

# SCHUL- PRÜFUNGS- STREß



**Das Schuljahr entspannt abschließen?** Das kann, wer sich seinen Schulproblemen stellt und die Gründe dahinter sucht. Einfache Lernschwächen können durch bessere Lerntechniken verschwinden, aber oft braucht es mehr als Nachhilfe.

TEXT: Alexandra Rotter

**E**ndspurt für Schüler: Nur noch zwei Monate, aber die haben es in sich: Für die letzten Tests und Schularbeiten lernen, sich vielleicht auf die (Zentral-)Matura vorbereiten. Das letzte Mal reinbeißen, bis hoffentlich ein entspannter und lernfreier Sommer vor der Tür steht. Der Schulschluss ist für viele Kinder und Jugendliche eine Zeit voller Stress. Dabei kann man Lernen lernen – und wer sich schon in jungen Jahren damit auseinandersetzt, unter welchen Bedingungen und mit welchen Techniken er am effizientesten mit einer Sache vorankommt, profitiert davon den Rest seines Lebens. Die Lebens- und Sozialberaterin Verena Fellner, die sich auf Lerncoaching mit Kindern und Jugendlichen und Elternberatung spezialisiert hat, sagt: „Wenn ich als Schüler gute

FOTO: Stock

# SS

Strategien und Techniken habe und mental gut vorbereitet bin, darf Lernen auch leicht sein.“ Schon als Jugendliche würden wir die Voraussetzungen für Work-Life-Balance erwerben, was uns das Leben als Erwachsene erleichtert.

## HINTER DIE PROBLEME BLICKEN

Also macht es besonders viel Sinn, sich Lern- und Schulproblemen früh zu stellen. Die Gründe, warum es Probleme in der Schule geben kann, können vielfältig sein – so vielfältig, dass es meist wenig Sinn macht, wenn Eltern versuchen, ihre Kinder zum Lernen zu zwingen oder ihnen das Handy wegzunehmen. Zunächst heißt es: Das dahinter liegende Problem herausfinden. Das kann von reinen Rechtschreib- oder Rechenschwierigkeiten über Probleme mit Lehrern oder Mitschülern

## Lernen ohne Frust

Prüfungsstress lässt sich vermeiden - mit ein paar Kniffen und Tipps

- 1** Probleme in der Schule? Erst mal zurücklehnen und sich fragen, was dahintersteckt: Rechenschwäche? Konzentrationsmangel? Fehlendes Selbstwertgefühl? Keine Motivation? Mobbing? Angst?
- 2** Wer weiß, ob er ein motorischer, auditiver, visueller oder kommunikativer Lerntyp ist, kann sich eine passende Lernstrategie zulegen.
- 3** Einfach einmal ausprobieren: Eine Woche lang das Handy während der Lernphasen beiseitelegen und das Internet abschalten – dann kann jeder selbst beurteilen, ob das beim Lernen hilft.
- 4** Pauken bis zum Umfallen ist sinnlos. Daher: Eher kurze Lernphasen mit Pausen abwechseln, in denen auf keinen Bildschirm geschaut wird, denn das überfordert das Gehirn, das eigentlich mit dem Abspeichern von Lernstoff beschäftigt sein sollte.
- 5** Es macht einen Unterschied, ob man einen Stoff „kennt“, weil man ihn einmal durchgelesen hat, oder „kann“. Dieses Unterschieds sind sich viele nicht bewusst.
- 6** Die Eltern sollten nur dann beim Lernen helfen, wenn sie eine entspannte Atmosphäre schaffen – und es aushalten, wenn ihr Kind etwas beim fünften Mal immer noch nicht verstanden hat. Ansonsten den Nachbarn, die Oma oder einen Nachhilfelehrer hinzuziehen – es sollte jemandem sein, mit dem das Kind gerne lernt.
- 7** Schlechte Noten dürfen sein, und Fehler sind da, um gemacht zu werden – und im Idealfall aus ihnen zu lernen.
- 8** Am Abend vor der Prüfung nur noch wiederholen, aber nichts mehr lernen. Spitzensportler machen einem Tag vor dem Marathon auch kein Training mehr.

**Frage**

Mein Kind soll einmal ein Studium machen, weil ich es so sehr bereue, dass ich nicht studieren konnte.

**Antwort**

AHS-Lehrerin und Eltern- und Erziehungsberaterin Ines Berger: „Kinder sind ein uns geliebtes Geschenk, das wir mit Liebe, Respekt und Neugierde auspacken dürfen, um gemeinsam herauszufinden, wo ihre Stärken liegen.“

**Frage**

Warum will mein Kind nicht mehr in die Schule gehen?

**Antwort**

Laut Psychiater Michael Schulte-Markwort gibt es dafür im Wesentlichen zwei mögliche Gründe: Angst, weil das Kind zum Beispiel gemobbt wird, oder Angst vor der Trennung von den Eltern.

bis hin zu privaten Belastungen und Ängsten gehen. Ines Berger, AHS-Lehrerin für Mathematik, Latein und Sozialkompetenz sowie selbstständige Eltern- und Beziehungsberaterin, hat die Erfahrung gemacht, dass Kindern und Jugendlichen oft gar nicht bewusst ist, was hinter ihren Schulproblemen steckt: „Wenn ein Kind merkt, dass ihm das System, in dem es sich befindet, nicht gut tut und dass seine Integrität verletzt wird, hat es einen unbewussten Mechanismus, zu versagen.“ Unterbewusst sei Kindern ganz klar: Wenn sie in der Schule antriggern, müssen die Eltern darauf reagieren und sich mit ihnen beschäftigen.

Bei Problemen sollte man sich in Ruhe zusammensetzen und mit dem Nachwuchs sprechen, statt einfach nur Regeln vorzugeben. Aber davor ist aus Bergers Sicht noch etwas anderes vonnöten, nämlich Selbstreflexion der Eltern. Sie sollten sich fragen: „Was löst es in mir aus, wenn ich sehe, dass sich mein Kind schlecht verhält? Was löst die negative Note in mir aus?“ Auch sie selbst ist Mutter und hat Situationen erlebt, in denen ihr nicht bewusst war,

warum sie grantig auf ihre Kinder war. Zum Beispiel ließ sie eine Zeitlang in punkto Fernsehen die Zügel schleifen: „Ich habe mich gefragt, warum ich so reagiere, und gemerkt, dass ich grantig auf mich selbst war, weil ich es zugelassen habe, dass sich das eingeschlichen hat. Anstatt die Verantwortung dafür zu übernehmen, habe ich die Wut auf meine Kinder übertragen.“ Als sie das erkannt hat, konnte sie ihren Kindern die Situation erklären und ihnen sagen, dass es jetzt wieder anders gemacht werde.

**AUCH EINE ALTERSFRAGE**

Für die meisten Schüler gehen die Probleme erst mit der Pubertät los – und das ist kein Wunder. Verena Fellner vergleicht diese Zeit mit einer Großbaustelle im Gehirn: Wie beim Bau des neuen Hauptbahnhofes kommt es zu Verspätungen, Züge werden umgeleitet oder fallen ganz aus. Das sei kein Freibrief, aber es kann eine Rolle spielen, wenn es in der Schule nicht so rund läuft. Und Ines Berger hat über viele Jahre beobachtet, dass Schüler in der ersten und zweiten Gymnasiums-Klasse „noch gut funktionieren, ihr Bestes geben und leistungsfähig sind.“ Sorgen machen ihr aber ohnehin eher jene Schüler, „die durch die ganze Schulzeit hindurch funktionieren, denn das sind die, die nie die Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, eine schlechte Note zu machen“. Das seien ganz normale Erfahrungen, die manche sogar – bewusst oder unbewusst – provozieren, indem sie einfach ausprobieren, „was passiert, wenn sie die Hausübung nicht mehr machen oder nicht mehr lernen“. Im Fall des heute 14-jährigen Felix lag das Problem ganz woanders: Er ist zwar überdurchschnittlich begabt, aber gleichzeitig starker Legastheniker. Er machte deshalb etwa sehr viele Rechtschreibfehler und brauchte für Aufgaben teilweise extrem lang. Selbst als die Legasthenie in der dritten Klasse Volksschule erkannt wurde, änderte sich für ihn nicht viel, denn Felix' Lehrerin ging nicht auf seine Bedürfnisse ein. Dazu kommt, dass Wiederholungen ihn langweilen und er nichts lernen will, von dem er glaubt, dass es ihm nicht nützt. „Ich will keine römischen Zahlen lernen – wofür brauch ich das?“,



FOTOS: Shutterstock (2)



fragte er etwa seine Mutter. Als diese ihm erklärte, dass er dann auf Statuen die Jahreszahlen lesen könne, hat ihn das auch nicht überzeugt. Vonseiten der Schule kam auf sein häufiges Nachfragen nur die Botschaft: „Es ist nicht in Ordnung, dass du die Regeln hinterfragst.“

Heute sind die Probleme Geschichte, denn Felix ging nach der Volksschule in eine Reformschule, in der jedes Kind in jedem Fach sein eigenes Tempo haben darf. Ines Berger hat oft gesehen, dass sich durch einen Schulwechsel alles zum Guten gewendet hat.

### ÜBEREHRGEIZ DER ELTERN

Von Eltern und Lehrern angehört und ernst genommen zu werden, ist fürs Lernen wichtig, doch das ist vielen Eltern nicht bewusst. Stattdessen drängen sie ihr Kind in eine bestimmte Richtung bzw. zu einer bestimmten Leistung. Diesem Phänomen hat



#### Gerhard Krötzl leitet

die Abteilung Schulpsychologie im Ministerium für Bildung und Frauen (BMBF)

## „Heterogenität ist normal geworden“

Schülerberatung wird komplexer

**Beim Linz-Marathon haben Eltern ihre Dreikäsehochs über die Ziellinie gezogen. Merken Sie das Phänomen ehrgeizige Eltern auch im Schulbereich?**

**Gerhard Krötzl:** Das gibt es, aber es ist kein allgemeines Phänomen. Man muss unterscheiden, welchen sozialen Hintergrund Familien haben – die Gesellschaft ist divers. Das Phänomen trifft eher auf Mittelschicht- und Oberschicht-Familien zu. Aber es gibt auch Familien, in denen die Eltern die Kinder nicht so sehr im Fokus haben.

#### Der Schulschluss naht. Gibt es jetzt eine erhöhte Nachfrage bei den Beratern des schulpsychologischen Dienstes?

Die Nachfrage ist erhöht, wenn sich Prüfungen und Schularbeiten häufen, speziell in höheren Schulstufen. Prinzipiell gibt es aber kaum noch Überraschungen zu Schulschluss. Durch das Frühwarnsystem müsste rechtzeitig bekannt sein, wenn es schlecht aussieht: Sobald im Laufe des Jahres der Leistungsstand so ist, dass ein Schüler auf „Nicht Genügend“ steht, werden die Eltern informiert.

#### Welche Hilfen werden noch seitens des Staates und der Schulen angeboten?

Es gibt an allen Schulen ab der fünften Schulstufe Lehrer mit Zusatzausbildungen, die Schüler in Bildungsfragen beraten. In den Pflichtschulen gibt es Beratungslehrer für emotionale Probleme. Weiters gibt es seit 2013 Jugendcoaches, die vor allem für Schüler kurz vor dem Pflichtschulabschluss da sind.

