



Angst in der Schule

von Dipl.-Psych Michael Sylla

Angst ist sinnvoll! Sie schützt uns vor unüberlegtem Handeln und mahnt zur Vorsicht in Situationen, die uns schaden könnten. Völlige Angstfreiheit zu erreichen ist nicht nur nicht möglich – es wäre auch gar nicht erstrebenswert. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass eine „**mittlere Aufgeregtheit**“ vor Prüfungen optimal ist: völlige Gleichgültigkeit oder hohe Erregung führen zu schlechteren Ergebnissen. Unangenehm ist es, wenn Ängste so stark werden, dass sie unser Handeln beeinträchtigen: dann wird aus der zunächst sinnvollen Angstreaktion eine „**lähmende Angst**“. Hier liegt dann die Gefahr, dass sich „**Teufelskreise**“ bilden: weil ich Angst vor einer bestimmten Situation habe, vermeide ich diese Situation – weil ich diese Situation vermeide, überwinde ich die Angst nicht. Worauf es also ankommt ist, sich mit eigenen Ängsten zu beschäftigen und zu lernen, sie zu überwinden.

Was bewirkt Angst?

Angst als unangenehmer Gefühlszustand zeigt sich auf verschiedenen Ebenen.

Körperlich: mit dem Angstgefühl gehen körperliche Reaktionen einher, die man kennen sollte. Atem- sowie Herzfrequenz und Blutdruck steigen an, Hormone

werden ausgeschüttet, d.h. unser Körper bereitet sich auf „Kampf oder Flucht“ vor, indem er die notwendige Energie bereitstellt. Diese körperlichen Veränderungen werden unterschiedlich stark empfunden: Harndrang, Durchfall, Übelkeit, „weiche Knie“, Herzklopfen, Muskelanspannung, Muskelzittern, Schweißausbrüche, Schwindel. Die Liste dieser Empfindungen ist lang.

Denken: Die Gedanken kreisen um mögliche „Gefahren“. Bei Prüfungsängstlichen z.B. Gedanken wie: „Ich schaffe es nicht!“ oder „Bei mir klappt nichts!“ Angst blockiert unser Denken. Die gedankliche Leistungs- u. Konzentrationsfähigkeit ist herabgesetzt.

Verhalten: Rückzug und Vermeidung sind häufige Verhaltensweisen bei Angst, aber auch „Flucht nach vorn“ ist möglich: hinter aggressivem Verhalten stecken häufig Ängste.

Welche Ängste gibt es?

Sinnvoll ist die Unterscheidung, ob es einen objektiven, realen Anlass für Ängste gibt, oder ob die Ängste eher durch innere Prozesse (Gedanken, Bewertungen) entstehen. Im ersten Fall spricht man von „**Furcht**“ vor bestimmten Situationen oder angstbesetzten Objekten, die durchaus real und sinnvoll sein kann, wie beispielsweise die Furcht bei einem Gewitter. Verläßt jemand aus Sorge, dass es ein Gewitter geben könnte, trotz Sonnenschein nur noch ungerne das Haus, hat sich die „Furcht“ zu „irrationaler“ bzw. „**neurotischer**“ Angst entwickelt. In diesem Beispiel wird die Angst durch angsterzeugende Gedanken gespeist: „Es könnte ein Gewitter geben – und das ist gefährlich!“

Die **Phobie** ist eine sehr starke (panische) Angstreaktion in Bezug auf bestimmte Situationen (z.B. Schule, soziale Situationen) oder Objekte (z.B. Tiere, Gegenstände).

Was sind Ursachen von Ängsten?

Angst gehört zu unserer „Grundausstattung“ an Gefühlen und ist als eine Art „Frühwarnsystem“ hilfreich, um kritische Situationen besser zu bewältigen. Übertriebene Ängste kann man sozusagen als „Fehlalarm“ betrachten. Was ein Mensch als angstausslösend erlebt, ist individuell sehr verschieden.

Zunächst einmal unterscheiden sich Menschen grundsätzlich darin, wie leicht oder schwer sie „aus der Ruhe“ zu bringen sind. Der eine hat das berühmte „dicke Fell“ der andere ist das „nervöse Hemd“. Beides sind umgangssprachliche Umschreibungen dafür, wie leicht jemand erregbar und irritierbar ist.

