

Schulangst - Vortrag im 6.Klasselternabend Okt. 2009

W. Schweser, Beratungslehrer am OMG Schweinfurt

1) Warum ein Vortrag über Schulangst?

- Schule ist mit Bewertung verbunden, damit zwangsläufig mit einem Stück Angst. Schon in 5./6. Klasse deutlich zu spüren. Die Angst zu versagen, nicht alles richtig zu machen. Oft 10 Minuten Seelsorge nötig, bis man in der Unterstufe überhaupt eine Ex schreiben kann, so machen die sich verrückt.
- Nicht so schlimm, meistens verwächst es sich, aber eben nicht immer: es gibt auch die Kollegstüflerinnen, die einen blackout haben...; Angst hat manchmal die Tendenz, sich zu verfestigen und zu steigern und wird zum Grund für das Scheitern an der Schule.
- Und das muss nicht sein, weil sich gegen Schulangst relativ leicht etwas machen lässt, am besten, bevor sie richtig schlimm geworden ist!!
- Wichtig dabei ist zu verstehen, wie Schulangst funktioniert, welche Mechanismen da ablaufen. Das möchte ich Ihnen jetzt erzählen, bevor ich Ihnen dann auch ganz einfache Tricks und Tipps zeige, wie auch sie zu Hause gegen Schulangst angehen können und was sie vermeiden sollten.
- Beschränke mich auf Prüfungsangst, also auf die auf Leistungssituationen bezogene Angst – häufigster Fall. Hinweis nur auf **Schulphobie**: schlimmste Form, schwere, panikartige Angstreaktion vor dem Schulbesuch überhaupt. Kinder wollen nicht in Schule, diffuse Beschwerden (Kopf, Bauchschmerzen, Übelkeit), die nur vor Schule auftreten. Oft Grund gar nicht Schule, sondern Trennungängste von Zuhause, hängt ganze Familie mit drin, Beziehungskonstellationen >> Gang zum Schulpsychologen/Jugendpsychiater angesagt, und zwar möglichst bald! Problem verwächst sich kaum, eher massive Verschlechterung!

2) Wie entsteht Angst?

