Prüfungsangst bei Kindern

«Auf einmal ist da diese Wand im Kopf»

Schon in der Primarstufe zittern manche Schülerinnen und Schüler vor Prüfungen und sind blockiert, wenns darauf ankommt. Wie Eltern helfen können.

Nathalie Klüver
Publiziert heute um 06:09 Uhr

Egal, wie viel sie lernen: Kinder mit Prüfungsangst schaffen es nicht, auf ihr Wissen zurückzugreifen.

Foto: Kira Hofmann (Imago)

Hören Sie diesen Artikel:
00:00 / 08:38 1X BotTalk

In Kürze:

- Schon Kinder in der Unterstufe leiden an Prüfungsangst.
- Eltern können helfen, indem sie Druck wegnehmen und die Ängste ernst nehmen.
- Gemeinsam mit Lehrpersonen können kleine Prüfungssituationen geschaffen werden, in denen die Kinder lernen, ihre Angst zu überwinden.
- Weigern sich Kinder über längere Zeit, zur Schule zu gehen, ist professionelle Hilfe sinnvoll.

Sie nennt es «die Wand». «Wenn ich in der Mathearbeit sitze, dann ist da auf einmal diese Wand im Kopf. Die versperrt alles, was ich weiss. Und ich komme nicht dahinter.» Obwohl sie beim Üben alles konnte, steht unter der Matheprüfung doch wieder nur die Note 3. Die Tränen rollen, als die Drittklässlerin versucht zu beschreiben, was mit ihr los war: «Manchmal fallen mir ganz viele Dinge aus der Deutschstunde ein. Aber an Mathe kann ich mich nicht mehr erinnern.» Es ist jedes Mal dasselbe, egal wie viel sie lernt. Sie sitzt vor der Prüfung, und es baut sich diese unüberwindliche Wand auf. «Sie geht einfach nicht weg», sagt das Mädchen leise.

Ein Blackout hatten die meisten von uns schon mal. Aber wenn das immer wieder vorkommt, wird es zum Problem – unter dem nicht nur die Kinder leiden, sondern auch die Eltern. Denn Prüfungsangst bedeutet Stress. Stress vor jedem Test, Angst vor den Zeugnissen, vor der Zukunft, die ja auch von den Noten abhängt.

Wenn Kinder sich nichts zutrauen

Alma Detzler kennt diese Angst nur zu gut. Die 37-Jährige will anonym bleiben, aus Rücksicht auf ihren Sohn. Denn obwohl der Sechsjährige erst dieses Jahr eingeschult wurde, beobachtet sie bei ihm jetzt schon, wie ihn Versagensängste belasten. Sogar wenn es nur um ein Schnuppertraining beim Fussball geht. «Das verbringt er komplett auf meinem Schoss.» Sie ermutige ihn immer wieder, es noch einmal zu probieren. Aber er traue sich einfach nichts zu. Selbst bei den Hausaufgaben zweifelt er an seinem Können. «Mama, ich bin zu blöd, zu doof und zu klein», sagt er dann zu seiner Mutter. Worte, die ihr den Hals zusammenschnüren.

Auch weil sie das Gefühl selbst so gut kennt. Ihre Schulzeit war geprägt von Minderwertigkeitskomplexen und Scham, erzählt die Mutter. «Mein Selbstwert war völlig im Keller. Ich dachte, ich sei selbst schuld daran, dass ich jeden Test verhauen habe.» Auch wenn ihre Eltern sie unterstützten, ihr Nachhilfe organisierten und sie auf Dyskalkulie testen liessen, begleitete die Prüfungsangst sie durch die gesamte Schulzeit.

Wie sie dennoch die Matur schaffte? In der Oberstufe schrieb sie sich regelmässig selbst krank und machte fast alle Prüfungen im Nachhinein, wenn sie von Mitschülern zumindest die Aufgaben kannte. Ausserdem gelang es ihr, durch ihre mündliche Mitarbeit die schlechten schriftlichen Noten auszugleichen.

Die Kinder in eigenen Worten sagen lassen, wie sich die Angst anfühlt

Eine gewisse Aufregung vor Tests ist normal und sogar hilfreich. «Positiver Stress sorgt vereinfacht gesagt dafür, dass wir uns besser konzentrieren können», erklärt Trixi Tumert, Lerncoach und Autorin des Buchs «Lernen ohne Streit». Sie möchte das Selbstbewusstsein von betroffenen Kindern stärken, um so die Angst zu nehmen. Wenn jedoch durch ein Blackout das Gefühl eines Kontrollverlustes dazukommt, wird Prüfungsangst problematisch. Diese Kontrolle wieder zurückzuerlangen – das ist der Schlüssel, der hilft, die Angst zu besiegen.

Der Kinderpsychiater Oliver Dierssen mit Praxis in Hannover, spricht von einem Kreislauf der Angst, die sich mit jeder neuen Prüfungssituation hochschaukelt: «Das ist eine Angstsituation, bei der blöderweise genau das eintritt, was vorher befürchtet wird.» Diese selbsterfüllende Prophezeiung verhindere, dass Menschen mit Prüfungsangst in dem Moment auf das Gelernte zurückgreifen könnten. Bei Kindern führe dies oft zu einer Vermeidungshaltung. «Das Vermeiden sorgt für sofortige Entlastung und da klingelt das Belohnungszentrum im Gehirn», erklärt Dierssen. So beginnt der Kreislauf.

