



Wenn aus Nervosität Angst wird

Kinderpsychologin Vivien Kain und Lerncoach Benjamin Strigl beleuchten Prüfungsangst aus theoretischer und praktischer Sicht.

Von Margret Groier

Was versteht man unter Prüfungsangst und wie unterscheidet sie sich von normaler Nervosität?

VIVIEN KAIN: Eine gewisse Anspannung oder Aufregung ist vor Prüfungssituationen sehr häufig, und solange sie sich begrenzen lässt, kann sie sogar hilfreich sein. Sie hilft, sich zu fokussieren, erhöht die Aufmerksamkeit und die Aktivierung und ist nicht per se negativ. Bei Stress dürfen wir auch zwischen positivem Stress und Distress unterscheiden. Angst aktiviert diesen sogenannten Distress. Die Anspannung wird also so stark, dass sie in Angst übergeht. Das Kind ist dann trotz Vorbereitung und der Sicherheit, den Stoff zu können, in Prüfungssituationen gehemmt und kann die Leistung nicht abrufen. Im schlimmsten Fall geht es schon von vornherein in eine Vermeidungshaltung und schafft gar nicht den Weg zur Prüfung oder Schularbeit. Die Angst kann sich auch maskiert hinter einem psychosomatischen Symptom zeigen. Das Kind bekommt Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen oder hat bereits in den Tagen davor Schlafstörungen. Darin besteht ein wesentlicher Unterschied zu einer normalen Anspannung und Aufregung.

BENJAMIN STRIGL: Lampenlieber hat man eher kurzfristig und es hilft einem sogar, sich besser zu konzentrieren, wenn man einen Auftritt oder eine Prüfung hat. Man will seine beste Leistung bringen und ist deshalb aufgeregt. Bei Prüfungsangst ist es eher so, dass man sich schon einige Zeit vor der Prüfung komisch fühlt. Je

näher die Prüfung rückt, desto schlechter geht es einem. Man denkt nur noch daran und kann nicht mehr gut schlafen. Am Tag der Prüfung kann man wie gesagt unter anderem Kopfwach, Schweißausbrüche oder Bauchwach haben.

Warum entwickeln manche Kinder Prüfungsangst, während andere relativ entspannt sind?

VIVIEN KAIN: Das hat viel mit der Resilienzfähigkeit und mit der Sicherheit der Kinder in sich und ihre Leistungen zu tun. Und es spielt eine wesentliche Rolle, wie das Umfeld mit der Anspannung des Kindes umgeht. Was bekommt das Kind von seinen Bezugspersonen in solchen Situationen gespiegelt? Halten sie es mit aus, trauen sie es ihm zu und begleiten sie es? Oder schwingen sie zu deutlich mit und übertragen möglicherweise eigene Ängste, die sie in solchen Situationen selbst hatten oder haben? Dann wird aus der Anspannung plötzlich eine gespiegelte Angst, und das Kind traut es sich automatisch weniger zu. Dass ein Kind aufgeregt und angespannt ist, ist ernst zu nehmen. Aber man darf Kinder auch in ihren Emotionen begrenzen. Dies bedeutet Halt und Orientierung für die Kinder. Man nimmt das Kind in seiner Angst oder Aufregung ernst, darf sie aber nicht größer machen, als sie tatsächlich ist. Eine wesentliche Rolle bei Prüfungsängsten spielt auch, wie das Kind meint, dass es von seinen Eltern gesehen wird. Hat es die Erfahrung gemacht, dass Mama oder Papa ihm mehr Aufmerksamkeit schenken, wenn es gute Leistungen erbringt, und auf der anderen Seite enttäuscht oder verärgert sind, wenn es eine schlechtere Note nach Hause bringt? Kinder dürfen nicht das subjektive Gefühl entwickeln, dass ihre Persönlichkeit oder ihre Beziehung zu den Eltern von ihrer Leistung abhängig sind. Deshalb ist auch wichtig, wie man Leistung definiert und wo die Erwartungshaltung liegt. Muss ich in eine Prüfungssituation gehen und alles perfekt können? Nein. Darf ich aufgeregt sein und trotzdem sicher sein, dass ich Fehler machen werde und dass das okay ist? Ja, natürlich. Die Leistung und die persönliche Wertschätzung des Kindes müssen dringend voneinander getrennt bleiben.

