

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

Oft vereinbaren Eltern einen Termin und berichten, dass schon der Abend vor der Schulaufgabe für das Kind problematisch sei: Bauchweh ist dabei ein häufig genanntes Symptom. Wenn das Angabenblatt dann ausgeteilt wurde, schein 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 (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? Was sind Stärken des Kindes/der Jugendlichen? 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 mittelfristig lassen sich in der Regel gute Erfolge erzielen. Wenn die Angst zu tief sitzt und nicht nur im Schulkontext auftritt, kann auch umfassendere Diagnostik oder die Weiterbehandlung durch einen Therapeuten/eine Therapeutin angebahnt werden.