

„ICH SCHAFFE DAS – MIT RUHE UND GELASSENHEIT“

Abiturvorbereitung zum Thema ‚Prüfungsangst‘

WALTER SCHIFFER

Viele Schülerinnen und Schüler leiden in schulischen Kontexten unter Ängsten. Besonders bedrohlich empfinden es einige, wenn die Zeit der Abiturprüfungen naht. Sich in einer Gruppe Gleichgesinnter mit Hilfe verschiedener Methoden über das Thema „Prüfungsangst“ auszutauschen, bringt Entlastung und zeigt Problemlösungsmöglichkeiten auf.

Der Artikel skizziert den Verlauf einer Seminarreihe (sechs Treffen) zur Abiturprüfungsvorbereitung, in der sich die Schülerinnen und Schüler im Umgang mit ihren Ängsten besser verstehen lernen.

SCHLÜSSELWÖRTER: (Prüfungs-) Angst, adjuvante Methoden, Themenzentrierte Interaktion

I WILL SUCCEED – CALM AND RELAXED

On the topic test anxiety in preparation for A-level exams

Many pupils suffer from anxiety within the context of their schooling. Some of them find it particularly frightening when the A-level exam season approaches. Being able to share experience on „exam nerves“ assisted by different methods with a group of like-minded pupils, brings relief and offers possibilities for problem-solving.

The article outlines the course of A-level preparation seminars (six meetings), in which the pupils learn to understand themselves better in their dealing with fears.

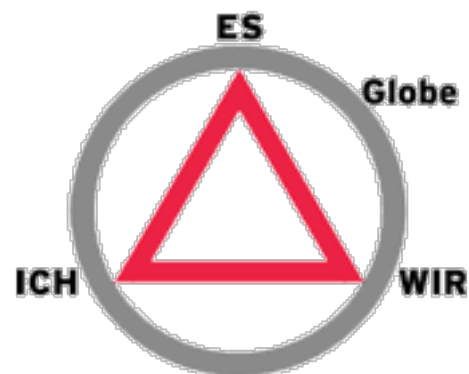
KEYWORDS: (examination-) anxiety, adjuvant methods, Theme Centered Interaction

Die Rahmenbedingungen

Seit dem Jahr 2006 habe ich mehrfach in dem Gymnasium, an dem ich unterrichte, Seminare zur Thematik ‚Prüfungsangst‘ angeboten. In der Vollversammlung des jeweiligen Abiturjahrgangs stellte ich zu Beginn des Schuljahres das Angebot ca. 110 Schülerinnen und Schülern vor. Zwischen 12 und 25 Schülerinnen und Schüler waren interessiert und nahmen kontinuierlich teil. Das hier beispielhaft skizzierte Seminar lief über zunächst vier Abende (je zwei Std.). Daran schlossen sich sechs Abende zum Autogenen Training an, und zwei weitere Gesprächsabende bildeten den Abschluss

Ich gestaltete die Seminare vor dem Hintergrund zweier Konzeptionen¹, die ich verknüpfte, nämlich dem ‚Gruppenleitungsverfahren‘ der Themenzentrierten Interaktion (TZI), bei dem es in der Regel um die Leitung thematisch orientierter Gruppen geht, und der LT/EA. Die Kombination erschien mir deshalb möglich und fruchtbar, da beiden Konzepten eine ähnliche Anthropologie zu Grunde liegt, beide gehören zu den Konzeptionen der Humanistischen Psychologie bzw. Psychotherapie und beiden ist die Vorstellung gemeinsam, dass der Mensch nicht ‚automatisch‘ seine Potenzialität in gelebtes Leben umsetzen kann, sondern dass es dazu bestimmter Situationen und Arrangements als ‚Gedeihraum‘ bedarf, die das personale Wachstum fördern können.

