

# **Prüfungsangst und soziale Ängste erkennen**

Schüler und Schülerinnen bei der Bewältigung  
unterstützen

Fortbildung für „Talent im Land“  
an der Evangelischen Akademie Bad Boll

3./4.12.2010

© Dr. S. Seiler

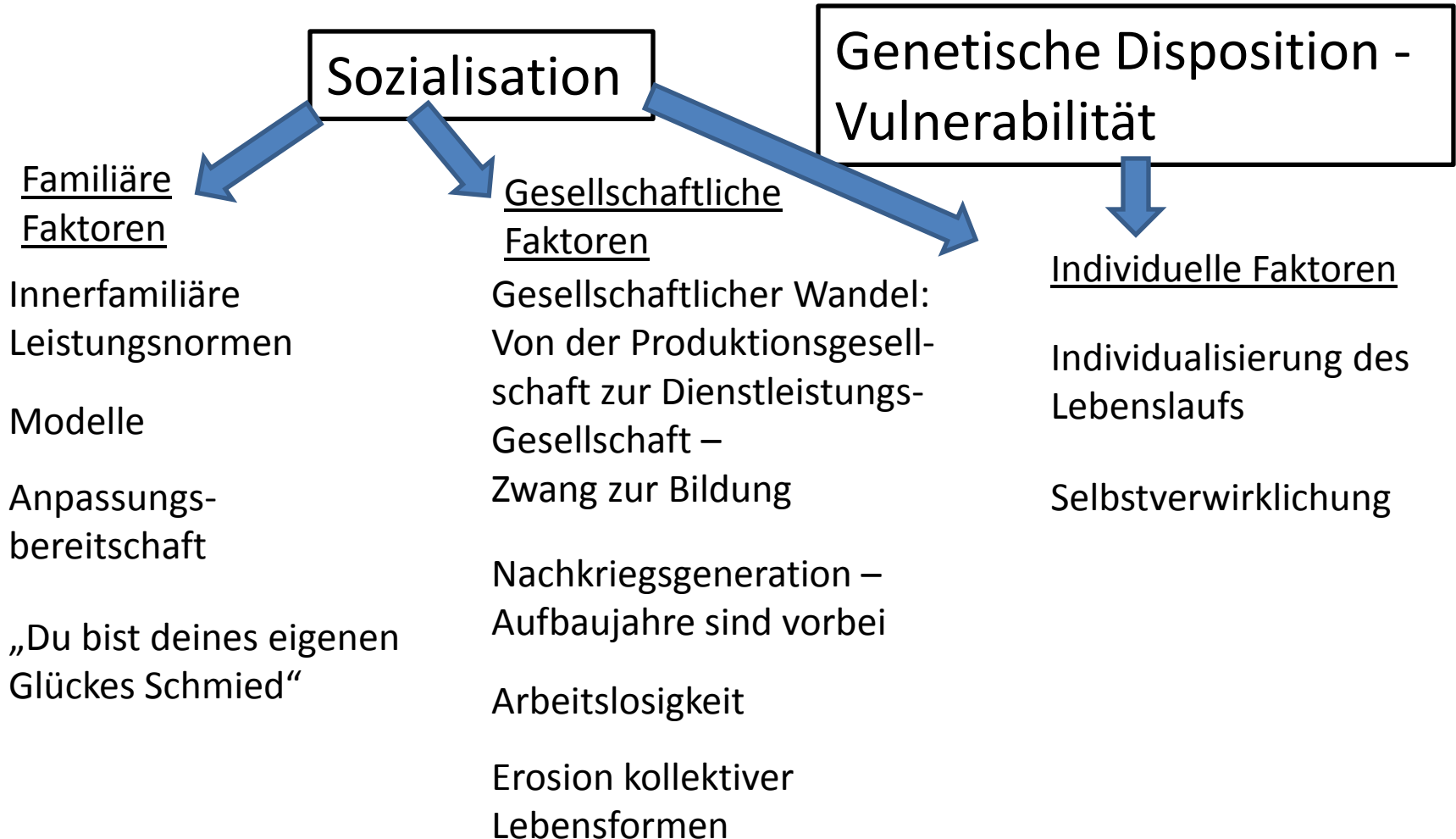
# Prüfungsangst - Leistungsangst

## Was ist das?

Nach den gängigen Diagnoseschemata ist die Leistungsangst eine Unterform der Sozialen Angst. Sie stellt eine anhaltende Angst vor Leistungssituationen dar bzw. eine Angst vor der Bewertung durch andere Personen.