Wichtig sei, dem Kind zu vermitteln: Wir glauben an dich, wir wissen, was du kannst, so Trixi Tumert. «Eltern sollten die Gefühle ihrer Kinder immer ernst nehmen. Wenn Kinder spüren, dass ihre Eltern bei ihnen sind, auf ihrer Seite sind, dann nimmt das schon sehr viel vom Druck.» Hilfreich sei es auch, die Kinder in ihren eigenen Worten beschreiben zu lassen, wie sich die Angst anfühlt. Und dann zu fragen, was sie brauchen, damit die Nervosität besser wird. Am besten wirken in diesem Fall innere Bilder: Wenn das Kind sagt: «Wenn mein Hund dabei ist, ist die Angst kleiner», hilft es, sich vorzustellen, wie der Hund sich in der Prüfung an einen kuschelt. Auch ein Plüschhund im Thek kann jüngeren Kindern Sicherheit geben.

Eine Übung, die kleineren Kindern mit Prüfungsangst hilft

Bei der Drittklässlerin hat sich die Angst vor der Mathearbeit mittlerweile so hochgeschaukelt, dass sie alles, was mit Zahlen zu tun hat, ablehnt. «Die Mauer» baut sich in jeder Mathestunde weiter auf. Tumert schlägt für solche Fälle eine besondere Übung vor: Es helfe gerade bei kleineren Kindern, das Wort «Mathe» (oder entsprechend «Diktat», «Voci-Test») neu zu framen, indem sie das Wort «Mathe» farbig aufschreiben, es mit Glitzer, Klebern, Blümchen verzieren, bis am Ende ein farbenfrohes Bild entsteht – so verliere das Wort den Schrecken. Bei Kindern mit grosser Vorstellungskraft habe die Übung eine erstaunliche Wirkung. Gegen Panik sei ruhiges Atmen ein gutes Notfallinstrument, das man am besten schon zu Hause übt. Alles, was das Selbstbewusstsein stärkt, hilft: Powerposen vor dem Schul-WC-Spiegel oder Zettel

mit bestärkenden Sprüchen im Etui, wie Alma Detzler es bei ihrem Sohn macht.

Völlig kontraproduktiv sei hingegen alles, was den Druck noch erhöhe, also Schimpfen, Drohen oder Sätze wie «Strenge dich doch mal an» oder «Wenn das jetzt nicht klappt, musst du die Klasse wiederholen». Auch gut gemeinte Aufmunterungen wie «Du brauchst keine Angst zu haben» würden den Kindern nicht helfen, erklärt Tumert. «Das Kind fühlt die Angst ja, für das Kind ist sie reell.» Verneinten die Eltern diese Angst, fühle sich das Kind nicht gesehen. In dieselbe Kategorie fällt auch ein «Du kannst das schon».

Kleine Prüfungssituationen schaffen und Kinder unterstützen

Psychiater Dierssen rät dazu, mit den Kindern über die Angstreaktionen zu sprechen, damit sie einordnen können, wieso beispielsweise der Herzschlag vor einer Prüfung schneller ist: «Erklären Sie Ihrem Kind, dass es die Angst ist, die verhindert, dass es auf sein Gedächtnis zurückgreifen kann, und die dafür sorgt, dass die Hände schwitzig werden.»

Prüfungsangst lässt sich gut behandeln. Und zwar, indem man kleine Prüfungssituationen schafft, etwa einen Übungstest oder einen kleinen Vortrag statt eines langen Referats. «So lernen Kinder wieder, Kontrolle über die Situation zurückzuerhalten.» Je grösser die Angst des Kindes, desto kleiner die Übungssituationen. Und ganz wichtig: Jeden kleinen Erfolg feiern. Generell, so Dierssen, sei es wichtig, den Fokus auf die Stärken des Kindes zu lenken anstatt nur auf die Schwächen.

Dabei sei es hilfreich, die Kinder an andere Situationen zu erinnern, in denen sie Ängste überwunden hätten und was sie dabei unterstützt habe. Mut sei wie ein Muskel, den man trainiere – diese Vorstellung helfe Kindern. «Kinder wollen ihre Ängste verlieren. Kein Kind möchte seine Angst behalten», stellt Dierssen klar. Dieses Training braucht jedoch Zeit. Deshalb sollten Eltern nicht erst damit anfangen, wenn ein wichtiger Übergang ansteht.

Wann Prüfungsangst behandelt werden sollte

Dierssen rät, Lehrpersonen über die Ängste der Kinder zu informieren und gemeinsam nach kleinen Trainingsprüfungssituationen zu suchen. «Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit der Lehrerin gesprochen haben und diese wisse, dass es den Stoff eigentlich beherrsche.» Das nehme bei den Kindern viel Druck raus. Überhaupt sollten Eltern auch sich selbst fragen: Wie viel vom eigenen Druck gebe ich unbewusst an mein Kind weiter?

Es hilft Kindern nicht, wenn Eltern Druck machen oder eigene Ängste auf sie übertragen.
Foto: Getty Images

Wann ist professionelle Hilfe angezeigt? «Eine dauerhafte Schulvermeidung sollten Eltern nicht hinnehmen», sagt Dierssen. Können auch Trainingssituationen die Prüfungsangst auf Dauer nicht verbessern, sollten Eltern keine Scheu vor einer Kindertherapie haben. «Es gibt Coachings, die auf dieses Problem zugeschnitten sind, im Bereich der Angststörungen hilft auch Verhaltenstherapie sehr gut.»

Die Eltern der Drittklässlerin schauen sich gerade nach so einer Verhaltenstherapie um. Am liebsten wäre es dem Mädchen aber, wenn man nicht durch Tests beweisen müsste, was man kann: «Geht das nicht anders? Wieso muss es eigentlich Noten geben?»

Fehler gefunden? Jetzt melden.

6 Kommentare