usw.) einher. Die Schüler zeigen in der Regel geringes Selbstvertrauen und schätzen sich selbst passiver, leistungsschwächer und langsamer ein. Zudem berichten sie über subjektiv empfundene erhöhte negative Erfahrungen mit Lehrern. Außerdem nehmen diese Schüler

das Erziehungsverhalten ihrer Eltern stärker kontrollierend und leistungsfordernd wahr. Hohe Testwerte bei der Prüfungsangst korrelieren häufig mit hohen Werten der sogenannten Schulunlust, also der Basis zur Anstrengungsbereitschaft in der Schule.

Schulangst und Mobbing

Unbestritten ist der Schüler nur dann leistungsfähig und leistungsbereit, wenn er sich an seiner Schule wohl fühlt. Leider nimmt aber aufgrund der zunehmenden Konkurrenzsituation unter den Jugendlichen auch die Bereitschaft zum Mobbing zu. Viele der Täter versuchen dadurch, dass sie Mitschüler erniedrigen, sich selbst Vorteile zu verschaffen. Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass jeder 6. Schüler ein Opfer und jeder 5. Schüler ein Mobbingtäter wird (siehe Beitrag zu Mobbing unter www.sbndb-regionalpoint-bogen.de). In den Klassen, in denen Mobbingfälle häufiger vorkommen, stimmt meist auch der „Klassengeist“ nicht. Nur dort, wo die Mehrheit wegschaut oder mit Desinteresse auf zwischenmenschliche Probleme reagiert, kann Mobbing entstehen.

Auch Lehrer können durch verletzende verbale Äußerungen und demütigende Verhaltensweisen dem Schüler gegenüber Angst erzeugen. Laut einer Untersuchung (Krumm 2003, S. 33) geben 17 Prozent der befragten Studenten an, dass sie während ihrer Schulzeit von einem Lehrer gemobbt worden sind. Kränkungen durch Lehrkräfte werden von den Schülern als schwerer und nachhaltiger erlebt, als die Kränkung durch Mitschüler. Als Vorbild mit hohem sozialen Status ist der Lehrer eine wichtige Modellperson in der Entwicklung des Jugendlichen. Auch die Folgen für das schulische Lern- und Leistungsverhalten erweisen sich in dieser Situation als sehr bedenklich. Dem betroffenen Schüler wird der Lehrer zunehmend unsympathisch, er verliert in der Regel das Interesse am Fach des Lehrers und reagiert in aller Regel aggressiv oder aber depressiv. Dieses Schülerverhalten wiederum wird häufig als weitere Provokation interpretiert. Der Konflikt eskaliert und schaukelt sich immer weiter auf.

In beiden Fällen muss ein uneingeschränktes „Nein“ zu Mobbing das Ziel jeder Schulgemeinschaft sein. Täter müssen unbedingt in ihre Schranken verwiesen werden, da sie sonst Gefahr laufen, durch ihr mangelndes Sozialverhalten weiteren Schaden anzurichten. Wer persönlichen Erfolg durch Erniedrigung anderer erzielt, wird sich immer wieder neue Opfer suchen und noch dreister in der Umsetzung seiner Ziele vorgehen.

Ursachen und Hilfen

Mit Angst wird ein Gefühlszustand beschrieben, der subjektiv als unangenehm empfunden wird. Angst entsteht bei einer Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit oder des Selbstbildes (z.B. durch verbale Gewalt). Schulische Leistungssituationen setzen den einzelnen Schüler einem sozialen Vergleich aus. In diesem Vergleich zu den weniger Erfolgreichen zu gehören gefährdet die Anerkennung der eigenen Person durch andere und führt zu ausgeprägtem Selbstzweifel. Unsere instinktiven Reaktionsmuster aus grauer Vorzeit veranlassen uns bei Gefahrverzug entweder zur Flucht, zum Angriff oder zur Lähmung (tot stellen). All diese Verhaltensweisen sind in der Schule aber nicht möglich.

Dennoch stehen uns Bewältigungsstrategien bei Schulangst zur Verfügung. Weniger geeignet erscheint die sogenannte „Situationskontrolle“ durch Vermeiden oder Mogeln bzw. die „Angstunterdrückung“ durch Ablenkung oder Bagatellisierung der Situation. „Angstkontrolle“ durch Entspannungstechniken vermitteln zwar das Gefühl, der Leistungssituation gelassen begegnen zu können, aber diese Techniken muss man erst erlernen. Die effektivste Copingstrategie ist wohl die „Gefahrenkontrolle“. Gute, gezielte Vorbereitung, Verbesserung des Lern- und Arbeitsverhaltens, Optimierung der Lern- und der Prüfungstechniken lassen sich meist am leichtesten umsetzen.

Die Vorbereitung von Prüfungen und Klassenarbeiten beginnt viel früher, als viele Schüler meinen: nämlich in jeder laufenden Unterrichtsstunde, die zur nächsten Arbeit gehört, sowie bei den täglichen Hausaufgaben. Der Schüler kann sich wirklich viel Zeit und Nerven vor der Arbeit sparen, wenn er diesen Gedanken ernst nimmt. Was man im Laufe der Zeit nicht lernt, muss man irgendwann einmal nachholen. Und das ist meist viel anstrengender!

Eine sinnvolle, gut geplante und trotzdem zeitsparende Vorbereitung besteht aus fünf Schritten:

- 1. Schritt: aktive Teilnahme am Unterricht**
- 2. Schritt: ordentliche, übersichtliche und fehlerfreie Heftführung**
- 3. Schritt: sorgfältiges Erledigen der Hausaufgaben und Nachbereitung der Unterrichtsstunde (Nachbereitung bedeutet, dass man sich nochmals kurz mit dem beschäftigt, was man in der Unterrichtsstunde gelernt hat, und Unverstandenes sofort zu klären versucht.)**
- 4. Schritt: laufende Wiederholung**
- 5. Schritt: Vorbereitung unmittelbar vor der Klassenarbeit (am letzten Tag nichts mehr lernen, was noch verwirren könnte, sondern Beschränkung auf eine großzügige Wiederholung)**

Jeder dieser Schritte ist wie eine Stufe auf dem Weg zu einer erfolgreich bewältigten Klassenarbeit. Wenn man eine Stufe auslässt, werden die späteren Stufen um so höher!

Wer allerdings diese fünf Schritte durchzieht, ist toll vorbereitet für eine Prüfung. Dann sollte es eigentlich klappen.

Fazit

Empirische Untersuchungen zeigen, dass Schulangst nur in ganz wenigen Ausnahmefällen einen leistungsfördernden Effekt hat. Lernen ohne Angst ist deshalb eine pädagogische Aufgabe, die uneingeschränkt bejaht werden muss. Aufgabe jeder Schule ist es, Angst zu vermeiden und die ihr anvertrauten jungen Menschen so zu erziehen, dass sie unvermeidbare Angst (z.B. vorgeschriebene Leistungserhebungen) bewältigen können.

Sollten Sie zu diesem Thema weitere Fragen haben oder Hilfe benötigen, so wenden Sie sich bitte an die Beratungsfachkräfte (Beratungslehrer, Schulpsychologen) an der eigenen Schule oder an der staatlichen Schulberatungsstelle. Sie können mit Tests, Antistress- und Angstprogrammen sowie deeskalierenden Gesprächen helfen.

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern

H. Mayer, BR

Zentraler Beratungslehrer für Realschulen

Internetadressen: www.schulberatung.bayern.de (z.B. Link Niederbayern)

www.sbndb-regionalpoint-bogen.de

E-Mail: beratung@ludmilla-realschule.de

info@sbndb.de