BENJAMIN STRIGL: Die wichtigste Frage ist meiner Meinung nach: Wo kommt die Prüfungsangst her, was ist die Ursache? Wenn ich seit Jahren vor jeder Prüfung Angst habe, dann muss man sich einerseits anschauen: Lernen wir überhaupt richtig, wie sind die Noten? Und andererseits: Wie gehe ich damit um? Habe ich ein gutes Selbstwertgefühl? Denke ich von mir selbst, dass ich ein guter Schüler oder eine gute Schülerin bin, auch wenn ich keine gute Note habe? Mache ich mich um das Bild, das ich von mir habe, von dieser Note abhängig? Wichtig ist, dass wir richtig lernen und mit uns selbst zufrieden und glücklich sind. Und wenn ich dann noch die Unterstützung meiner Eltern sowie der Lehrerinnen und Lehrer habe, gibt es fast keine Gründe mehr für Prüfungsangst.

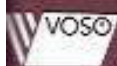
Wie geht man mit Prüfungsangst um, die aus Perfektionismus entsteht?

VIVIEN KAIN: Prinzipiell sind wir alle leistungsfreudige Wesen. Kein Kind kommt mit einem extremen Perfektionsanspruch auf die Welt. Es sind die Umwelteinflüsse, die spiegelnden Antworten unseres Umfelds auf unsere Leistungsfähigkeit und die entsprechend etablierten Strategien, die uns dann zu dem machen, was wir sind. Wenn wir ein extrem leistungs- und perfektionistisch orientiertes Kind vor uns haben, dürfen wir uns fragen, was es uns damit sagen möchte. Vielleicht gibt ihm der Perfektionsanspruch das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit. Deshalb ist es wichtig, dahinter zu schauen: Was will mir mein Kind damit sagen? Welchen „Mangel“ versucht es möglicherweise auszugleichen? Jede Form von Überkompensation ist dem Versuch geschuldet, etwas anderes auszugleichen.

Wie schaffen Eltern die Gratwanderung zwischen Unterstützung und Leistungsdruck?

BENJAMIN STRIGL: Schritt eins: Das Selbstwertgefühl meines Kindes ansehen. Schritt zwei: Lernroutinen im Alltag etablieren. Schritt drei: Strategien mitgeben, wenn der Prüfungstag näherkommt, zum

Beispiel Atemübungen. Grundsätzlich darf ein Kind immer wissen, dass jeder Mensch andere Stärken hat. Ein Fisch kann im Wasser besser schwimmen als ein Elefant, und ein Elefant kann an Land besser laufen als ein Fisch. Worauf ich hinauswill: Wir sollten Kindern zeigen, wie wichtig der Prozess ist. Die Note ist in diesem System wichtig, aber viel wichtiger ist: Was habe ich davor getan? Wenn mein Kind fleißig gelernt hat, dann sage ich ihm das schon vor der Prüfung. Nicht nur: „Super, du hast gelernt“, sondern zum Beispiel: „Ich finde das richtig großartig. Du hast dich jetzt vier Tage lang immer um 15 Uhr hingesetzt, deine Sachen rausgeholt, dir allein etwas herausgeschrieben usw.“ Dann sieht das Kind: „Oh wow, stimmt! Das habe ich alles getan.“ Es ist wichtig, dass das Kind sieht, dass der Prozess gut war. Wenn dann eine schlechte Note herauskommt, kann es sein, dass man an diesem Tag vielleicht Kopfschmerzen hatte, man abgelenkt wurde oder komische Fragen gekommen sind. Es muss also nicht immer zwingend mit dem Kind und seiner Lerneleistung zu tun haben. Und man muss auch fairerweise sagen, dass nicht jedes Kind in unserem System gleich gut lernt, wenn es sechs Stunden sitzen muss. Manche würden in Bewegung oder in Gruppen leichter lernen.



Vereinigung von
Ordensschulen Österreichs



24 Bildungsstandorte

85 Kindergärten, Schulen & Nachmittagseinrichtungen
in ganz Österreich



→ **VIVIEN KAIN:** Für Eltern geht es darum, immer wieder zu reflektieren. Auf der einen Seite geht es darum, unseren Kindern Sicherheit zu geben. Die Persönlichkeit des Kindes hat nichts mit der Leistung zu tun. Das ist die Grundvoraussetzung. Weiters ist es wichtig, Struktur anzubieten, auch in der Pubertät, da wir wissen, dass in dieser Phase ein großes Chaos herrscht und die Kinder zwischenzeitlich auch mit anderen Entwicklungsaufgaben beschäftigt sind. Es fällt vielen tatsächlich schwer, sich hier selbstständig zu organisieren. Es geht nicht darum, ihnen Struktur zwanghaft aufzuerlegen, sondern vielmehr darum, ihnen Unterstützung anzubieten.