Nach der psychologischen **Lerntheorie** sind Ängste durch „klassische“ und „operante“ Konditionierung „erlernte“ Reaktionen. Viele Menschen verspüren beispielsweise beim Geruch eines Krankenhauses schon eine körperlich spürbare Angst. Dahinter steht eine gelernte Reaktion: eine unangenehme und schmerzhaft Erfahrung wurde im Zusammenhang mit „weißer Kittel“ und „Chloroformgeruch“ erlebt. Später reicht allein der Geruch oder der Anblick eines weißen Kittels aus, um die Angstreaktion auszulösen (Klassische Konditionierung). Meidet die Person daraufhin Arztpraxen und Krankenhäuser, bleibt dieses Muster dauerhaft stabil (Operante Konditionierung: Vermeidung von Schmerz).

„**Lernen am Modell**“ bedeutet, dass Heranwachsende Verhaltensweisen der Erwachsenen übernehmen. Dies gilt (leider) auch für unangemessene Verhaltensweisen: „Ängstliche Kinder haben ängstliche Eltern!“ – diese Alltagserfahrung ist oft zutreffend.

Die **Kognitive Lerntheorie** geht davon aus, dass Ängste im Wesentlichen durch Gedanken, Einstellungen, Interpretationen

und Bewertungen entstehen und aufrechterhalten werden: „Wir fühlen, was wir denken!“ Diese Erkenntnis hatten bereits die griechischen Philosophen: „Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen, sondern ihre Sicht von den Dingen“ (Epiktet, stoischer Philosoph ca. 50 - 120 n.Chr.). Menschen entwickeln offensichtlich „vernünftige“ Ansichten über die Welt und sogenannte „irrationale“ Überzeugungen, die emotionale Probleme zur Folge haben. In Bezug auf Ängste sind dies:

Angst vor **Zurückweisung** (andere *müssen* mich lieben, anerkennen usw.)

Angst, **Fehler zu machen** (ich *muß* Erfolge haben, darf nicht versagen . . .)

Angst davor, **etwas nicht ertragen zu können** (wenn xy eintritt, kann ich das nicht aushalten...es ist eine Katastrophe!)

Angst vor der Angst: viele Menschen stressen sich zusätzlich, indem sie meinen, sie dürften keine Angst haben. Sie fürchten sich vorweg schon davor, Ängste zu empfinden.

Ängste von Kindern und Jugendlichen in der Schule

Im Zusammenhang mit Schulbesuch und schulischem Lernen gibt es verschiedene Aspekte, die mit Ängsten verbunden sein können.

Im Umgang mit anderen Mitschülern:

Angst, nicht akzeptiert zu werden,
Angst vor verbaler, körperlicher Gewalt, Mobbing,
Angst vor Wettbewerb.

Im Umgang mit Lehrpersonen:

- Angst vor Autorität
- Angst bei Leistungsüberprüfungen an der Tafel usw.
- Angst vor Kritik

Im Leistungsbereich:

- Angst vor dem „Dran-genommen-Werden“
- Angst vor der Gruppe zu sprechen
- Versagensangst in einem Fach
- Versagensangst generell
- Prüfungsangst

Eine besondere Situation ist die „**Schulphobie**“. Es handelt sich dabei um eine schwere, panikartige Angstreaktion. Die betroffenen Schülerinnen und Schüler verweigern hartnäckig den Schulbesuch. Meist beginnt die Problematik schleichend mit morgendlichem „Trödeln“, diffusen Beschwerden (Kopf-, Bauchschmerzen) und der Bitte zuhause bleiben zu dürfen. Nach einem Wochenende oder einer Ferienzeit (Montags!) wird der Schulbesuch ganz eingestellt. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen geben Begründungen an, die scheinbar in der Schule liegen. Die Schule ist aber oft nur der *Anlass* und nicht *Ursache* des Problems. Oft handelt es sich eher um die Angst, sich von Zuhause (z.B. der Mutter) zu trennen. Eltern und Schule sollten bei einer solchen Problematik schnell entsprechende Fachleute (Schulpsychologen, Kinder- u. Jugendpsychiater) einschalten! Mit jedem Tag, den die Schülerin / der Schüler zuhause verbringt, verschlechtert sich die Chance auf eine gute Lösung des Problems.

Was können Eltern tun?

Eigene Gefühle reflektieren!

