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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 81 [i.e. 82] (2020)

Heft: 6: Psyche stärken

Artikel: Leistungsängste in der Schule

Autor: Tosio, Carima

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-918608

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Leistungsängste in der Schule

Das Thema Prüfungsangst ist im schulpsychologischen Alltag sehr präsent. Leistungsangst führt vor allem dazu, den Selbstwert zu schützen und Sicherheit herzustellen, also die «ultimative Katastrophe» in Form von schlechten Noten abzuwenden.

VON CARIMA TOSIO, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN

Auf gute Noten reagieren leistungsängstliche Schüler typischerweise mit einem Gefühl der Erleichterung. «Ich bin wieder einmal davongekommen», berichtete mir eine Schülerin nach Erhalt ihrer Note. Diese Angst hat im Schul- und auch später im Berufsalltag massive Auswirkungen auf die Motivation und Denkweise der betroffenen Personen. Die Prüfungsangst kann sich soweit verstärken, dass das soziale Überleben auf dem Spiel zu stehen scheint. «Wenn ich diese Prüfung nicht bestehe, kann ich mich in meiner Klasse nicht mehr blicken lassen», meinte ein Schüler zu mir. Angstgedanken sind nicht nur vor der Prüfung da, sondern werden auch während der Prüfungssituation aktiviert, was die Denkkapazität und den Abruf des Gelernten erheblich behindert. Prüfungs- und Leistungsängste entstehen aus einem Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren.

Eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Leistungs- und Prüfungsangst spielt sicherlich die Persönlichkeit. Schüler mit einer introvertierten Persönlichkeit und einer erhöhten allgemeinen Ängstlichkeit entwickeln vermehrt Prüfungsängste. Dabei ist entscheidend wie sich weitere Faktoren (Modelle, negative Erfahrungen, Umfeld, etc.) auswirken und mit der Persönlichkeit zusammenwirken. Studien (z.B. Metzinger & Schuster, 2018) zeigen, dass Kinder ihre Bezugspersonen und deren Umgang mit Stress beobachten und über diese Beobachtung lernen, wie sie auf bestimmte Situationen idealerweise reagieren. Weitere Studien (vgl. Büch, Döpfner & Petermann, 2015) zeigen, dass nicht nur die Angst, sondern auch eine erfolgreiche Angst- und Stressbewältigung der Eltern von den Kindern übernommen wird. Ein weiterer wichtiger Faktor beim Entstehen von Leistungsängsten sind negative Erfahrung in Leistungssituationen oder prägende Ereignisse. Dazu gehören ungünstige Reaktionen von wichtigen Bezugspersonen wie bspw. Strafen, wenn das Kind Fehler macht, inkonsistentes Verhalten der Eltern, Liebesentzug bei ungenügenden Leistungen oder negative Prüfungserfahrungen.

Bei vielen Kindern ist es auch die Erfahrung, Eltern mit schlechten Noten zu enttäuschen, die prägt. Als Eltern ist es wichtig dem Kind zu vermitteln «Wir glauben an dich und lieben dich, auch wenn du Misserfolge erlebst». Prüfungsängste können dadurch entstehen, wenn zu hoher Leistungsdruck vorhanden ist. Dieser wirkt sich schädlich auf das Lernverhalten aus und fördert Leistungsängste. Schädlicher Leistungsdruck entsteht, wenn mehr von einem Kind erwartet wird, als es tatsächlich leisten kann. Eine klare Trennung zwischen Leistung und Anstrengung ist dabei entscheidend. Eltern dürfen von ihrem Kind erwarten, dass es sich

Partnerinnen, Freunden, Kundinnen. Wir bewegen uns in Scheinwelten.

Was können Lehrer und Lehrerinnen tun?

Lehrpersonen vermitteln Schüler/-innen die Aussenwelt. Es ist ebenso wichtig, dass sie ihnen den Einblick in die menschliche Innenwelt ermöglichen. Denn, wie eingangs gesagt, für uns Menschen existiert die Aussenwelt nur gefiltert durch unsere Psyche. Ob wir die Welt als sicheren oder gefährlichen Ort erleben, hängt nicht nur von der Realität an sich ab, sondern auch von den jeweiligen Erfahrungen, die Schüler/-innen mit ihrer jeweiligen Realität bereits gemacht haben. Lehrpersonen können grundsätzlich auf die Wichtigkeit der menschlichen Psyche hinweisen. Sie können vertieftes Wissen über deren unterschiedlichen Aspekte anbieten. Sie können Lernaufgaben stellen, welche psychische Grundgesetze unmittelbar erlebbar machen. Z.B. indem über unterschiedliche Grundbedürfnisse und Grundgefühle ein Erfahrungsaustausch angeregt wird. Lehrpersonen erhalten so die Möglichkeit, auch ihre eigene psychische Innenwelt besser zu begreifen. Wer lehrt, der lernt.

