

■ DIE ANGST VOR DER KLASSENARBEIT

– ein «Dauerbrenner» schulpsychologischer Arbeit

Fast jeder Erwachsene, der an die eigene Schulzeit zurückdenkt, erinnert sich auch an das Gefühl der Angst und Not vor Klassenarbeiten. In gewissem Umfang scheint dieses Gefühl «normal» zu sein, aber oft wird es zu einer quälenden Begleiterscheinung – und manchmal zum Grund für das Scheitern in der Schule. Im folgenden Text sollen einige Grundlagen zum Thema Klassenarbeitsangst dargestellt werden, und auch ein paar Möglichkeiten, vorzubeugen oder aktiv dagegen anzugehen.

1 Ist Angst eigentlich immer negativ?

Nein! Es mag sich merkwürdig anhören, aber ein geringes Maß von Angst vor Klassenarbeiten oder Tests ist sogar sinnvoll. Angst ist zuerst einmal ein Erregungszustand; Erregung bis zu einem bestimmten Maß ist der Leistung durchaus förderlich, weil sie, um diese altmodische Redewendung zu benutzen, «die Sinne schärft». Um das an einem Beispiel zu verdeutlichen: wer völlig angstfrei (d.h. sorglos) mit dem Auto fährt, der wird ziemlich schlecht fahren, nämlich unaufmerksam und entweder träge oder unvorsichtig. Wer sich der letztlich immer auch gefährlichen Situation des Straßenverkehrs bewusst ist, also ein bisschen Angst hat, fährt aufmerksamer, sicherer und besser.

Das gleiche Beispiel taugt aber auch dazu, die negative Seite zu veranschaulichen, wenn also die Angst zu groß ist. Wer eine unrealistisch übersteigerte Angst vor dem Autofahren hat, wird schon bei kleinen Störungen panisch und unangemessen reagieren, hektisch und verkrampft werden und eine Menge Fahrfehler begehen.

Und so ist es auch bei der Angst vor Klassenarbeiten: das grundsätzlich richtige Gefühl (“Ich bin jetzt in einer Prüfungssituation und soll etwas leisten!”) wird durch Übersteigerung zum Hemmschuh, zum Grund für das Versagen, für Panik – und nachträglich oft zum Grund für die Frage “Wie konnten mir nur so dämliche Fehler passieren?” Wenn im folgenden Text von der Klassenarbeitsangst gesprochen wird, ist immer diese übersteigerte und leistungshemmende Art gemeint.

2 Gibt es das «überängstliche Kind an sich»?

Ja, aber nicht sehr häufig und mit Einschränkungen. Schulpsychologische Erfahrung zeigt, dass Kinder mit Prüfungsängsten oft auch besonders ängstliche Eltern haben, die z.B. in ihrer eigenen Schulzeit ebenfalls unter Klassenarbeitsangst gelitten haben und insgesamt eher übervorsichtig sind. Dabei sollte man vermutlich nicht von einer vererbten Angst (im genetischen Sinn) ausgehen. Was sich da vererbt, dürften eher die Einstellungen sein, Meinungen und Gefühle. Die Kinder solcher Eltern haben auf der anderen Seite einen großen

Vorteil: da sich die Eltern meist intensiv an die eigenen Nöte und Ängste erinnern, können sie verständnisvoller reagieren auf die Gefühle und Handlungsweisen ihrer Kinder. In der Mehrzahl der Fälle ist aber nicht eine grundlegende «Veranlagung zur Prüfungsangst» anzunehmen, sondern übersteigerte und leistungshemmende Ängste sind in einem längeren Prozess irgendwie aus Erfahrungen entstanden.

Offt entsteht Klassenarbeitsangst in einem einzigen Fach. Rechtschreibschwache Kinder entwickeln Angst vor dem Diktat, rechenschwache Kinder vor der Mathematikarbeit. Mit der Angst vor Arbeiten in einem einzigen Fach ließe es sich ja durchaus leben. Aber leider hat die Angst vor Prüfungssituationen die unangenehme Eigenschaft, sich auszubreiten. Aus der schlimmen Mathematikarbeit wird die schlimme Klassenarbeit, aus einem vielleicht noch überschaubaren Problem wird ein generelles.

3 Welche Ursachen kommen für Klassenarbeitsangst in Frage?

Viele! Es gibt nur selten die **eine** Ursache für Prüfungsangst, sondern meist wird es sich um ein Bündel von Ursachen handeln, die sich teils gegenseitig bedingen.