Die eigenen Gefühle zu kennen und in gewissem Rahmen zu kontrollieren ist Teil der sogenannten „Emotionalen Intelligenz“. Sich nicht von Ereignissen überwältigen zu lassen, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und eine hilfreiche „Lebensphilosophie“ zu entwickeln gehört zum lebenslangen Lernen. Erwachsene die in dieser Hinsicht selbst stark sind, haben seltener ängstliche Kinder.

Eltern unterstützen ihre Kinder bei der Bewältigung von Ängsten, wenn sie bei sich selbst beginnen. Bitte überdenken Sie:

Was sind Ihre persönlichen Ängste - speziell auch in Bezug auf die Schullaufbahn Ihres Kindes?

Können Sie mit Ihren eigenen Ängsten umgehen?

Sind Sie ein gutes „Modell“ zur Angstbewältigung für Ihr Kind?

Kann es sein, dass Sie Ängste auf Ihr Kind übertragen?

Kann es sein, dass Sie durch eigenes Verhalten („Ohne Abitur landet man heute in der Gosse!“) unbedacht Ängste auslösen?

Je nachdem, wie Ihre persönliche Bilanz aussieht, kann es sinnvoll sein, dass Eltern ihre eigenen Fähigkeiten zur Problembewältigung verbessern.

„Praktische Lösungen“ suchen!

„Praktische Lösung“ bei der Bewältigung von Ängsten bedeutet, dass man den realen Anteil der angstauslösenden Situation erforscht und nach Möglichkeit beseitigt. Dies ist richtig und sinnvoll, wenn z.B.

- ein Kind verbal u. körperlich angegriffen / gemobbt wird.
- ungünstiges Verhalten von Lehrpersonen Ängste auslöst.
- ein Kind Teilleistungsschwierigkeiten hat (vgl. LRS).
- ein Kind mit den Leistungsanforderungen überfordert ist (z.B. durch falsche Schulformwahl).

Durch Gespräche mit der Schule, Einleiten von Fördermaßnahmen und richtige Schulformwahl kann die *Situation* so verändert werden, dass ein(e) Schüler(in) weniger ängstlich sein kann. Die Strategie der „praktischen Lösung“ hilft aber nur

begrenzt. So ist diese Lösungsstrategie wenig sinnvoll, wenn beispielsweise

- Eltern die „Ursachen“ einseitig in der Schule suchen, oder immer „die anderen“ verantwortlich machen.
- Eltern eigenes Verhalten nicht reflektieren.
- ein Kind lernt, dass die Eltern immer Probleme beseitigen.
- die Situation nicht veränderbar ist.
- eine „reale“ Ursache nicht existiert.

„Psychologische Lösungen“ anstreben!
Ein Problem „psychologisch“ zu lösen bedeutet in diesem Fall, **Angstbewältigung zu lernen**. Eltern unterstützen ihr Kind auf diesem Weg durch **hilfreiches Verhalten** im Umgang mit dem ängstlichen Kind:

- **Zuhören:** nehmen Sie Signale Ihres Kindes wahr und lassen Sie sich seine Ängste schildern. Sie müssen noch keine Lösung parat haben.
- **In den Arm nehmen:** bei jüngeren Kindern oft besser als (viel) zu reden, wirkt beruhigend.
- **Kontrollieren Sie Ihre eigenen Gefühle:** zeigen Sie Verständnis, aber „katastrophisieren“ Sie nicht.
- **Ermutigen:** Sprechen Sie davon, dass Sie ähnliches auch schon erlebt und bewältigt haben.
- **Zutrauen:** Trauen Sie Ihrem Kind was zu. Machen Sie es nicht „kleiner“ als es ist. Sprechen Sie davon, dass es manchmal Probleme gibt und das man sie lösen kann.
- **„Realitätscheck“:** Kinder sind von ihren Sichtweisen überzeugt. „Der wollte mich ärgern!“ Helfen Sie Ihrem Kind behutsam andere Sichtweisen zu entdecken: „Welche Erklärung gibt es noch?“

- **Lösungen entwickeln:** Helfen Sie Ihrem Kind bei der Entwicklung von Lösungsideen. „Was kannst Du tun?“, „Was kannst du *anders* tun?“
- **Hilfen geben:** Finden Sie heraus, was Ihr Kind braucht, um seine Angst zu bewältigen. Wer nicht weiß, wie er sich auf Klassenarbeiten vorbereiten kann, braucht z.B. Lerntechniken.
- **Geschichten erzählen:** oder Vorlesen, in denen die Hauptperson Ängste erlebt und überwindet.
- **Entspannungstechniken vermitteln:** zeigen Sie Ihrem Kind, wie es angstbesetzte Situationen mit Hilfe von Entspannungsübungen besser bewältigt.
- **Geduld zeigen:** Geben Sie Ihrem Kind und sich selbst Zeit. Setzen Sie das Kind nicht zusätzlich unter „Veränderungsdruck“.

