

Prüfungs- und Schulangst: „Ernst nehmen!“

Hilfe für Betroffene und warum Internate bei Schulangst eine erfolgversprechende Lösung sein können

(Kirchberg/Jagst) Nervosität vor Prüfungen – das kennt fast jeder! Doch immer mehr Schüler leiden unter wirklicher Prüfungsangst, also einer extremen Besorgnis, bevorstehenden Leistungsanforderungen nicht gerecht zu werden. Eine Angst, die selbstwertbedrohend werden kann und von der etwa jeder vierte Schüler nach Schätzungen und psychologischen Studien betroffen ist. Und: „Die Ausprägungen von Leistungsangst werden immer extremer“, beobachtet Helmut Liersch und nennt Ohnmachtsanfälle vor Prüfungen als Beispiel. Auch ausgeprägte Schulängste sind dem Gesamtleiter des Internatsgymnasiums Schloss-Schule Kirchberg keine Unbekannte. „Diese Ängste muss man ernst nehmen“, appelliert er.

Die Angst vor Prüfungen als wohl häufigste Art von Schulangst, hängt meist nicht mit schlechter Vorbereitung zusammen. Laut **Pisa-Studie 2017 zum Wohlbefinden von Schülern** hätten mehr als 40 Prozent der Schüler selbst dann Angst zu versagen, wenn sie ausreichend gelernt hatten. Die wahren Auslöser liegen meist woanders: Eigene Überforderung, Notendruck von Eltern oder Gesellschaft, ungeeignete Lernstrategien oder auch familiäre oder soziale Probleme, oft verbunden mit einem mangelnden Selbstwertgefühl der Schüler.

Einflussfaktoren Nr. 1: Eltern und Lehrer

Wie betroffenen Kindern geholfen werden kann? Vor allem durch Zuwendung der Eltern und Unterstützung der Lehrer. Dies sind laut **Pisa-Studie** die bedeutendsten Faktoren für die Zufriedenheit von Schülern. So konnte ein deutlicher Zusammenhang hergestellt werden zwischen abnehmender Prüfungsangst bei Lehrern, die individuelle Hilfestellung geben, und stark zunehmender Prüfungsangst bei Lehrern, die ihren Schülern weniger zutrauen.

Gerade Lehrer könnten zum einen gut fachlich ansetzen, „indem sie Wissenslücken erörtern und gezieltes Nachlernen oder Nachhilfe anregen“, empfiehlt Helmut Liersch von der Schloss-Schule. Zum anderen sollten Lehrer wie auch Eltern psychisch motivieren, den Kindern zusprechen, dass sie die Anforderungen schaffen. Insbesondere bei weniger erfolgreichen Leistungen brauchen Kinder aufbauende Worte, damit sie schlechte Noten nicht als persönliches Versagen, sondern als Lernhinweis einzuordnen lernen.

Treten dennoch wiederkehrend Kopf- oder Bauchschmerzen vor Prüfungen oder vor dem Schulbesuch auf, sollten Eltern diese Anzeichen ernst nehmen. „Mir ging es schon beim Rausgehen aus der Haustür körperlich schlecht und mir war richtig übel. Wenn ich daheimbleiben durfte, wurde es aber schon nach kurzer Zeit besser“, erinnert sich Jens (*Name geändert*), heute Schüler an der Schloss-Schule Kirchberg, an die Anfänge seiner Schulangst. Auch Bettnässen sowie Konzentrations- oder Schlafstörungen, die nicht aus gesundheitlich-organischen Gründen resultieren, können auf eine Prüfungs- oder Schulangst hinweisen. In diesen Fällen rät der Leiter der Schloss-Schule zunächst zu einem Gespräch mit der Lehrkraft, vielleicht gemeinsam mit dem Schulpsychologen. Dabei könne man filtern, ob es sich um eine fach- oder sogar Lehrkraft-spezifische Angst handle oder um alle Fächer; ob eine Überforderung des Einzelnen oder mehrerer Schüler vorliege und ob die Ängste gar schon in Richtung Schulangst gingen.

Prüfungsangst mindern – Tipps, die helfen können

Prüfungsängstlichen Schülern können oft schon verbesserte Lernstrategien unter Anleitung von Lehrern oder Eltern helfen. „Lernen lernen ist an der Schloss-Schule im Methodenkurs institutionalisiert, also in einem notenfreien Raum, der bis in die Oberstufe geht“, erklärt Helmut Liersch. In der Prüfung selbst ist Schülern zu empfehlen, mit einfachen Aufgaben zu beginnen und die Fragestellung gut durchzulesen. Sollte es dennoch zu einem Blackout während der Prüfung kommen, kann tiefes, bewusstes Einatmen als schnelle Entspannungstechnik helfen. „Ich wende mit den Schülern direkt vor einem Test die Klopftechnik an“, sagt Yvette Hübner, Lehrerin an der Schloss-Schule, die zugleich eine psychotherapeutische Ausbildung mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie absolviert. Bei der Technik klopft der Zeigefinger der einen Hand auf den Daumenmuskel der anderen, dabei werden motivierende Worte gesprochen und eine ruhige Atmosphäre erzeugt, bevor die Kinder mit der Arbeit beginnen. Am Prüfungstag selbst noch zu lernen wird generell nicht empfohlen, ebenso wenig der Austausch mit anderen Prüflingen unmittelbar vor einem Test. „Wir bieten Schülern mit großer Prüfungsangst extra Räume an, in welchen sie ihre Klausuren unter Aufsicht alleine schreiben können“, so Helmut Liersch von der Schloss-Schule.

Schulangst: „Man fühlt sich ausgeliefert“

Während Prüfungsangst aus der Angst vor Leistungsanforderungen erwächst, resultiert Schulangst oft aus einer sozialen Ängstlichkeit oder aus schlechten Erfahrungen wie Mobbing, Demütigung oder Gewalt an der Schule. „Ich glaube, als meine Eltern sich trennten, schlich sich bei mir unterbewusst eine Angst des Verlassen-Werdens ein“, reflektiert Jens. Seit der 6. Klasse wurde in die Schule gehen für den heute 17-Jährigen zum täglichen Albtraum – und das, obwohl auch die Lehrer an der alten Schule verständnisvoll waren. „Man fühlt sich so ausgeliefert, weil man gezwungen wird, rauszugehen, mit anderen zu kommunizieren, obwohl man sich wirklich elend fühlt“, beschreibt er seine Angst. Der einzige Ausweg war zunehmendes Fernbleiben von der Schule. Ein Vermeidungsverhalten, das sich oft mit Wissen der Eltern vollzieht, was den Teufelskreis allerdings nur noch mehr verstärkt. Worte wie „Reiß dich zusammen“ würden Kindern mit Schulangst aber auch nicht helfen, sagt Jens. „Das setzt einen nur noch mehr unter Druck.“ Eltern sollten vielmehr Geduld und Verständnis zeigen „und lieber früher psychologische Hilfe für die Kinder aufsuchen als später“, rät der Schüler aus eigener Erfahrung. Denn tatsächlich ist es so, dass Schulangst sich vor allem in der Psyche des Kindes abspielt. Dahinter können soziale Ängste, die Angst vor Mitschülern oder Lehrern, aber auch Lernprobleme wie Legasthenie oder eine schulische Über- bzw. Unterforderung stecken. Auch ein Schulwechsel oder, im Fall von Jens, ein Wechsel an ein Internat mit familiärer Atmosphäre wie die Schloss-Schule Kirchberg, kann Betroffenen helfen.

Hilfe am Internat: Schule und Privates im Einklang

Da Schulangst eine Angststörung ist, die im sozial-familiären sowie im schulischen Kontext steht, ist sie auch in beiden Umfeldern wieder abzubauen. „Bei Kindern mit Schulangst bieten wir daher bewusst die Überlegung Internat an“, sagt Schulleiter Helmut Liersch. In der kleinen Internats-Einheit wird das Schulische unmittelbar mit dem Privaten verzahnt. „Der Schulweg, vor dem ich ja Angst hatte, fiel quasi weg“, erinnert sich Jens, dem auch der ruhige Zimmerkollege am Internat und das neue Umfeld mit intensiver Betreuung guttaten. „Gerade schulängstliche Kinder brauchen eine Vertrauensperson, die schulisch wie privat für sie da ist, sie auch mal aus dem Zimmer abholt, gegen ihre Angst ermutigt oder in die Schule begleitet“, weiß Yvette Hübner. Schritt für Schritt würden betroffene Schüler wieder an einen normalen Schulalltag herangeführt. „Wir vereinbaren regelmäßig

schriftliche Schulpläne, die bei Jens mit ein paar Unterrichtsstunden pro Tag begonnen haben. Nach einem halben Jahr ist er dann von sich aus auf die vollen sechs Stunden ohne Nachmittagsunterricht gegangen – mit der Option, gegebenenfalls früher gehen zu dürfen“, so Hübner. Hilfestellung in der Nachbereitung des verpassten Unterrichtsstoffs erhielt Jens bei Bedarf in der nachmittäglichen Arbeitsstunde am Internat. „Nach nun eineinhalb Jahren an der Schloss-Schule besteht bei ihm nur mehr eine Ausnahmeregelung beim Sportunterricht, zu dem er zwar gehen, aber noch nicht mitmachen muss“, ergänzt Yvette Hübner, die auch Jens` psychologische Ansprechpartnerin ist. Erfolge, die auch dem Schüler selbst Mut machen: „Die Angst ist nicht ganz verschwunden, aber ich fühle mich mental sehr sicher und bin über das Schlimmste hinweg“, erzählt er. Und: Er habe hier an der Schloss-Schule noch keinen einzigen Tag wegen Schulangst im Unterricht gefehlt!

Bildunterschriften:

(Bild Liersch): „Bei Kindern mit Schulangst bieten wir bewusst die Überlegung Internat an“, sagt Helmut Liersch, Gesamtleiter der Schloss-Schule Kirchberg.

(Bild Gang): Der Weg in die Schule ist für prüfungs- und speziell schulängstliche Kinder eine Herausforderung.

Die Schloss-Schule Kirchberg:

1914 gegründet, zählt die Schloss-Schule Kirchberg, Baden-Württemberg, zu den bekanntesten Internatsgymnasien in Deutschland. Als weltanschaulich ungebundene Privatschule und staatlich anerkanntes Gymnasium bietet sie rund 200 Orts- und 100 Internatsschülern optimale Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Pressekontakt:

Schloss-Schule Kirchberg an der Jagst GmbH
Staatlich anerkanntes Gymnasium mit Internat
Helmut Liersch, Gesamtleiter
Telefon 07954 / 9802 – 0
E-Mail: info@schloss-schule.de
www.schloss-schule.de