

## Meine kindliche Prüfungsangst und ich – ein Erfahrungsbericht

Lernen ist mir mein Leben lang recht leichtgefallen, aber Prüfungsangst kannte ich vor allem in der Grundschule bis in die Unterstufe. Und schon im Alter von 8 Jahren war mir bewusst, dass mein Unwohlsein und der Stress, den ich mir vor Arbeiten gemacht habe, nicht der verständlichen Nervosität entsprach, die die meisten Menschen wahrscheinlich vor Prüfungen verspüren. Das lag auch daran, dass ich in meinen ersten 7 Schuljahren selten etwas anderes als Einsen oder Zweien geschrieben habe – warum also hatte ich Angst vor Arbeiten?

Ich war als Kind ziemlich überangepasst: bloß nicht auffallen, immer brav und perfekt sein. Das war recht einfach, denn ich war gern für mich, verstand vieles sofort, ohne überhaupt lernen zu müssen. Druck von Zuhause gab es null, wahrscheinlich, weil meine Eltern genau wussten, dass ich den inneren Drang zu guter Leistung hatte. Folglich habe ich seit der 1. Klasse auch meine Hausaufgaben alleine, ohne Hilfe oder Kontrolle, gemacht.

Vor Klassenarbeiten konnte ich nicht einschlafen. Diese Arbeit vergällte mir den gesamten kommenden Tag. Bis zum Vorabend konnte ich sie erfolgreich verdrängen. Lernen und mich somit vorher damit konfrontieren musste ich ja glücklicherweise nicht. Tatsächlich glaube ich auch nicht, dass eine Lernroutine etwas geändert hätte – ich wusste einfach nicht, was ich lernen sollte, da mich vieles eher langweilte. Trotzdem konnte ich abends an nichts anderes denken, wurde mit jeder Stunde, die ich wach im Bett lag, nervöser: „Es ist elf Uhr und du schläfst immer noch nicht, dann bist du morgen so müde, dass du gar nichts mehr weißt.“ Ein Teufelskreis.

Irgendwann ging ich mir selbst so auf die Nerven, dass ich mir in Gedanken alles aufzählte, was am kommenden Tag schön sein würde: der warme Kakao am Morgen, der Schulweg mit meinen Klassenkameraden, Deutsch in der 1. Stunde, die Pausen, mein Opa, der mich von der Schule abholen würde usw. Auf der negativen Seite stand am Ende nur die Arbeit, auf der positiven Seite gab es 15 Punkte. Das half. Wenn das doch mal nicht half, träumte ich mich in meine Fantasiewelt, war einfach woanders und musste folglich auch am nächsten Tag keine Arbeit schreiben.

Spätestens, wenn die Arbeit ausgeteilt wurde, bekam ich Herzrasen und Übelkeit. Es war aber niemals die Angst vor der Angst. Jeder neue Test, jede Arbeit war eine konkrete physische Bedrohung, ein Angriff auf das, was mich in meinen Augen ausmachte, ein neues Sich-Beweisen-Müssen. Instinktiv las ich mir zuerst die komplette Arbeit durch, um einzuschätzen, was ich auf Anhieb konnte und was nicht. Meist konnte ich alles. Das hielt aber meinen kleinen Teufel nicht davon ab, mir ins Ohr zu zischen: „Tja, selbst wenn, aber du kommst doch niemals mit der Zeit aus!“ Und da ich ihm glaubte, ratterte ich in Panik alle Aufgaben in Rekordzeit runter, glücklicherweise so gut wie fehlerfrei. Lange vor Abgabe war ich dann fertig, aber nicht viel entspannter, denn wenn alle anderen noch schrieben, musste ich ja was falsch gemacht oder falsch verstanden haben.

Jede gute Zensur interpretierte ich als Zufall. Alles in mir wartete auf das Versagen, das schon viel zu lange ausgeblieben war. Gedanken an Selbstwirksamkeit oder meine vielleicht vorhandene Kompetenz waren nicht vorhanden. Resilienztraining hätte mir an dieser Stelle definitiv geholfen.