Zentral ist dabei die Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und von anderen bewertet zu werden, oder ein Verhalten zu zeigen, das peinlich oder demütigend sein könnte.

# Leistungsangst ist (auch) ein gesellschaftliches Produkt der Neuzeit



# Häufigkeiten von Angststörungen

Die Häufigkeiten von Angststörungen sind schwer zu eruieren,

- schwanken stark je nach Quelle,
- sind alters- und geschlechtsabhängig.

Der Grund hierfür liegt auch darin, dass es schwer ist, ein objektives Kriterium dafür zu finden, **wann eine Angst als altersangemessen gilt und wann sie als Störung anzusehen ist**. Kritiker bemängeln, dass psychiatrische Diagnosen viel zu schnell gestellt werden und dass die Bandbreite des „Normalen“ im Entwicklungsverlauf von Kindern eigentlich viel größer ist (vgl. Remo Largo).

# Was noch wichtig zu wissen ist

- Die Leistungsunterschiede, die auf hohe Ängstlichkeit zurückzuführen sind, liegen in etwa bei  $\frac{1}{2}$  Standardabweichung (entspricht etwa 7 IQ-Punkten). Dieser Wert ist gemittelt, d. h. für hoch leistungsängstliche Schüler ist die Beeinträchtigung noch stärker
- Je **komplexer** die Aufgabenstellung, desto größer ist die Beeinträchtigung durch Angst
- Je höher das **Lebensalter**, desto stärker ist die Beeinträchtigung durch Leistungsangst
- Bei GS-Kindern besteht ein enger Zusammenhang zwischen **Schulangst und Trennungsangst**
- Zusammenhang zwischen **Schulverweigerung (aktiv oder passiv) und Leistungsangst**
- Enger Zusammenhang zwischen **(Leistungs)Angst und Depression, Zwängen und Somatisierungsstörungen**

# Diagnostisches Vorgehen

Allgemein gilt: je mehr Informationen zur Verfügung stehen aus unterschiedlichen Situationen, desto sicherer ist die Diagnose.

- Selbstbeurteilungen (Fragebögen),
- Fremdbeurteilungen (Eltern, Lehrer, Hort),
- Klinische Beobachtung
- Projektive Testverfahren (v. a. bei kleineren Kindern, z. B. Sceno-Test, Schweinchen-Schwarzfuß-Test)

# Standardisierte Testverfahren in der Diagnostik von Angststörungen

- Angstfragebogen für Schüler (AFS)
- Soziale Angst und –phobie Inventar für Kinder (SPAIK)
- State-Trait-Angst-Inventar (STAI/STAIK)
- Phobiefragebogen für Kinder und Jugendliche (PHOKI)
- Beck-Angst-Inventar (BAI)
  
- Disyps-Beobachtungsbögen (Selbst- und Fremdbeurteilung)

# Perspektive der systemischen Therapie

1. Aus der **kognitiven Emotionspsychologie** weiß man: Es gibt keine „belastenden“, „negativen“ oder „dysfunktionalen“ Gefühle, Gefühle stellen immer ein sinnvolles Datum dar, welches innerhalb kürzester Zeit dem Einzelnen eine überlebensnotwenige Situationseinschätzung vermittelt.
2. **Systemische Perspektive:** Auch sog. dysfunktionale Kognitionen bzw. krankhafte Ausprägungen von Emotionen sind systemerhaltend und haben innerhalb eines (Familien)Systems eine sinnvolle Funktion, auch wenn sie für den Einzelnen vielleicht belastend sind.

