

Blackouts und Aufgeregtheiten bei Leistungsüberprüfungen

Beitrag von „Caro07“ vom 19. Dezember 2019 19:49

Wer von euch hat einige Tipps für Schüler bzw. Eltern parat, wie man Blackouts/ Aufgeregtheiten bei Leistungsüberprüfungen vermindern bzw. verhindern kann?

Um ehrlich zu sein, ist meine Palette, die ich Eltern bei Elterngesprächen vorstellen kann, nicht allzu groß. Meine Standardantwort ist, dass man keinen Stress und Druck machen und sich gewissenhaft/normal darauf vorbereiten soll.

Ich selbst bemühe mich bei den Leistungsüberprüfungen in der Klasse durch meine Wortwahl und mein ruhiges Auftreten keinen Stress zu machen.

Ich weiß, dass Kinder/Schüler von ihrer ganzen häuslichen Umgebung, ihren Zielen und ihrem "Charakter" unterschiedlich damit umgehen, doch es wäre schön, wenn noch einige Foristen einige Ideen dazu hätten.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 19. Dezember 2019 20:09

Ich weiß jetzt nicht um welche Klassenstufe es sich genau handelt, aber ich habe einmal in einer Klasse (neu am Gym.) den Schulpsychologen eingeladen, der ein paar Tipps gegeben hat. Die SuS haben dann auch noch untereinander Tipps ausgetauscht. Allein der Austausch, wie man mit stressigen oder Blackout-Situationen umgeht, hat denen schon gut getan.

Inhaltlich hat der Schulpsychologe erklärt, dass ein *bisschen* Stress, ein *bisschen* Angst, normal und gut ist, weil das hilft, sich zu fokussieren und nicht an unwichtige Dinge zu denken und sich ablenken zu lassen. Es macht einen sogar leistungsfähiger. Nur wenn es zu viel wird, geht nichts mehr und es droht ein Blackout.

Von Natur aus reagiert das Lebewesen mit: Flucht oder Angriff? Da Flucht keine Lösung ist (leider kann man ja nicht einfach vor der Leistungsüberprüfung wegrennen), bleibt nur Angriff: Strategien erlernen und nutzen, um klar zu werden und "anzugreifen" und das bestmögliche aus dem Kampf zu machen.

Beispiele für den Umgang mit einer Situation mit Stress oder (drohendem) Blackout waren: Eine Pause machen, tief durchatmen (bei Älteren die 4711-Atmung zum Runterkommen), langsam von 10 rückwärts zählen, erstmal die Aufgaben machen, die einem leicht fallen, Notizen an den

Rand der Arbeit schreiben als Gedächtnisstütze, Kaugummi kauen, etwas trinken, an etwas Angenehmes denken, sich an die Lernsituation zurück zu erinnern (dann fällt einem manchmal wieder etwas ein), den mitgebrachten Glücksbringer anzusehen usw. (das sind hauptsächlich individuelle Schüler-Tipps).

Von Lehrerseite versuche ich natürlich die SuS so gut wie möglich vorzubereiten (wie wahrscheinlich jeder hier), die Aufgabenformen zu trainieren im normalen Unterricht, Aufgaben mit Lösungen zum zusätzlichen Üben mitzugeben, sodass sie schon mit einem sicheren Gefühl reingehen und einfach wissen, was sie ungefähr erwartet. Bei neuen SuS (also Klasse 5) schreibe ich auch gerne ein mock exam (also einen Test oder eine [Schulaufgabe](#) als Übung, in dem/der sie sich selbst einschätzen sollen am Ende, dann die Punkte zusammenzählen und gucken, ob ihre Einschätzung ungefähr stimmt).

Dann wissen sie mehr, was auf sie zukommt und haben im Fall der Fälle ein paar Ideen, sich selbst zu helfen.

Bei meinem Beispiel (5. Klasse) hat das gut geholfen, die sind viel ruhiger geworden.

Was du genannt hast, dass die Eltern (auch unbewusst) keinen Druck ausüben, ist natürlich sehr wichtig. Aber mehr als es sagen kann man ja nicht...

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 19. Dezember 2019 20:56

Es gibt lindernde Methoden, wie Atemtechniken und es gibt Ursachensuche. Aber da müssen die Eltern ja anfangen, an sich selbst zu arbeiten, ggf. Therapie oder Familienberatung in Anspruch nehmen. Wie man das Leuten empfiehlt, ohne ihnen vor den Kopf zu stoßen wäre dann wohl ein eigenes Buch mit einigen Siegeln.

Beitrag von „keckks“ vom 19. Dezember 2019 21:07

...wenn nichts mehr geht, geht oft die frage "was wünschen sie sich für ihr kind?" erstmal sagen viele gute noten, schulerfolg blablabla, aber recht schnell kommen sie dann auf glück, gutes leben etc.. und das erreicht man sicher nicht, wenn man mit acht ein burnout hat. nicht so krass formulieren, aber halt schon deutlich. ruhig auch inklusive kleiner geschichte über anonymen schüler, der nicht mehr schlafen kann, bauchweh bekommt, chronische kopfschmerzen entwickelt usw..

auch ganz positive erfahrung habe ich mit irgendwas in die richtung von: "kinder in dem alter schwingen ja doch mit ihren bezugspersonen mit. man muss da ja nicht viel sagen, in der klasse z.b. kann man die kinder vor prüfungen oft gut etwas beruhigen, indem man selber das alles als nicht so wichtig bewertet und entspannt, zugewandt und gelassen bleibt. ich meine, im grunde ist es ja nur eine xy-arbeit, die ist auf mittlere und lange sicht im leben der sus nicht wirklich von so wahnsinnig großer bedeutung, als dass sich dieser stress rechtfertigen ließe, dem manche kinder da ausgesetzt sind."

das hat den vorteil, dass sich die eltern die häufige hauptursache des problems (eigen überzogene leistungserwartungen ans kind, kopplung von zuneigung an schulleistung etc.) durchaus erschließen können, es aber nicht anklagend/als schulddiskurs rüberkommt. sie können stattdessen (m.e. eher fälschlicherweise) auch das schulsystem, die leistungsgesellschaft usw. beschuldigen oder so, aber trotzdem verstehen, dass der hebel, an dem sie drehen können, halt ihre haltung zum kind und vor allem zu dessen leistungen ist.

Beitrag von „Conni“ vom 19. Dezember 2019 22:41

Meine bringen sich einen Glücksbringer mit. (Kleines Kuscheltier oder Schlüsselanhänger, Klasse 3).

Die Autorin dieses Buches kenne ich persönlich: <https://claudiaareinicke.de/de/klopfen-mit-kindern>

Diese Klopftechniken (oder kinesiologische Übungen) mache ich mit meinen Schülern auch manchmal kurz, es beruhigt, vermittelt Selbstwirksamkeit.

Wenn man die Technik weiterverfolgt, muss man sich aber mit Glaubenssätzen auseinandersetzen und dann sind wir wieder bei den Bezugspersonen, siehe Vorschreiberinnen.

Ansonsten sollen sie mit den leichten Aufgaben anfangen und erst dann die schwierigeren machen. Das können Eltern ja auch auf Übungsblättern mit den Kindern üben, dieses aktive und überlegte Selektieren.

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 19. Dezember 2019 23:10

Was meinen manchmal hilft, die Arbeit kurz durchsprechen. Dann sehen sie schon, was alles dran kommt und welche Aufgaben ihnen leicht fallen.

Andere macht das allerdings eher nervös, daher mache ich das nicht in allen Klassen

Beitrag von „fossi74“ vom 20. Dezember 2019 08:10

[Zitat von samu](#)

und es gibt Ursachensuche. Aber da müssen die Eltern ja anfangen, an sich selbst zu arbeiten, ggf. Therapie oder Familienberatung in Anspruch nehmen. Wie man das Leuten empfiehlt, ohne ihnen vor den Kopf zu stoßen wäre dann wohl ein eigenes Buch mit einigen Siegeln.

"Meine Sprache ist allzeit simpel, enge und plan. Wenn man einen Ochsen schlachten will, so schlägt man ihm gerade vor den Kopf." - Georg Christoph Lichtenberg

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 20. Dezember 2019 10:17

[Zitat von fossi74](#)

"Meine Sprache ist allzeit simpel, enge und plan. Wenn man einen Ochsen schlachten will, so schlägt man ihm gerade vor den Kopf." - Georg Christoph Lichtenberg

oder so... manchmal führt das dann halt zu Beschwerdebriefen, Anwaltsmitteilungen, Dienstaufsichtsbeschwerden statt zu Einsichten aber ja.

Im Ernst, Prüfungsangst kennen auch viele Erwachsene nur zu gut und die Grundlage dafür legen wir Eltern. Das geht natürlich nicht einfach nur abzuschalten, indem man sich vornimmt, nicht auf 1en zu hoffen. Es ist halt sehr, sehr komplex mit der Kindererziehung und den eigenen Emotionen und (un)bewussten Bindungsmustern.

