

Leistungsangst: Wie sie entsteht und was die Eltern dagegen tun können

Liebe Eltern,

Ihr Sohn/Ihre Tochter leidet an Leistungsangst, die sich in Ängsten vor Situationen äußert, in denen man Leistung erbringen muss, z. B. Klassenarbeiten, Tests, Referate. Bestimmt wissen Sie, wie quälend eine oder mehrere dieser Situationen für Ihr Kind sein können. Vielleicht leiden Sie jedes Mal mit und „fiebern“ dem nächsten Termin entgegen. Dies unter Umständen auch deshalb, weil Sie ähnliche Ängste von sich oder aus Ihrer eigenen Schul- und Ausbildungszeit kennen. Leistungsängste äußern sich nicht nur in massiven **Angstgefühlen**, sondern unter Umständen auch in **körperlichen Symptomen** (z. B. Übelkeit, Bauchschmerzen, muskuläre Anspannung, Schlaflosigkeit). Auf der **Verhaltensebene** können sich Leistungsängste in Form von mangelnder Lernmotivation äußern.

Ein gewisses Maß an Aufregung und Lampenfieber kann sich sogar leistungsförderlich auswirken, da eine vermehrte körperliche Aktivierung die geistige Leistungsfähigkeit steigert. Übersteigt die Nervosität jedoch das „normale“ Maß, wird die Leistungsfähigkeit eher beeinträchtigt bis hin zum „Black-out“. Im Falle angstbedingter Leistungsausfälle, körperlicher Symptome, mangelnder Lernbereitschaft und ausgeprägter Ängste braucht Ihr Kind therapeutische und elterliche Hilfe, um mit seinem Problem fertig zu werden. Dazu ist es wichtig zu wissen, wie Leistungsangst entsteht. Das haben Sie sich sicherlich auch schon gefragt.

Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass Leistungsängste entstehen und aufrechterhalten werden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass leistungswütigen Kindern im Vergleich zu nicht leistungswütigen Kindern mehr **„angstmachende Gedanken“** durch den Kopf gehen. Diese Gedanken beziehen sich auf eigene Schwächen, potenzielles Versagen und die befürchteten Folgen einer schlechten Bewertung. Zum Beispiel:

- „Ich bin zu dumm dazu. Ich kann das nicht.“
- „Nichts mache ich richtig.“
- „Die Aufgaben sind zu schwierig. Was passiert, wenn ich schon wieder eine Arbeit verhaue?“

Diese Gedanken führen nicht nur zu Angst und Nervosität, sondern beeinträchtigen auch die Denkprozesse, die für eine sorgfältige und korrekte Aufgabenbearbeitung notwendig sind. Aus diesem Grund ist es wichtig, die negativen Gedanken Ihres Kindes über sich selbst und über Leistungssituationen zu verändern. In der Therapie werden mit Ihrem Kind positivere Einstellungen zu sich selbst und zu Leistungssituationen erarbeitet. Mit Hilfe der sogenannten „Angst-Killergedanken“ lernt Ihr Kind, seine Angstgefühle zu mindern und



zu kontrollieren. Die Einstellungen des Kindes zu sich selbst und zu Leistungssituationen werden von den Eltern geprägt. Leistungsängste können darin bedingt sein, dass die Eltern Noten überbewerten, zu hohe Erwartungen haben, oder ihr Kind übermäßig negativ und überkritisch bewerten. Da das Selbstwertgefühl leistungsängstlicher Kinder/Jugendlicher ohnehin schon angeschlagen ist, sind zu hohe elterliche Erwartungen, Abwertungen und überkritisches Verhalten kontraproduktiv. Sie, als Eltern, können die Ängste Ihres Kindes dadurch abbauen, indem Sie ihm zu einer positiveren Bewertung seiner eigenen Person und der Leistungssituation verhelfen. Besprechen Sie mit dem Therapeuten, wie Sie die negativen Gedanken und Einstellungen Ihres Kindes in positive Richtung beeinflussen können.



Leistungsängste werden häufig von **Leistungsproblemen** in einem oder mehreren Fächern begleitet. Wissenschaftlich ungeklärt ist bislang die Frage, ob Leistungsprobleme zu Angst, oder umgekehrt Angst zu Leistungsproblemen führt. Liegen bei Ihrem Kind weder eine intellektuelle Überforderung noch Teilleistungsstörungen vor, liegen die Leistungsprobleme Ihres Kindes möglicherweise in falschen oder mangelnden **Lernmethoden** begründet. Eine schlechte Vorbereitung vermittelt nicht nur Angst und Unsicherheit in der Leistungssituation, sondern beeinträchtigt auch die Leistungsfähigkeit. In der Therapie werden Ihrem Kind neben den Methoden zur Angstbewältigung zusätzlich Techniken einer gezielten Vorbereitung vermittelt. Auch dabei kann elterliche Hilfe in bestimmten Fällen sinnvoll sein, wenn Sie konstruktiv durchgeführt wird. Grundsätzlich sollten Sie sich nicht gegen den Willen Ihres Kindes in das Lernen einmischen. Elterliche Kontrolle und Druck werden insbesondere von älteren Kindern und Jugendlichen als negativ empfunden und wirkt eher lernhinderlich. Außerdem entsteht so bei Ihrem Kind der Eindruck, dass Sie ihm nichts zutrauen. Signalisieren Sie Ihrem Kind Bereitschaft, ihm beim Klären von Verständnisfragen zu helfen, und ermuntern Sie Ihr Kind zum Nachfragen bei Freunden oder den Lehrern. Sehen Sie die Aufgaben nach, wenn Ihr Kind einverstanden ist. Versuchen Sie jedoch nicht, die „Lehrer-Rolle“ zu übernehmen, da das die Beziehung zu Ihrem Kind nur unnötigerweise belastet. Rügen Sie Ihr Kind nicht für jeden Fehler und heben Sie nicht dauernd Schwächen hervor. Überlassen Sie die primäre Verantwortung für Fehler und Lücken Ihrem Kind. Selbstgesteuertes und -kontrolliertes Lernen ist eine wichtige Voraussetzung für den weiteren Ausbildungsweg. Der Therapeut wird Ihnen weitere konkrete Strategien vermitteln, wie Sie Ihrem Kind konstruktiv helfen können.

Manchmal ist die Durchführung von **Entspannungsmethoden** sinnvoll, um die bereits im Vorfeld bestehende Aufregung und Anspannung zu dämpfen.