Die therapeutische, beraterische bzw. pädagogische Wirklichkeit in Gruppen ist sehr komplex, viele Faktoren



beeinflussen jede einzelne Situation. Komplexität kann durch Modelle reduziert und dadurch besser erfasst werden. Eine Möglichkeit bietet das hier kurz skizzierte Modell der TZI: ICH steht für die Person, WIR für die Gruppe, ES für die Sache, den Auftrag, GLOBE für das Umfeld. Wenn jemand eine (pädagogische / beraterische / therapeutische) Situation genauer verstehen will, kann er fragen: Welche Rolle spielt jeweils das einzelne Ich? Wie interagiert die Gruppe? Ist die Sache im Blick? Wie beeinflusst das Umfeld die Einzelnen und den Prozess der arbeitenden Gruppe? Kernstück der TZI ist die Themenzentrierung, d.h. alle vier Faktoren sollen durch die Thematisierung möglichst in dynamischer Balance bedacht sein. Dann ‚leitet das Thema‘, wenn angemessene Strukturen gesetzt sind und angemessen interveniert wird.

¹ Mit dem Seminarvorhaben stand für mich eine in den verschiedenen Schulen der Logotherapie bisher wenig reflektierte Problematik zur Klärung an: Wie arbeite ich gemäß Logotherapie / Existenzanalyse (LT/EA) mit 12 bis 25 Schülerinnen, ist doch LT/EA kein Gruppenleitungsverfahren, sondern bezieht sich in der Regel auf dyadische oder Paar-Beratungs- bzw. Therapiesituationen. Bereits während der GLE-Ausbildungsphase schrieb ich interessehalber die in Deutschland arbeitenden Logotherapie-Ausbildungsinstitute an und erfragte, in welcher Weise sie die Gruppenarbeit praktizierten. Diejenigen, die antworteten, gaben teils irritiert, teils problembewusst die Information, die Frage noch nicht reflektiert zu haben. Einige sich ergebende Fragen sind z.B.: Wer berät eigentlich in der Gruppensituation – der Leiter oder alle Teilnehmenden? Wo liegt der Unterschied zwischen der Beratungsgruppe, in der sich die Teilnehmenden gegenseitig beraten, und der Beratung eines Einzelnen durch einen Leitenden in einer Gruppe? Welche Rolle spielt die Anwesenheit Anderer während einer Beratungssituation und welche die Dynamik der Gruppe? Vgl. dazu Rechten 2004; Lotz & Wagner 2007.

² Einen Überblick bietet das Handbuch: Schneider-Landolf 2009.

Die inhaltliche Planung und Durchführung des Seminars und die Art meiner Leiter-Interventionen sind also durch die LT/EA und die TZI bestimmt.

Der Seminarverlauf

Erster Abend³

Am ersten Treffen wurde das übergreifende Thema der Reihe (*Meine Befürchtungen und Ängste im Blick auf das Abitur - und was können wir dagegen tun?*) gesetzt, Absprachen (Vertraulichkeit, kontinuierliche Teilnahme) wurden getroffen.

Erste Runde: *Warum bin ich hier? Was hat mich veranlasst zu kommen?*

Beiträge zu den Problemanzeigen – z.B.: Trotz Vorbereitung versagen. Black out. Immer schon Angst vor Klausuren. Prophylaxe, wenn die Nervosität steigt. In der mündlichen Prüfung vor Leuten reden. Zittern. Knie werden schlapp usw.

Danach Nachfragen und die Aussprache: Die Schülerinnen (es hatten sich keine männlichen Teilnehmer angemeldet!) sind aufeinander bezogen, zeigen sich sehr empathisch, Entlastung wird schon spürbar durch die Erfahrung „Mir geht es nicht allein so!“. Deutlich wird auch, dass meist Schülerinnen gekommen sind, die eigentlich keine Sorgen wegen schlechter Leistungen haben müssten: fleißige, gescheite junge Frauen (z.B. die leistungsstärkste Schülerin aus einem meiner Kurse) – „aber man weiß ja nie ...“.

