



Mehr als nur ,Bammel‘

*Angst in schulischen Lern-
und Leistungssituationen*

von Michael Hock

Eine schwierige Klausur, das nächste Referat, die strenge Lehrkraft: Es gibt in der Schule einige Situationen, die Angst, umgangssprachlich oft mit ‚Lampenfieber‘ oder ‚Bammel‘ umschrieben, auslösen können. Das ist völlig normal – doch was ist, wenn daraus massive Angstprobleme erwachsen? An der Professur für Psychologie mit schulpsychologischem Schwerpunkt wird an Verfahren gearbeitet, die Emotionen im Schulkontext erfassen – eine wichtige Grundlage, um Angstfaktoren in der Schule zu identifizieren und in einem nächsten Schritt zu minimieren.

Angst gehört im Schulkontext zu den am häufigsten auftretenden psychischen Problemen. Milde Ausprägungen der Angst, etwa in Form einer gewissen Aufgeregtheit vor einem ‚öffentlichen Auftritt‘ an der Tafel oder einer wichtigen Prüfung, sind völlig normal und können Kindern helfen, den Umgang mit solchen Situationen zu lernen, also mit unvermeidbarer Angst angemessen umzugehen. Erhebungen zur Angst in der Schule belegen allerdings



einen erheblichen Anteil an Kindern, bei denen angstbezogene Probleme so schwerwiegend sind, dass professionelle Hilfe notwendig wird.

Befragungen zufolge ist etwa jedes fünfte Kind von massiven Angstproblemen betroffen. Als Ursachen werden dabei am häufigsten Prüfungen und schlechte Noten angeführt. Auch die sozialen Beziehungen unter den Schülerinnen und Schülern sowie zwischen ihnen und den Lehrkräften spielen eine bedeutsame Rolle als Auslöser und stabilisierende Faktoren der Angst.

Angstkonsequenzen

Angst stellt eine psychische Beanspruchung dar, die mit körperlichen Beschwerden einhergehen und, wenn sie häufig und in intensiver Form auftritt, eventuell sogar gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann. Dies allein ist schon Grund genug, Bedingungen, welche das Auftreten von Angst fördern, abzustellen oder doch zu minimieren. Darüber hinaus führt Angst zu einer Reihe weiterer



unerwünschter Konsequenzen für die betroffenen Kinder. So ist zum Beispiel häufig ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Das zeigt sich nicht nur in Prüfungsergebnissen, vielmehr behindert Angst bereits beim Lernen die effektive Aufnahme und Speicherung prüfungsrelevanter Informationen. Ängstliche Kinder können in ihren Resultaten weit hinter ihrem Potenzial zurückbleiben, was negative Auswirkungen auf Leistungsbeurteilungen und damit auch das weitere schulische Vorankommen haben kann.

Das MAI-Projekt

Für Prävention wie für Intervention bei emotionalen Problemen ist die Verfügbarkeit geeigneter diagnostischer Instrumente eine essenzielle Vorbedingung. Bei Angst ist psychologische Diagnostik besonders wichtig, da Angst zu den ‚stillen‘ Problemen gehört, die sich nicht, wie etwa Hyperaktivität oder Impulsivität, deutlich im offenen Verhalten bemerkbar machen. Sich anbahnende Angstprobleme werden von Eltern und Lehrkräften daher häufig erst sehr spät registriert oder sogar übersehen.

Im *MAI-Projekt* (MAI = Mehrdimensionales Angstinventar) wird ein dem Stand der Forschung entsprechendes mehrdimensionales Verfahren zur Angstdiagnostik bei Kindern und Jugendlichen konstruiert. Anstoß für das Projekt war die Tatsache, dass für veröffentlichte Verfahren, die in der Praxis häufig eingesetzt werden, keine aktuellen Normen zur Verfügung stehen. Vorliegende Verfahren sind zudem psychometrisch unbefriedigend, teilweise basieren sie auf inzwischen obsoleten theoretischen



Konzeptionen. Diese Defizite sollen mit dem MAI behoben werden.

Für das *MAI-Projekt* kooperiert die Universität Bamberg mit der Pädagogischen Hochschule Weingarten (Prof. Dr. Heike Eschenbeck) und der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd (Dr. Uwe Heim-Dreger und Prof. Dr. Carl-Walter Kohlmann). In den beiden zurückliegenden Jahren konnten Erhebungen an mehr als 5.000 Kindern, vor allem in Baden-Württemberg und Bayern, durchgeführt werden. An diesen Erhebungen waren viele Bamberger



Besorgnis (Kognition)

Aufgeregtheit (Emotion)

Angst

Studierende beteiligt, die Teilfragen des Projekts im Rahmen ihrer Zulassungs-, Diplom- und Masterarbeiten untersuchten.

