

## Keine Angst vor schlechten Noten

# „Es ist nicht schlimm, wenn man Fehler macht“



Dieter Krowatschek,  
Lehrer und  
Schulpsychologe

**Viele Kinder fürchten sich vor der Schule, gerade wenn eine Prüfung bevorsteht. Manche werden dann sogar richtig krank. Was Eltern gegen Prüfungsangst tun können, erklärt der Lehrer und Schulpsychologe Dieter Krowatschek**

INTERVIEW | BEATE SPINDLER

## Jedes Kind hat mal Angst vor einer Prüfung. Müssen Eltern deshalb gleich besorgt sein?

Nein. Ein bisschen Angst ist ganz gut, weil dadurch die Leistung gesteigert wird. Man kann sich besser konzentrieren und sogar schneller arbeiten.

## Woran erkennen Eltern, dass das normale Angstmaß überschritten ist, ihr Kind also unter Prüfungsangst leidet?

Wenn das Kind nicht mehr zur Schule will, wenn es Fächer total ablehnt oder schon Tage vor der Prüfung psychosomatische Beschwerden zeigt. Das heißt: Das Kind hat Durchfall, Bauchschmerzen, auch mal Herzrasen, es will nichts essen und schläft schlecht.

## Wie können Eltern helfen?

Zuerst sollten sie ihrem Kind erklären, dass es nicht schlimm ist, Fehler zu machen. Denn davor hat das Kind Angst – es fürchtet, etwas falsch zu machen, sich zu blamieren oder geschimpft zu werden. Also auf keinen Fall Druck ausüben!

## Was kann man noch tun?

Dem Kind Techniken beibringen,

mit denen es gut durch die Prüfung kommt. Wenn zum Beispiel eine Rechenarbeit ansteht, dem Kind erklären: Versuche zuerst die Aufgaben zu lösen, die dir leichtfallen. Ich zeige den Schülern auch, wie sie richtig atmen – das sind ganz einfache Übungen, um Stress abzubauen.

## Wie funktioniert so eine Atemübung?

Zum Beispiel atmet man drei Mal tief ein und wieder aus. Dann atmet man noch mal tief ein, hält die Luft kurz an und atmet aus. Danach wieder drei Mal tief ein- und ausatmen. Das ist eine sehr effektive Methode, um ruhig zu werden. Das hilft auch, wenn die Kinder eine Denkblockade haben.

## Wie können Eltern denn im Vorfeld ihr Kind beruhigen?

Erstens: Üben Sie nicht bis zur letzten Sekunde. Zweitens: Lassen Sie dem Kind trotz Prüfung und Lernen genügend Freizeit. Drittens: Geben Sie ihm immer das Gefühl, dass Sie an es glauben und davon überzeugt sind, dass es die Prüfung schafft. Das ist ganz wichtig! Es ist auch nicht schlecht, am Abend vor der Schulaufgabe das Buch unters Kopfkissen zu legen.

## Warum?

Das Kind bekommt dadurch Sicherheit.

Wenn es vor dem Schlafengehen das Gelernte noch mal rekapituliert, ist das gar nicht schlecht – bei Vokabeln zum Beispiel oder bei einem Gedicht.

## Und wie bereiten Eltern am besten aufs Diktat vor?

Beim Üben gilt: Aus Fehlern lernen! Wenn Eltern den Text diktieren, sollten sie das Geschriebene gemeinsam mit ihrem Kind korrigieren. Zunächst wird nur die Zeile markiert, in der etwas falsch ist. Entdeckt das Kind den Fehler? Wenn nicht, unterstreichen die Eltern

das falsche Wort. Zuletzt können sie mit dem Tintenkiller den Fehler löschen. Beim Korrigieren sollte man übrigens kein Rot verwenden – das demotiviert. Besser ist ein Bleistift.

## Wenn das Kind vor lauter Angst nicht zur Schule will, darf es dann daheim bleiben?

Ich finde, es ist wichtig, bei Kindern eine Routine beizubehalten. Dazu gehört, jeden Tag in die Schule zu gehen. Ich würde dem Kind sagen: Wenn es dir ganz schlecht geht, rufst du an, und ich hole dich ab. ■

Fotos: iStockphoto, privat



## Buchtipp

Dieter Krowatschek,  
Holger Domsch:  
Stressfrei in die Schule.  
Ängste überwinden.  
Walter Verlag,  
14,90 Euro

Ich glaube an dich!  
Mit diesem Gefühl  
gehen Kinder gestärkt  
in die Prüfung