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 20. Dezember 2019 10:46

[Zitat von fossi74](#)

"Meine Sprache ist allzeit simpel, enge und plan. Wenn man einen Ochsen schlachten will, so schlägt man ihm gerade vor den Kopf." - Georg Christoph Lichtenberg

Dass ich als Lehrer jemanden schlachten soll, wäre mir neu.

Beitrag von „fossi74“ vom 20. Dezember 2019 11:01

[Zitat von fossi74](#)

Meine Sprache ist allzeit simpel, enge und plan.

Hier nochmal der entscheidende Teil des Zitats. Meine Erfahrung ist, dass Eltern es durchaus anzunehmen wissen, wenn man ihnen einfach ganz direkt sagt, dass die häuslichen Verhältnisse und die (oft unbewusst vermittelten) Erwartungen der Eltern Auslöser #1 für Prüfungsangst sind. Die erfolgsfixierten, sichbestätigenmüssenden (mein Kind - mein Projekt) Helikoptereltern sind ein beliebtes Klischee, stellen aber nicht die Mehrheit.

Eingeschliffene Verhaltensmuster dann auch zu ändern, liegt allerdings nicht mehr in unserem Zuständigkeitsbereich.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 20. Dezember 2019 11:10

Was mich dabei immer nervt ist, wenn Eltern sagen: Mein Kind hat Angst vor Frau XXX (also vor mir). Ich baue zu viel Druck auf, wenn ich sage, die Vokabeln von S. X bis S. Y müsst ihr für die [Schulaufgabe](#) wissen und die Grammatikkaptitel GX - GY. Und meine Vokabelabfragen und Tests (hier: Exen) bauen Druck auf und überhaupt und sowieso.

Dabei notiere ich ihnen oft sogar nochmal feinsäuberlich, welcher Stoff nun genau rankommt, mit Beispielen und zusätzlichen freiwilligen Übungen mit Lösungen. (Die meisten Eltern äußern sich sehr dankbar darüber).

Und das Kind erzählt mir dann in einer anderen Situation, dass es eigentlich Angst hat vor schlechten Noten, weil die Eltern dann schimpfen. Z. B. hätten die Eltern gesagt: "Komm mir ja nicht mit was Schlechterem als einer 3 nach Hause in Englisch!" Es wurde aber schlechter, viel schlechter, und im Gespräch mit den Eltern hieß es dann: Ja SIE bauen ja auch so einen Druck

auf, unser Kind hat SOLCHE Angst vor Ihnen. Zu dem, was das Kind erzählt hat, kam nur der Kommentar: Stimmt nicht, das hab ich nie gesagt. Würde ich nieeeeemals. Und ab ging es zur Schulleitung. 😞

Viele Eltern versuchen es wirklich mit allen Mitteln und merken gar nicht, was sie damit bei ihrem Kind anrichten. Und dass das Kind womöglich dauerhaft Angst und starken Druck in Prüfungen verspürt und damit eingeschränkt ist in dem, was es eigentlich vielleicht wirklich leisten könnte.

Beitrag von „fossi74“ vom 20. Dezember 2019 12:56

Die alte "Ich sprang nur über Gräbelein und fand kein einzig Blättelein vs. Ich bin so satt, ich mag kein Blatt"-Nummer. Wer das als Schulleiter nicht durchschaut, der müsste bei Andersen auch lauthals ins Lob der neuen Kleider einstimmen.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 20. Dezember 2019 13:21

Ja, völlig richtig.

Aber wenn man eine Eltern-freundliche Schulleitung hat, macht es das nicht einfacher...

Beitrag von „fossi74“ vom 20. Dezember 2019 14:10

Ja dann. Lächle und sei froh!

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 20. Dezember 2019 14:24

Tja, die ewige Jagd nach der möglichst guten Note auch in der zweiten Nachkommastelle ist halt für alle Beteiligten - Schule, Eltern, Kindern - ziemlich schlecht. Aber aus irgendeinem

Grund wird das ja von allen Beteiligten so gewollt; in einigen Bundesländern mehr als in anderen.

Beitrag von „keckks“ vom 20. Dezember 2019 17:18

andere schule suchen. solche schulleitungen sind nicht änderbar und ganz, ganz furchtbar fürs klima, die sus, die kuk, die vielen, vielen normalen eltern und eigentlich für alle, außer den helikoptereltern.

"elternfreundlichkeit" in dem sinne ist m.e. einfach die unfähigkeit, eine linie durchzuziehen, haltung zu zeigen und zu führen. alles dinge, die eine schulleitung dringend können muss.

Beitrag von „Caro07“ vom 21. Dezember 2019 14:02

Danke für eure Tipps!



Da waren einige guten Sachen dabei, die ich noch nicht kannte.