#### Was ist deren Aufgabe?

Bei diesem vom Sozialministerium unterstützten Projekt geht es um die Vermeidung von Arbeitslosigkeit. Die

## Interview

Jugendcoaches kümmern sich um Schüler, die Gefahr laufen, die Schule abzubrechen oder ausgegrenzt zu werden.

#### Wie viele Menschen arbeiten insgesamt in diesen unterstützten Bereichen?

Es gibt österreichweit mehr als 4.000 Personen im schulischen Beratungsbereich – Lehrer mit Zusatzqualifikationen, Schulpsychologen, Jugendcoaches und Schulsozialarbeiter.

#### Gibt es für Schüler jetzt mehr Beratung als früher?

Es gibt mehr Dienste. Die Beratung ist durch die kulturelle und soziale Diversifizierung komplexer geworden. Heterogenität ist normal geworden, nicht die Ausnahme. Auf diesen Prozess müssen sich Schulen einstellen, manche müssen erst lernen, dass das nicht falsch ist. In der Vielfalt liegt auch Potenzial.

#### Was ist ihr Tipp gegen Prüfungsstress?

Man muss Schülern vermitteln, dass der Wert ihrer Person und die Bewertung ihrer Leistung verschiedene Dinge sind. Auch Eltern sollten Noten und ihre Liebe für ihr Kind klar trennen.

Michael Schulte-Markwort, leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatik am Altonaer Kinderkrankenhaus, sein neues Buch „SuperKids – Warum der Erziehungssehrgreiz unsere Kinder unglücklich macht“ gewidmet. Überehrgeizige Eltern, deren Kinder nicht nur gut in der Schule sein müssen, sondern auch mindestens ein Instrument lernen und eine Sportart ausüben müssen, pushen sich laut Schulte-Markwort oft gegenseitig.

Häufig begegnen ihm Eltern, die mehr fordern als fördern und mehr Druck machen als Schutz bieten, „weil sie das Gefühl haben, dass das mehr Erfolg verspricht“. Ein Trugschluss, meint der Arzt und Autor und führt einen Vergleich an: „Moderne Unternehmen werden nicht mit Druck geführt, weil sie wissen: Die Mitarbeiter sind am ehesten zu Leistung bereit, wenn sie zufrieden sind und sich mit dem Unternehmen



**Frage**

identifizieren.“ Dasselbe gelte für Kinder: Sitzt ständig jemand mit der Peitsche hinter ihnen, leisten sie keine Höchstleistungen. Prüfungen bedeuten per se Druck. Wie man damit am besten umgeht, kann man sich etwa von Leistungssportlern anschauen. Diese trainieren sehr häufig anstatt nur einmal bis zum Umfallen – und sie machen Pausen. Schulte-Markwort: „Viele lernen am Tag vor der Prüfung bis spät in die Nacht, weil sie denken, dass das besonders effektiv ist.“ Weit gefehlt: „Leistungssportler hören mindestens einen Tag vor dem Wettkampf mit dem Training auf und sorgen immer für eine gute Mischung aus Anspannung und Entspannung.“

**Antwort**

Laut Lerncoach Verena Fellner ist dem Problem gut zu begegnen, weil es erst am Ende der Lernkette liegt. Es geht darum, das Selbstvertrauen zu stärken, z. B., indem man sich an Situationen erinnert, wo einem etwas gut gelungen ist, und das auf die Prüfungssituation überträgt.



**Ganzheitlich**

**Verena Fellner**

Lernprobleme sind wie Uhrwerke: Wenn nur ein Rädchen sich verkehrt dreht, funktioniert die ganze Uhr nicht



NIEDERÖSTERREICH  
HINEIN INS LEBEN.



© NÖVOG/weinfranz

# Bitte einsteigen!

Die NÖVOG Bahnen starten in die Saison!



NÖVOG Infocenter

Telefon: +43 2742 360 990-99 · E-Mail: info@noevog.at