Erster Schreibanlass: *Was verbinde ich Positives mit dem Abitur?* Schweigend werden Kommentare aufgeschrieben; danach kurze Vorstellung der Gedanken. Wir fassen zusammen, und ich erläutere dazu kurz – an dieser Stelle und im Verlauf des Seminars - einige Theoriefragmente.⁴

Zweiter Schreibanlass: *Was sind meine Befürchtungen, Ängste und negativen Erwartungen?* Nach ein paar Minuten zentrieren sich die Beiträge beim „Versagen“, der Schreibfluss stockt. Ich setze den Impuls: *Was ist schlimm am Versagen?* Der Schreibfluss setzt wieder ein.

Wir fassen zusammen und sehen, wie unterschiedlich die Ängste sind, aber dass es viele Übereinstimmungen gibt. Außerdem tyrannisieren tausend Eventualitäten, die nicht ausschließbar sind. Aber wie wahrscheinlich ist ihr Eintreffen? Und was wäre das Schlimme daran? Z.B.: „Wie stehe ich dann vor meinen Eltern da?“ Eine andere Schülerin: „Glaubst Du wirklich, dass Deine Eltern Dich nicht mehr lieben, wenn Du nicht Deine Eins bringst?“ „Ach –Quatsch, natürlich.“ U.v.a.m.

Paararbeit und anschließend Plenum: *Kenne ich die Ängste aus anderen Situationen? Wie reagiere ich gewöhnlich darauf? Was hat mir damals geholfen?*

Alle Teilnehmerinnen merken, dass es kleine und größere ‚Katastrophen‘ gibt, die aber bei näherem Hinschauen die Tragik einbüßen. Außerdem zeigt sich, dass alle bereits Möglichkeiten gefunden haben, mit Ängsten umzugehen,

wenn auch nicht alle wünschenswert erscheinen (z. B. Medikamente, Vermeidungsstrategien). Es gibt eine große Bereitschaft, weitere Umgehensmöglichkeiten kennen zu lernen.

Blitzlicht: Die Reaktionen sind bei den Schülerinnen sehr ähnlich: Aufgeregt zu Beginn („Was wird an dem Abend passieren?“); erste Entlastung durch den Austausch untereinander; es geht um etwas Wertvolles; ein unterstützendes Umfeld ist vorhanden.

Zweiter Abend

Das zweite Treffen begann mit einem lockeren Einstieg: Je zwei Schülerinnen begrüßen sich in verschiedenen Stimmungen (Macho, Rührmichnichtan, Luftikus, Sumoring etc.)

Runde: *Was ist mir vom letzten Treffen noch nachgegangen, woran habe ich gedacht?*

Einige hatten mit Eltern oder anderen ihnen wichtigen Personen gesprochen und dabei bestätigt bekommen, dass sich alle über gute Ergebnisse freuen würden, aber niemand in der Achtung ins Bodenlose fiel, wenn das Ergebnis etwas weniger gut wird. „Der Wert des Menschen hängt doch nicht an der Note!“ Das persönliche Umfeld stützt die Schülerinnen, aber das gesellschaftliche Umfeld beachtet den Notendurchschnitt!

Zusammenfassung anhand der Stichworte Angst / Hinweischarakter / Wertvolles / Schützenswertes. Als wesentlicher Punkt erwies sich der Aspekt: Es kann Unvorhergesehenes passieren, nicht alles ist kontrollierbar, deshalb sollte man sich nicht auf das Ziel, das erfolgreiche Ergebnis konzentrieren, sondern auf den Weg, auf das, was tagtäglich zu tun ist. Angst macht ‚Sinn‘, zeigt sie doch das Wertvolle. Das wird als Ansatz für Eigenmotivation erkannt: *Mir ist das Abi wichtig, mir geht es um etwas!*

Einzelarbeit (mit Musik): *Wir schauen uns nochmals das ‚Negativblatt‘ an, ziehen uns zurück und überlegen uns, welche Sätze uns die Angst sagt. Wenn die Angst mich besucht, was sagt sie mir?*