3.1 Die völlig berechtigte Angst – Überforderung

Viele Schulkinder sind – oft bedingt durch die Wahl einer falschen Schulform – einfach überfordert. Wer andauernd erlebt, dass die Schule von ihm Leistungen fordert, die er auch mit großer Anstrengung nicht erbringen kann, entwickelt natürlich auch Angst – eine ganz richtige Reaktion. Hier besteht die Gefahr, dass man am Symptom der Prüfungsangst arbeitet, aber die Ursache außer Acht lässt; das ist zum Scheitern verurteilt. Bei extrem prüfungsängstlichen Kindern ist zuerst **immer** zu klären, ob sie nicht schulisch überfordert sind, durch (selbst-)kritische Beobachtung, durch engen Kontakt zur Schule, notfalls durch eine schulpsychologische Untersuchung.

3.2 Die Angst vor der Reaktion der Eltern

Das ist (leider) sehr häufig der Grund, der zur Entwicklung von Klassenarbeitsangst führt. Wohl kaum ein Elternteil möchte seinem Kind bewusst Angst vor Prüfungen machen; dazu wissen die meisten Erwachsenen zu gut, wie leistungshemmend Angst sein kann. Und trotzdem passiert es oft, dass die Reaktion der Eltern auf schlechte Noten (oder auch schon die Reaktion, die ein Kind von seinen Eltern erwartet) zur Entwicklung übersteigert Ängste führt.

Das Klischee von brüllenden oder prügelnden Eltern trifft kaum zu. Meistens sind es die unterschwelligen Erwartungen der Eltern, das Enttäuschtsein bei schlechten Noten, die «langen Gesichter», die endlosen Diskussionen über die Wichtigkeit schulischen Erfolges, die langsam und stetig zur Entwicklung von Prüfungsangst führen. Eine langfristige miese Stimmung zuhause, die durch schulische Misserfolge bedingt ist, kleine Sticheleien, die dauernde Verknüpfung von Erlaubnissen mit besseren Noten, die Schule insgesamt als Dauerthema... – das kann oft mehr Schaden anrichten als ein kurzes heftiges «Donnerwetter» nach einer missratenen Klassenarbeit.

Viele dieser Reaktionen von Eltern sind eigentlich nicht gewollt, sie passieren einfach. Hintergrund sind oft letztlich Ängste der Eltern (“Was soll nur aus dem Jungen werden?”), eigene Erfahrungen im Beruf (“Du hast ja überhaupt keine Ahnung, wie wichtig heute ein guter Schulabschluss ist!”), manchmal auch

Unkenntnis über den Ausbildungsstand ihres Kindes und die Anforderungen der Schule (“Meine Güte, wie kann man denn sowas Einfaches nicht kapieren?!”).

Es gibt wirklich Schülerinnen und Schüler, die mitten in einer Klassenarbeit, an einer irgendwie schwierigen Stelle, plötzlich an die zu erwartenden Reaktionen ihrer Eltern denken. An diesem Punkt ist dann an Konzentration nicht mehr zu denken, die Angst hat die Oberhand gewonnen.

Auf jeden Fall sollte es Eltern zu denken geben, wenn Kinder versuchen, Noten zu verschweigen (Versuch deshalb, weil es ja doch immer schief geht); dann liegt der Schluss schon ziemlich nahe, dass es die Reaktion der Eltern ist, vor denen das Kind Angst hat.

3.3 Die Angst vor der Reaktion in der Schule

Auch das kommt vor. Kinder geraten in Panik, weil sie aufgrund schlechter Noten schon von Klassenkameraden gehänselt worden sind. Das trifft seltener Kinder mit einer starken sozialen Position in der Klasse, aber manchmal die schüchternen Außenseiter. Schulpsychologinnen und Schulpsychologen hören oft von Lehrerinnen und Lehrern, zu welch dramatischen Situationen es beim Zurückgeben von Klassenarbeiten kommen kann.

Interessanterweise gibt es in der Schullaufbahn Zeiten, in denen es geradezu «cool» ist, schlechte Noten zu schreiben, üblicherweise die Klassen 7 bis 9. Sozial starke Schülerinnen und Schüler werden beinahe bewundert wegen ihrer Faulheit und der schlechten Noten. Aber das kippt dann plötzlich; nach Ende der Pubertät (zumindest deren wilder Phase) ist das Zeigen von Leistung wieder sozial anerkannter.