# Die kognitive Emotionstheorie

Emotionen sind Syndrome, die sich zusammensetzen aus:

|  |   |
|--|---|
| <p>Affektiven<br/>Erfahrungen/Tönungen<br/>(Angst: negativ)</p>  | <p>Kognitiven Prozessen<br/>(Assoziationen, Erinnerungen,<br/>Interpretationen, Erwartungen,<br/>Bewertungen, Attributionen)<br/>(Angst: Bedrohung)</p> |
| <p>Körperlichen Anpassungen (Blutdruck,<br/>Puls, Hautwiderstand)<br/>(Angst als<br/>Stressreaktion)</p> | <p>Verhaltenstendenzen<br/>(Angst: Flucht, Verteidigung,<br/>Todstellen)</p>  |

# Schlussfolgerungen aus der kognitiven Emotionstheorie

- Emotionen vermitteln uns Aufschluss darüber, wie eine Person sich und die Welt sieht.  
Gefühle sind gekennzeichnet durch Erkenntnisse über die Person, die Realität (Ereignisse, Personen, Situationen) und über Bezüge zwischen der Person und diesen Realitäten.
- Die spezifische Leistungsangst einer Person zu verstehen, bedeutet, in den persönlichen Lebenskontext der jeweiligen Person „einzutauchen“.
- Dies lässt Sie enorm viel über eine andere Person lernen.
- **Schlussfolgerung:** Die sog. Emotionale Intelligenz ist vielleicht eine „Schlüsselkompetenz“ in der sozialen Entwicklung ihrer Schüler, Ängste sollten nicht tabuisiert werden sondern für die Sozialentwicklung Ihrer Schüler genutzt werden.

# Die Schema-Theorie (Beck und Emery)

Nach Beck und Emery werden im Laufe des Lebens sog. „Angst-Schemata“ durch unsere Erfahrungen gebildet. Diese bestehen aus Situationsbewertungen und der Einschätzung eigener Bewältigungskompetenzen.

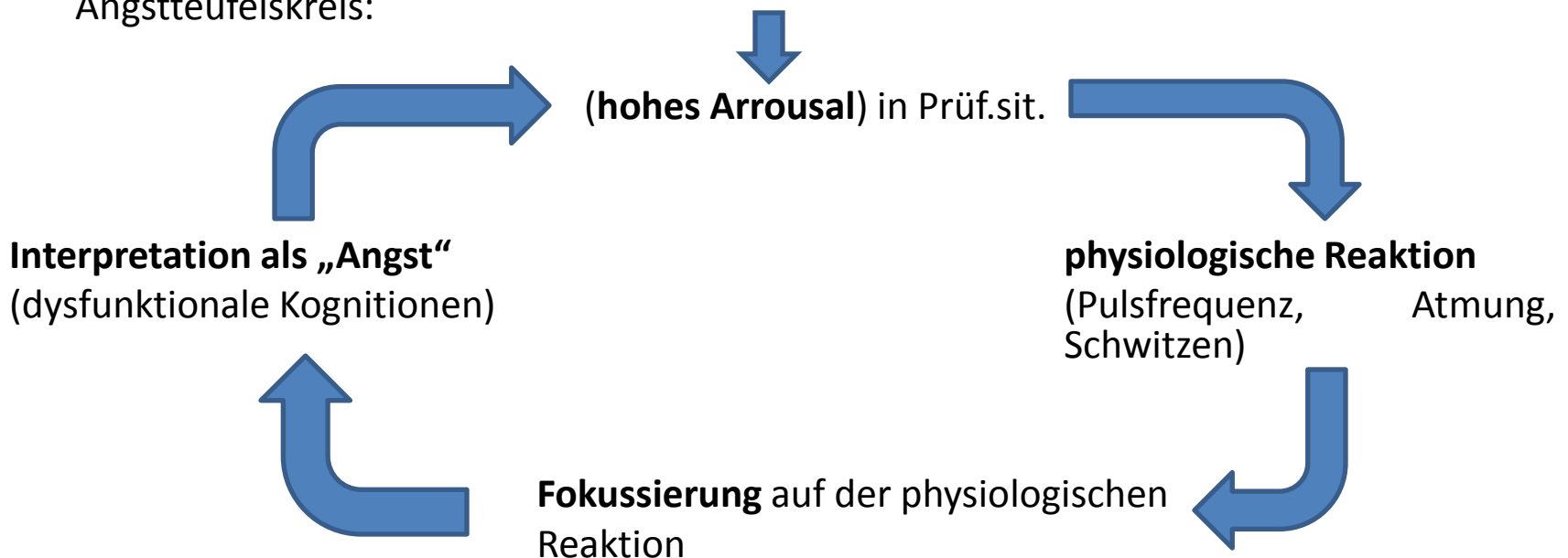
Ängstliche Personen machen Fehlinterpretationen und haben inadäquate kognitive Denkstrukturen (z. B. Katastrophisieren, fehlerhafte Erwartungen)