Dreiergruppen, hinter einer sitzenden Schülerin (Protagonist - P) sitzen zwei Schülerinnen (Angst 1, Angst 2). Sie ‚sitzen ihr im Nacken‘ und sagen Sätze der Angst. Es entwickelt sich ein Gespräch zwischen der Schülerin und Angst 1 / Angst 2. Die Einzelschülerin kann sich eine Hilfe aus dem Kreis der anderen Schülerinnen, die um die Szene herumsitzen, herbeirufen. Nach kurzer Zeit fordere ich die Protagonistin auf, sich umzudrehen, Angst 1 und Angst 2 anzusehen und mit ihnen zu reden. Dabei soll darauf geachtet werden, wie real die Sätze der Angst sind.⁵

Nach ein paar Durchgängen Gespräch im Plenum: „Die Angst übertreibt ja total!“ „Die kann einen ja völlig verrückt machen!“ Bei allem Spielerischen und ‚lustvollem Geketze‘ wird deutlich: Taktik der Angst ist die Übertreibung, sie lässt keine guten Gründe gelten. Hilfe zu rufen, tut gut. Der Angst ins Gesicht zu gucken, macht die Auseinandersetzung einfacher. Die Realitätsprüfung überrascht, weil klar wird, wie unangemessen oft die Angsteinwände sind.

Phantasiereise nach ‚Landohnangst‘. Wichtig war da-

³ Ich gebe den Verlauf des Seminars schematisch in aller Kürze wieder.

⁴ Einzelaspekte der Angstproblematik werden hier als bekannt vorausgesetzt. Vgl.; Längle A 1996, 2003; Längle S 2003.

⁵ Je nach emotionaler Betroffenheit ist es nötig, P ‚herauszudrehen‘ (sog. Beiseitesprechen), d.h. P wendet sich von den Mitspielern ab, und der Berater bespricht mit P das Erleben der inneren und äußeren Abläufe. Vgl. zu den Methoden des pädagogischen Rollenspieles Mävers & Volk-von Bialy 1995, 66 ff.

bei, einen Ort aufzusuchen, der ganz beruhigend wirkt, wo Gelassenheit herrscht, angenehme Atmosphäre, z.B. eine sonnenbeschienene Bank, wo es einem gut gehen kann. Ein paar Unterstützung bietende imaginäre Accessoires bzw. Personen, die man dort angetroffen hat, werden schließlich ‚geschrumpft‘ und mitgenommen, können also bei sich geführt werden und immer wieder in der Stille ‚vergrößert‘ werden.

Schlussrunde: „Das war toll, wie J. in der Übung die Angst zur Schnecke gemacht hat.“ (J. ist eine ganz stille, sehr fleißige Schülerin, der der Kragen geplatzt war, als die Angst ihr unterstellte, sie habe nicht genügend gearbeitet. So hatte sie noch keine Mitschülerin erlebt!) „Man müsste das, was wir hier besprechen, mantramäßig vor sich hersagen.“ Durchweg wurde die Stimmung als gut, d.h. einander unterstützend empfunden. Die Phantasiereise tat wohl, war entspannend und sollte wiederholt werden. Im Gespräch einigen wir uns darauf, häufiger Entspannungsübungen einzubauen.

Drifter Abend

Beim dritten Treffen gab es wieder einen lustigen Einstieg: Abwechselnd sollten zu zweit Stimmungen vorgebracht und imitiert werden.

Runde: *Was ist mir vom letzten Treffen noch nachgegangen, wann habe ich an Angst gedacht bzw. was mit ihr erlebt?*

Für die meisten Schülerinnen war die Angst in der zurückliegenden Woche kein Thema. Es wurde wenig Aufregung bei Gedanken an das Abi artikuliert. Mehrere Schülerinnen erzählten von gelungenen Referatvorstellungen. Selbst als schwierig oder peinlich empfundene Szenen wurden durch andere Schülerinnen, die Zuhörerinnen des Referates waren, anders dargestellt. Inneres Erleben und Wirkung nach außen wurden in der Differenz deutlich.

