

# Prüfungsängste los werden

Wenn die Angst das Leben bestimmt

**I**n der Prüfungszeit spielen sich in den Schulen und zu Hause wieder Tragödien ab. Es gibt aber das ganze Jahr über Prüfungen, Tests, Schularbeiten, Klausuren, Präsentationen und andere Formen der Leistungsüberprüfung. Für viele Kinder und Jugendliche sind Prüfungen Stress pur. Sie haben nackte Angst vor einer Schularbeit oder vor der Situation, an der Tafel bestehen zu müssen. Daraus entstehen sogar Krankheiten und langfristige Leiden, die nur mit Medikamenten oder langwierigen Therapien geheilt werden

mache das falsche pädagogische Mittel ist. Trotzdem verursachen Lehrer Versagens- und Prüfungsängste, die das Leben verhaun können. Ja, die Folgen können dramatisch sein. Natürlich dürfen nicht alle Pädagogen in einen Topf geworfen werden, aber offensichtlich gibt es genug von dieser Sorte, denn die Psychologen werden verstärkt mit dem Phänomen der Prüfungsangst konfrontiert.

## Die Symptome

Nicht jeder gibt seine Angst gleich zu – vor allem ist sie für die Betroffenen nicht



Permanente Kritik an Schwachfeldern stößt Kinder in eine Leere, sie fühlen sich dumm und das wird durch schlechte Noten noch bestätigt.

können. Eltern und viele Psychologen sind sich hier einig: Prüfungen dürfen weder körperliche noch seelische Leiden verursachen!

Auch Dr. Lieselotte Fieber, vom Institut für individuelle Leistungsoptimierung, vertritt die Meinung, dass Angst-

leicht zu benennen. Eltern können aber anhand von Symptomen Prüfungs- oder Versagensängste erkennen. Wenn das Kind immer die Nächte vor der Prüfung sehr nervös ist, nicht schlafen kann, kein Essen zu sich nehmen kann, Magen- oder



Kopfschmerzen bekommt oder körperliche Reaktionen zeigt, dann sollte unbedingt der Ursache nachgegangen werden.

Viele Kinder lernen viel, können zu Hause alles – jedoch in der Prüfungssituation versagen sie plötzlich. Sie bringen kein Wort heraus oder verlieren den Faden und wissen nicht mehr weiter. Ebenso können Aggressionen, die sich gegen einen bestimmten Unterrichtsgegenstand oder gegen eine Lehrperson richten, ein Indiz dafür sein. Schulverweigerung oder depressive Verstimmung in Verbindung mit negativen Noten fordern gleichfalls dazu auf, der Sache auf den Grund zu gehen.

### Ursachen

Versagens- und Prüfungsängste können viele Ursachen haben. Keinesfalls sind

Faulheit oder Dummheit schuld daran. Faulheit ist ohnehin nur ein Sekundärsymptom, und für die Experten von iilo (Institut für individuelle Leistungsoptimierung) gibt es eigentlich gar keine Faulheit, denn die so genannten Faulen, sind in Bereichen, wo sie talentiert sind und wo es Spaß macht, alles andere als faul.

So können angeblich faule Kinder stundenlang konzentriert vor dem PC arbeiten, ein spannendes Buch lesen, sich handwerklich beschäftigen oder anderweitig tätig sein. Den von vielen Lehrern immer wieder gehörten Begriff der Dummheit gibt es für iilo auch nicht. Dr. Fieber meint dazu: „Jedes Kind hat Talente und Stärken. Nur an diesen können sie wachsen, sich Selbstvertrauen holen und die Basis für eine zufriedene Zukunft legen. Perma-

nente Kritik an seinen Schwachfeldern stößt die Kinder in eine Leere, sie fühlen sich dumm und das wird durch schlechte Noten noch bestätigt. Nicht selten werden schlechte Schüler von den LehrerInnen auch abgewertet und geringschätzig behandelt.“ Minderwertigkeit und Angst sind dann logische Folgen.

Druck von Eltern und Lehrern oder Unterrichtsfelder, in denen man nicht so talentiert ist, können Ängste auslösen. Nicht selten kommt es zu Übertragungsreaktionen. Lehrer erinnern mit ihrem Verhalten oder ihrem Äußeren an andere Personen, die dem Kind vielleicht etwas angetan haben. Das kann eine frühere Lehrperson gewesen sein wie auch ein Verwandter oder Bekannter. Häufig sind so genannte Teilleistungsschwächen die Ursache der

Ängste. Dabei handelt es sich um feine Unterschiede in der Wahrnehmung, die aber für das schulische Umfeld negative Auswirkungen haben. Legastheniker oder Rechenschwache sind davon betroffen. Wegen ihrer Probleme kommt es zu Angst vor Prüfungssituationen.

Eine weitere Ursache ist falsches Lernen. Nur in den wenigsten Schulen wird vermittelt, wie man richtig lernt, und die Eltern wissen das auch nicht. So entstehen Trainingsweltmeister, die zu Hause alles können, aber in der Schule versagen.

### Was kann man machen?

Gegen Prüfungs- oder Versagensängste kann man wirkungsvoll etwas unternehmen. Das Institut für individuelle Leistungsoptimierung hat eigene mentalpsychologische Interventionen entwickelt, um solchen Kindern zu helfen. Schon nach ein paar Sitzungen verändert sich das Verhalten, weil das Unterbewusstsein mit seiner negativen Prägung einen Ausgleich erhält. Wenn Teilleistungsschwächen die Ursache sind, dann macht ein spezielles Training Sinn, das sich ebenso bewährt hat und wissenschaftlich erprobt ist. Bei psychischen Ursachen ist ebenso Handlungsbedarf gegeben. Gleiches gilt für das falsche Lernen. In diesem Fall sollten sich die Kinder Lerntechniken aneignen. ■

### Info

iilo – Institut für individuelle Leistungsoptimierung  
Partner in ganz Österreich  
Zentrale: Teichstraße 3,  
9063 Maria Saal  
Tel: +43 (0)463/591 559  
[info@iilo.at](mailto:info@iilo.at)