



Regionale
Schulberatungsstelle
im Kreis Coesfeld

Schul- und Prüfungsangst

Worum geht es und was kann ich tun?

Leonie Büttgens & Janna Leise
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld



Regionale
Schulberatungsstelle
im Kreis Coesfeld

Worum wird es gehen?

- Was ist Angst?
- Teil 1: Schulangst
 - Was ist das?
 - Was kann ich tun?
- Teil 2: Prüfungsangst
 - Was ist das?
 - Was kann ich tun?

„Murmelgruppe“

- Tauschen Sie sich zu zweit aus zu den Fragestellungen:
 - Wo sind mir in meinem beruflichen Alltag schon Schul- und/oder Prüfungsangst begegnet und wo habe ich mich unsicher gefühlt?
 - Wo sind mir in meinem beruflichen Alltag schon Schul- und/oder Prüfungsangst begegnet und was hat geholfen/wo habe ich mich kompetent gefühlt?
 - 15 min.

Was ist Angst?

- = Reaktion des Menschen auf eine subjektive Bedrohung
- unangenehmer emotionaler Zustand
 - geht oft mit Meidungsverhalten einher
- ABER wichtige Funktion!
 - bewahrt vor existenziellen Gefahren
 - wichtige Wirkung in Steuerung unseres Verhaltens
 - aus Evolutionsperspektive: hat Überleben unserer Spezies gesichert
 - -> hocheffektiv!

Was ist Angst?

- Überlebensprogramm für lebensbedrohliche Situationen
 - Körper schüttet Stresshormone aus
 - Muskelkraft für Kampf oder Flucht wird bereitgestellt
 - Blutdruck und Herzfrequenz steigen
 - nicht notwendige Funktionen werden heruntergefahren (Denkfähigkeit, Verdauung etc.)
 - Wahrnehmung verengt sich auf die Bedrohung
 - Bedrohung wird überinterpretiert um schnellen Schutzimpuls auszulösen
 - Körperliche Anstrengung bei Kampf o. Flucht baut die Stresshormone wieder ab
- -> Notfallprogramm kann auch bei emotionalem oder schulischem Stress ausgelöst werden

Was ist Angst? – zentrale Begriffe

- Angst
 - = psychisch-physische Reaktion auf subjektiv erlebte Bedrohung
- Ängstlichkeit
 - = persönliche Verhaltenstendenz, Situationen als bedrohlich wahrzunehmen (= Angstsensitivität)
 - -> Persönlichkeitsmerkmal
- Furcht
 - = rationale, situationsspezifische Reaktion auf objektive Bedrohung/Gefahr
- Phobie
 - = irrationale, anhaltende, intensive Angst vor spezifischen Situationen, Objekten, Tätigkeiten (+ starkes Meldungsverhalten)

Was ist Angst?

- ganzheitliche Auswirkungen (Beispiele)
 - somatische Ebene: Herzrasen, Blässe, Schwindel, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen
 - emotionale Ebene: Pessimismus, Unsicherheit, Hilflosigkeit
 - kognitive Ebene: negative Gedanken
 - Verhaltensebene: Verweigerung, Flucht, Aggression

Was ist Angst?

- Wie entsteht eine Angststörung?
 - der Teufelskreis
 - Flucht (Vermeidung) ist die einfachste Form um Angst loszuwerden
 - kurzfristige Erleichterung, doch langfristige Verstärkung der Angst
 - lernen nicht, dass die schlimmsten Befürchtungen nicht eintreten



Teil 1: Schulangst

Schulangst – Was ist das?

- = Angst, die sich in Schule manifestiert, dort ihren Ursprung hat und sich auf schulische Situationen bezieht (Prof. Ricking)
 - Formen
 - leistungsbezogene Angst (Versagensangst, Prüfungsangst, Angst vor Vorträgen etc.)
 - sehr individuell: Was für die eine Person Angst auslöst, kann für die andere „easy“ sein
 - soziale Angst (viele Menschen, Mobbing, Pause, Enge im Klassenraum, Busfahrt zur Schule hin etc.)
 - Bewertungsangst (durch andere)
 - v.A. in Bezug auf eigene Identität

Schulangst – Was ist das?