Nicht hilfreich sind folgende Verhaltensweisen:

- **Auslachen:** Beschämen Sie Ihr Kind nicht zusätzlich zum Angstproblem. Es wird sich Ihnen in Zukunft nicht mehr anvertrauen!
- **Beschwichtigen:** („Ist doch gar nicht so schlimm!“) hilft dem Kind / Jugendlichen nicht. Gefühle kann man nicht wegreden!
- **Dramatisieren:** Geben Sie dem Kind nicht den Eindruck, dass es „Furchtbares“ erlebt hat. Aufgeregte Eltern vermitteln dem Kind keine Sicherheit.

Was können Lehrerinnen und Lehrer tun?

Das „Schulklima“ sollte angstfreies Lernen und Miteinander fördern. Die Vermittlung „Emotionaler Intelligenz“ sollte in der Schule des 21. Jahrhunderts ausdrücklich Teil des Curriculums sein. Auch Lehrerinnen u. Lehrer können die im vorherigen Abschnitt dargestellten hilfreichen Verhaltensweisen umsetzen. Darüberhinaus können sie:

- sich bemühen, die Befindlichkeit von Schülerinnen u. Schülern wahrzunehmen.
- Zeit für „soziales Lernen“ einplanen.
- Aufmerksam sein für Konflikte u. Aggressionen und diese rechtzeitig unterbinden.
- notwendige Leistungsüberprüfungen sinnvoll gestalten.
- mit Eltern u./oder Schülern kooperativ Lösungen suchen.
- das eigene Lehrerverhalten reflektieren.
- für die eigene Psychohygiene sorgen (z.B. durch Supervision).
- in Einzelfällen die Zusammenarbeit mit Experten (Beratungslehrer/ Schulpsychologen) suchen.

Wann ist professionelle Hilfe erforderlich?

Viele Ängste von Kindern und Jugendlichen werden von ihnen bewältigt und mit Unterstützung von Eltern und Lehrkräften überwunden. Gerade bei jüngeren Kindern ist es oft nur eine Frage der Zeit, bis sich Ängste wieder legen. Professionelle Hilfe von (Schul-) Psychologen und Fachärzten sollte eingeleitet werden:

- bei Anzeichen von Schulphobie – sofort!
- wenn die „Ursachen“ unklar bleiben und die Ängste länger andauern.
- wenn mit den Ängsten gesundheitliche Probleme verbunden sind.

- wenn Eltern in die Angstproblematik „verstrickt“ sind und ihrem Kind/Jugendlichen nicht helfen können.
- wenn vermutlich familiäre Probleme der Nährboden von Kinderängsten sind.

Wer hilft und berät bei Ängsten von Kindern?

Schulpsychologen sind auf die Beratung von Eltern und Lehrern bei Schulproblemen spezialisiert. Sie helfen bei (Schul-)Ängsten durch Ursachenklärung und Beratung.

Aus den Ausführungen wird aber deutlich, dass manche Ängste von Kindern u. Jugendlichen ihre „Ursachen“ nicht unbedingt in der Schule haben. Daher können gerade bei Ängsten oft auch andere Institutionen helfen:

- Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder u. Jugendliche,
- Kinderarzt,
- Facharzt für Kinder u. Jugendpsychiatrie,
- Psychotherapeuten für Kinder- u. Jugendliche

Literatur

Oelsner / Lehmkuhl: Schulangst. Ein Ratgeber für Eltern und Lehrer. Düsseldorf, Zürich 2002.

Das Buch befasst sich speziell mit Schulverweigerung und Schulphobie. Es erläutert darüberhinaus aber auch viele Zusammenhänge zwischen Erziehungsverhalten von Eltern und Schulangsten bei Kindern. Hilfreich speziell für Schulleitungen, (Beratungs-) Lehrerinnen und Lehrern zur diagnostischen Einschätzung von Schulverweigerung.

Internet

www.familienhandbuch.de Suchbegriff „Angst“ eingeben!