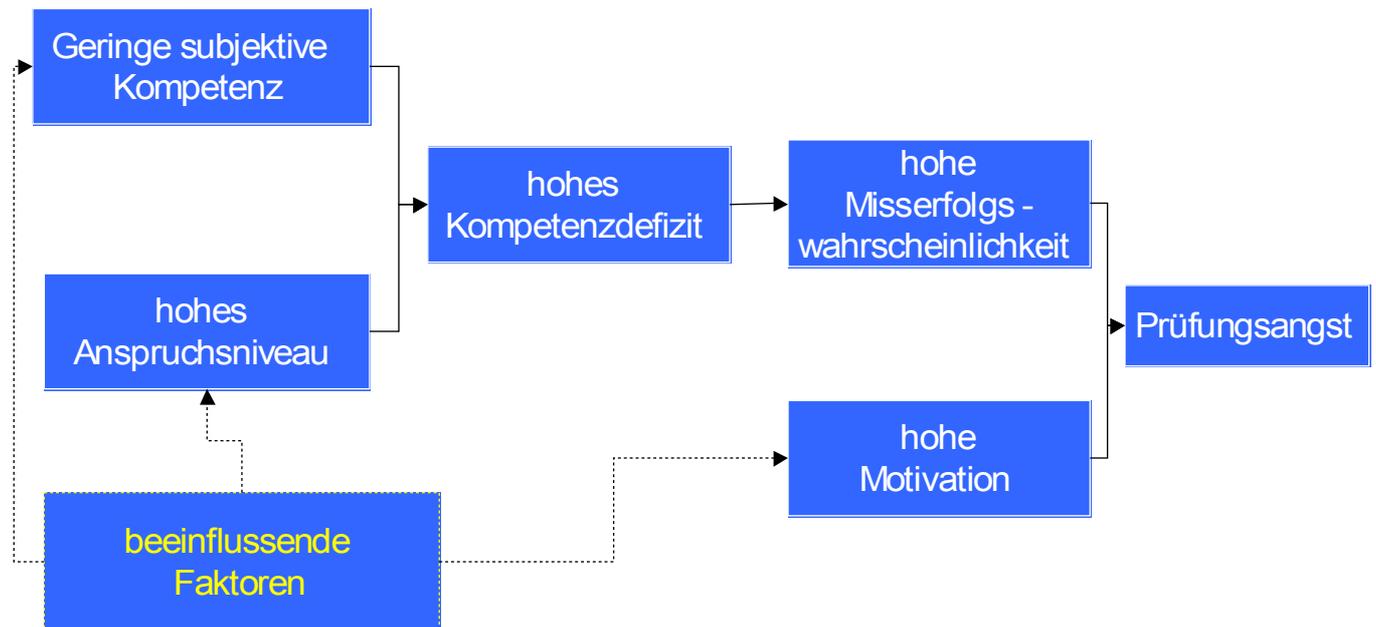
- Angst entsteht in einer Situation, die ich nicht wirklich einschätzen kann, der ich mich nicht von vornherein gewachsen fühle. Das kann der Parkplatz hinter unserer Schule sein, nachts, keine Mensch weit und breit – und dann auf einmal das seltsame Geräusch. Oder eben die Angabe der Schulaufgabe, die der Lehrer verteilt, und ich weiß nicht, ob ich damit zurecht kommen werde.
- Sicherheitshalber fängt unser Körper schon einmal an zu reagieren: Adrenalin und andere Hormone werden ausgeschüttet, die unseren Körper in einen Zustand höherer Leistungsbereitschaft versetzen, das Blut wird aus unwichtigen Organen wie dem Kopf oder den Verdauungsorganen in die Muskeln gepumpt, damit man schneller rennen oder zuschlagen kann.
- Als zweite entscheidende Instanz kommt jetzt unser Hirn dazu und bewertet die Situation: Ist sie harmlos oder stellt sie eine Bedrohung dar? Wenn ich die Katze als Ursache des Geräusches erkannt habe oder der erste Blick auf die Schulaufgabe zeigt: „Das kann ich!“, dann schlägt das Herz wieder langsamer. Wenn meine Gedanken aber sagen: „Das ist gefährlich! Da droht etwas!“, dann werden diese körperlichen Reaktionen verstärkt und die Gedanken rasen los.
- Das Problem ist: Diese Reaktion ist ein uraltes Erbe in uns, das darauf ausgerichtet ist, bei heranstürmenden Säbelzähntigern zu helfen, indem mich die körperlichen Umstellungen fähig machen zur Flucht oder zum Zuschlagen. Bei einer Abfrage nützt mir beides relativ wenig. Und die Sorgengedanken und das Adrenalin stören meine Konzentration und kosten wertvolle Hirnkapazität, die ich eigentlich für die Arbeit bräuchte!

3) Folgerungen

Einiges kann man daraus lernen:

- **Angst ist normal und unvermeidlich.** Dass in einer für mich unüberschaubaren Situation, wie es eine einsame Gegend in der Nacht oder eben auch eine Abfrage oder Schulaufgabe in der Schule darstellen, Angst kommt, ist normal und erst einmal kein Grund zur Besorgnis. **Entscheidend ist das Maß der Angst!**
- **Der Grad der Angst hängt maßgeblich von meinen Gedanken und Phantasien ab:** Warum bewerte ich die Situation als Bedrohung? Wie stark fühle ich mich bedroht? Dieselbe Situation löst ja bei verschiedenen Menschen ein ganz unterschiedliches Maß von Angst aus! Angst entsteht wesentlich in mir!!

6) Entstehung von Prüfungsangst



(Modell nach Peter, Strittmatter, Schulangstreduktion, Neuwied 1997²)

Wie entstehen jetzt diese Angst-fördernden Gedanken? Entscheidend sind:

- **subjektive** Einschätzung meiner **Kompetenz**: Fühle ich mich der Leistungssituation gewachsen?
 - Kann ich die Situation gut einschätzen? Anforderungen und Bewertung?
 - Kann ich mein Leistungsvermögen einschätzen?
 - Teilleistungsstörungen (LRS)?
 - Bin ich gut vorbereitet?
 - Traue ich mir zu, durch meine Leistung auch etwas zu erreichen oder denke ich, dass ich „eh nichts kann“, „das nie verstehen werde“, „Mathematik nichts für Mädchen ist“...
 - >> wenn ich zu geringer Einschätzung komme oder einfach auch die Kompetenz gering ist, dann ist das eine zentrale Voraussetzung für Prüfungsangst

Hilfe:

- gute Vorbereitung, gute Lerntechniken und Lernorganisation (EVA)
- realistische Selbsteinschätzung!