Mathe lag mir früher nicht, trotz guter Noten. Ich erinnere mich an eine Mathearbeit in der 4. Klasse: Die letzte Textaufgabe verstand ich einfach nicht, durch das berühmte Brett vorm Kopf. Es war noch nicht mal ein Blackout. In der letzten Minute fiel mir ein, was ich mit dem Bäcker und seinen

Brötchen tun sollte. Vor lauter Panik überschrieb ich meine falsche Antwort rabiati, statt sie einfach neu darunter zu schreiben. Ich konnte einfach nicht mehr klar denken.

Meine erste „schlechte“ Note war ein Erdkundetest, ebenfalls in der 4. Klasse: die Bundesländer Deutschlands und ihre Hauptstädte. Niemand schaffte es, sich das alles zu merken und ich war wie blockiert. So bekam ich eine Vier. Das war eine Katastrophe. Ich schämte mich in Grund und Boden: vor meinem Lehrer, meinen Mitschülern, mir selbst, meiner Mutter, der es egal war, und jedem Passanten, der mir meine Schande bestimmt ansah. Wie immer redete ich mit niemandem darüber, was in mir vorging.

Da niemand eine bessere Note als Vier geschrieben hatte, wurde der Test wiederholt. Diese Woche war grauenhaft. Obwohl ich irgendwie nach einer Stunde alles im Kopf hatte, – ich hatte mir die Karte von Deutschland mit den Bundesländern aufgemalt und sie immer wieder aus dem Kopf mit Bleistift beschriftet und wieder ausradiert – war ich der festen Überzeugung, erneut zu versagen, es einfach niemals zu schaffen. Und wenn ich das nicht hinkriegte, dann ja bestimmt auch sonst nichts.

Die Wiederholung des Tests resultierte in einer Zwei. Ich freute mich nicht darüber. Zweite Chancen waren für Verlierer und ich hatte es nicht gepackt, sondern es war beim ersten Versuch, der für mich als einziger zählte, genau das passiert, wovor ich immer Angst hatte: Ich hatte versagt.

Auf dem Gymnasium wuchs meine Angst im Allgemeinen. In der Grundschule hatte ich einen großartigen Lehrer gehabt, der mich verstand. Jetzt war alles neu: die Schule zu groß, die Lehrer und Schüler fremd, die meisten Fächer unbekannt. Ich stresste mich fürchterlich. Etwas nicht auf Anhieb zu können, war und blieb in meinen Augen Schwäche. Lieber schrieb ich in seltenen Fällen die Hausaufgaben, die ich einfach nicht verstand, heimlich auf dem Schulklo ab, als durch Fragen der ganzen Welt zu verraten, dass ich einfach zu blöd war. (Erst heute weiß ich, dass der Arbeitsauftrag in diesen Fällen denkbar schlecht kommuniziert war – Schuld hatte damals aber in meinen Augen immer ich.) Hausaufgaben zu vergessen war mir fremd, genauso, wie ich bis jetzt in meinem Leben keinen einzigen Tag einen Krankenschein hatte und mich lieber mit meinen Ärzten stritt, als ich noch nicht den Luxus freier Zeiteinteilung als Freelancerin genießen konnte.

Meine Noten blieben gut. Und irgendwann setzte ich von selbst fort, was ich in der Grundschule begonnen hatte: Ich änderte mein Mindset. Und fragte mich, was bei einer Sechs passieren würde, abgesehen von meinem Kopfkino. Würde ich sitzenbleiben? Nein. Und selbst wenn, wäre das für mich persönlich schlimm, bezogen auf Lebenszeit und Freunde? Wäre Krieg, eine tödliche Krankheit, der Tod meiner Eltern nicht viel schlimmer? Und welcher Hahn kräht nach einer Mathenote in der 7. Klasse, wenn ich mich mit Abitur oder Studium irgendwo bewerbe?