- Schulangst ≠ Schulphobie
 - Schulphobie = medizinischer Begriff: Störungsformen, die mit Schulmeidung einhergehen
 - Schule ist nicht die Ursache des Problems
 - oft familialer Bezug
 - z.B. Trennungsangst = Angst, sich von Hauptbezugsperson zu trennen
 - während Kindergartenzeit normal, danach problematisch (Autonomie beeinträchtigt)
 - andere Beispiele: Angststörungen, Zwangsstörungen, soziale Phobie
 - -> schwere, panikartige Angstreaktion, hartnäckige Schulverweigerung

Schulangst – Was kann ich tun?

- Prävention I
 - positives Lernklima
 - bedrohungsfreie Atmosphäre im Klassenzimmer, Raum um zufrieden lernen zu können, positives Erleben für SuS und Lehrkräfte
 - positive Beziehung
 - „pädagogische Feinfühligkeit“: empathisch, auf SuS eingehen, zuhören, ermutigen
 - Sicherheit vermitteln & schulische Gewalt (z.B. Mobbing) klar unterbinden

Schulangst – Was kann ich tun?

- Prävention II
 - Gestaltung von Prüfungs- und Lernsituation
 - Anforderungen und Bewertungen transparent gestalten (Was ist gefordert? Wie genau wird es ablaufen?)
 - soziale Vergleiche vermeiden
 - kleine Fortschritte positiv verstärken -> LOBEN!

Schulangst – Was kann ich tun?

- auf Warnsignale achten
 - Fehlzeiten im Blick halten („Flucht in Krankheit“)
 - ärztliche Entschuldigungen, da Angst oft mit somatischen Beschwerden einhergeht
 - gute Kooperation zwischen Schule, Eltern & Ärzt*innen!
 - kann zu Schulabsentismus führen!
 - ängstliche SuS sind oft still -> zuhören & nachfragen
 - abklären: Gibt es „greifbare“ Probleme, die man verändern/beseitigen kann?
 - z.B. Mobbing, Fehlverhalten einer Lehrperson, Teilleistungsschwierigkeiten, unpassende Schulform etc.

Schulangst – Was kann ich tun?

Tipp: z.B. AOK und TK bieten online Artikel und Kurse zu Entspannungstechniken an

- Ideen für Unterstützungsangebote I
 - Psychoedukation
 - Entspannungstechniken vermitteln
 - Entspannung und Angst existieren nicht gleichzeitig!
 - Atemtechniken (z.B. 4-7-11, „Bienensummen“)
 - „innerer sicherer Ort“ (mit allen Sinnen wahrnehmen, immer wieder zurückkehren)

Schulangst – Was kann ich tun?

- Ideen für Unterstützungsangebote II
 - Realitätscheck machen (Überprüfung der Fakten)
 - Mit welcher Wahrscheinlichkeit treten Befürchtungen ein? Was kannst du dann tun?
 - Vermeidung vermeiden -> Konfrontation ist wichtig um Angstkreislauf zu entkommen
 - alternatives Verhalten etablieren (Rituale, „Skills“ anwenden) -> ressourcenorientiert
 - geduldiges Verständnis zeigen

Schulangst – Was kann ich tun?

- Wann ist eine Behandlung notwendig? Wenn... (Essau 2003)
 - ... Dauer und Intensität der Angst nicht angemessen ist in Bezug auf das reale Gefährdungspotenzial der Situation
 - ... Angst in harmlosen Situation ohne jegliche nachweisbare Bedrohung auftritt
 - ... Angst einen chronischen (langanhaltenden) Verlauf hat
 - ... Person keine Erklärung & keine Möglichkeiten für Bewältigung der Angst hat
 - ... Lebensqualität der Person massiv beeinträchtigt (Leidensdruck)
- -> Therapeutensuche (z.B. über Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe: <https://www.kvwl.de/arztsuche>)



Teil 2: Prüfungsangst

Prüfungsangst – Was ist das?

- = Folge der Erwartung, selbst- und fremdgesetzten Leistungsansprüchen nicht gerecht zu werden
 - z.B. Angst vor Klassenarbeiten, Abfragen und Prüfungen, Hemmungen vor mündlicher Beteiligung
 - kommt nicht auf tatsächliches Leistungsniveau an
 - sondern darauf, ob bestimmte selbst- oder fremdgesetzte Kriterien erreicht werden
 - z.B. Lob, Noten, Anerkennung, Vergleich mit anderen SuS
 - kann zu Schulverweigerung führen, um z.B. Versagenserlebnissen aus dem Weg zu gehen

Prüfungsangst – Was ist das?