- transparente Prüfungssituationen einfordern! Prüfungstaktik
- mein **Anspruchsniveau**: je höher meine Ziele, desto eher werde ich etwas als Bedrohung erleben!
 - Brauche ich in jedem Fach unbedingt die Eins? (5.Klässler! legt sich zum Glück mit Alter!)
 - In einer neuen Bezugsgruppe (5. Klasse) muss ich mich neu einsortieren!
 - völlige Überforderung: wenn dauernd vom Stoff überfordert oder bis Leistungsgrenze, muss das durch den dauernden Misserfolg zu Angst führen.

Hilfe:

- realistisches Anspruchsniveau: Was ist für mich gut erreichbar und anzustreben?
- evtl. Schulartwechsel
- **Höhe der Motivation**: Wie wichtig ist es mir, meine Ziele auch zu erreichen? Wenn es lebensnotwendig ist, die Eins zu bekommen, ich es aber nicht schaffe, ist Angst unausweichlich.

Hilfe:

- Was bestimmt meine Motivation? (Hintergrundfaktoren!)

Nochmal alles zusammenfassen!

Hintergrundfaktoren für Motivation etc. :

- **Reaktionen in der Schule durch Mitschüler oder Lehrer**:
 - starker Konkurrenzdruck in Klasse – Leistung ist uncool, mir aber wichtig.
 - Versuch, seinen Status zu verbessern; Angst, lächerlich gemacht zu werden...
 - gerade Kleine sind da oft „Geier“ - verwächst sich idR (in Mittelstufe gute Noten gar nicht mehr so „in“);
 - bei Lehrer: Angst vor Spott, Niedergemacht-Werden...
- **Verhalten der Eltern**:
 - Überzogene Leistungserwartungen: Zentraler Punkt! Wenn sie Kind vermitteln, dass es zu schlecht ist, nichts kann, ein Versager ist, dann führt das fast zwangsläufig zu Angst. Schlimm dabei: Natürlich will das niemand, aber es geschieht unbewusst doch sehr oft: die Enttäuschung, die die Kinder spüren, Schule als unangenehmes Dauerthema, dauernde Verknüpfung von Erlaubnissen mit besseren Noten, das ständige Ausmalen der Folgen, wenn das Kind nicht besser wird... all das setzt sich im Kopf des Kindes fest und verstärkt die Angst vor der nächsten Note.
 - Genauso schlimm: Wenn sie ihrem Kind nichts zutrauen! Raubt Selbstbewusstsein!
 - Erziehungsverhalten da wichtig – schwierig selbst zu erkennen!
 - Geschwisterrivalität
- **Kind selbst**:
 - neben genannten Faktoren (Lernverhalten, Prüfungstaktik, Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen)
 - Überforderung – Teilleistungsstörungen? ADHS? Abklären!
 - Pubertät

Sie sehen: sehr vielfältiger, komplizierter Prozess >> Hilfe holen, wenn man das Gefühl hat, dass es ein großes Problem ist, ist angesagt. Man kann aber auch selbst einiges tun. Wichtig erst einmal, die Angst beim Kind zu erkennen.

7) Prüfungsangst erkennen

- Typische Symptome: Angst- und Unruhegefühle, Sorgengedanken, körperliche Reaktionen: Achten Sie darauf, was ihre Kinder sagen und wie sie wirken. Bauchweh vor der Schule? Erzählt das Kind nicht von seinen Noten? Vor Schulaufgaben ganz anders als sonst?
- Versteckte Symptome: Nicht immer erkennen es die Kinder selbst und können es mitteilen.
 - Bewältigungsverhalten: Müdigkeit, Aufschieben oder Ersatzhandlungen statt Lernen? Fluchttendenzen (Herabsetzen der Bedeutung eines Faches)
 - Folgen der Angst: Denk- und Lernblockaden; scheinbare Unkonzentriertheit, Flüchtigkeitsfehler, Schlafstörungen, soziale Probleme
- Bei Bedarf mit dem Beratungslehrer/Schulpsychologen abklären! Schwierig: gewisses Maß ist ja normal! Folgen sie ihrem Gefühl!

8) Gegen Angst vorgehen - Teufelskreis Angst

Schönes Modell, das zeigt, wo man ansetzen kann!



