

Mit Prüfungsangst richtig umgehen

Welche Lehrkraft kennt das nicht: Die erste Leistungsüberprüfung steht an, der Stoff wurde gut vorbereitet, die Aufgaben vielfältig geübt. In der Klasse die übliche Mischung von Schülerinnen und Schülern, die das Fach gut beherrschen, solchen, die nicht mit so viel Begeisterung dabei sind, und einigen, deren bisherige mündliche Leistungen auch auf ein gutes schriftliches Ergebnis hoffen lassen. Da dürfte es eigentlich keine Überraschungen geben.

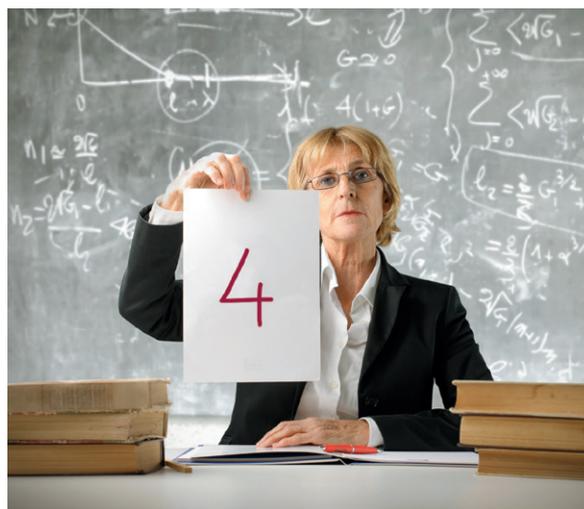


Foto: AdobeStock/Getty

Bei der Korrektur tritt Ernüchterung ein. Nur ein Schüler – wie immer derselbe – hat eine sehr gute Arbeit, alle anderen liegen in der Gauß'schen Normalverteilung und auch die, an die man Hoffnungen knüpfte, weil sie im Mündlichen so gut waren, liegen im Mittel bei drei und vier. Warum bleiben Schülerinnen und Schüler, die eigentlich den Eindruck erwecken, mit dem Lernstoff sicher umgehen zu können, hinter ihren zu erwartenden Leistungen zurück?

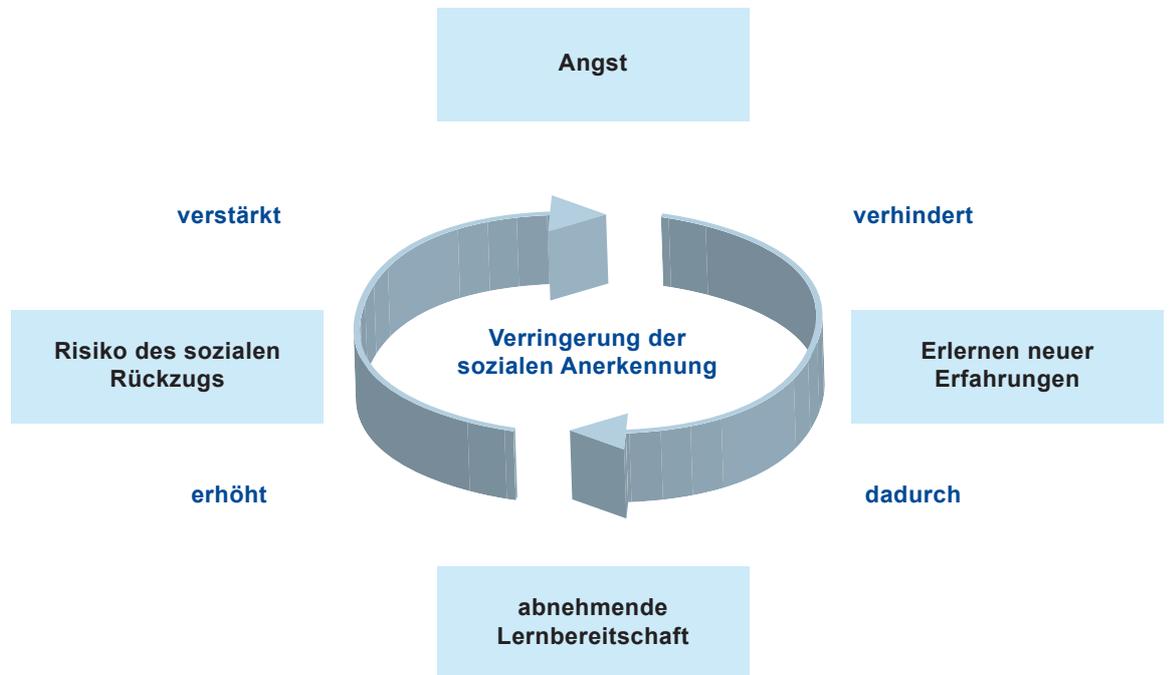
Eine mögliche Erklärung könnte Leistungsangst sein, das heißt, diese Jugendlichen schaffen es nicht, unter Druck die Leistung abzurufen, zu der sie ohne Stress imstande wären. Sowohl der Körper als auch der Geist verweigern den Dienst, wenn etwas unbedingt gelingen soll. Die vermehrte Anstrengung und eine nicht „ausgefeilte“ Lernstrategie führen zu einer erhöhten Aufregtheit und damit zu einer zunehmenden Unsicherheit – die Niederlage ist unausweichlich.

Was ist Leistungsangst?

Während die situationsübergreifende allgemeine Angst eher unspezifische Gefühle von Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit (Krankheit, Verletzung), aber auch des Selbstkonzepts (Angst vor Verlust) erfasst, thematisiert die situationsspezifische schulische Leistungsangst – auch Prüfungsangst genannt – die Leistungsanforderungen in der Schule.

Letztere bezieht sich auf die punktuelle Leistungsbewertung und wird als erlernte Eigenschaftsangst (trait) in die beiden Bereiche „Besorgtheit“ und „Aufgeregtheit“ in Bezug auf schulische Leistungsbewertungen unterteilt. Besorgtheit kennzeichnet die Sorge um die eigene Unfähigkeit, während Aufgeregtheit die Wahrnehmung einer physiologischen Erregung beinhaltet. Diese Prüfungsangst verhindert das Erlernen neuer Erfahrungen und wirkt sich ungünstig auf die Lernbereitschaft aus. Werden Prüflingen keine geeigneten Mittel an die Hand gegeben, um aus diesem beginnenden Teufelskreis der sich selbst verstärkenden Angst auszubrechen, kann es dazu führen, dass sie sich aus der Klassengemeinschaft immer weiter zurückziehen.

Teufelskreis der Angst



Ursachenzuschreibung (Attribution) und Angst

Das oben beschriebene Phänomen zeigt sich auch in klinischen Forschungsarbeiten: Menschen, die zuvor Gelerntes in Stresssituationen nicht abrufen können, werden als Menschen mit Erfolgsfurcht bezeichnet. Ihnen gemeinsam ist die Tatsache, dass sie gegensätzliche Verhaltensweisen zeigen: auf der einen Seite eine erhöhte erfolgsorientierte Anstrengung, das anzustrebende Ziel zu erreichen, auf der anderen Seite aber erfolgsvermeidende Reaktionen oder Ursachenzuschreibung (Attribution).

Bei der Attribution geht es um das Externalisieren des Erfolgs, das heißt, man führt den Erfolg auf externe Faktoren wie Glück, Pech, einfache Aufgaben oder die Unterstützung durch andere zurück, anstatt auf die eigenen Fähigkeiten oder Anstrengungen. Schülerinnen und Schüler, die eher äußere Umstände für ihre Leistungen verantwortlich machen („Ich habe Pech oder Glück gehabt“ oder „Die Aufgaben waren leicht oder schwer“ usw.), sind für das Schul- und Unterrichtsgeschehen schwerer zu motivieren und zu beeinflussen als solche, die sich Erfolg oder Misserfolg selbst zuschreiben. Grundsätzlich besteht bei Misserfolg sehr viel häufiger als bei Erfolg die Tendenz, äußere Faktoren als Erklärung heranzuziehen.

Umgang mit Anforderungen

Die günstigste Voraussetzung für eine positive Vorhersage von Leistungserfolg ist immer eine sich selbst zuschreibende (internal) stabile Ursachenbewertung – das Attribuieren auf die eigene Fähigkeit („Ich kann das!“). Ebenfalls auf die eigene Fähigkeit wird dann attribuiert, wenn Schülerinnen und Schüler darüber Auskunft geben, inwieweit sie sich ange-

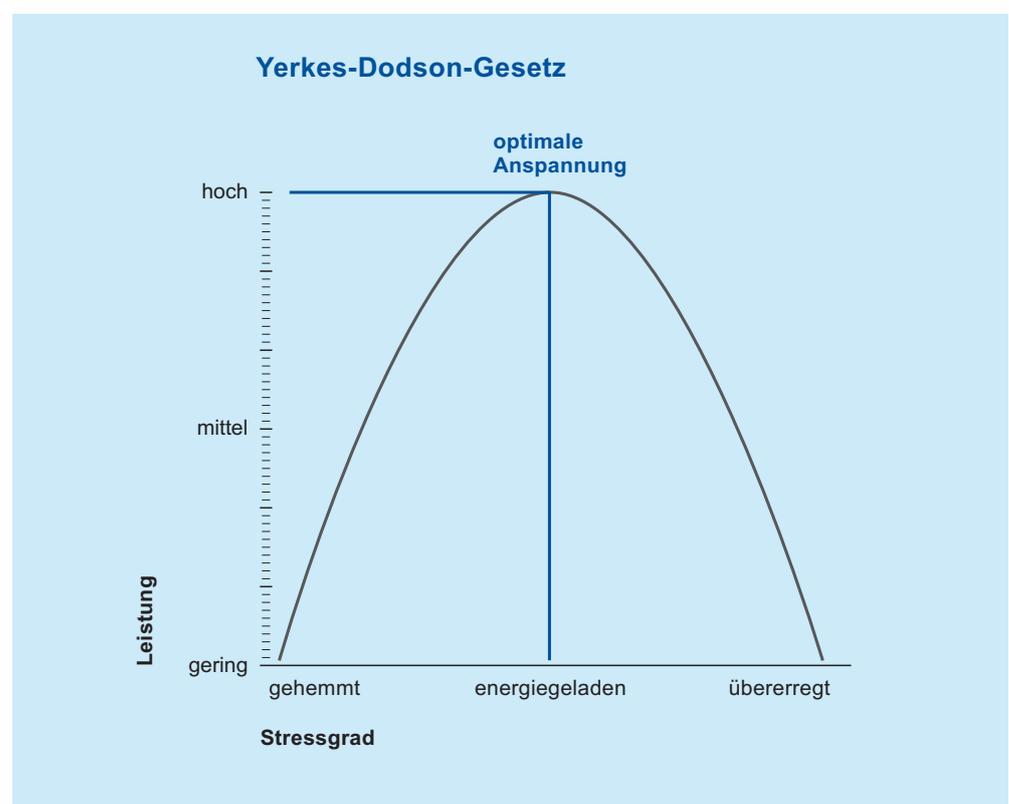
strengt haben oder nicht, das heißt, wie viel Anstrengung sie investiert haben, um das Ergebnis zu erreichen. Allerdings ist diese Attribution variabel – man kann sich mal mehr, mal weniger anstrengen.

Grundsätzlich bleibt auch hier festzuhalten, dass Schülerinnen und Schüler, die internal attribuieren, wesentlich zum Erfolg von Unterricht beitragen, da sie eher gewillt sind, über sich und ihr Verhalten nachzudenken.

Herausforderung oder Selbstwertbedrohung?

Schülerinnen und Schüler, die unter Druck die Leistungen nicht erfolgversprechend abrufen können, sind wie oben schon erwähnt, external orientiert und zeigen eine geringere Selbsteinschätzung beziehungsweise Selbstwirksamkeitserwartung als solche, die internal attribuieren. Hinzu kommt, dass das geringe Selbstwertgefühl mit Gedanken und Sorgen bezüglich der eigenen Unzulänglichkeit interagiert, die sich wiederum in körperlichen Symptomen wie starker Aufgeregtheit niederschlagen.

Kommt nun eine Anforderungssituation auf die Person zu, nimmt sie in Bruchteilen von Sekunden eine Bewertung der Situation vor. Dabei geht es darum, festzustellen, ob zur Lösung der Aufgabe angemessene Bewältigungskompetenzen zur Verfügung stehen oder nicht. Wird diese Frage positiv beantwortet, kann die Anforderung zur Herausforderung werden, die dann mit Bravour gelöst wird. Wenn nicht, wird die Anforderung als Selbstwertbedrohung wahrgenommen (Stresstheorie nach Lazarus).



Korrelation zwischen Erregung und Leistung

Leistungsangst ist ein so vielschichtiges Problem, dass es sehr schwerfällt, für jede „Versagenssituation“ die angemessene Erklärung zu finden. Dies soll auch nicht der Ansatz dieser Unterrichtsmaterialien sein, denn häufig kann man an der Art, wie in der Schule Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler gestellt werden, gar nicht so viel verändern. Es soll hierbei also nicht um Erklärungsversuche gehen, sondern darum, wie man den Jugendlichen – egal unter welchen Umständen sie die Angst entwickelt haben – zeigen kann, mit diesen Anforderungen adäquat umzugehen.

Deshalb soll hier noch einmal explizit auf das Gesetz von Yerkes und Dodson (1908) verwiesen werden, die den positiven Zusammenhang zwischen Erregung und Leistung feststellen konnten (siehe auch Abbildung auf Seite 3). Demzufolge ist die Leistung bei sehr niedrigem und sehr hohem Erregungszustand schlechter als bei mittlerem: Das heißt, ein niedriges oder hohes Erregungs- beziehungsweise Angstniveau fördert Lernen nur leicht oder gar nicht, lediglich bei einem mittleren Erregungsniveau ist optimales Lernen möglich.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Leistung auf den Punkt gebracht, Februar 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, St. Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH Wiesbaden, www.universum.de,

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Inga Schlesinger, Berlin



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht