

Angst vor der Klassenarbeit (für Schülerinnen und Schüler)

- weit verbreitet, aber kein «Muss»!

Niemand findet Klassenarbeiten angenehm, aber manchen machen sie offenbar nicht so viel aus, für andere sind sie der reine Horror. Im folgenden Text findet Ihr ein paar Erklärungen und einige Tipps, was man gegen die Panik vor der Arbeit tun kann – keine Patentrezepte, keine Wundermittel!



1. Ist «Angst» eigentlich immer negativ?

Nein! Der Begriff ist zwar negativ besetzt, aber Angst hat auch eine positive Funktion. Angst bezeichnet zuerst mal einen bestimmten Erregungszustand, der uns aufmerksamer und auch leistungsfähiger macht. Als Beispiel: Wer völlig sorglos und angstfrei mit dem Fahrrad oder Mofa durch die Großstadt fährt, lebt gefährlich, denn er wird unaufmerksam sein oder träge. Eine gewisse Angst ist nötig, weil sie «die Sinne schärft».

Das gleiche Beispiel kann man aber auch nehmen, um die Folgen übersteigerter Angst deutlich zu machen. Wer überängstlich auf Rad oder Mofa sitzt, wird hektisch reagieren, Fahrfehler machen, in Panik geraten. Vergleichbar ist es bei den Klassenarbeiten: Ein bisschen Angst macht wach und leistungsfähig, zu viel Angst macht panisch und hektisch, ist also leistungshemmend.

Ängstlichkeit, also die Bereitschaft, Angst zu entwickeln, ist verschieden ausgeprägt. Manche Schülerinnen und Schüler neigen einfach mehr dazu. Aber: Niemand kommt mit panischer Klassenarbeitsangst in das erste Schuljahr, sondern sie entwickelt sich auf der Basis von Erfahrungen. Oft beginnt sie in einem Fach, z.B. in Mathe. Aber leider tut sie uns meist nicht den Gefallen, sich dauerhaft auf das eine Fach zu beschränken. Erst war nur die Mathe-Arbeit der Horror, aber irgendwann ist es jede Klassenarbeit.

2. Woher kommt übersteigerte Angst?

Viele Gründe kommen in Frage, die man mal abklopfen sollte. Zuerst gibt es eine vollkommen berechtigte Form von Angst, gegen die man

auch nichts tun kann: Die Angst wegen Überforderung! Wer merkt, dass schulisch alles schief läuft, man den Stoff trotz aller Mühe nicht richtig versteht, trotz guter Vorbereitung eine Klassenarbeit nach der anderen in den Sand setzt, der muss sich kritisch fragen, ob er die richtige Schulform besucht oder einfach überfordert ist. Natürlich macht das nicht gerade Spaß, wenn man erkennen muss, überfordert zu sein – aber andererseits ist das Ankämpfen gegen dauernde Überforderung einfach sinnlos.

Wenn Ihr das Gefühl habt, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, müsst Ihr das Gespräch mit den Eltern (und vielleicht auch den Lehrkräften!) suchen. Manchmal merkt man als Schülerin oder Schüler viel eher als die Eltern, dass es einfach nicht mehr geht. Es ist keine Schande, überfordert zu sein, und es gibt für jeden eine Schulform, die den Begabungen und Fähigkeiten gerecht wird. Es ist Unsinn, nach einer einzigen Serie von versägten Klassenarbeiten die Flinte ins Korn zu werfen – aber noch viel größerer Unsinn ist es, sich auf einer Schule halten zu wollen, die man einfach nicht schaffen kann!

Viele Schülerinnen und Schüler berichten uns, dass sie in erster Linie Angst vor der Reaktion der Eltern auf eine schlechte Note in der Arbeit haben. Manche Eltern machen in ihrer Reaktion wirklich dicke Fehler, obwohl sie eigentlich immer nur das Beste wollen und sich Sorgen machen. Da hilft nur der Versuch, das Thema zu Hause zur Sprache zu bringen, und zwar nicht gerade nach einer misslungenen Arbeit, sondern in «ruhigeren Zeiten». Ein Beispiel: Viele Eltern haben im Kopf, dass man nicht 'rumbrüllen soll, wenn Tochter oder Sohn eine «Fünf» anschleppt; stattdessen ziehen sie eine Woche lang ein mieses Gesicht und nerven mit spitzen Bemerkungen. Andererseits sagen uns viele Schülerinnen und Schüler, dass ihnen ein kurzes Donnerwetter viel lieber wäre, als wochenlange schlechte Stimmung. Vielleicht hilft es ja schon, das Thema anzusprechen.

Angst vor Klassenarbeiten (für Schülerinnen und Schüler)

Tipp:



In dieser Frage kann Eure Lehrerin oder Euer Lehrer zum Verbündeten werden, wenn Ihr jemanden habt, dem Ihr vertraut. Sprecht das Thema ruhig mal an, erzählt von der Art, wie die Eltern auf schlechte Noten reagieren; vielleicht findet die Lehrerin oder der Lehrer beim nächsten Elternsprechtag eine passende Gelegenheit, darüber mit den Eltern ins Gespräch zu kommen.

Und noch ein besserer Tipp:



Wenn Ihr diesen Artikel gefunden habt, seid Ihr ja schon auf der richtigen Internet-Seite. Hier findet Ihr einen Download zum Thema Klassenarbeitsangst, in dem gerade die Reaktion auf Klassenarbeiten ausführlich behandelt wird – und zwar aus Elternsicht. Vielleicht hilft es, den Eltern das mal zum Lesen zu geben.

Habt Ihr Angst vor der Reaktion von Klassenkameraden auf eine schlechte Note? Auch das ist ein Thema, was angesprochen werden kann – in der Klasse. Es gibt Klassen, in denen das kein Problem ist, aber manchmal herrscht auch ein Klima vor, in dem man eine schlechte Note lieber verstecken möchte. Wenn es so ist, seid Ihr wahrscheinlich nicht alleine mit dem Problem und solltet mit Klassenlehrerin oder -lehrer darüber reden.

Der vermutlich wichtigste Grund für das Entstehen von Klassenarbeitsangst liegt aber in der falschen Vorbereitung darauf – und dagegen kann man ja was machen!

3. Was tun? Der Versuch zur verbesserten Vorbereitung

Klassenarbeiten werden angekündigt, und das meist auch rechtzeitig. Im Idealfall müsste man als Schülerin oder Schüler immer so gut «drin» sein im Stoff, dass man jederzeit eine Klassenarbeit schreiben könnte. Aber das ist natürlich Quatsch! Und in aller Regel reicht die Zeit von der Ankündigung bis zur Arbeit aus, sich in vernünftiger Weise vorzubereiten und damit die Angst zu mindern.

3.1 Das Sechs-Tage-Countdown-Programm (siehe Anhang)

Schon beim ersten Schritt kann man einen groben Fehler vermeiden, der uns allen schon passiert ist: Vorbereitung auf Klassenarbeiten ist meist unangenehme Arbeit, und Unangenehmes schieben wir ja gerne vor uns her. Andererseits ist es ganz unsinnig, mit der Vorbereitung einer Arbeit erst zwei Tage vorher zu beginnen. In dieser kurzen Zeit kann es kaum noch eine Verbesserung des Wissens oder eine Steigerung der Sicherheit geben (was ja der Sinn der Vorbereitung wäre), sondern stattdessen wird die Prüfungsangst unmittelbar vor der Arbeit stark ansteigen (was genau in die falsche Richtung geht).

Tag 6 vor der Arbeit

Zuerst kommt es darauf an, den Vorbereitungsbedarf festzustellen. Also:

- Was kommt vermutlich in der Arbeit vor? Teils bekommt man dazu Auskünfte vom Lehrer, aber es lohnt sich bestimmt auch, mit den Klassenkameraden darüber zu reden. Man muss das nicht unbedingt alles im Kopf behalten, sondern oft ist Aufschreiben besser.
- Was davon «sitzt» bei mir schon einwandfrei? Es macht mehr Sinn, zuerst das festzustellen, was man kann, weil man es dann «abhaken» kann. Es bleibt das übrig, an dem man noch arbeiten muss. Vorsicht, Falle! Man muss schon noch überlegen, was man «mal irgendwie gekonnt hat» oder was wirklich beherrscht wird.

Angst vor Klassenarbeiten (für Schülerinnen und Schüler)

Ein Beispiel aus der Mathe-Arbeit: Im Bruchrechnen gibt es viele «Routinen». Wenn man darüber während der Arbeit immer noch neu nachdenken muss, kostet das zu viel Zeit.

- Wie groß bleibt jetzt mein Vorbereitungsbedarf?
- Was habe ich überhaupt noch nicht kapiert?
- Wo brauche ich bloß noch Übung?
- Was kann ich ganz sicher?
- Wer kann mir helfen bei denjenigen Sachen, die ich noch nicht wirklich kapiert habe? (... denn beim Üben kann man sich nur selber helfen!) Überlegt, an welchen Punkten Euch Eltern oder Geschwister besser helfen können oder wo eine Vorbereitung mit Klassenkameraden mehr Sinn macht.

Am Ende von «Tag 6 vor der Arbeit» sollte ein Plan für die nächsten fünf Tage fertig sein, am besten in schriftlicher Form.

Tag 5 vor der Arbeit

Jetzt geht es um die echten Wissenslücken, was natürlich je nach Fach unterschiedlich ist. Wenn z.B. ein bestimmter Rechenweg überhaupt noch nicht klar ist, sollte man an diesem Tag so viel Zeit aufwenden, dass man ihn einmal «geschnallt» hat, ohne dass er schon sicher sitzt. Oft gehen hier «Kapieren» und «Üben» schon ineinander über. Beispiel: Wenn es im Englischen mit der Grammatik nicht klappt, weil ein paar unregelmäßige Verben fehlen, hilft nur pauken.

Ganz wichtig:



Der «Tag 5 vor der Arbeit» sollte der mit dem größten Aufwand für die Vorbereitung sein! Und auch hier hilft es, sich Zettel zu machen, auf denen aufgeschrieben wird, an welchen Punkten es noch am deutlichsten hapert.

Tag 4 vor der Arbeit

Dieser Tag sollte ähnlich laufen wie Tag 5, aber mit (möglichst) weniger Zeitaufwand. Wenn es gut läuft, sollte die Menge dessen, was überhaupt nicht kapiert ist, schon deutlich geringer sein. Entsprechend kann man etwas mehr Zeit auf typisches Üben wie z.B. Lernen von Vokabeln, Formeln und Daten verwenden.

Tag 3 vor der Arbeit

Das ist der sogenannte «Zettel-Tag». Es ist gut, an den letzten beiden Tagen nicht mehr viel mit Schulbüchern hantieren zu müssen. Deshalb schreibt Euch heute «Lernzettel» (nicht verwechseln mit Pfusczetteln!), auf denen wichtige Merksätze, Rechenregeln, Geschichtsdaten stehen. Weil Ihr die in den nächsten Tagen noch braucht, sollten die schon ordentlich gemacht sein, z.B. als Karteikarten oder mit dem Computer geschrieben. Alleine durch das Anfertigen dieser Zettel wandern die Inhalte ganz gut in den Kopf. Es lohnt sich, direkt vor dem Einschlafen noch mal auf die Zettel zu sehen, denn was wir uns direkt vor dem Schlafen anschauen, bleibt besonders gut hängen.

Tag 2 vor der Arbeit

Heute sollte kein Stoff mehr völlig unklar sein, sondern nur noch ein bisschen Üben oder Einprägen mit Hilfe der Zettel von gestern notwendig sein. Auf jeden Fall soll die Zeit, die Ihr heute für die Vorbereitung aufwendet, ganz deutlich geringer sein als an den drei Tagen vorher.

Tag 1 vor der Arbeit

Wenn es gut gelaufen ist, dann könnte es heute fast ohne Vorbereitung gehen; andernfalls müsstet Ihr das Programm vom Vortag wiederholen. Gar keinen Sinn macht es jedenfalls, heute noch ein Thema neu aufzugreifen, was Ihr bisher überhaupt noch nicht begriffen habt. Ihr werdet es wahrscheinlich auch heute nicht mehr mit der notwendigen Sicherheit in den Kopf bekommen, dafür wird aber die Angst vor der Klassenarbeit sehr stark zunehmen. Wenn es noch eine solche Lücke gibt, müsst Ihr eben mit «Mut zur Lücke» in die Arbeit gehen.

Angst vor Klassenarbeiten (für Schülerinnen und Schüler)

Und sonst ist heute noch «Kleinkram–Tag», mehr dazu später. Außerdem solltet Ihr Euch jetzt gelegentlich klarmachen: “Ich habe geübt, ich bin gut, ich kann das! Und wenn’s schief geht, liegt das nicht daran, dass ich geschludert habe!”

Insgesamt geht es jedenfalls beim Sechs–Tage–Programm darum, die Vorbereitung auf die Klassenarbeit etwas zu entzerren und die besonders schwierigen (und damit Angst machenden) Punkte weiter von der Arbeit weg zu platzieren. Die Zeit für die Vorbereitung soll zur Arbeit hin weniger werden, während es meist genau anders herum ist – das ist der Knackpunkt!

3.2 Kleinkram

Der Kleinkram ist wichtig (und deshalb gar nicht so klein)! Es geht um die Vorbereitung der Sachen, des Handwerkszeugs. Wer in der Arbeit plötzlich mit einem leeren Füller zu tun hat, verliert nicht nur Zeit, sondern wird nervös. Also: Mäppchen durchsehen, Füller in Ordnung bringen (an eine Reservepatrone denken), Stifte spitzen (mehr als einen). Besonders sorgfältig vorbereiten für Geometrie–Arbeiten, weil man da wirklich ohne ordentliches Werkzeug aufgeschmissen ist; also Zirkel, Winkelmesser, Geo–Dreieck und Lineal prüfen, einen sauberen Radiergummi zur Hand haben. Und immer: Uhr bereitlegen!

4. Und in der Arbeit?

Zuerst müsst Ihr Euch einen Überblick über die gesamte Arbeit verschaffen. Nicht sofort hektisch loslegen! In Mathe–Arbeiten sind die Aufgaben zwar meistens schon nach dem Schwierigkeitsgrad sortiert, aber vielleicht könnt Ihr eine bestimmte Aufgabenstellung besonders gut; dann macht es Sinn, die zuerst «abzuarbeiten». Es ist besser, möglichst viel in einer anderen Reihenfolge zu schaffen, als sich unbedingt an die Vorgabe zu halten und sich dann an einem Punkt zu verbeißen. Also: Zuerst das erledigen, was Ihr besonders gut könnt; erstens ist das dann schon «im Sack» und eine solide Grundlage für eine brauchbare Note, und zweitens reduziert es die Angst,

wenn man auf das schauen kann, was man schon ordentlich erledigt hat.

Haltet die Uhr im Auge, ohne alle paar Sekunden drauf zu schauen. Lasst Euch nicht beeindrucken, wenn Klassenkameraden ganz früh abgeben. Erstens wisst Ihr den Grund nicht (ist der schon fertig oder hat der bloß das Handtuch geworfen?) und zweitens wird das Tempo innerhalb des Zeitrahmens nicht benotet. Nutzt Eure Zeit aus! Faustregel: Besser acht Aufgaben richtig erledigt und zwei gar nicht angefangen, als alle zehn Aufgaben probiert und nur vier davon ordentlich zu Ende gebracht.

Was stand in der Einleitung? Keine Patentrezepte, keine Wundermittel – aber den Versuch einer verbesserten Vorbereitung lohnt es zumindest dann, wenn man nicht gerade riesige Wissenslücken hat, aber andererseits doch das Gefühl, in Klassenarbeiten oft weniger zu bringen, als man eigentlich drauf hat. Bleibt in der Frage von Klassenarbeitsangst im Gespräch mit Euren Eltern. Die sind schließlich auch mal zur Schule gegangen, und nur wenige Erwachsene können von sich behaupten, niemals in ihrer gesamten Schulzeit Prüfungsangst gehabt zu haben. Und Angst ist niemals ein Grund, sich zu schämen. Wer behauptet, nie Angst zu haben, ist oberflächlich, doof oder ein Angeber.

*Leonard Liese
aktualisiert 2019*

Das Kopieren dieses Artikels ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht.

Der Artikel ist auch abrufbar unter www.schulpsychologie.de

6-Tage Countdown zur Vorbereitung auf Klassenarbeiten

Klassenarbeit: _____ am _____

Tag 6 vor der Arbeit: _____

Was kommt vermutlich in der Arbeit vor?

Was kann ich schon gut?

Bei den Punkten, die du schon gut kannst, darfst du oben ein Häkchen machen!

Was davon habe ich überhaupt noch nicht kapiert?

Bei den Punkten, die du noch nicht gut kannst, machst du oben ein!

Wer kann mir bei den Sachen helfen, die ich noch nicht verstanden habe?

Tag 5 vor der Arbeit: _____

An diesem Tag versuche ich, meine Wissenslücken zu schließen. Das heißt: Ich lasse mir alles erklären oder lese selber nach, was ich bisher noch nicht gut verstanden hatte (also alle Punkte, die oben ein ! haben). Immer wenn ich etwas verstanden habe, kann ich oben in der Liste aus dem Ausrufezeichen ein Häkchen machen.

Tag 4 vor der Arbeit: _____

- Ich lasse mir weiter Sachen erklären, die ich bisher noch nicht verstanden habe (wie bei Tag 5)
- Außerdem fange ich mit dem Üben und Auswendiglernen an:

Tag 3 vor der Arbeit: _____

Zettel-Tag! Ich schreibe mir Lernzettel, auf denen ich das aller Wichtigste für die Klassenarbeit zusammenfasse! Dafür benutze ich Karteikarten oder kleine Spickzettel!

Tag 2 vor der Arbeit: _____

- Ich lerne die Zettel von Tag 3 auswendig

Tag 1 vor der Arbeit: _____

- Wenn nötig:
Ich wiederhole die Zettel von Tag 2 noch einmal, aber nur kurz!
- Kleinkram-Tag: Ich sammle alle Materialien ein, die ich für die Klassenarbeit morgen benötige.
- Geschafft! Jetzt gönne ich mir eine Belohnung und mache etwas Spannendes, und zwar:
