

# Angst ist ein schlechter Ratgeber - auch bei Prüfungen

Autor(en): **Guhl, Cristina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastico grischun**

Band (Jahr): **73 (2011)**

Heft 3: **Prüfungsangst**

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-720259>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Angst ist ein schlechter Ratgeber – auch bei Prüfungen

Wer kennt es nicht, das mulmige Gefühl in der Magen- und Darm-Gegend und die nervöse Unruhe vor anstehenden Prüfungen, das Herzklopfen und Zittern vor dem Aufsagen eines Gedichtes?

VON CRISTINA GUHL, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN



Cristina Guhl, MSc UZH, Psychologin, Tätigkeit als Schul- und Erziehungsberaterin in Ilanz (Schulpsychologischer Dienst)

Das Phänomen Prüfungsangst ist unter Kindern und Jugendlichen sehr verbreitet. Studien anhand von repräsentativen Stichproben (z.B. Döpfner & Suhr, 2000) belegen, dass ca. 15 bis 20% aller Kinder und Jugendlichen häufig Angst haben, durch eine Prüfung zu fallen oder dass sie sich vor schlechten Noten fürchten. Prüfungsangst ist somit eine der häufigsten Angstformen bei Kindern und Jugendlichen und ein ernsthaftes Problem, welches als Begleiterscheinung in Leistungssituationen auftreten kann. Im Artikel wird auf aktuelle Ansätze und Interventionsmöglichkeiten hingewiesen.

Bei den meisten Kindern und Jugendlichen stellt sich vor einer Bewertungs-

situation, wie sie nicht nur bei Prüfungen, sondern auch bei Vorträgen oder Präsentationen vorkommen kann, ein Mass an Bewertungsangst ein. Auch Führungskräfte, Referenten, Schauspieler oder Lehrpersonen berichten von «Lampenfieber» vor einem öffentlichen Auftritt. Bewertungsangst ist in diesem Rahmen eine normale Begleiterscheinung von Prüfungen. Denkt man als Erwachsener an die eigene Schulzeit zurück, erinnert man sich auch an das Gefühl der Angst und Not vor einer Prüfung.

Von Prüfungsangst wird dann gesprochen, wenn die Angst in Bewertungssituationen auftritt und zu einem grossen, beeinträchtigenden Leidensdruck führt.

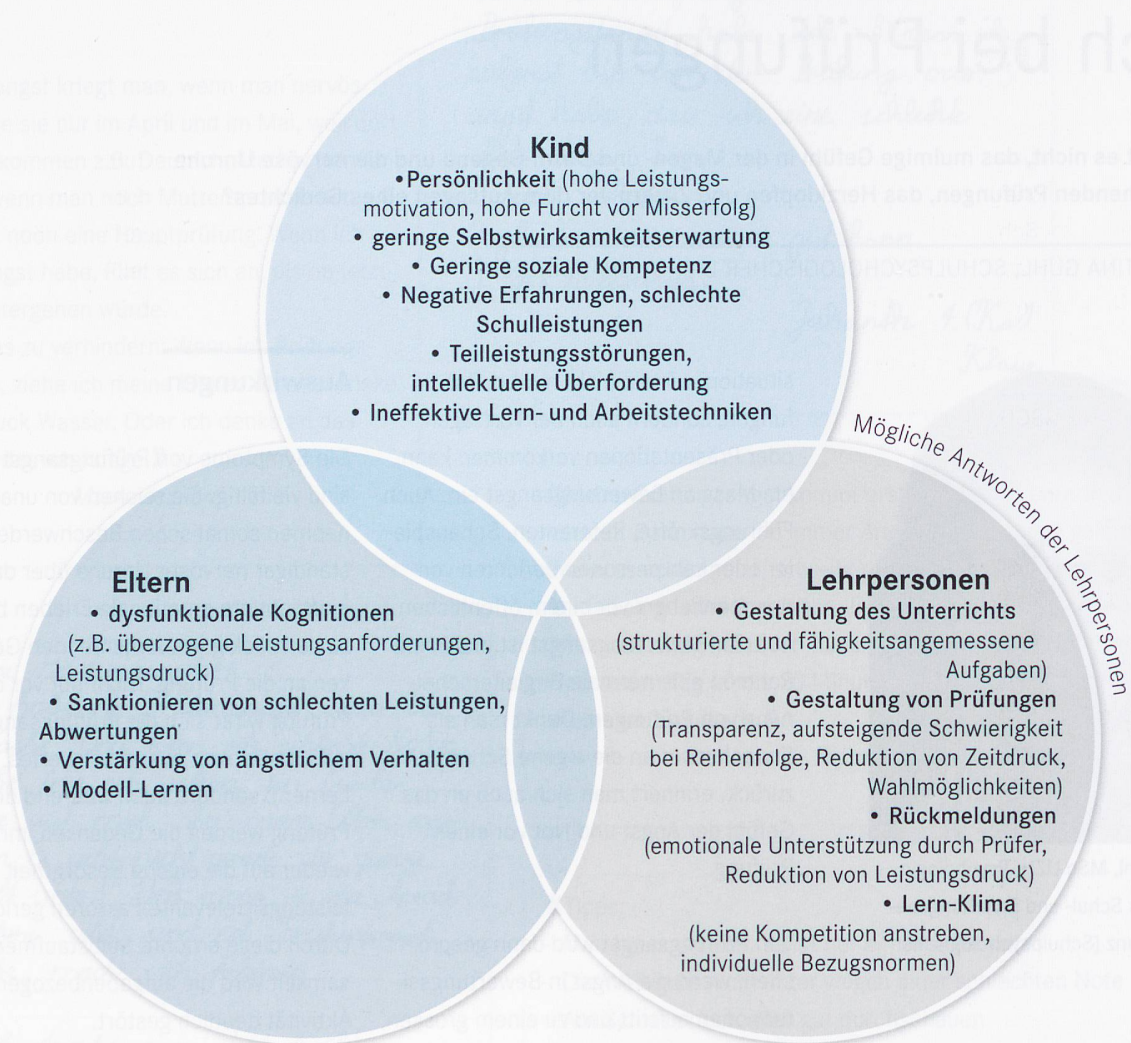
Die entscheidende Bedingung für das Auftreten von Prüfungsangst ist die anstehende Bewertung. Diese Bewertungssituation bedroht den Selbstwert der betroffenen Schülerin oder des betroffenen Schülers dahingehend, dass sie oder er an der Prüfung schlecht abschneidet und dies wiederum zu negativen Konsequenzen führen könnte. Die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (Coping) werden vom/von der Betroffenen als unzureichend eingeschätzt. Das Zusammenspiel zwischen einer bedrohlichen Situation und eigenen unzureichenden Handlungsmöglichkeiten führt zu Stress und zum bedrohlichen Charakter von Prüfungen und schliesslich zur Prüfungsangst.

## Auswirkungen

Die Symptome von Prüfungsangst sind vielfältig. Sie reichen von unangenehmen somatischen Beschwerden und ständiger nervöser Unruhe über das beeinträchtigte emotionale Erleben bis hin zu hartnäckig wiederkehrenden Gedanken an die Prüfung. Nicht nur vor der Prüfung wirkt sich die Prüfungsangst auf das Denken aus (erschwertes Lernen), sondern auch während der Prüfung werden die Gedanken immer wieder auf die eigene Besorgtheit und leistungsirrelevante Faktoren gerichtet. Durch diese erhöhte Selbstaufmerksamkeit wird die aufgabenbezogene Aktivität deutlich gestört.

Aus dem Zusammenwirken von mehreren Faktoren, welche beim Kind, bei den Eltern oder bei den Lehrpersonen anzusiedeln sind, entstehen Prüfungsängste. Ziel einer Unterstützung ist die Erhöhung der erlebten Kontrolle bei der Schülerin bzw. beim Schüler sowie die Reduktion der subjektiven Bewertung von Prüfungen. Prüfungsangst kann sich negativ auf das Kompetenzerleben und auf die Leistungsfähigkeit der Schülerin oder des Schülers auswirken. Sie kann das Erleben und die Resultate der Prüfung stark beeinträchtigen und damit auch zu einer Minderleistung führen.

Prüfungsangst führt häufig zu einem hohen Leidensdruck der Schülerin oder



des Schülers, welcher sich in einem Vermeidungsverhalten durch Kranksein, dem Verschieben der Prüfung bis zur Verweigerung des Schulbesuchs äussern kann. Im Extremfall kann eine allgemeine Schulangst, d.h. die Angst eines Kindes vor der Institution «Schule» als solcher, verursacht werden.

Ein Anmeldegrund beim Schulpsychologischen Dienst kann Prüfungsangst sein, wobei sich die Thematik manchmal aber auch hinter anderen komplexen Fragestellungen verbirgt. Fundierte Diagnostik (z.B. Ausschluss von Lernstörungen oder Stofflücken, Depression, persönliche oder familiäre

Krise) ermöglicht psychologische Hilfe auf verschiedenen Ebenen. Nebst der Beratung der Eltern und der Lehrperson erhält die betroffene Schülerin oder der betroffene Schüler Unterstützung. Dabei bewähren sich kognitive Techniken (neue Bewertungen finden), hypnotherapeutische Elemente, Arbeit mit persönlichen Ressourcen und auch ganz einfache Entspannungsübungen, die jeweils in kritischen Situationen zur Verfügung stehen.

Prüfungsangst kann so manche schulische Laufbahn nachhaltig beeinflussen. Rechtzeitige Hilfe verhindert überdauernde Folgen.

#### Literatur:

- Döpfner, M. & Suhr-Dachs, L. (2000).** Leistungs- und Prüfungsängste bei Kindern und Jugendlichen – Ein multimodales Therapiekonzept. *Kindheit und Entwicklung*, 3, 171–186
- Pekrum, R. & Götz, T. (2006).** Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst. In Mandl H. & Friedrich H.F. (Hrsg.) *Handbuch Lernstrategien*. Göttingen: Hogrefe
- Suhr-Dachs, L. & Döpfner, M. (2005).** Leistungsängste. Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Angst- und Zwangsstörungen (THAZ). Band 1. Göttingen: Hogrefe