

## Angst vor Klassenarbeiten und Prüfungen

Die Terminkalender sind voll mit Terminen für Klassenarbeiten und Prüfungen. Vielleicht macht sich ihr Kind Sorgen, wie es Klassenarbeiten und Prüfungen bewältigen und mit dem damit verbundenen Stress umgehen kann. Vor einer Klassenarbeit oder einer Prüfung nervös zu sein ist einerseits normal. Wenn aber aus positiver Anspannung pure Angst wird, droht die Gefahr, im entscheidenden Moment zu versagen. Ein Patentrezept dagegen gibt es nicht, aber wir haben im folgenden hilfreiche Tipps zusammengestellt.

In diesem Newsletter wenden wir uns zuerst an sie als Eltern und danach haben wir Tipps für ihr Kind zusammengetragen.

### Wie entsteht die Angst vor einer Klassenarbeit oder einer Prüfung?

Die Angst vor einer Klassenarbeit oder einer Prüfung wird oft als soziale Bewertungsangst definiert - Angst, sich zu blamieren, ausgelacht zu werden, seinen Status zu verlieren. Es geht um Scham. Diese Angst kann ganz unterschiedliche Ursachen und Auslöser haben:

- zu hohe Erwartungen an sich selbst
- Druck von außen
- schlechte Erfahrungen mit Klassenarbeiten oder Prüfungen in der Vergangenheit

Alle diese Gedanken können vor und während Klassenarbeiten und Prüfungen sozusagen einen Horrorfilm vor dem inneren Auge ablaufen lassen und ihr Kind darin beeinträchtigen, die geforderte Leistung zu erbringen.

### Die meisten Befürchtungen der Schülerinnen und Schüler sind allerdings unrealistisch.

Bis zu einem gewissen Grad hat Angst eine positive Auswirkung auf die Leistung. Erst wenn der Stress und die sich daraus entwickelnde Angst zu groß werden, gehen diese Vorteile verloren. Der Körper reagiert mit Widerstand, wie feuchten Händen oder Konzentrationsmängeln. Das kann letztlich zum Blackout und zum Versagen bei Klassenarbeiten und der Prüfung führen.

### Wie können sie ihr Kind unterstützen?

Angst kann ansteckend sein - ein souveräner Umgang mit Prüfungssituationen aber auch.

Eltern sind Vorbilder für ihr Kind. Wenn sie vor Klassenarbeiten oder Prüfungen kein Auge zumachen und ihre Besorgnis deutlich zeigen, wird ihr Kind in seiner Angst bestärkt. Geben sie vor ihrem Kind ruhig zu, dass auch sie vor Klassenarbeiten und Prüfungen aufgeregt waren, aber teilen sie gleichzeitig mit, wie sie ihre Aufregtheit in den Griff bekommen haben.

Fragen sie sich, ob sie zu viel von Ihrem Kind erwarten oder vielleicht zu viel Druck ausüben.

Zeigen sie Interesse und machen sie Hilfsangebote, aber erzeugen sie nicht unnötig Druck. Versuchen sie dabei den schmalen Grat zwischen Förderung und Überforderung zu finden.

„Gesunder Geist in einem gesunden Körper“ - man lernt besser und reagiert gelassener, wenn man sich körperlich wohl fühlt.

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga sind geeignete Methoden für die Zeit vor, während und nach Klassenarbeiten und Prüfungen. Damit können die körperlichen Symptome von Angst reduziert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden.

... und dann noch:

Überprüfen sie die Zeiten des Medienkonsums ihres Kindes während der Vorbereitung zu Klassenarbeiten und Prüfungen. Es ist zudem sinnvoll die Medienzeiten nicht direkt vor oder nach der Lernzeit zu legen.

Bieten sie ihrem Kind Unterstützung an, die Lernzeiten zu strukturieren. Erstellen sie gemeinsam einen Wochenplan, in dem feste Zeiten und klare Ziele definiert werden. Damit erreichen sie, dass sich ihr Kind nicht überfordert fühlt und sie bieten eine klare Struktur.

Sorgen sie dafür, dass ihr Kind nicht nur lernt, sondern auch Freizeit hat, sich mit Freunden trifft, auch in der Vorbereitungszeit für Prüfungen.

Legen sie Familienzeiten fest, während denen nicht über anstehende Klassenarbeiten/Prüfungen gesprochen wird, um Entspannung und Ablenkung herbeizuführen.

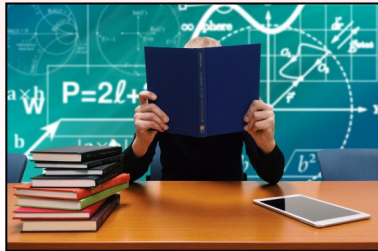
Andauernd schlechte Noten können darauf hinweisen, dass ihr Kind überfordert ist. Dann sollten sie eine Klassenwiederholung oder einen Schulwechsel nicht ausschließen. Sprechen sie darüber mit der Klassen- oder Beratungslehrkraft an der Schule.