Leistungsangst entsteht durch inadäquate Leistungskognitionen: Fokussierung auf eigene Defizite, Mißerfolgs-erwartungen, Katastrophenerwartungen bei Scheitern

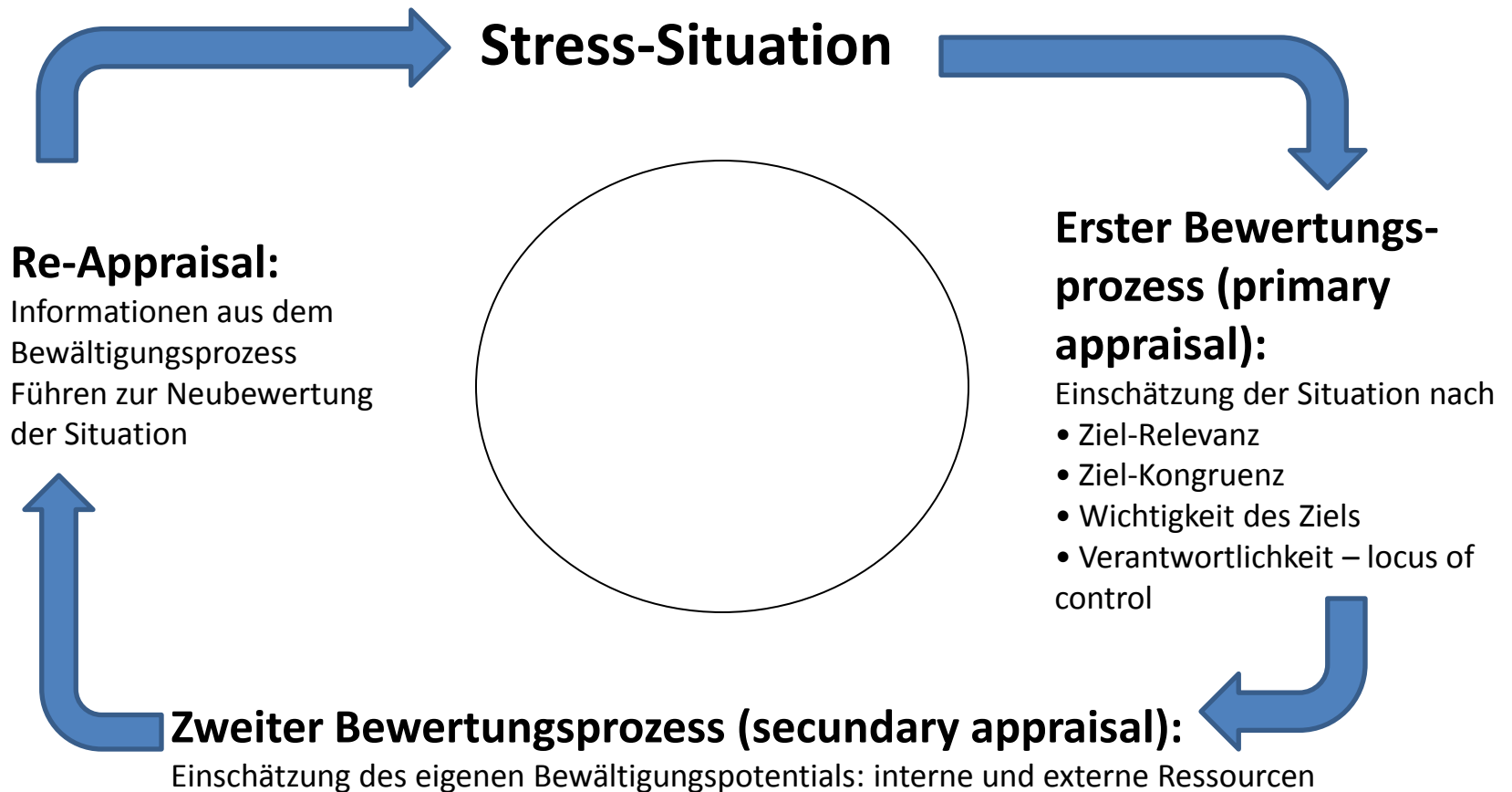
# Die (kognitive) Theorie der Prüfungsangst durch erhöhte Selbstaufmerksamkeit