3.4 Die Angst, weil zu wenige Klassenarbeiten geschrieben werden

Das mag sich zuerst merkwürdig anhören. Durch die Vorgaben der Kultusbürokratie werden immer weniger Klassenarbeiten geschrieben. Man sollte meinen, dass dies einem prüfungsängstlichen Kind nur recht sein kann. Das Gegenteil ist der Fall, denn durch die Seltenheit der Klassenarbeiten (in Realschule und Gymnasium oft nur drei pro Fach und Halbjahr) bekommt die einzelne Arbeit ungeheures Gewicht. Wer die erste Arbeit im Halbjahr schlecht geschrieben hat, steht bei der zweiten Arbeit schon unter Druck. Gerade für prüfungsängstliche Kinder wäre eine Erhöhung der Zahl von Klassenarbeiten wünschenswert, weil sich einerseits ein gewisser Gewöhnungseffekt einstellt, aber weil vor allem die einzelne Arbeit und ihr Ergebnis nicht eine derartige Bedeutung für die Gesamtnote hätte.

Ein Einschub: Der Autor dieses Textes fügt hier eine persönliche Erfahrung ein. Als seine älteste Tochter (Jahrgang 1977) in Köln auf das Gymnasium kam, waren in der Hauptfächern noch fünf Klassenarbeiten pro Halbjahr vorgeschrieben. Die damalige Englischlehrerin der Klasse verkündete den Kindern, sie werde trotzdem sechs Arbeiten schreiben. Unmittelbar vor der Zeugniskonferenz werde sie dann ihren «Lehrerkalender» in der Klasse herumgehen lassen, und jedes Kind könne das schlechteste Ergebnis der sechs Klassenarbeiten durchstreichen. Der Erfolg dieser Maßnahme war beeindruckend, was die Ruhe, Gelassenheit und Angstfreiheit der Kinder anging.

3.5 Die Angst wegen falscher Vorbereitung

Klassenarbeiten werden angekündigt. Im Idealfall müsste sich eigentlich kein Kind auf eine Klassenarbeit vorbereiten, sondern permanent so nahe am Stoff sein, dass eine Leistungsüberprüfung kein Problem wäre. Aber das ist natürlich reine Theorie.

Um das Beispiel vom Autofahren noch einmal aufzugreifen: eigentlich müssten wir Autofahrer (also eine breite Mehrheit) jederzeit im Stande sein, die theoretische und die praktische Fahrprüfung ohne jede Vorbereitung zu bestehen. Wer glaubt das?

Die meisten Schülerinnen und Schüler sind also darauf angewiesen, sich auf eine Klassenarbeit vorzubereiten. Und bei der Vorbereitung auf Prüfungssituationen werden oft große Fehler gemacht, die zu einer Verstärkung der Ängste führen. In aller Regel werden Klassenarbeiten rechtzeitig – also mit erheblichem Vorlauf – angekündigt. Viele Schülerinnen und Schüler warten aber mit den Vorbereitungen bis zum vorletzten oder letzten Tag. Intensives Lernen erst unmittelbar vor der Arbeit bewirkt aber kaum einen Kenntniszuwachs, sondern nur eine extreme Steigerung der Prüfungsangst. Manchmal wird einem ja erst in der Vorbereitung auf die Prüfung klar, welche riesigen Wissenslücken man hat. In der verbleibenden Zeit ist daran meist nichts mehr zu ändern, aber die Angst steigt.

Natürlich gibt es auch hier eine Form der «berechtigten» Prüfungsangst. Wer nicht permanent auf dem aktuellen Stand ist (und wer ist das schon?), der muss sich auf eine Klassenarbeit vorbereiten. Wer das erstmal vor sich her schiebt und schließlich ganz unterlässt, der wird in der Prüfungssituation Angst entwickeln. Und die Angst wird dann nicht produktiv sein im Sinne einer erhöhten Leistungsbereitschaft, sondern übersteigert und leistungshemmend.

Falsche Vorbereitung auf Klassenarbeiten dürfte – neben der Reaktionen der Eltern – die häufigste Ursache für Klassenarbeitsangst sein. Zum Glück kann man in diesem Bereich (ebenso wie bei der Reaktion der Eltern) durch Verhaltensänderung vielleicht einen besseren Zustand erzielen. Einen Vorschlag zur angstminimierenden Vorbereitung auf Klassenarbeiten finden Sie auf der Internetseite www.schulpsychologie.de unter dem Anklickfeld «Schüler», weiter unter «Downloads und Links» zum Thema «Angst vor Arbeiten».

4 Ist Klassenarbeitsangst immer offensichtlich?

Nicht unbedingt. Manche Kinder sprechen offen darüber, bei anderen Kindern ist die Angst so offensichtlich, dass man sie einfach nicht übersehen kann. Einige Schülerinnen und (besonders) Schüler schämen sich aber ihrer Angst. Achten Sie als Eltern auf bestimmte Anzeichen, z.B. ungewöhnliche Fahrigkeit, Schlafstörungen vor Klassenarbeiten, Appetitlosigkeit am Morgen einer Prüfung, aber auch unerklärlich aggressives Verhalten vor einer Arbeit.