Wegen des Wunsches nach ‚Mantras‘ hatte ich Thesen zusammengestellt:

Abitur-Vorbereitung: Welche Befürchtungen und Ängste habe ich? Was kann ich dagegen tun? Einige Thesen zu unseren Gesprächen:

Angst ist nicht grundsätzlich negativ! Sie zeigt mir, was ich schützen will, weist darauf hin, was mir wertvoll ist – z.B. schulischer Erfolg. Angst hat also Hinweiskarakter!

Angst wird dann zum Problem, wenn sie mich an einem guten Leben hindert, wenn ich nicht ohne größere Störungen durch den Alltag oder eine Prüfungssituation komme.

Angst ist von Person zu Person verschieden; einige Strukturen der Angst sind aber untereinander ähnlich.

Angst hat immer eine – wenn auch noch so ferne – Beziehung zur Realität; alles, was sie mir einreden will, kann tatsächlich geschehen – *kann*, muss aber nicht.

Ich kann die Zukunft, Prüfungen, Abitur, das Ziel, das Ergebnis *nicht* im Voraus bestimmen und festlegen. Deshalb ist es effektiver, mich auf den Weg statt auf das Ziel zu konzentrieren.

Im Umgang mit der Angst kann eine Fragehaltung hilfreich sein: Was ist das Schlimme daran? ... Und was ist das Schlimme daran? ... usw.

Ich kenne bereits aus verschiedenen Situationen Angstgefühle und habe Strategien entwickelt, wie ich damit leben kann.

Die Angst ist oft unverschämte frech, sie übertreibt maßlos. Wenn sie also ‚zu Besuch kommt‘, muss ich gut hinhören, was sie sagt, und prüfen: Ist das wirklich realistisch?

Dazu ein Text von Uwe Böschmeyer: *Die Angst ist eine Gauklerin*

„Manchmal sehen wir Bilder, deren Maler nicht die Realität ist, sondern unsere eigene Angst. Wenn die Angst die Bilder malt, verengt sich unser Blick (Angst = Enge). Dann übertragen wir unsere angstvollen Vorstellungen auf das, was in der Realität ganz anders ist und anders aussieht. Dann sehen wir weniger auf die Bilder selbst, wir ‚sehen‘ mehr auf unsere Angst.

Was sich dagegen tun lässt? Hinsehen, hinsehen, hinsehen!“

Angst hat etwas mit Enge (lat.) zu tun, es kommt zum ‚Tunnelblick‘. Entspannung und Phantasie öffnen den Blick, zeigen die Vielfalt der möglichen Wege. Im entspannten Zustand hat die Angst wenig Zugriff auf uns. Wenn es ‚eng‘ wird, gehe ich auf die Bank, da wo die Sonne so warm scheint ...

Vorab zum Autogenen Training (AT): Das erste psychobiologische Grundgesetz lautet: Ein Gedanke, eine Konzentration hat die Tendenz, sich im Körper auszuwirken. Das zweite Gesetz: Jede Teilentspannung hat die Tendenz, sich auf alle Teile auszudehnen.

Einzelarbeit: Was ist mir fraglich? Was ist mir bedeutsam geworden?

Plenum: Es schloss sich längeres Gespräch an. Zwei Pole waren sichtbar: Hier das Spüren, dass man gelassener wird, dort, dass der Gedanke, dass das von der Angst Angezeigte geschehen kann, auch Sorgen macht. Gemeinsam sind wir auf die Beunruhigungen (Einziges Themen: Eltern enttäuschen; sich vor Mitschülern blamieren.) eingegangen.