(Peter Loy: www.loys-trainer-gegen-pruefungsangst.de)

Angst in der Zeit der Prüfungsvorbereitung:

- Hier zeigt sich die Macht unserer Phantasie; eigentlich kein konkreter Angstauslöser da, aber allein die Vorstellung der Klassenarbeit oder Abfrage und die negativen Bilder, die man sich ausmalt, führen zu Angst. Ich stelle mir vor, dass ich gar nichts können werde und die Angst furchtbar stark werden wird, bestimmt bekomme ich einen blackout! Und schon wächst die Angst in meinem Körper.
- Folge: Die Konzentration sinkt, es geht nichts in den Kopf hinein und die Versuchung, dem auszuweichen, indem ich mein Lieblingsbuch schnappe oder mich vor den Fernseher setze, wird übermächtig, um vor dieser Angst zu fliehen. Mit dem Erfolg, dass die Angst noch größer wird, weil ich ja immer weniger Zeit zum Lernen habe. Schlimmer Teufelskreis.

Angst während der Prüfung:

- Auch hier sind die Gedanken meist bestimmender als die Realität. Das Austeilen der Blätter oder das Aufrufen des Lehrers versetzt mich schon in einen Panikzustand, weil ich ja eh weiß, dass ich es nicht kann oder nicht gut genug bin und bestimmt vor lauter Angst nichts hinbekomme - und genau das bestätigt sich ja bei der ersten schweren Frage oder Aufgabe! Die Veränderungen in meinem Körper behindern mein Denken, ich komme an mein Wissen nicht heran, im schlimmsten Fall habe ich einen völligen blackout und weiß wirklich gar nichts mehr, selbst von den Sachen, die ich eigentlich beherrsche!

dieser Teufelskreis muss durchbrochen werden!

Wie kann man bei den einzelnen Punkten ansetzen?

9) Angstausslösende Faktoren

Angstausslösender Faktor ist ja schon Wissen um Schulaufgabe. Lässt sich nicht ändern, aber:

- **Angst ernst nehmen und darüber reden!** Teufelskreis ist viel schlimmer, wenn er unbewusst abläuft! Lassen sie ihr Kind ruhig jammern und klagen, dann machen sie ihrem Kind klar, dass diese Angst durchaus normal ist und überlegen sie gemeinsam, wie man etwas dagegen tun kann!
- **D.h.: Akzeptieren, dass Angst da ist, aber sich nicht damit abfinden, dass sie mich beherrschen will.** Ich will etwas dagegen tun!
- Faktor lässt sich beeinflussen durch **richtige Vorbereitung** auf Schulaufgabe oder nächsten Tag: Aus drohendem Berg wird überschaubare Angelegenheit; dazu noch später!
- **Richtige Taktik in Schulaufgaben!** Auch das macht diesen Angstfaktor kleiner
 - Fragen genau durchlesen!
 - Leichte Aufgaben zuerst durcharbeiten
 - Bei „Steckenbleiben“ erst andere Aufgabe angehen
 - Losreden/Los schreiben, nicht in der „Erstarrung“ verharren!

10) Körper

- Angst wahrnehmen und akzeptieren, aber nicht auf sie konzentrieren!
- Gewisses Maß ist nützlich! Positiv aufnehmen >> OK, das schaff ich, nicht o Gott, jetzt habe ich auch noch Angst, jetzt wird es gar nichts mehr.
- Hilfreich dabei: Atemübungen (3x ruhig durchatmen in Bauch, Ausatmen 2x länger als Einatmen).
- Entspannungstechniken (Bücher, Kurse)
- **Bewegung** (bei Vorbereitung!)

11) Flucht/nicht lernen/fehlendes Wissen

- **Zentral: vermeiden!** Angst verstärkt sich durch Ausweichen und Zeitnot erhöht Druck immens!
- Kommt ja daher, dass ich einen unüberwindlichen Berg vor mir sehe, wenn ich lernen soll und zugleich denke, ich kann das eh nicht oder ich schaff das nicht. Dagegen muss man vorgehen: zielgerichtete und geplante Vorbereitung ist halbe Miete!
- Rechtzeitig anfangen!!! (1-2 Wochen vor Schulaufgabe)
- Stoff/Lücken klären
- Lernplan: jeden Tag ein Stück; nicht zu viel! Wiederholungen einbauen
- Feste Zeiten und Pausen! Auf Einhaltung achten (Disziplin ist lernbar)
- Effektive Lernmethoden: Lernkartei; abhören lassen (nicht auswendig); Bilder anfertigen, Verweis auf EVA und Bücher
- Lernumfeld herstellen (kann unterschiedlich sein, manche brauchen Chaos oder Menschen in Nähe) aber Ruhe, keine Ablenkung; nach dem Lernen nicht an den Computer...
- **Ausweichen vor Prüfungen nicht zulassen:** Angst kann ich nur bewältigen, indem ich mich der Situation stelle!