Kann Prüfungsangst trotz guter Vorbereitung auftreten und welche Rolle spielt Vorbereitung?

BENJAMIN STRIGL: Die Vorbereitung spielt eine große Rolle. Aber wenn man massiven Druck von Lehrern, Eltern oder Klassenkollegen bekommt oder schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit hat, kann man trotz guter Vorbereitung Prüfungsangst haben. Man möchte niemanden enttäuschen oder hat das Gefühl, zeigen zu müssen, wie toll man ist. Am wichtigsten ist



Benjamin Strigl,
Familienberater und
Coach. Tipps:
Instagram: [der_familiencoach](#),
YouTube: [@derfamiliencoach](#), Podcast
Familienleben. [www.therapieericht.at/mein-coaching.at](#)

deshalb die Frage: „Woher kommt die Angst?“ Dann kann man Fragen beantworten. Wie gehe ich mit Druck von außen um? Wie mache ich mir selbst Druck? Was zeigt, wie man mit einer Prüfung/Aneignen von Wissen umgehen kann?

Was tun, wenn trotz guter Vorbereitung ein Blackout passiert?

BENJAMIN STRIGL: Ganz oft habe ich Kinder in der Praxis, die sagen: „Ich bin brav gelernt, mein Kind weiß dabei, dann bei der Prüfung ein Blackout.“ Wo darauf eingehen, erfahren wir oft, dass zu Hause zwar brav vor den Lernsachen gesessen, tatsächlich nicht alles verstanden hat. „Ja, hab ich verstanden.“ Es hat aber nur den Weg verstanden, den es abgelesen hat. Diese Aufgabe ganz alleine lösen muss, wahrscheinlich nicht. Wichtig ist also, zurückzugehen: Wie lernen wir richtig, damit den Stoff wirklich beherrscht? Wenn eine Prüfung tatsächlich ein Blackout hat, hat er schon Strategien geübt haben. Zum Beispiel



TOURISMUS



ECO-DESIGN



LFS

LANDWIRTSCHAFTLICHE
FACHSCHULE UNTERLEITEN

**Praxisnah lernen
Persönlich wachsen
Zukunft gestalten**

www.lfs-unterleiten.ac.at



Mittlere Reife
+ Lehrabschlüsse



Kinderbetreuung



LFS Unterleiten
Dornleiten 1, 3343 Hollenstein/Ybbs
07445-204 | office@lfs-unterleiten.ac.at

→ kurz den Stift weglegen, die Augen schließen, dreimal tief durch die Nase in den Bauch atmen und langsam ausatmen. Dann zu sich selbst sagen: „Ich schaffe das. Ich habe zu Hause gelernt und jetzt konzentriere ich mich auf die einfachste Aufgabe auf dem Blatt, und die werde ich rocken.“ Dann macht man die Augen wieder auf und geht zur einfachsten Aufgabe.

Was hilft vor der Prüfung?

VIVIEN KAIN: Ein paar Tage vor der Prüfung geht es vor allem darum, den Druck rauszunehmen und Struktur zu schaffen. Welches Thema kannst du schon gut? Wo brauchst du noch Unterstützung? Kleinere, machbare Lerneinheiten einplanen und keine riesengroßen Blöcke. Das Kind auch zu Pausen „zwingen“ bzw. ermutigen. Zu Hause beim Lernen bietet es sich an, 20 bis 30 Minuten hochkonzentriert zu arbeiten und dann eine Pause einzulegen. Hilfreich ist auch, Prüfungssituationen zu üben. Wenn das Kind meint, den Stoff einigermaßen zu können, kann es eine Probearbeit mit einem Zeitlimit geben, Eltern können mündlich abfragen oder das Kind kann den Stoff laut erklären. Im Sinne der Übung findet eine Probe statt, damit das, was dann in der Realität passiert, vielleicht nicht mehr gar so angstbehaftet ist. Auch die Angstgedanken gemeinsam zu überprüfen, ist wichtig. Typische Gedanken von Kindern sind: „Ich werde das nicht schaffen“, „Ich kann das alles nicht“, „Ich werde zu viele Fehler machen“. Die Eltern könnten mitgeben: Was wäre eine realistische Erwartungshaltung? Auch Fehler schon in der Fantasie mit reinzuholen. Sie dürfen sein und werden auch real passieren. Man sollte diese Befürchtungen miteinander durchgehen und den Leitsatz prägen: „Ich muss nicht alles können, ich darf nervös sein und kann aber trotzdem zeigen, was ich weiß.“