Da die Schülerinnen Interesse daran gezeigt hatten, ein Entspannungsverfahren zu erlernen, hatten wir uns auf das Autogene Training geeinigt. Zur Veranschaulichung der Wirkmechanismen bezogen wir uns auf das erste psychobiologische Grundgesetz (s. Arbeitsblatt) und machten den Pendelversuch (Hoffmann 2002, 230 ff.). Die Verblüffung war groß. Danach wurde die ‚Ruhetönung‘ im Sitzen angeleitet.

Abschlussrunde: *In welcher Stimmung gehe ich jetzt nach Hause? Was wünsche ich mir beim nächsten, vorerst letzten Treffen für die gemeinsame Arbeit?*

Die Stimmung ist gut, die Schülerinnen sind sehr zufrieden und freuen sich über die Effekte, die sich einstellen, wenn man mal offen über „so was“ redet. Als Wunsch wird formuliert: Beim nächsten Mal sollten neben der Eingangsrunde Entspannungsübungen stehen.

Vierter Abend

Beim vierten Treffen gab es wieder einen Bewegungseinstieg.

Runde: *Was ist mir vom letzten Treffen noch nachgegangen, wann habe ich an Angst gedacht bzw. was habe ich mit ihr erlebt?*

In der Zwischenzeit (November) wurden Klausuren geschrieben, die gut bewältigt wurden. Da man aber nicht

wisse, wie es denn beim Abi (März/April) sein werde, vereinbarten wir die zwei für den März in Aussicht gestellten Termine. Daraufhin gingen wir nach der Runde zu den Entspannungsübungen über.

Zuerst Atemübungen und danach einen Durchgang durch die ersten beiden Stufen des Autogenen Trainings (Ruhe / Schwere - vgl. Hoffmann 2002, 213 ff. und 237 ff.).

Runde: *Was hat sich ereignet? Was habe ich bei den Übungen gespürt?*

Die Schülerinnen waren fasziniert von den leiblichen Effekten, die diese Übungen auslösten. Es wurde ein AT-Kurs für die Zeit bis zu den beiden abschließenden Abenden zum Thema Prüfungsangst vereinbart.⁶

Einzelarbeit: *Ich schreibe mir einen Brief mit meinem Mutmachersatz und das, was keinen anderen etwas angeht.* (Den Brief bekamen die Schülerinnen Anfang Januar von mir zugeschickt.)

Schlussfazit - z.B.: „Ich gehe auf meine sonnenbeschienene Bank und von dort auf Reise – das bringt Ruhe!“ „Ich gebe meinem Tag eine feste Ordnung: Zeit der Arbeit, Zeit der Erholung.“ „Dat klappt schon!“ „Wenn’s eng wird, gehe ich zu / denke ich an XY. Das gibt mir Sicherheit.“

Im Plenum einigen sich die Schülerinnen auf ein gemeinsames Motto: *Ich schaffe es! – mit Ruhe und Gelassenheit.*

Zwei S erzählten, sie gingen jetzt im Atemrhythmus die Treppenstufen in der Schule mit dem AT-Satz: Ich bin ganz ruhig! „Das wirkt!“

[Es folgte ein AT-Kurs, an dem auch andere Schülerinnen der Jahrgangsstufe teilnahmen. Zu diesem Verfahren gehört im letzten Schritt auch die ‚formelhafte Vorsatzbildung‘ – ein persönlicher Leitsatz. (Vgl. Hoffmann 2002, 355 ff.)]

Fünfter Abend

Das fünfte Treffen (März / 1 Std. AT – 1 Std. Gespräch) startete mit einem Rückblick: *Wie ist es mir in den vergangenen Wochen mit dem Thema Angst ergangen?*

Keine Schülerin hatte in den Wochen mit der Angst ein Problem gehabt. Im Gegenteil, es waren mittlerweile die ersten Abi-Vorklausuren geschrieben worden, die gut gemeistert wurden. Eine Schülerin offenbarte, dass das die ersten Klausuren seit zwei Jahren gewesen seien, die sie ohne Beruhigungsmittel geschrieben habe. Die Stimmung wirkte entspannt. (Da ich in einigen Klausuren Aufsicht geführt hatte, hatte ich bei den dort angetroffenen Schülerinnen den Eindruck, dass die Anforderungen in ruhiger Haltung erfüllt werden konnten.) Aus diesen Gründen ging ich nach meiner Planung vor und thematisierte den Aspekt Angst nicht mehr direkt.

Einzelarbeit (Methode: Kreatives Schreiben): Die Schülerinnen suchen in fünf Minuten Worte, die mit den Buchstaben ihres Namens und des Wortes GELASSENHEIT beginnen (Akrostichon). Sie schreiben in zwölf Minuten aus diesen Begriffen eine Geschichte: *Wie ein Mädchen seine Angst hinter sich ließ.*

Austausch: Es wurden witzige, aber auch besinnliche Geschichten vorgelesen und im Kontext der behandelten Themen („Mantras“ des Arbeitsblattes) besprochen. Der

Blick war nun lediglich auf das ‚Gelingen in Ruhe‘ gerichtet. Die Stimmung war gekennzeichnet durch gegenseitiges Bekräftigen.

Sechster Abend

Das sechste Treffen (1 Std. AT – 1 Std. Gespräch) begann wieder mit einem Rückblick: *Wie ist es mir in der vergangenen Woche mit dem Thema Angst ergangen?*

Einige Schülerinnen erzählten, dass Ihnen bei den weiteren Vorklausuren die Stimmen im Nacken gesessen haben. Es habe geholfen, sich genau anzuhören, was sie sagten und die Übertreibung zu entlarven. Eine Schülerin: „Ich habe die Angst mit auf die Bank genommen und ihr gesagt, sie soll die Sonne genießen, statt so’n Quatsch zu erzählen. Mir wurde in der Sonne auf jeden Fall ganz warm.“ Die Distanz schaffende Funktion des Humors wurde damit intuitiv erfasst und von mir thematisiert. Es herrschte eine angenehm ruhige Stimmung, in der nur vereinzelt Aspekte der Sorge aufgegriffen werden mussten.

Einzelarbeit (Methode: Kreatives Schreiben): Schreibbasar zum Thema: *Wie Gabi Ruhig und Pia Gelassen ihre Abi-Prüfungen schaffen und sich daran freuen.*

Austausch: In angenehmer Atmosphäre wurden die Geschichten vorgelesen und besprochen. Es wurden Pläne geschmiedet, wie das Geschaffte gefeiert werden kann.

(... und der Seminarleiter bekam als Dank ‚Gelassenheitsschokolade und -bonbons‘ für die Korrekturphase!)

Literatur

- Hoffmann B (152002) Handbuch Autogenes Training. Grundlagen, Techniken, Anwendungen. München: DTV
- Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12
- Längle A (2003) Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxon Intention von V. Frankl. In: Existenzanalyse 20, 2, 4-11
- Längle S (2003) Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst. In: Existenzanalyse 20, 2, 57-61
- Lotz W & Wagner Ch (Hg) (2007) Themenzentrierte Interaktion in der Beratung und in therapeutischen Prozessen. Ostfildern: Grünewald
- Mävers W & Volk-von Bialy H (1995) Rollenpädagogik. Entwicklungsperspektiven für ein erlebnisgegründetes Lehr-Lern-Verfahren. In: Materialien zur Theorie und Praxis des Pädagogischen Rollenspiels 18, 29/30, 5-103
- Rechtien W (2004) Beratung in Gruppen. In: Nestmann F u.a. (Hg) Das Handbuch der Beratung Bd.1. Tübingen: dgvt, 359-373
- Schneider-Landolf M u.a. (Hg) (2009) Handbuch Themenzentrierter Interaktion (TZI). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Anschrift des Verfassers:

M.A., M.Th. WALTER SCHIFFER
D-46325 Borken
waschiffer@t-online.de

⁶ Aus anderen schulischen Kontexten wussten die Schülerinnen, dass ich eine Ausbildung zur Durchführung von AT – Kursen absolviert hatte