Besorgnis und Aufgeregtheit

Empirische Untersuchungen zur Angst weisen auf eine Reihe von Differenzierungen hin, die bei Konstruktion eines neuen Messinstruments berücksichtigt werden sollten. Grundlegend ist hier die Unterscheidung zwischen einer kognitiven und einer – im engeren Sinne – emotionalen Komponente der Angst. Die kognitive Komponente, die als *Besorgnis* bezeichnet wird, ist durch selbstwertbezogene Gedanken charakterisiert, die um die Möglichkeit des eigenen Versagens kreisen. In solchen Kognitionen drücken sich Selbstzweifel, Misserfolgs-erwartungen sowie Gedanken an wei-tere negative Konsequenzen einer Bewertungssituation aus. *Besorgnis* wird vor allem dann angeregt, wenn eigene Leistungen einer Fremdbeurteilung unterworfen werden. Die emotionale Komponente wird als *Aufgeregtheit*

bezeichnet und meint die Wahrnehmung körperlicher Erregung. Sie umfasst relativ unspezifische Angstzeichen, wie etwa Anspannung, Nervosität oder Unruhe, aber auch umgrenzte körperliche Symptome wie Zittern, Schwitzen oder ein flaes Gefühl im Magen.

Besorgnis und *Aufgeregtheit* zeigen einen jeweils spezifischen zeitlichen Verlauf: *Aufgeregtheit* steigt erst kurz vor der Konfrontation mit einem bedrohlichen Ereignis an, dann aber steiler als die *Besorgnis*; sie nimmt im Allgemeinen auch relativ rasch wieder ab. – Sie sind unterschiedlich sensitiv für Rückmeldungen: *Besorgnis* lässt sich leichter durch positive beziehungsweise negative Rückmeldungen beeinflussen als *Aufgeregtheit*. – Und sie sind unterschiedlich stark mit der Leistung bei komplexen Aufgaben assoziiert: Für *Besorgnis* ergeben

sich insgesamt deutlichere negative Korrelationen. Der letzte Befund wird damit erklärt, dass *Besorgnis* Aufmerksamkeitsressourcen stärker bindet als *Aufgeregtheit*. Diese Ressourcen stehen



dann für die eigentliche Problemlösung nicht zur Verfügung, so dass die Leistung sinkt.

Die Unterscheidung zwischen *Besorgnis* und *Aufgeregtheit* ist auch für Interventionen zentral, da bei ausgeprägter Besorgnis andere Maßnahmen indiziert sind – nämlich kognitiv orientierte Verfahren – als bei ausgeprägter Aufgeregtheit; hier sind zum Beispiel Entspannungsübungen ein effektives Mittel. Das MAI differenziert entsprechend zwischen beiden Komponenten der Angst. Darüber hinaus werden mit Trauer und Freude zwei weitere Emotionen erfasst, die im Schulkontext relevant sind.

Die vier Module des MAI

Das MAI ist in vier Module gegliedert, die unabhängig voneinander bearbeitet werden können, so dass, je nach Untersuchungszweck, ein ökonomisches Screening im Hinblick auf emotionale Auffälligkeiten – für Untersuchungen an ganzen Klassen – oder eine intensive Einzelfalldiagnostik, zum Beispiel im Rahmen einer schulpsychologischen Beratung, durchgeführt werden kann. In Modul 1, das als Screening-Instrument konzipiert ist, wird erfasst, wie sich das Kind im Allgemeinen fühlt. Gemessen werden hier die Dispositionen, in Belastungssituationen generell mit Angst, Freude oder Trauer zu reagieren.

Die verbleibenden Module 2 bis 4 folgen der Idee sogenannter Situations-Reaktionsinventare. Hier wird jeweils eine konkrete schulische Situation geschildert, in die sich die Kinder hineinversetzen

sollen. In den Situationen werden leistungs- beziehungsweise bewertungsbezogene und soziale Merkmale variiert: eine Klassenarbeit schreiben, vor der Klasse abgefragt werden, in der Pause mit anderen Kindern zusammen sein. Dies ermöglicht es, neben dem allgemeinen Befinden auch situationsspezifische Profilierungen angstassoziierter Zustände, etwa affektive Blockaden bei ‚Auftritten‘ oder die Angst, sich vor den anderen zu blamieren, zu bestimmen. Solche detaillierten Informationen sind vor allem in Beratungskontexten nützlich.

Das Verfahren und die Ergebnisse zum MAI werden noch im Jahr 2014 veröffentlicht werden.



More than Just "The Jitters"



Learning and performance anxiety in the school environment

A difficult exam, an upcoming presentation or a strict teacher: In schools, there is no shortage of situations that can trigger the kind of anxiety colloquially referred to as "stage fright" or "the jitters." This is perfectly normal – but what happens if mild anxiety turns into a serious emotional problem? Scholars at Bamberg's Professorship for Educational Psychology are currently working on a method for measuring emotions in the school environment that will form a crucial basis for the identification and eventual minimization of school-related anxiety factors.