

Prüfungsangst

Als psychologische Beraterin biete ich an Bildungseinrichtungen Workshops zum Thema Prüfungsangst an. Wie es dazu kam? Als junge Erwachsene wurde bei mir selbst eine Angsterkrankung diagnostiziert und seitdem setze ich mich für die Aufklärung an Schulen zum Thema psychische Erkrankungen ein, um Prävention voranzutreiben, Stigmata abzubauen und dafür zu sorgen, dass Schüler*innen sich Hilfe suchen bei Problemen und Belastungen. Seit mehr als drei Jahren engagiere ich mich daher ehrenamtlich im Projekt „Verrückt? Na und!“ des Vereins Irrsinnig Menschlich e.V..

Durch meine Selbständigkeit als Coach habe ich mein eigenes Konzept erarbeitet, um den Bereich Prüfungsangst in Schulen abbilden zu können.

Umgang der Lehrkräfte spielt eine große Rolle

In jedem Workshop, den ich bisher an Schulen halten durfte, kommt früher oder später die Aussage der Schüler*innen, dass die Lehrkräfte „doch bitte dringend“ geschult werden müssen. Meine Frage darauf lautet immer: „Was wünscht ihr euch denn von den Lehrkräften?“ und die Antworten darauf sind:

- Mehr Verständnis und Wissen über psychische Erkrankungen
- Weniger Leistungsdruck und mehr Gespür dafür, wann Prüfungsphasen schlicht zu vollgepackt sind und Schüler*innen dafür über ihre Grenzen gehen müssen
- Mehr Rücksicht bei Angst und Panik in Prüfungen
- Mehr Offenheit und Sicherheit schaffen

Jeden dieser Punkte kann ich so gut nachvollziehen und würde mir für jede Schule wünschen, dass diese wichtigen Aspekte Beachtung finden. Denn sie sind notwendig, um einen Raum zu bieten, der Lernen wirklich möglich macht und im besten Fall sogar Interessen und Freude weckt.

Lernen lernen muss mehr Beachtung finden

Als ein Baustein, um Prüfungsangst zu begegnen, zählen Lernstrategien und Methoden, um sich selbst während Klausurenphasen strukturieren zu können. Klingt erstmal logisch und nach etwas, was die Basis der Bildung in Schulen bilden sollte. Leider sieht die Realität oft aber so aus, dass Schüler*innen ebendiese Strategien fehlen und sie nicht ausreichend darüber informiert sind, wie sie sich selbst im Lernprozess organisieren können.

Meine Erfahrung an Schulen zeigt, wie wertvoll es sein kann, hier anzuknüpfen und Lernmethoden vorzustellen. Besonders hilfreich: Auf die unterschiedlichen Lerntypen eingehen und Schüler*innen die Unterschiede erläutern. So sind schon einige Situationen entstanden, in denen klar wurde: „Ach, ich bin vielleicht einfach eher der visuelle Lerntyp!“ oder „Stimmt, ich lerne am besten auditiv!“.

Angst anerkennen und handlungsfähig werden

Natürlich ist es wichtig, Schüler*innen mit Angst in Prüfungen zu bestärken und ihnen Tipps und Strategien an die Hand zu geben, um einen Umgang mit der Angst zu finden. Meine persönlichen Kernaussagen in meinen Workshops sind dann:

- Angst hat einen sinnvollen Nutzen und ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers
- Angst lässt sich nicht wegzaubern oder unterdrücken
- Du bildest dir die Angst nicht ein und sie ist auch keine Schwäche
- Du darfst Angst haben – und bist dadurch nicht weniger wertvoll
- Symptome wie Schwitzen, Übelkeit und Herzrasen zeigen eine Stressreaktion im Körper an – das bedeutet, dein Körper will leistungsfähig für die Prüfung sein!

Mithilfe verschiedener Übungen dürfen Schüler*innen austesten, was ihnen helfen könnte. Immer beliebt: einfache Atemübungen wie die Box-Atmung, Fokussierungsübungen wie die 5-4-3-2-1-Übung aus der Verhaltenstherapie oder auch mutmachende Affirmationen. Aber auch progressive Muskelentspannung oder Imaginationsübungen finden häufig Anklang. Für eine Schulklasse ist es wichtig, nicht die eine Lösung anzubieten, sondern einen Koffer voller Methoden vorzustellen. So wird die Selbstwirksamkeit gestärkt, die Neugier geweckt und Schüler*innen können handlungsfähig werden.

Die Schüler*innen lernen die Übungen praktisch. So führen wir die Box-Atmung gemeinsam einige Male durch. Mithilfe eines Quadrats (vier gleiche lange Seiten) darf sich die Atmung bildlich vorgestellt werden: Vier Sekunden einatmen, die Luft vier Sekunden anhalten, dann vier Sekunden bewusst ausatmen und vier Sekunden innehalten, bis der Rhythmus wieder von vorne beginnt. Einatmen..Anhalten..Ausatmen..Halten.

Scheu vor dem Hilffssystem lindern

Ein weiterer essenzieller Punkt: Den Zugang zum Hilffssystem nahebringen. Hierbei ist gar nicht nur Psychotherapie gemeint, sondern auch die Hemmschwelle sinken,

die Schulsozialarbeit anzusprechen oder Nachhilfe in Anspruch zu nehmen. Denn nicht selten passiert es, dass auf meine Frage, wer die Schulsozialarbeit überhaupt kennt, nur ein hilfloses Schulterzucken erfolgt. Deshalb arbeite ich an meinen Workshoptagen immer gerne mit den entsprechenden Mitarbeiter*innen zusammen, um ihnen auch eine Bühne zu bieten für ihre Tätigkeit.

Wenn Sie sich weitergehend für das Thema Prüfungsangst interessieren, lade ich Sie herzlich ein, an einem meiner Seminare zum Thema Prüfungsangst teilzunehmen. Sie finden alle Informationen zur Anmeldung in der DGGP-Liste optionaler Seminare.