Das funktionierte. Mir reichte es, stressfrei in die nächste Klasse zu kommen, auch wenn selbst eine Drei wehtat. Dass ich Lehrer hatte, die mich nach einer Drei fragten, was denn mit mir losgewesen sei, machte es beileibe nicht besser. Was wussten sie schon von mir und meinen Qualen und wie konnten sie erwarten, dass ich in quasi allen Fächern Einsen am Stück schreibe und damit meine Dämonen füttern?

Referate, Vorträge, mündliche Leistungsabfragen störten mich absurderweise weniger. Sie waren nicht so relevant, ließen sich besser vorbereiten, meistens konnte ich mir auch das Thema selbst aussuchen, ich war schon immer sehr effizient im Auswendiglernen – und sie waren viel seltener.

Ab Mitte 20 machte mir nichts mehr Angst. Obwohl ich auch heute keine Lust auf Öffentlichkeit habe, gelte ich als Rampensau auf Knopfdruck. Erwartungen anderer sind mir egal, ich weiß, was ich kann. Ich nehme gerne in Kauf, bei Menschen, die mich nicht kennen, als arrogant zu gelten. Als Erwachsene habe ich auch den Luxus, mich nur mit Dingen zu befassen, die mir sowieso liegen. Gnädiger mit mir bin ich kaum geworden.

Was hätte mir damals geholfen? Jemand, der mich fragt, wie es mir geht, was in meinem Kopf passiert. Denn dann hätte ich das zum ersten Mal verbalisieren müssen, hätte nachdenken müssen und reflektieren können. Und mich vor allem nicht so allein gefühlt. Ich hätte erkannt, dass hinter meinem Wunsch, die Bestmarke zu erreichen, noch nicht einmal der Wunsch nach Anerkennung steckt, sondern etwas ganz anderes, das ich erst seit wenigen Jahren verstehe. Ob ich mich allerdings hätte mitteilen können, weiß ich nicht. Zu spüren, dass da ein Erwachsener ist, der mich versteht, hätte mir auf jeden Fall immens geholfen, mich nicht mehr als falsch und Versager zu fühlen, nur weil ich nicht immer Einsen geschrieben habe oder Angst davor hatte. Und auch die Erfahrung anderer Kinder oder Protagonisten aus Geschichten wäre wohl heilsam gewesen. Ich war damals sehr einsam. Leider haben viele Lehrer meinen Anspruch an mich selbst übernommen und gestärkt, statt ihn zu hinterfragen.

Eine Lösung habe ich somit nicht, nur Denkanstöße. Heute tut es mir gut, mich mitzuteilen und so vielleicht anderen helfen. Dabei hatte ich noch nicht mal eine Lernschwäche oder ein Elternhaus, das mir keine Ruhe, kein Verständnis, keinen Arbeitsplatz geboten hätte. Schon wieder fühle ich mich schlecht.

In den Jahrzehnten meiner Nachhilfetätigkeit wurde Prüfungsangst auch bei meinen Schülerinnen und Schülern mehr und mehr Thema. Zweitklässler, die aufgrund von Bauch- und Kopfschmerzen vor einer Mathearbeit nicht schlafen konnten, brachen mir das Herz.

Ich wünsche mir Lehrer, die ihre Antennen ausfahren und Mut zur Unkonventionalität haben. Deren Interesse für die Befindlichkeiten ihrer SuS alles überwiegt. Die sich nicht davor scheuen, sich für Einzelne Zeit zu nehmen, auch wenn so wenig Zeit im Schulalltag bleibt und die den Schutzbedürftigen vielleicht einen Weg aus ihrer eigenen Hölle zeigen können. Denn das ist mehr wert als gute Noten. Es kann das ganze Leben der Kinder verändern.

Mündliche Beteiligung war ein weiteres Grauen. Wie Michael Ende so oft schrieb: „Aber das ist eine andere Geschichte und soll ein andermal erzählt werden.“ Nämlich im August dieses Jahres.