

Herzlich Willkommen ! 😊

Unterrichtswerkstatt

1. Dezember 2022

Ophelia Euler

Unterrichtswerkstatt
1. Dezember 2022



Hochschule für Musik
Carl Maria von Weber Dresden

Unterrichtswerkstatt

Themen heute:

- Auswertung Text Vorraber & Kruse-Weber (2022)
- Einführendes zum Thema
Lampenfieber/Auftrittsangst/Prüfungsangst
- Ausblick



Unterrichtswerkstatt

Bevor wir starten....

Nächste Sitzung: Thema Übemethoden/Übeansätze

- Andreas Burzik, Susan Williams, Linda Langeheine, Martin Widmaier, Gerhard Mantel

Aufgabe

- Bringen Sie eine Stelle aus einem Stück/Lied/Werk mit, die Ihnen schwer gefallen ist und legen Sie uns dar, wie Sie diese geübt haben . Welche Vorgehensweise hat Ihnen geholfen/ nicht geholfen?

Oder:

- Bringen Sie eine Stelle aus einem Stück/Lied etc. vor, die Schüler:innen schwer gefallen ist und legen Sie dar, welche Übemethoden/Übeansätze geholfen/ nicht geholfen haben



Unterrichtswerkstatt

Text Vorraber & Kruse-Weber 2022

- Grunddimensionen von Fehlerkultur
 - „Fehlervermeidungsdidaktik“ und
 - „Fehlerermutigungsdidaktik“ (Spychiger)
- Defizitorientierung vs. Ressourcenorientierung
- Zusammenhang Umgang mit Fehlern mit
 - differenziellen Selbstbildern nach Carol Dweck und Umgang mit Fehlern
 - Lehrende- und Lernendenzentriertheit



Unterrichtswerkstatt

Umgang mit Fehlern....

- Wissen über Ursachen von Fehlern
- Wissen über Bereiche von Fehlern (Lokalisation)
- Wissen über Strategien im Umgang mit Fehlern
- Wissen über Feedback
- Fehlerfreundliche Haltung
- Methodische Ansätze (differenzielles Lernen)
- Stärkung der Selbstregulation
- Feedbackkultur
- Forschender Unterrichtsstil
- Ressourcenorientierung

(Vorraber & Kruse-Weber 2022)



Unterrichtswerkstatt

Methodische Ansätze zum Umgang mit Fehlern (Mantel 2012)

- Variation körperlicher Spannungen
- Experimentieren und Grenzen ausloten
- Alternativen von musikalischen Versionen
- Neugliederung von Spieleinheiten
- Aktivieren von „Erinnerungskanälen“
- routierende Aufmerksamkeit
- Bewusste Hinwendung zum Fehler (vs. Abwendung)



Unterrichtswerkstatt

Relevanz der Thematik

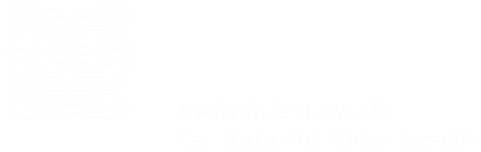
- Welches Lernumfeld kennen wir?
- Wie möchten wir das Lernumfeld gestalten?
- Inwiefern können wir es beeinflussen?
Welche Möglichkeiten haben wir dazu?
- Welche Gedanken steuern unser Verhalten ?
- Lehrkräfte als enge Bezugsperson, Vorbilder
und Lerngestalter:innen



Unterrichtswerkstatt

Text Claudia Spahn 2012

Siehe Opal unter Ordner „Sitzung 7“



Unterrichtswerkstatt

Prüfungsangst



Unterrichtswerkstatt
Prüfungsangst

Ophelia Euler

Unterrichtswerkstatt
1. Dezember 2022



Hochschule für Musik
Carl Maria von Weber Dresden

Unterrichtswerkstatt

Wie kann Prüfungsangst entstehen?

- Subjektive Einschätzungen über Lernen, Leistung, Prüfung
 - Lern- & Sozialumwelten
- emotionale Disposition
 - Erbanlagen
- „Implizite Ungewissheit“
 - subjektiven Kontrollmangel
 - Kontrollmangel wird durch Unklarheiten z.B. in Anforderungen, Prüfungsmodalitäten verstärkt
- Konsequenzen von Misserfolg
- Misserfolgserwartung

Pekrun & Götz (2006)



Unterrichtswerkstatt

Welche Komponenten können Prüfungsangst bedingen?

- Mangelnde Struktur der Lernumgebung
- zu hohe Schwierigkeit
- Verständnisprobleme
- mangelnde Transparenz
- Art und Dimension von Rückmeldungen
- übermittelte Vorstellungen/Erwartungen über Leistung und Misserfolg
- Wettbewerb in Lerngruppen
- Konsequenzen von Misserfolg: Bestrafung, Liebesentzug

Pekrun & Götz (2006)



Unterrichtswerkstatt

Wie wirkt sich Prüfungsangst auf das Lernen aus?

- Aufmerksamkeit: Verringerung kognitiver Ressourcen
- Negative Emotionen
- Reduktion Intrinsische Motivation, Erhöhung extrinsische Motivation
 - Reduzierung selbstreguliertes Lernen
 - Erhöhung fremdreguliertes Lernen



Unterrichtswerkstatt

Wie können Lernumgebungen gestaltet werden?

- Strukturiertheit und Klarheit im Unterrichten
- Angemessener Schwierigkeitsgrad
- Transparenz von Prüfungsanforderungen und Prüfungszeitpunkten
- Reduktion Zeitdruck
- emotionale Unterstützung
- Reduktion von Leistungsdruck (zu hohe Erwartungen)
 - Bedeutung von Leistung !
- Lernförderliche Fehlerkultur (Fehlertoleranz)
-
-

Pekrun & Götz (2006)



Unterrichtswerkstatt

Was ist Lampenfieber?

- Ein besonderer Zustand
- Tritt regelhaft auf bei Auftrittssituationen
- Leistungsfördernd

- Auftrittsangst:
 - Leistungsbeeinträchtigend
 - Behandlung erforderlich

- *Übergänge Lampenfieber und Auftrittsangst sind fließend (Mumm et.al. 2020:75)*

(Spahn 2012)



Unterrichtswerkstatt

Erscheinungsformen Lampenfieber

Erscheinungsformen Lampenfieber, u.a.:

- Körperliche Anzeichen:
 - erhöhter Blutdruck, schnelle und flache Atmung, Mundtrockenheit
- Kognitive Anzeichen:
 - Einengung des Denkens, erhöhte Wachsamkeit, Konzentration und erhöhte Befürchtungen zu scheitern
- Emotionale Erscheinungen:
 - Gefühl der Angst und freudiger Erregung, allgemeine Unruhe, Fluchttendenzen, ritualisierte Wiederholungen
- (Spahn 2012; Mumm et. al.:2020)



Unterrichtswerkstatt

Einfluss gesellschaftlicher Faktoren auf Lampenfieber (nach Spahn 2012: 33-37)

These 1: Abläufe und Konzerte/ Perfektion

- Abrufbare Präsenz von Aufnahmen
- Produktion von Aufnahmen

These 2: allgemeine Verunsicherung als Nährboden

- Beschleunigung der Zeit
 - permanenter Druck von Sicherung der Anerkennung
 - Eigene Fähigkeiten unter Beweis stellen
 - Reaktionen auf Wandel

These 3: Anspruch, alles kontrollieren zu können

- Lampenfieber versus alles jederzeit kontrollieren zu können
- Gefühl der zunehmenden Kontrollierbarkeit



Unterrichtswerkstatt

Ursachen für Auftrittsangst

- *Nicht monokausal- sondern biologisch, psychologisch und sozial bzw. Umweltfaktoren tragen zur Entstehung bei (biopsychosoziales Krankheitsmodell)*
- Stress
- Lernfaktoren
- Biologische Aspekte
- Soziodemografische Aspekte
- Gewissen Persönlichkeitseigenschaften
- Bedeutung von Leistung/Erfolg
- u.a.

(Mumm et. al. 2020)



Unterrichtswerkstatt

Didaktische Konsequenzen...?

- Positive Seiten des Lampenfiebers
- Gestaltung von Prüfungen, Vorspielen und Vorbereitung darüber
- Einbeziehung der Eltern
- Körperorientiertes /ganzheitliches Unterrichten
- Wissen um psychologische, motivationale Aspekte
- Stärkung der Selbstreflexion
- Lernbiografie
- Ressourcenorientierung
- Unterrichtsstil
- Einfühlsames und planvolles Vorgehen im Unterrichten
- Pädagogische Nachbetreuung von Auftrittssituationen



Unterrichtswerkstatt

Ausblick

- 8.12.: Übemethoden
- 15.12.: Vielfalt
- 5.1.: Interpretation und Videoanalyse
- 12.1. und evtl. weitere Sitzung:
Referate/Beiträge



Unterrichtswerkstatt

Vorbereitung eines Referats/ Beitrags

- Am 12. Januar 2023
- Sie wählen ein „Herzensthema“ aus
- Das Thema sollte einen Bezug zum Unterrichten/Unterricht haben
- Wichtig:
 - Begründung Ihrer Wahl
 - Relevanz des Themas darlegen



Unterrichtswerkstatt

Literatur

- Pekrun, R.; Götz, T. (2006): Emotionsregulation. Vom Umgang mit Prüfungsangst, in: Mandel, Heinz (Hrsg.) (2006), Handbuch Lernstrategien, Göttingen: Hogrefe, S. 248-258
- Vorraber, Victoria; Kruse-Weber, Silke (2022): Fehlerkompetenz im Musikhochschulkontext. Umgang mit Fehlern im Spannungsfeld zwischen Fehlerfreundlichkeit und Perfektionsstreben, in: Maria Anna Waloschek; Constanze Gruhle (Hrsg.), Die Kunst der Lehre. Ein Praxishandbuch für Lehrende an Musikhochschulen, Münster Waxmann Verlag, S. 341- 350
- Spahn, Claudia (2012): Lampenfieber. Handbuch für den erfolgreichen Auftritt. Grundlagen. Analyse. Maßnahmen
- Mumm, Jennifer et.al. (2020): Auftrittsängste bei Musikerinnen und Musikern. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Handlungsleitfaden

