

Umgang mit Schulschwierigkeiten (Schulangst¹)

Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene mit Angststörungen haben Schwierigkeiten, ihre Sorgen unter Kontrolle zu halten – Ängste und Sorgen und für Außenstehende oft nicht nachvollziehbare Schwierigkeiten beeinträchtigen ihr Leben deutlich.

Ängste können in einem derartigen Ausmaß belasten, dass das Lebensgefühl der Betroffenen deutlich eingeschränkt ist. Während man vor einigen Jahren noch relativ wenig Augenmerk auf Behandlung von kindlichen Ängsten legte, wurde in den letzten Jahren doch zunehmend die Notwendigkeit einer Diagnostik und Behandlung erkannt. Es gibt eine große Anzahl von unterschiedlichen Angststörungen – einige davon fallen jedoch besonders im schulischen Kontext auf. Inhaltsverzeichnis:

1. Schulverweigerung	2
1.1 Schulangst	2
1.2. Schulphobie (eigentlich „Störung mit Trennungsangst“)	3
1.3 Prüfungsangst	5
1.4 Soziale Angst (soziale Phobie):	8
1.4.1 Schüchternheit	8
2. Schulschwänzen (eigentlich: „Störung des Sozialverhaltens“)	9
3. CHECKLISTE	10
4. Literaturhinweise	11

Es gibt einiges, was jeder von uns dazu beitragen kann, um Ängste im schulischen Umfeld zu verringern oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Wenn Sie mit einem Kind mit Angststörung zu tun haben, so gibt es vieles, was Sie in der Schule – zusätzlich zu einer oft notwendigen Therapie – beachten können, um mitzuhelfen, das Leben des Kindes wieder lebenswert zu machen. Ein gezieltes Zusammenarbeiten aller Beteiligten (Eltern, Lehrer, Kind, evtl. Psychologe/Therapeut) ist wünschenswert.

Ein Hauptrisikofaktor für kindliche Ängste sind die elterliche Angst und die Übertragung dieser elterlichen Ängste auf das Kind. So hat in der begleitenden psychologischen oder therapeutischen Arbeit mit Kindern die Elternarbeit auch einen hohen Stellenwert. Je jünger das Kind, desto mehr Zeit und Aufwand wird in die Elternarbeit investiert – mit zunehmendem Alter des Kindes konzentriert sich das Hauptaugenmerk auf die direkt betroffenen Kinder und Jugendlichen.

Der „gute Wille“ von Eltern oder Lehrpersonen ist bei Kindern mit Angststörungen zur Unterstützung einer Therapie wichtig, allein jedoch meist keineswegs ausreichend – psychologische Begleitung oder psychotherapeutische Unterstützung ist erforderlich.

Es gibt viele erprobte und effektive Methoden in der Bewältigung von Angststörungen. Eines vorweg: Eltern (und manchmal auch Lehrpersonen) können bei ängstlichen Kindern in Versuchung kommen, zur Beruhigung („... damit es bei der Prüfung gut geht“, „... damit du schlafen kannst ...“) „harmlose“ Mittel wie Globuli, Baldriantropfen o.ä. zu verabreichen. Dies ist auf Dauer und bis auf wenige Ausnahmefälle leider keine sinnvolle Maßnahme. Das Kind lernt daraus lediglich, dass durch die Einnahme – von Tabletten, Säften und Pülverchen – Probleme (in diesem Fall das Angstproblem) gelöst werden können im Sinne

¹ Quelle ("praxis der professionellen schulleitung"; verlag öbv&hpt); www.schulleitung.at

von „Ich nehme etwas und dann geht es mir wieder gut ...“. Häufig ist den Eltern nicht bewusst, dass dadurch einer Suchtproblematik Vorschub geleistet werden kann. Die „Checkliste zum Einordnen der Angststörung“ (Punkt 3) soll Ihnen eine Orientierung sein, zu welcher Störung die Symptome des Schülers/der Schülerin passen und Ihnen Hilfestellung im Umgang mit dem Kind und/oder dessen Eltern bieten.

1. Schulverweigerung

Schulverweigerung ist häufig ein Zeichen psychischer Erkrankung oder einer emotionalen Störung. Es kann zu körperlichen Krankheitssymptomen kommen, die vermutlich psychischen Ursprungs sind. Eltern wissen in der Regel, dass das Kind nicht zur Schule geht.

1.1 Schulangst

Wenn die gesamte Schulsituation für ein Kind so Angst besetzt ist, dass es diese Angst selbst nicht mehr überwinden kann und beim Zwang, weiter die Schule besuchen zu müssen mit psychischen oder psychosomatischen Reaktionen antwortet, so sprechen wir von Schulangst.

Woran erkennt man Schulangst?

- § Die Auslöser für die Schulangst sind auf die Schulsituation bzw. den Schulweg rückführbar.
- § Hinzu kommt noch die Angst vor Leistungsanforderungen (Besorgnis und Aufgeregtheit von Leistungssituationen).
- § Es besteht Prüfungsängstlichkeit (Angst vor Schularbeiten, Prüfungen) und
- § zusätzlich Sorgen im Umgang mit Mitschülern und Lehrern.
- § Sehr oft weisen schulängstliche Kinder starke Selbstunsicherheit (z.B. Suchen von Rückbestätigung bei anderen Menschen)
- § und soziale Ängste (Verlegenheit, Scham, Publikumsangst, Schüchternheit) auf.
- § Die Verweigerung des Schulbesuches erfolgt meistens mit Wissen der Eltern (körperliche Symptome treten auf, sodass das Kind oft nicht in die Schule kommt).

Schulangst ist somit eine Angststörung, die im schulischen Kontext entsteht und dort auch wieder „bekämpft“ werden muss.

Mögliche Ursachen:

- § Gewalt am Schulweg oder in der Schule, Bullying (Mobbing) in der Schule
- § Überforderung als charakteristischer Auslöser
- § Schlechtes Klassen- und/oder Schulklima
- § Unangepasste Didaktik von Lehrpersonen

Was kann getan werden?

- § Zum Ausschließen von schulischer Überforderung ist eine psychologische Leistungs- und Intelligenzdiagnostik anzuraten (z.B. Schulpsychologie).
- § Bei Leistungsüberforderung im Grundschulbereich müssen gezielte Fördermaßnahmen eingesetzt werden, notfalls ist (abhängig vom Ergebnis der Diagnostik) Sonderpädagogischer Förderbedarf in Betracht zu ziehen.
- § Bei Besuch einer weiterführenden Schule ist im Falle von Überforderung ein Schulwechsel zu überdenken (z.B. vom Gymnasium in die Hauptschule).
- § Leistungsanforderungen müssen dem Leistungsniveau des Schülers/der Schülerin entsprechen (auf Überforderung achten: z.B. SchülerInnen, die eigentlich in die

- II. Leistungsgruppe gehören, aber unter Druck in der I. Leistungsgruppe verbleiben müssen).
- § Bei Mobbing/Gewalt in der Schule oder am Schulweg ist es notwendig, die individuellen Bewältigungskompetenzen der SchülerInnen zu stärken.
 - § Schülerangemessene Unterrichtsmethodik muss erfolgen.
 - § Schaffen von Erfolgserlebnissen (bewältigbare Aufgaben geben) zur Stärkung des Selbstbewusstseins.
 - § Engen Kontakt mit den Eltern halten (auch im Falle von ungeklärter/häufiger Abwesenheit).
 - § Zur Entwicklung eines sozialen Klassenmilieus Programme für „Soziales Lernen“ einsetzen.
 - § z.B. Naomi Drew, „Kinder lernen zusammen streiten und gemeinsam arbeiten“. Ein Mediations- und Gewaltpräventionsprogramm, Verlag an der Ruhr, 2000
 - § „Starke 10“: <http://www.sos-kinderdorf.at>, Projektbeschreibung und Gratis-Download
 - § „Eigenständig werden“, Unterrichtsprogramm für die Gesundheitsförderung und Suchtprävention im 1.-6. Schuljahr
Das Programm strebt die Förderung der allgemeinen Lebenskompetenz der Schulkinder an. Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen sollen gestärkt werden. Der Umgang mit Stress und negativen Emotionen wird gelernt. Spielerisch erfahren die Kinder, wie Probleme gelöst und Konflikte in der Gruppe bewältigt werden.
Infos und Programm bei kontakt&co, Innsbruck, Tel. 0512/585739

1.2. Schulphobie (eigentlich „Störung mit Trennungsangst“)

Unter Schulphobie versteht man ein Vermeidungsverhalten ohne direkten Bezug zur Schulsituation. Zentrale Rolle hierbei spielt die Trennungsangst, eine extreme Angst vor der Trennung von der Bezugsperson. Zwei Drittel der Kinder, die an einer diagnostizierten Trennungsangst leiden, verweigern den Schulbesuch.