BENJAMIN STRIGL: Der Bestfall ist, dass der Abend vor der Prüfung aussieht wie jeder andere auch. Im Idealfall sollte man auch gar nicht mehr viel lernen. Man kann sein Kind fragen, wie es sich fühlt, und die Gefühle besprechen. Was ich auch immer machen würde, ist eine Visualisierung: Das Kind schließt die Augen und stellt sich den nächsten Tag vor. Wie gehe ich in die Klasse? Ich gehe mit einem Lächeln hinein, bin freudig. Dann wird die Prüfung ausgeteilt. Ich habe gelernt, ich schaffe das. Ich setze mich hin, drehe die Prüfung um und denke: „Mega, ich kenne die Fragen. Ich beginne mit der einfachsten Frage und rocke das Ganze.“ Dann geht man ganz anders schlafen, als wenn man sich fragt: „Wie soll ich das morgen schaffen?“

Wann ist der Zeitpunkt, sich professionellen Input zu holen?

BENJAMIN STRIGL: Es kommt darauf an, ob die Eltern es erst einmal selbst probieren wollen und können.



Vivien Kain ist Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Säuglings-, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Eltern- und Erziehungsberatung sowie der Therapie von Erwachsenen.
www.vivienkain.at

Wenn nicht, kann man sich natürlich Unterstützung holen. Das Allerwichtigste ist einfach, im Alltag feste Routinen und Zeiten zu etablieren, zu denen ich lerne – und zwar nicht nur, wenn eine große Prüfung ansteht. Ich sollte immer wieder schauen, ob ich den Stoff verstehe, den ich heute oder vor einer Woche in der Schule gelernt habe. **VIVIEN KAIN:** Es kann sein, dass Kinder vor wichtigen Entscheidungsprüfungen einmal eine schlaflose Nacht haben. Das ist noch keine Prüfungsangst im dem Sinne. Wenn der Umgang mit Stress aber über eine gewisse Zeit regelmäßig angstbesetzt bleibt, wenn wiederholter anhaltender Schlafmangel, Panikattacken und/oder psychosomatische Beschwerden zu beobachten sind, der Selbstwert massiv leidet und das Kind häufig aus Verzweiflung in Überforderung weint und sich hier schwer regulieren kann, ist es wichtig, psychotherapeutisch hinzuschauen. Man darf auch nicht vergessen, dass hinter einer Prüfungsangst eventuell auch noch mehr oder etwas anderes stecken kann wie zum Beispiel eine generalisierte Angststörung. Vielleicht steht auch eine Depression dahinter, eine ADHS Thematik, eine Lernschwäche bzw. Lernschwierigkeiten oder eine Belastung im familiären oder schulischen Rahmen, die noch gar nicht gesehen worden ist.

Was möchten Sie Eltern und Kindern zum Schluss noch mitgeben?

VIVIEN KAIN: Atemtechniken, die im Vorfeld schon eingeübt worden sind. Wichtig wäre auch ein Plan für mögliches Blackout. Man sollte davor überlegen, was man tun könnte, wenn ein Blackout passiert? Während der Prüfung selbst ist es wichtig, die Angst nicht zu bekämpfen. Es ist vollkommen in Ordnung, nervös zu sein, und auch ein bisschen Angst zu haben. Nach der Prüfung sollten die Eltern die Kinder auch gleich verhören. Bei einer möglichen schlechten Leistung sollte man zuerst das Gefühl auffangen. Erst viel später darf man analysieren, was schiefgegangen ist, um Lösungen für das nächste Mal finden. Wichtig ist, den Erfolg anders zu definieren. Kinder, die mit großen Ängsten in eine Schularbeit gehen und diese meist haben schon Erfolg, wenn sie trotz der Angst bestanden sind. Wenn sie nicht abgebrochen haben, leicht auch nach einem Blackout weitergemacht, trotzdem die schwierige Aufgabe versucht haben, vermittelt dem Kind, dass es mutig gewesen ist und die Situation bewältigt hat. Und das sind auch Leistungen, die gelingen.

BENJAMIN STRIGL: Das Allerwichtigste im Leben eines Kindes ist, dass es sehr viel Lebensfreude hat und ein gutes Selbstwertgefühl hat. Wenn diese beiden Dinge passen, fällt das auf sehr viele Lebensbereiche positiv ab und dementsprechend auch auf die Prüfungsangst.