- Prüfungsstress \neq Prüfungsangst
 - Prüfungs**stress** hat jede*r mal
 - viele verschiedene Inhalte zu lernen
 - kann auch zu erhöhter Aufmerksamkeit führen
 - Prüfungs**angst** kann lähmend wirken
 - Ursache ist oft nicht Prüfung an sich, sondern persönliche Faktoren

Prüfungsangst – Was ist das?

- Yerkes-Dodson-Law (1908)
 - kognitives Leistungsniveau in Abhängigkeit von Erregungsniveau (Arousal)
 - ein gewisses Maß an Anspannung ist förderlich, da es die Konzentration schärft
 - bei zu wenig oder zu viel Erregung sinkt die Leistungsfähigkeit

<https://motiviert-studiert.de/yerkes-dodson-gesetz/>

Prüfungsangst - Was ist das?

- Wodurch kann Prüfungsangst bedingt werden? -> Risikofaktoren I
 - Lehrkräfte
 - z.B. autoritäres Verhalten, Strafen, Herabsetzungen
 - Inhalt & Vermittlung des Lernstoffes
 - z.B. unverständliche Informationsvermittlung, mangelndes Feedback, fehlende Individualisierung, unklare Lehrziele
 - Gestaltung von Prüfungssituationen
 - z.B. unklare Prüfungsanforderungen, hoher Zeitdruck, fremde Umgebung

Prüfungsangst - Was ist das?

- Wodurch kann Prüfungsangst bedingt werden? -> Risikofaktoren II
 - Schulleistungsbewertung
 - strenge Benotung, Abwertung der Person anstatt Bewertung der Leistung, soziale Vergleiche
 - SuS-SuS-Verhältnis
 - z.B. Rivalität & Konkurrenz, emotional destruktives Klassen- oder Schulklima, kein kooperatives Lernen
 - Verhalten und Einstellung der Eltern
 - z.B. emotionale Kälte, an Leistungserfüllung gekoppelte Zuwendung, überhöhte Anforderungen, elterliches Desinteresse an Schule oder Ablehnung von Lehrkräften

Prüfungsangst - Was kann ich tun?

- ermutigen, loben, kleine Erfolge betonen
- Prävention wie bei Thema „Schulangst“
 - z.B. gutes Lernklima schaffen, Prüfungen/Bewertungen transparent erklären
 - andere Risikofaktoren berücksichtigen
- Entspannungsübungen praktizieren (= Notfallkoffer)
 - z.B.: innerer sicherer Ort, Atemübungen

Prüfungsangst - Was kann ich tun?

- Lerntipps an die Hand geben
 - vor der Klausur
 - z.B. Lernplan erstellen, beim Lernen Ablenkungen minimieren, belohnen für geschaffte Ziele
 - kurz vor der Klausur
 - „Ich schaffe das!“, „Ich habe gut gelernt!“ -> positive Affirmationen
 - während der Klausur
 - z.B. Lärmschutz tragen, Überblick verschaffen (& Aufgaben, die leichter fallen, zuerst bearbeiten), Zeit ausnutzen, „Was die anderen machen ist mir egal“- Haltung

Wichtige Erinnerung zum Schluss!

- Sie tun sicher schon sehr viel!
 - jede Situation ist individuell
 - seien Sie milde mit sich & achten Sie gut auf sich
 - suchen Sie sich Hilfe/Unterstützung in der Schule

Zum Abschluss...

Was nehmen Sie mit?
-> ein Gedanke/Impuls, den Sie hilfreich fanden und/oder woran Sie weiter arbeiten möchten

Zum Abschluss...

Haben Sie noch Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- www.rsb-coesfeld.de
- Download der Folien 😊

Literatur/Quellen (zum Nachlesen)

- Vortrag und Material von Prof. Ricking
 - <https://www.heimspiel.org/das-projekt/jeder-schultag-zaehlt>
- Handbuch Schulpsychologie (3., überarbeitete Auflage)
- RSB Borken: Downloads von Broschüren zu verschiedenen Themen
 - <https://www.rsb-borken.de/startseite/>
- Tipps für Entspannungstechniken
 - <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/die-besten-entspannungsuebungen-bei-stress/>
 - <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/entspannen-lernen-2006920>
 - <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/41626-uebungsplatz-innerer-sicherer-ort.html>