Hier gehts zur Literaturliste:

anstrengt und sich Mühe gibt, aber nicht, dass es gute Leistungen erbringt. Ein nicht unwesentlicher Faktor bei der Entstehung von Prüfungsängsten sind ineffiziente Lernstrategien. Schüler/-innen machen hierbei die Erfahrung, dass ihr Lernen wenig effektiv ist, empfinden die Situation folglich als unkontrollierbar und reagieren darauf mit Angst.

Länger andauernde Leistungs- oder Prüfungsangst kann sich zu Schulabsentismus entwickeln. Im Falle der Schulangst ist die Schule selbst der Auslöser für das Vermeidungsverhalten. Hinter der Schulangst versteckt sich oftmals eine Furcht vor schlechten Noten und die Angst zu versagen. Das Kind fürchtet sich weniger vor der Prüfungssituation als solcher, sondern vielmehr vor einem möglichen Misserfolg und den daraus folgenden Konsequenzen. Auch können soziale Ängste Auslöser sein, wenn Kinder den Spott der Mitschüler fürchten. Leidet ein Kind unter Schulangst ist es wichtig, dass die Schulangst wieder verlernt wird. Da dies am besten im Kontext der Schule geschieht, sollte das Kind unbedingt in die Schule gehen und sein Vermeidungsverhalten mittels professioneller Unterstützung durchbrechen. Lob und Ermutigung sind von Seiten der Eltern das beste Mittel. Kontraproduktiv ist es, dem Kind eine Entschuldigung zu schreiben und es zu Hause zu lassen. Denn mit dieser oft gut gemeinten Massnahme wird der Teufelskreis des Kindes nur weiter geschürt und die Schulangst unbewusst verstärkt.

Literaturempfehlung:

50 Jahre Schulpsychologischer Dienst Graubünden – Rückblick auf den Jubiläumsanlass

Die zahlreich besuchte Veranstaltung konnte mit drei Referierenden zum Thema: «Glückliche Kindheit – Was kann die Familie und die Schule dazu beitragen?» aufwarten.

VOM MIRJAM MAURIZIO, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN, AVS

Wolfgang Enders wies gleich zu Beginn seines Vortrags darauf hin: Dem SPD Graubünden liegt es gemäss Aussage der Jubiläumsbroschüre offensichtlich am Herzen, mit allen Beteiligten gemeinsam Lösungen zu finden. Dies ist wichtig, weil es der SPD immer wieder mit Kindern zu tun hat, welche als 'Systemsprenger' den vorgegebenen Rahmen der Schule ausreizen. Lernen gelingt, wenn die besonderen Bedürfnisse dieser Kinder erkannt und berücksichtigt werden.

Ebenso ist eine leichte Überforderung die richtige Lernbegleiterin («Ich traue dir im Moment mehr zu als du dir selber!»), die Unterforderung hingegen schädlich für die Lernmotivation.

Als Abschlussstatement führte Herr Endres aus, dass es zentral ist, als Lehrperson gut auf die eigene Gesundheit zu achten und auch zu akzeptieren, dass es Schlösser gibt, zu denen der eigene Schlüssel nicht passt.

Claudia Seefeldt referierte als nächstes zur Neudefinierung der Autorität im schulischen Kontext. Je mehr Regeln an einer Schule explizit beschrieben sind, desto mehr Unsicherheit herrscht unter den Lehrpersonen. Die Einigung auf einen einfachen Codex innerhalb eines Lehrerteams wie beispielsweise: «Ich trage mir selbst Sorge - ich trage den anderen Sorge - ich trage den Dingen Sorge», gibt Sicherheit und Vertrauen, was Halt

Moritz Daum, Professor für Entwicklungspsychologie (Universität Zürich)