



„ICH KANN

Gerade war noch Sommer, die Schulhefte und Bücher waren tief und außer Sichtweite in der Schultasche verstaut und alles fühlte sich so leicht und entspannt an. Für manche Kinder bleibt dieses Gefühl auch rund ums Thema Schule und Prüfung bestehen – nur eben nicht für alle. Die systemische Familientherapeutin Mag. Claudia Schwinghammer arbeitet seit Beginn der Pandemie verstärkt mit Kindern und Jugendlichen, denen Prüfungs- und Versagensangst immer wieder einen Strich durch die Rechnung machen. Wir haben sie gefragt, wie man als Elternteil Kinder unterstützen und ihnen helfen kann.

VON CLAUDIA SCHWINGHAMMER

**all4family: Wie erkennen Eltern, dass ihre Kinder an Prüfungs- oder Versagensangst leiden?**

Oft ist dies ein schleichender Prozess. Meist fühlen sich Kinder schon vor der Prüfungssituation angespannt und nervös. Nicht selten treten auch körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen, Herzklopfen, schwitzige Hände oder aber Gereiztheit auf. Unser Körper reagiert auf die Worte, die wir immer und immer wieder zu uns sagen. Wer sich einredet, ohnedies „zu blöd für diese Schularbeit“ zu sein und dass alle anderen viel besser und intelligenter sind, dessen Realität wird das nach ausreichend häufigen Wiederholungen auch irgendwann sein. Ist der Druck erst einmal gestiegen, berichten Kinder oft von erlebten „Blackouts“ (= kurzzeitige Aussetzer, Erinnerungslücken oder Bewusstseins-trübungen) in Prüfungssituationen.

**all4family: Was kann ich als Elternteil tun, um mein Kind bei Prüfungs- und Versagensangst zu entlasten?**

Ich glaube, entscheidend ist es, den Druck aus der Situation und dem System zu nehmen. Bekanntlich erzeugt Druck immer Gegendruck. Wir als Eltern sind auch alle in der Schule gesessen und haben dort womöglich auch nicht nur gute Erfahrungen gesammelt. Unbewusst übertragen wir diese Erlebnisse auf unsere Kids. Das beginnt schon bei der Tasse Tee, die unbedingt vor der Prüfung getrunken werden soll, um die Magennerven zu beruhigen, oder bei gut gemeinten Sätzen wie „Heute geht es um die Wurst“. Wir sagen das nicht aus böser Absicht, es ist einfach unsere Geschichte. →

”

Druck  
rausnehmen

ist der erste Schritt zu einer Schulzeit,  
an die man sich später  
gerne erinnert.

“

Wenn **Prüfungsangst** unsere Kids **blockiert**  
**GAR NICHTS!**“



## Buchtipps

### Nur Mut!

**Das kleine Überlebensbuch:  
Soforthilfe bei Herzklopfen,  
Angst, Panik & Co.**

*Croos-Müller, Claudia,*

*Pannen, Kai: Amazon.de: Bücher*

”

Die Hauptaufgabe  
von Lehrerinnen und Lehrern  
besteht in der

*Ermutigung.*

Sich als SchülerIn etwas zuzutrauen und  
dann trotz eventueller Rückschläge an  
einer Materie dranzubleiben – darum geht  
es weit mehr als um Intelligenz.

*Mag. Birgit Malenda,  
unterrichtet an einer AHS in Wien*

“

Deshalb bitte einen Schularbeitstag wie jeden anderen Tag beginnen und die Kinder in ihrem Tun bestärken sowie Lernen und Prüfungen positiv besetzen, z. B. mit Sätzen wie: „Heute kannst du *dir* beweisen, was du schon alles kannst und gelernt hast.“

Was aus meiner Sicht auch entscheidend ist, ist die Tatsache, dass wir als Eltern Liebe und Anerkennung nicht mit Leistung verbinden, also nicht an Bedingungen knüpfen wie z. B. „Wenn du keinen Einsler auf die Matheschularbeit hast, dann bist du unten durch bei mir“.

Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Bemühen und in der Motivation, neue Dinge zu lernen, und gehen Sie mit Fehlern und Misserfolgen so um, wie Sie es sich damals als Kind gewünscht hätten. Loben Sie die kleinen Schritte, die größeren gehen dann viel leichter.

### **all4family: Was ist aus Ihrer Sicht entscheidend, um aus dieser Negativspirale wieder herauszukommen?**

Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, die Wurzel der Prüfungs- und Versagensangst zu erforschen. Warum macht sich mein Kind diesen Druck, diesen Stress? Ist es, weil es meine Erwartungen erfüllen möchte oder weil irgendwann einmal ein Glaubenssatz abgespeichert wurde, der es schwierig macht, Prüfungssituationen mit Freude und Leichtigkeit anzugehen? Unser Unterbewusstsein versucht uns immer weg von Schmerz und hin zur Freude zu bringen. Wir können dabei entscheiden, was wir womit verbinden. Wenn Sie also Prüfungen und Schularbeiten mit Freude und Erfolg verbinden, dann werden sich diese destruktiven Muster Stück für Stück auflösen. Ich persönlich arbeite in diesem Zusammenhang sehr gerne mit der Methode RTT®, weil sie eine schnelle und nachhaltige Bearbeitung von destruktiven Glaubensmustern ermöglicht und das gewünschte Zielbild durch entsprechende Nachbearbeitung mittels eines personalisierten Audios manifestiert. ■

Die Autorin **Mag. Claudia Schwinghammer** ist Wirtschaftspsychologin, Coach, systemische Psychotherapeutin und RTT® Certified Practitioner sowie Mutter einer Tochter.