12) Schwarze Gedanken

- Wesentlicher Punkt zum Ansetzen. Untersuchungen zeigen: Schüler mit negativ-pessimistischen Erwartungen beschäftigen sich ständig mit möglichen Misserfolgen, sie denken von sich und ihrem Leistungsvermögen schlecht, beobachten ständig ihre Angstsymptome als Bestätigung ihrer Unfähigkeit und bringen so nicht die Leistung, zu der sie fähig wären.
- Schüler mit positiven Erwartungen dagegen erleben Angstzustände als leistungssteigernd, sie werden dadurch stimuliert, fallen nicht in Blockaden, haben eine höhere Aufmerksamkeit und leisten mehr in Prüfungssituationen.
- Das kann man trainieren; **während der Vorbereitung:**
- Nicht in Angst versinken und wühlen, sondern in positive Gedanken umsetzen: Ok, ich will und werde das jetzt schaffen!
- Blick für das Positive: Was kann ich schon? Was habe ich schon gelernt? Welche gute Note hatte ich letzt? Nicht Lücken, Negativerlebnisse in Vordergrund stellen.
- Realität der Angst überprüfen: Was passiert, wenn ich jetzt schlechte Note schreibe? Wie realistisch ist das? Auch Durchfallen ist ja keine Katastrophe! Ich bin mehr wert, als meine schulischen Leistungen - da Eltern besonders gefragt!
- Erwartungshaltung: besonder Unterstüfler wollen lauter Einser >> wenn nicht realistisch, dann helfen, das zu akzeptieren!
- Positive innere Sätze üben: Ich kann etwas; ich habe gelernt; ich habe noch Zeit! Gegen die Verrückt-mach-Sätze bewusst angehen!

13) Während der Prüfung:

- Nicht gegenseitig verrückt machen/verrückt machen lassen!
- Nicht kurz vor Prüfung lernen
- Positive innere Sätze sagen, nicht negative Sätze über mich bestimmen lassen!

14) Wichtig für Eltern

Sie sehen: man kann einiges machen. Das Wichtigste für sie noch einmal zusammengefasst:

1) Keine Angst machen/verstärken! Sondern ermutigen und aktiv helfen, mit Angst umzugehen:

- Keine Katastrophenszenarien 5./6.Klässler sind ja idR noch willig - in der Mittelstufe muss man evtl. schon deutlicher klar machen, was auf dem Spiel steht, aber ohne dass sich diejenige als Versager fühlen muss und Angst vor Eltern bekommt.
- Positives sehen und aufzeigen und positiv reden! Wenn sie sagen: Du musst keine Angst haben, hört das Kind Angst! Wenn sie sagen: du schreibst schon keine Sechs, hört das Kind: Sechs! Das Gute, Gekonnte, Geleistete betonen! An Erfolge anknüpfen: Du kannst doch viel, du hast doch ne Drei geschafft in der Abfrage...; du hast dich gut vorbereitet und kannst morgen ruhig in die Arbeit gehen! Steigert Selbstvertrauen!
- Rechtzeitig zur gezielten Vorbereitung anhalten und zur realistischen Selbsteinschätzung beitragen.
- Trainieren sie angstabbauende Körpertechniken. Mit all dem helfen sie ihrem Kind, die Angst in den Griff zu bekommen.

- 2) **Nehmen sie die Angst ernst, aber dramatisieren sie nicht!** Angst ist bearbeitbar, keine Verhängnis, unter dem man ewig leiden muss!!
- 3) **Holen sie sich, wenn nötig, psychologische Hilfe:** Es ist unnötig, Kinder leiden zu lassen. Angststörungen sind mit am besten therapierbar von allen psychologischen Störungen!
- 4) **Geben sie keine Medikamente!**
- 5) **links** auf unserer homepage www.olympia-morata-gymnasium.de bei Infos/Schulberatung/links