**Sprechen sie ihrem Kind Mut zu, bestärken sie es.**

## Wie bereite ich mich als Schülerin und Schüler auf eine Klassenarbeit oder Prüfung vor?

Grundlegend ist eine gute Vorbereitung auf Klassenarbeiten und Prüfungen, d.h. sich die Lernzeit gut einzuteilen. Einfach nur viel zu lernen oder auf den letzten Drücker bringt wenig. Was bringt was?

- Frage bei der Lehrkraft nach, welche Themen genau in der Klassenarbeit oder der Prüfung abgefragt werden und notiere dir diese.
- Stelle dir einen Lernplan auf was du in welcher Woche, an welchem Tag lernen willst.
- Teile dir den Lernstoff in kleine Einheiten auf und lerne an einem Tag nur ein Thema.
- Notiere die wichtigsten Punkte auf Karteikarten oder in einen Block. So kannst du überprüfen, was du bereits kannst und was noch fehlt.
- Mache beim Lernen regelmäßig Pausen. Grundsätzlich - nach maximal 90 Minuten mindestens 15 Minuten Pause.
- Überprüfe dich selbst - wann bist du am leistungsfähigsten? Eher morgens, mittags oder abends? Richte danach deine Vorbereitungen aus.



- Achte auf ausreichend Schlaf. Im Schlaf verarbeitet dein Gehirn das, was du gelernt hast. Schläfst du zu wenig, bist du weniger belastbar und fühlst dich schneller überfordert.
- Trainiere Klassenarbeit- und Prüfungssituationen so oft wie möglich. Je öfter du etwas machst, desto mehr gewöhnst du dich daran und bist weniger aufgeregt.
- Schreibe dir 10 Minuten vor der Klassenarbeit oder der Prüfung deine Ängste von der Seele. Dadurch ist dein Kopf frei für die Aufgaben.

## Was hilft jetzt gegen die Angst in der Prüfung?

- Sobald die Angst kommt, denke dir ein großes „Stopp!“.



- Mache dir bewusst, dass du schon viel schwierigere Dinge geschafft hast. Konzentriere dich auf das, was für dich machbar ist in der Arbeit und Prüfung.
- Fange mit den leichtesten Aufgaben an, dann hast du schon einen guten Start in die Arbeit/Prüfung.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas positives, z.B. wie die Klassenarbeit oder Prüfung vorbei ist und du etwas Schönes machst. Wenn du nur darüber nachdenkst was alles schiefgehen könnte, lässt du die Angst in deine Gedanken.

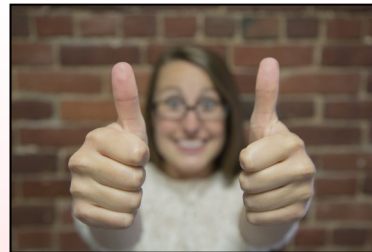
- Anspannen und entspannen deiner Muskeln. Fange bei den Beinen an und gehe dann den ganzen Körper durch. Spanne deine Muskeln kurz an und entspanne sie wieder. Dadurch wirst du von der Angst abgelenkt und der Körper baut Stresshormone ab.
- Betrachte die Klassenarbeit oder Prüfung als Herausforderung. Siehst du sie als Bedrohung, führt das zu Ängsten und, im schlechtesten Fall, zu einer Denkblockade.
- Gib zu, wenn du einen Blackout hast. Wenn die Prüfer wissen, was bei dir los ist, kann man dir Hilfestellung geben.

## Die 5-mal-5-Regel

- Atme tief und langsam ein, wenn die Angst kommt. Lege dir eine Hand auf den Bauch und atme dort hin. Durch die Nase ein, durch den Mund aus.
- Einatmen und langsam gedanklich bis 5 zählen, Luft anhalten und bis 5 zählen, Ausatmen und wieder bis 5 zählen, 5 Sekunden Pause machen und das Ganze wiederholen – mindestens 5 mal.

## Und noch der Tipp für den Notfall

- Wackle bewusst mit deinen Zehen. Das lenkt das Gehirn von den Ängsten ab und du kannst dich wieder konzentrieren.



- Denke positiv!
- Du schaffst das!
- Echt jetzt!

Mit deinen Fragen kannst du dich jederzeit an deine Lehrkräfte, die Vertrauens- oder die Beratungslehrkräfte und selbstverständlich an die Fachkraft der Schulsozialarbeit an deiner Schule wenden.

Schulsozialarbeit an der  
Kraichgauschule und der  
Grundschule Elsenz  
melanie.uttner@djhn.de  
01761-6910 209



Quellen:

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/psychische-belastungen/pruefungsvorbereitung-pruefungsangst/>  
<https://www.iflw.de/blog/lerntherapie-lerntherapeut/wenn-pruefungsangst-das-denken-blockiert/>  
<https://studium.lerntipp.at/pruefungsvorbereitung/index.shtml>

Bildnachweis: pixabay (alle)