Es gibt ein weiteres Anzeichen, auf das Sie achten sollten. Bei vielen Kindern fällt auf, dass die erste Hälfte einer Klassenarbeit recht gut ist, sich die Fehler in der zweiten Hälfte aber extrem häufen. Das wird meist (von Eltern und Schule) interpretiert als mangelnde Konzentrationsfähigkeit, kann aber genauso ein Indiz für übersteigerte Prüfungsangst sein. Machen Sie sich die Mühe, die Arbeiten einmal genau anzuschauen. Oft kann man genau den Punkt des «Kippens» ermitteln, also den Punkt, ab dem sich die Fehler häufen. Das kann z.B. in einem Diktat ein mehrfach korrigiertes Wort sein, in einer Mathematikarbeit eine ganz chaotisch schief gegangene Rechnung. Das war dann der Punkt, an dem die Erkenntnis kam, etwas nicht zu können – und damit oft der Punkt, an dem die Angst beherrschend wurde.

5 Was kann man tun?

Viel! Man sollte nur keine Wunder erwarten. Übersteigerte Prüfungsangst ist ein ernsthaftes Problem, das so manche schulische Karriere nachhaltig beeinflusst hat, einige vielleicht auch zerstört hat. Es gibt nicht den entscheidenden Befreiungsschlag gegen die Angst, sondern höchstens ein Mosaik aus kleinen Maßnahmen, die eventuell helfen können.

5.1 Kontakt zur Schule!

Wenn Sie relativ sicher vermuten, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn unter starker Prüfungsangst leidet, müssen Sie sich unbedingt mit der Schule in Verbindung setzen. Lehrerinnen und Lehrer können nur darauf reagieren, wenn ihnen das Problem bekannt ist. Man kann nicht verlangen, dass die Angst vor Klassenarbeiten allein von den Lehrern erkannt wird.

Die Schule kann Ihrem Kind durchaus helfen. Manchmal genügen Kleinigkeiten. Ein wenig Zuwendung in der Situation, ein ermunterndes oder beruhigendes Wort, auch der Hinweis, dass bestimmte bereits erledigte Aufgaben der Arbeit doch schon ganz prima geworden sind... – das sind alles keine unerlaubten Hilfestellungen, die ungerecht gegenüber der Mitschülerinnen und Mitschülern wären, aber einem überängstlichen Kind gut helfen können. Das sollten Sie aber nicht fordern, sondern Sie sollten darum bitten. Gehen Sie davon aus, dass die große Mehrheit von Lehrerinnen und Lehrern auch lieber mit Schülern zu tun hat, die angstfrei in eine Prüfungssituation hineingehen. Wichtig ist es jedenfalls, auch in dieser Frage im Kontakt zu bleiben.

5.2 Überforderung ausschließen!

Wie bereits vorher erwähnt: einem allgemein überforderten Kind ist gegen Prüfungsangst nicht zu helfen. Hier ist es wichtig herauszufinden, ob die Angst vor Klassenarbeiten ganz generell besteht, oder nur in bestimmten kritischen Fächern.

Es gibt nun mal Kinder mit sehr spezifischen Begabungsprofilen. Einer Schülerin oder einem Schüler mit Defiziten in der Mathematik kann man durchaus klarmachen, dass auch mit einer solchen Schwäche eine gute schulische Laufbahn offen steht, wenn sie sich auf ihre Stärken im sprachlichen Bereich besinnen, und nicht – wie das sprichwörtliche Kaninchen vor der Schlange – immer nur ihre Schwäche ins Blickfeld rücken. Mit etwas Geschick (und Glück) kann es hier gelingen, die Klassenarbeitsangst wieder einzugrenzen auf den Bereich, in dem sie entstanden sein mag und ihre Berechtigung hat. Kinder und Erwachsene haben eine Neigung, den problematischen Bereich isoliert zu sehen – und darüber gelegentlich die Bereiche zu vergessen, in denen es gar kein Problem gibt!

5.3 Die Reaktion der Eltern

Ganz schlicht: das Kind kommt mit der «Fünf» nach Hause – und die Eltern sind sauer; eigentlich ganz normal! Und trotzdem lohnt das Nachdenken darüber.

Es gibt nur einen guten Grund, sauer zu sein; nämlich dann, wenn dieses Ergebnis ausschließlich auf mangelnder Vorbereitung beruht, also auf Faulheit. Was ist aber, wenn das Kind fleißig war und gut vorbereitet

in die Klassenarbeit hineingegangen ist, es aber trotzdem – aufgrund irgendwelcher widriger Umstände, und sei es die übersteigerte Angst – kein besseres Ergebnis abliefern konnte? Gibt es dann einen Grund, sauer zu sein? Eher nicht!

Eltern sollten ihre Reaktion auf eine schlecht ausgefallene Arbeit unabhängig vom Ergebnis machen. Das hört sich zuerst merkwürdig an. Aber letztlich ist es doch nur mangelnde Vorbereitung oder Faulheit, die Eltern ein Recht gibt, sauer zu sein. Wenn das Kind sich im Rahmen seiner Möglichkeiten bemüht hat, sich auf eine Klassenarbeit vorzubereiten, dann kann ein schlechtes Ergebnis nicht der Grund sein für Schimpfen und Meckern, sondern in Gegenteil für Trost.

Eigentlich müsste die Reaktion der Eltern auf eine schlechte Note bereits feststehen, bevor eine Klassenarbeit auch nur geschrieben wird. War die Vorbereitung lau (oder hat erst gar nicht stattgefunden), darf man meckern. War die Vorbereitung in Ordnung, muss man trösten und Mut machen! Genau das müssen Sie als Eltern Ihrem Kind klarmachen: nicht die Note wird von Ihnen bewertet, sondern der Weg dorthin.

Ein wesentliches Problem bei Kindern mit Klassenarbeitsangst ist die Orientierung am Misserfolg. In einem Testverfahren, das in der Schulpsychologie weit verbreitet ist, gibt es die Feststellung «Wenn wir eine Klassenarbeit schreiben, weiß ich von Anfang an, dass ich es doch nicht gut machen werde.» Erschreckend viele Kinder kreuzen hier ein «stimmt» an. Eine solche Einstellung ist fast eine Garantie für den Misserfolg. Versuchen Sie alles Erdenkliche, um Ihrem Kind die Möglichkeit zu geben, diese Einstellung wieder zu ändern. Das geht natürlich nur dann, wenn nicht eine generelle Überforderung gegeben ist. Jedes Kind hat besondere Fähigkeiten, und damit gibt es in aller Regel keinen Grund zu einer allgemeinen Orientierung am Misserfolg. Ein Kind, das sich sagen kann “Ich bin zwar schlecht in Mathe, aber immerhin kann ich Deutsch und Englisch klasse!”, ist ziemlich gefeit gegen die lähmende allgemeine Misserfolgsorientierung. Das können Sie als Eltern fördern.

Und wenn es denn nun wieder schiefgegangen ist? Es hat wenig Zweck, die Wut und den Ärger ohne Nachdenken herunterschlucken zu wollen. Dann schimpfen Sie eben – aber machen Sie es kurz! Mit einem kurzen Wutausbruch können die meisten Kinder umgehen, aber nicht mit nachtragenden Vorwürfen, tagelang schlechter Stimmung, Vergleichen mit unproblematischen Geschwistern oder Freunden des Kindes... Das ist «schleichendes Gift» mit ausschließlich negativer Wirkung.

5.4 Die Vorbereitung auf Klassenarbeiten

Es gibt, wie erwähnt, eine Art der Vorbereitung auf Klassenarbeiten, die absolut nichts Nützliches bewirkt, aber eine Menge negativer Konsequenzen hat. Leider ist die richtige Vorbereitung nicht unbedingt Thema des Unterrichts in der Schule; manche Kinder machen das von sich aus schon ganz richtig, manche kommen irgendwann darauf, wie es am besten geht – und manche packen das nicht! Oft kann es hier sinnvoll sein, wenn Eltern helfen. Aber Vorsicht:

5.4.1 Die Pferdefüße

Wenn man sich mit seinem Kind einig geworden ist, ihm in der Vorbereitung von Klassenarbeiten zu helfen, müssen erst einige Dinge klargestellt werden. Ist wirklich klar, dass beide Seiten das wollen? Ihr Kind muss Sie als Trainer, als «Coach» akzeptieren. Sie müssen geklärt haben, dass es nicht unbedingt Ihre Aufgabe ist, Ihrem Kind inhaltlich den Stoff zu vermitteln. Das geht oft schief, weil Sie z.B. in der Mathematik viel-

leicht ganz andere Lösungswege gelernt haben als Ihr Kind. Wenn Sie nun versuchen, Ihrem Kind die Ihnen bekannten und bei Ihnen bewährten Lösungswege überzustülpen, dann muss das zu Verwirrung führen. Ihre Aufgabe als Mutter oder Vater kann nicht sein, Ihrem Kind Inhalte beizubringen, sondern Ihr «Coaching» besteht darin, das Kind fit dafür zu machen, seine Sachen selber in die Hand zu nehmen.

Bemühen Sie den Fußball als Beispiel; ein erfolgreicher Bundesliga-Trainer muss nicht (mehr) erstklassig Fußball spielen können. Er muss seinen Spielern lediglich beibringen, wie es geht, auf was man also achten muss, wie man es ökonomisch und richtig macht.

Ein weiteres Problem ist die Erwartungshaltung. Je mehr Sie sich als Eltern um die Vorbereitung einer Klassenarbeit kümmern, umso mehr steigt die Erfolgserwartung, bei Ihnen (“Jetzt habe ich mich so viel gekümmert!”) und bei Ihrem Kind (“Jetzt haben die sich so viel Mühe gegeben!”). Das ist gefährlich, weil es den Druck erhöht; das kann man aber zumindest teilweise entschärfen, indem man darüber redet und die Situation für beide Seiten klar macht.

Jede Hilfe bei der Vorbereitung von Klassenarbeiten mit den Eltern kann nur funktionieren, wenn die Rollen klar sind. Prüfungsängstliche Kinder haben in aller Regel Angst vor der Schule und Angst vor den Eltern (genauer: deren Reaktionen). Solche Kinder nehmen wahr, dass sie auf der einen Seite stehen, und auf der anderen Seite stehen Schule und Eltern. Das kann kaum funktionieren. Erste Voraussetzung ist, dass Kinder ihre Eltern als Verbündete «gegen» die Schule und ihre Forderungen wahrnehmen, wobei «gegen» wirklich nicht eine Einstellung von Feindschaft bedeuten darf. Es geht lediglich darum, dass die Kinder ihre Eltern uneingeschränkt als auf ihrer Seite stehend erkennen.

5.4.2 Die richtige Vorbereitung

In aller Regel werden Klassenarbeiten mit ausreichendem Vorlauf angekündigt. Voraussetzung ist (wenn Sie als Eltern sich mit Ihrem Kind partnerschaftlich auf «Coaching» geeinigt haben), dass Sie davon sofort erfahren. Danach kann man planen, wie eine Vorbereitung sinnvoll gestaltet werden kann. Verschweigt Ihr Kind Ihnen angekündigte Klassenarbeiten, ist das Projekt schon gescheitert.

Jedes Üben für eine Klassenarbeit ist bei prüfungsängstlichen Kindern eine zweiseitige Angelegenheit; einerseits kann es für ein (erwünschtes) verstärktes Gefühl der Sicherheit sorgen, andererseits für (nicht erwünschte) steigende Angst verantwortlich sein. Da es in aller Regel aber nötig sein wird, muss man sich Gedanken über die richtige Gestaltung machen.

Ein gängiger Fehler in der Vorbereitung besteht darin, das unangenehme Thema zuerst zu verdrängen, also die ersten Tage nach Ankündigung der Arbeit ungenutzt verstreichen zu lassen. Das ist zwar nachvollziehbar, bewirkt aber genau die falschen Konsequenzen. Richtig ist es, die Art der Vorbereitung genau umzudrehen.

Ideal ist ein «Sechstagesplan», wie er in dem bereits erwähnten Download auf der Schülerseite von www.schulpsychologie.de vorgestellt wird. Das bedeutet, unmittelbar nach Ankündigung der Klassenarbeit zuerst einmal zu bilanzieren, wieviel und welche Vorbereitung oder Übung notwendig ist. Dabei kann sich ja auch ergeben, dass der Stoff im Prinzip gut beherrscht wird und nur wenig Übung erforderlich ist; genau so kann sich ergeben, dass es eine klare Wissenslücke gibt, an der noch ernsthaft gearbeitet werden muss.

Am ersten Tag des Sechstagesplans kann so durchaus eine Übungszeit von einer Stunde anfallen, in der die Strategie der Vorbereitung festgelegt wird. Im Laufe der folgenden Tage soll dann die Übungszeit gleich-

mäßig reduziert werden. Zwei Tage vor der Klassenarbeit sollte alles klar sein, und im Idealfall wird am Tag vor der Klassenarbeit überhaupt nicht mehr geübt.

Laden Sie sich den entsprechenden Text von der Internetseite der Schulpsychologie herunter und besprechen Sie ihn mit ihrer Tochter oder ihrem Sohn. Einigen Sie sich darauf, diesen Plan als Leitfaden über einen bestimmten Zeitraum, z.B. ein Schulhalbjahr, zu erproben. Werfen Sie nicht die Flinte ins Korn, wenn die Prüfungsangst sich nicht sofort reduziert; sie ist über einen langen Zeitraum entstanden und braucht Zeit zum langsamen Abbau. Grundsätzlich ist der vorgestellte Sechstageplan dafür gedacht, dass Schülerinnen und Schüler ihre Vorbereitung auf die Arbeit selber danach organisieren, aber es wird bestimmt hilfreich sein, wenn Sie anfangs unterstützen.

Vorbereitung auf eine Klassenarbeit bedeutet nicht (oder nicht nur), den in Frage kommenden Stoff noch einmal durchzuarbeiten. Ebenso wichtig ist es, dem Kind Strategien für die Arbeit mitzugeben. Viele Schülerinnen und Schüler beherrschen den Stoff, wissen aber nicht, ihn in der Arbeit auch richtig umzusetzen.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind die richtigen Strategien. Bei einer Mathematikarbeit heißt das zum Beispiel, sich zuerst einen Überblick über den Schwierigkeitsgrad der verschiedenen Aufgaben zu verschaffen und zu prüfen, ob es sinnvoll ist, die Aufgaben in der Reihenfolge auf dem Arbeitsblatt anzugehen (in der Regel sind sie schon nach ansteigendem Schwierigkeitsgrad geordnet). Dazu gehört oft auch eine Zeitplanung; es ist verwunderlich, wie viele Schüler ohne eine Uhr in die Klassenarbeit gehen.

Und das Wichtigste in der Vorbereitung überhaupt: richten Sie Ihr Augenmerk nicht immer nur auf die Teilbereiche, in denen es noch nicht richtig klappt, sondern reden Sie viel über die Dinge, die schon ganz einwandfrei sind. Prüfungsängstliche Kinder selber machen ja genau den Fehler, nur Mängel und Schwächen zu sehen; hier können Sie als Eltern gegensteuern.

5.4.3 «Kleinkram» kann wichtig sein

Zur Vorbereitung auf eine Klassenarbeit gehört auch Kleinkram, der aber bei prüfungsängstlichen Kindern in ihrer Panik manchmal unter die Räder gerät. Wichtig ist zum Beispiel die Vorbereitung des Handwerkszeugs. Ist der Füller gefüllt? Gibt es einen Reserve-Stift? Oder ist das Mäppchen ein einziges Chaos? Gibt es gespitzte Bleistifte (mehr als einen)? Haben Lineal und Zirkel ihre besten Tage hinter sich? Das mag sich alles nebensächlich anhören, aber manche Kinder bringen sich durch die Nichtbeachtung dieser Kleinigkeiten während der Arbeit unter Druck.

5.4.4 Nachhilfe als Option

Bei prüfungsängstlichen Kindern kann Nachhilfe sinnvoll sein, wenn bestimmte Regeln beachtet werden. Es geht weniger um die Vermittlung von Wissen als um die Vermittlung von Sicherheit, und das kann einem Außenstehenden unter Umständen besser gelingen. Wichtig ist, dass die Nachhilfe gezielt, intensiv und nur über einen begrenzten Zeitraum erfolgt. Informationen und Anregungen dazu finden Sie ebenfalls auf der Internetseite www.schulpsychologie.de. Verschiedene Aspekte, die hier angesprochen wurden, finden Sie dort ausführlicher erläutert.

6 Extremfälle

Es gibt so extreme Fälle von Klassenarbeitsangst, dass man mit den genannten Hausmitteln nicht weiterkommt. Und es gibt eine Versuchung: Beruhigungsmittel. Jede wissenschaftliche Erkenntnis spricht gegen den Einsatz von Medikamenten bei Prüfungsangst!

Manchen Kindern hilft Autogenes Training, aber nicht allen. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls bei Ihrem Kinderarzt nach Möglichkeiten und Anbietern. Die Angebote von Volkshochschulen zum Beispiel sind in der Regel nicht für Kinder ausgeschrieben.

In extremen Fällen kann auch eine Psychotherapie notwendig werden, zum Beispiel eine Verhaltenstherapie. Auch in diesem Fall sollten Sie sich an Ihren Kinderarzt oder einen Facharzt für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie wenden, der Ihnen geeignete Therapeuten nennen kann. Meist kann Ihnen auch die nächste Schulpsychologische Beratungsstelle in diesem Punkt weiterhelfen.

Psychotherapie ist ein recht massiver Eingriff. Sie sollten vorher die Maßnahmen ausprobiert haben, die Ihnen hier vorgeschlagen wurden. Ihnen (und vor allem Ihrem Kind) viel Erfolg dabei!

Leonard Liese

März 2004

Das Kopieren dieses Artikels ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht.
Der Artikel ist im Internet abrufbar unter «www.schulpsychologie.de»

■ DIE ANGST VOR DER KLASSENARBEIT – eine persönliche Ergänzung

■ Was Eltern noch tun können...

Gehen wir davon aus, dass das Kind nicht überfordert und für die inhaltliche Lernunterstützung gesorgt ist, dann fällt Eltern eher die Aufgabe zu, für emotionale Sicherheit im Sinne von «Angst wegmachen» zu sorgen.

Wie bei kleinen Kindern das sogenannte Übergangsobjekt hilft (Schmusetuch u.ä.), den Schmerz über die vorübergehende Trennung von den Eltern zu überwinden, so kann es auch bei jüngeren Schulkindern helfen, ein «Angst-Weg-Mach-Objekt» in die Schule mitzunehmen. Das Kind sollte sich dafür beispielsweise ein kleines Stofftier auswählen, die Eltern sollten das Tierchen «besprechen» mit der Botschaft, dass das Kind keine Angst zu haben braucht. Und wenn das Kind dann während der Arbeit oder gleich zu Beginn die Angst spürt, soll es das Tierchen angucken oder anfühlen, um stellvertretend die beruhigenden Worte der Eltern innerlich zu hören. Bei älteren Kindern, Jugendlichen und auch bei Erwachsenen kann so etwas dienlich sein! Und wenn es nur magisches Denken ist..

In dem Zusammenhang ist es wichtig, mit dem Kind darüber zu sprechen, wie sich seine Angst denn anfühlt. Zittern die Hände, sind sie ganz kalt und der Kopf heiß, rast das Herz oder tut der Bauch weh? Jedes Angsterleben hat ein körperliches Korrelat, aber jede Angst fühlt sich anders an und das Kind sollte seine Angst kennen, um nicht davon überwältigt zu werden.

Es sollte vielmehr eine Idee davon haben, was es gegen die Angst tun kann. Das Kind kann dann sein Tierchen holen, sich erst mal zurücklehnen und drei- bis fünfmal kräftig durchatmen, um Distanz zu der Angst zu erlangen. Es geht also darum, dass das Kind vom Überwältigt-Werden zum aktiven Angst-Bewältigen gelangt.

Es ist gut, wenn Sie als Eltern Ihrem Kind von Situationen berichten können, die bei Ihnen Angst auslösen, früher und auch heute, z.B. die Fahrprüfung oder der Besuch beim Finanzamt. Schildern sie Ihrem Kind, wie es ihnen dann geht und was Sie getan haben oder tun, um trotz der Angst Ihr Vorhaben durchzuführen. Für Kinder ist es wichtig zu erfahren, dass alle Menschen in unterschiedlichen Situationen Angst haben und dass ihre Eltern um diesen schlimmen Gefühlszustand wissen. Kinder fühlen sich dann nicht mehr so allein mit dem Problem.

Ein Kind mit Klassenarbeitsangst sollte insofern über seine Angst Bescheid wissen, als dass es benennen kann, ob die Angst sofort zu Beginn einer Klassenarbeit so groß ist, dass gar nichts mehr geht oder ob die Angst sich eher schleichend und immer größer werdend entwickelt. Wenn das Kind dann keine Angst mehr vor der Angst hat, weil es weiß, was es tun kann, wenn die Angst da ist, hat es eine Möglichkeit, diese in den Griff zu kriegen. Hilfreich können dabei auch neben dem Benutzen des «Übergangs-Objekts», dem Zurücklehnen und tief Durchatmen, sogenannte Selbstinstruktionen sein, die das Kind zu Hause gelernt hat, etwa: "Ich habe fleißig geübt, ich bin gut und ich kann das!".

Zum Schluss noch ein Hinweis aus der Forschung: Jungen und Mädchen führen Erfolg bzw. Misserfolg auf unterschiedliche Ursachen zurück. Jungen denken bei Misserfolg, dass die «widrigen Umstände» schuld sind, wohingegen Mädchen bei Misserfolg meinen, dass sie es selbst verbockt haben. Jungen denken bei Erfolg, dass sie allein dafür verantwortlich sind, und Mädchen denken bei Erfolg eher, dass sie mal «Glück gehabt» haben oder die Aufgaben leicht waren.

Das heißt: Mädchen nehmen Misserfolg auf ihre Kappe, und mit Erfolgserlebnissen stärken sie sich nicht genug. Das wäre vielleicht auch noch ein kleiner Hinweis für die Geschlechtererziehung: konkret bei Mädchen den jeweiligen Erfolgs- bzw. Misserfolgzuschreibungen entsprechend gegenzusteuern!

Margit Rick-Hullmann
Oktober 2003