Nach Wine (1971) spalten prüfungsängstliche Personen ihre Aufmerksamkeit in selbst- und aufgabenbezogene Aufmerksamkeit auf. Sie fokussieren ihre Aufmerksamkeit dann auf selbstabwertende Kognitionen (nach Buss, 1980 und Schwarzer, 1993).

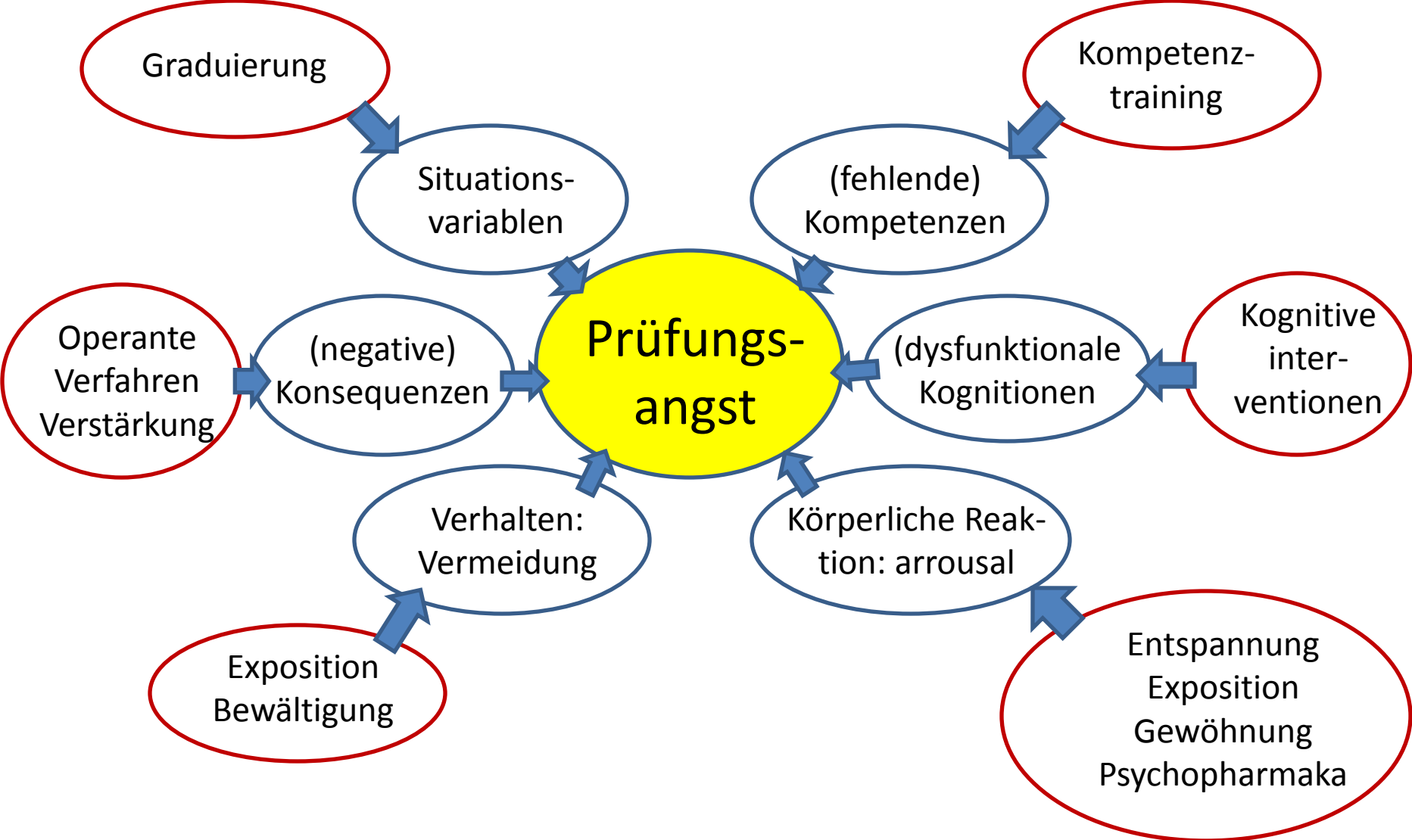
Zentrale Annahme: Durch die übermäßige Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die eigenen internalen Vorgänge verstärkt sich die Angst und es entsteht ein Angstteufelskreis:



# Das Kognitive Modell der Prüfungsangst in Anlehnung an das Stresskonzept nach Lazarus:



# Multimodales Therapiemodell



# Was können Sie im schulischen Alltag tun, um leistungsängstliche Kinder zu unterstützen?

Ermöglichen Sie dem Schüler, dass er sein Können zeigen kann, helfen Sie, damit dieses sichtbar wird. Wie, ist egal.

## **bewältigungsförderlich**

- **Aufbau einer persönlichen Beziehung**
- **zeigen Sie sich als Person**
- **Zuhören**
- **Wertschätzung und Akzeptanz**
- **emotionale Wärme**
- **Bekräftigungen und Ermutigungen**
- **persönliches (positives) Feedback über Kompetenzen, Förderung eines positiven Selbstbildes und –konzeptes**
- **Leistungsanforderungen vorher konkret klären**
- **Thematisierung von Leistungsängsten im Klassenverband und Enttabuisierung der Angst, damit darüber gesprochen werden kann**
- **Gestaltung des Klassenraumes**
- **Sicherheitsreize (Talisman, sichere Personen)**
- **aus dem Klassenverband herausnehmen in Prüfungssituationen**

## **bewältigungshinderlich**

- **Ungeduld**
- **Anonymität**
- **Kinder wie „rohe Eier behandeln“**
- **Vermeidung erlauben**
- **Strenge**
- **Klassenklima der Rivalität**
- **Bagatellisieren**

# Was man aus der Theorie der (Leistungs)Angst und Selbstdarstellung lernen kann, um Schüler bei der Bewältigung zu unterstützen:

## **angstfördernd**

- Charakteristika von mitwirkenden Personen:  
Macht, Einfluss, hohe Kompetenz,  
Attraktivität (weil man sich in  
Leistungssituationen mit diesen vergleicht  
und besonders schlecht abschneidet)
- Personen des anderen Geschlechts
- Situationen „des ersten Eindrucks“
- Größe des Publikums
- Öffentlichkeit
- Im Mittelpunkt stehen
- Alleine sein
- Persönlichkeitsmerkmale der ängstlichen  
Person (z. B. hohes Bedürfnis nach sozialer  
Anerkennung, starke Orientierung an  
anderen, Furcht vor Ablehnung)

## **angstvermindernd**

- Zahl der Mitwirkenden