

Als Beispiel zur Veranschaulichung, wie ein schulpsychologischer Beratungsprozess ablaufen kann, möchte ich das Thema Prüfungsangst herausgreifen.

Oft berichten Eltern oder Jugendliche, dass schon der Abend vor der Schulaufgabe für das Kind/sie selbst problematisch sei: Bauchweh ist dabei ein häufig genanntes Symptom. Wenn das Angabenblatt dann ausgeteilt wurde, scheine der Kopf wie leergefegt. Psychologen unterscheiden in diesem Zusammenhang zwischen den Komponenten „worry“ und „emotionality“ und meinen damit, dass – verkürzt gesagt – jede Art von Angst an zwei Stellen wirkt: im Kopf und im Körper. In der Beratung wird es also in der Regel darum gehen, im Gespräch mit dem Schüler bzw. der Schülerin (ggf. auch mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens) herauszufinden, worin diese Angst begründet sein könnte – Misserfolgserfahrungen, Leistungsdruck, ineffektive oder unzureichende Vorbereitung, Probleme innerhalb der Klasse oder mit der Lehrkraft...? Außerdem wird genau in die andere Richtung gefragt: Gibt es Fächer, wo z.B. die Ex angstfrei abläuft? Daraufhin wird versucht, im Rahmen von zwei bis drei Beratungsterminen gemeinsam Strategien zu finden, die Abhilfe schaffen könnten (für den Kopf z.B. Veränderung angstauslösender Gedanken, ein Blick auf die eigenen Stärken in anderen Bereichen, Lernen lernen; für den Bauch z.B. Vermittlung von Entspannungsverfahren; oder eben ganz andere Ansatzpunkte, je nach Ausgangslage).

Natürlich kann in der Regel nicht von heute auf morgen Abhilfe geschaffen werden, aber es lassen sich mittelfristig gute Erfolge erzielen. Wenn die Angst zu tief sitzt und nicht nur im Schulkontext auftritt, kann auch die Weiterbehandlung durch einen geeigneten Therapeuten vermittelt werden.