Woran erkennt man eine Schulphobie?

- § Schulphobische Kinder sind in der Regel den Leistungsanforderungen der Schule gewachsen. Sie bereiten sich auf Schularbeiten vor, packen die Schultasche. Kehren jedoch am Schulweg wieder um oder haben von vorneherein dermaßen
- § heftige psychosomatische Beschwerden (Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen), dass sie das Haus nicht verlassen können. Bleiben die Kinder jedoch bei ihrer Bezugsperson, so sind die Beschwerden umgehend wieder vorbei.
- § Oft finden sich in der Gruppe der schulphobischen Kinder solche, die von ihren Eltern sehr innig beschützt und verwöhnt werden und Kinder, die eine ganz starke Position innerhalb der Familie (im Sinne einer Machtposition) innehaben.
Manchmal handelt es sich auch um Kinder, die von ihren Eltern ganz speziell „gefördert“ werden. Kinder, die ganz bestimmte Schulen besuchen müssen – weil nur diese dem Kind angepasst sind – oder Eltern, die für ihre Kinder ganz besondere Freizeitangebote suchen, aber dem Kind keine Möglichkeiten anbieten, in der Nähe des Wohnortes Kontakte zu knüpfen oder Freizeitbeschäftigungen nachzugehen.
- § Die Verweigerung geschieht mit Wissen der Eltern/der Bezugsperson, körperliche Ursachen (erfolglose Suche nach organischen Gründen durch den Arzt) stehen im Vordergrund.

Kinder mit Trennungsangst vermeiden auch z.B.:

- § abends alleine ohne Licht einzuschlafen
- § mit Baby-/Kindersitter daheim zu bleiben
- § tagsüber (auch nur kurzzeitig) alleine gelassen zu werden

Kinder mit Trennungsangst weisen oft noch:

- § Angst auf, dass ihrer Hauptbezugsperson etwas zustoßen könnte,
- § soziale Ängste gegenüber anderen Kindern auf (sie wirken „schüchtern“, zurückgezogen),
- § häufig ausgeprägte Angst vor Krankheit/Sterben/Tod auf,
- § stark sozial erwünschtes Verhalten auf (sie sind brav, angepasst, kaum fordernd) und haben
- § Alpträume von Trennungssituationen.

Mögliche Ursachen:

- § Meist liegen problematische Familienkonstellationen den Symptomen zu Grunde oder eigene Sorgen und unkontrollierbare Ängste der Eltern.
- § In manchen Fällen liegt die Trennungsangst bei der Mutter, zeigt sich jedoch in der Schulphobie des Kindes.

Was kann getan werden?

Den Eltern von schulphobischen Kindern ist eine (schul)psychologische Abklärung und/oder eine (familien)therapeutische Aufarbeitung anzuraten!

Konkret ist den Eltern anzuraten:

- § Es ist wichtig, dass die Kinder lernen, den Schulweg alleine zu bewältigen (Ablösung von der Schulwegbegleitung)! Oft ist es auch schon hilfreich, den Vater, die Tante oder eine Nachbarin zu bitten, das Kind mit in die Schule zu nehmen.
- § Bei Schulphobie nützt es meist nichts, wenn die Mutter die ersten zwei Wochen in der Klasse sitzt oder vor der Klassenzimmertüre, das Problem liegt grundsätzlich tiefer und kann durch derartige Maßnahmen nicht gelöst werden.
- § Sonderabsprachen (in der Klasse sitzen) und Ausnahmen (immer erst in der zweiten Stunde kommen) sind nicht Ziel führend (die Schule verfällt sonst in das selbe Schema wie die Eltern – das Kind wird als etwas Besonderes behandelt und die Symptome dadurch verstärkt).
- § Wenn das Kind am Morgen über Schmerzen (z.B. Bauchschmerzen klagt), so wird darauf nicht näher eingegangen (bestenfalls: „Ich mache dir einen Kamillentee, dann geht es schon wieder und falls es nicht besser wird, gehen wir am Nachmittag zum Arzt.“ oder: „Wenn es schlimmer wird, darfst du dich sicher in der Direktion niederlegen, bis es besser wird ...“ oder: „... dann hat die Schule meine Telefonnummer und kann mich erreichen“).
- § Das Kind wird aufgefordert, zur Schule zu gehen und notfalls hin begleitet. Die Begleitperson versichert sich, dass das Kind in der Klasse ist und verlässt daraufhin sofort die Schule.
- § Sollte das Kind nicht zur Schule gehen, bleibt es in seinem Bett oder Zimmer ohne Fernsehen oder sonstige angenehme Tätigkeiten, auch wenn es plötzlich keine Schmerzen mehr hat und sich gesund fühlt.
- § Das Kind wird gelobt, wenn es während des Unterrichtsvormittags nicht nach Hause gekommen ist. Auch wenn es vor/in der Schule gejammert, geweint oder geschrien hat.
- § Am Nachmittag, Abend oder am Wochenende wird der nächste Schultag oder die kommende Schulwoche nicht zum Thema gemacht. Bestenfalls kann am Sonntagabend darauf hingewiesen werden, dass am nächsten Tag wieder Schule ist.

Für Lehrpersonen gilt vor allem:

- § Sich nicht überreden lassen, dass die Mutter die halben Vormittage vor oder in der Klasse zubringt. Sollte das Problem über längere Zeit auftreten und/oder wirklich massiv vorhanden sein, ist eine psychologische Abklärung oder Begleitung anzuraten.
- § Das Kind loben, wenn es geschafft hat, in der Klasse Platz zu nehmen.

- § Das Kind an der Klassenzimmertüre übernehmen, ihm beruhigend zureden aber konsequent bleiben.
- § Smileys für Vormittage, an denen es gelungen ist, bis Ende des Unterrichts in der Schule zu bleiben.
- § Bei Bauchschmerzen, Übelkeit etc. dem Kind die Möglichkeit bieten, sich in der Direktion oder einer Kuschelecke in der Klasse aufzuhalten, bis die „ärgersten Schmerzen“ vorbei sind.
- § Wenn möglich, BeratungslehrerInnen mit einbeziehen (vor allem zu Schulbeginn).

1.3 Prüfungsangst

Wie uns allen ausreichend bewusst ist, gilt heutzutage „lebenslanges Lernen“. Der Prüfungsstress beginnt für viele Kinder bereits in der Volksschule und Prüfungsangst macht sich in zunehmendem Maße auch bei jüngeren Kindern bemerkbar.

So viele Prüfungen man auch absolvieren mag, eine „Prüfungsroutine“ stellt sich leider nie ein. Währenddessen ein gewisses Maß an Prüfungsangst durchaus anregend wirkt und sozusagen „letzte Kräfte“ mobilisiert, so ist ein Zuviel an Angst stark einschränkend.

Ursache für die akute Angstentstehung ist nicht die Prüfungssituation an sich, sondern die gedankliche Vorausbewertung der Prüfung und die gedankliche Vorwegnahme eines möglichen Misserfolges.

Prüfungsangst kann sich vor, während und auch nach einer Prüfung zeigen.

Woran erkennt man Prüfungsangst?

- § **Körperliche Merkmale:** Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall am Morgen des Prüfungstages, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Zittern, Harndrang, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen.
- § **Gefühlsmäßig:** Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, besorgte und bedrückte Stimmung.
- § **Kognitive/geistige Anzeichen:** katastrophisierende Annahmen (schlechte Noten, Strafe, Blamage), Sorgen, Tagträumen.
- § **Verhaltensmäßig:** Rückzugs- und Vermeidungsverhalten, Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsfehler.
- § Oft zeigen sich zusätzlich Tendenzen zur **Anstrengungsvermeidung**, zum Trödeln, Schule schwänzen und Probleme in sozialen Bereichen (Isolation), die Kinder wirken manchmal überaktiv, bleiben aber nicht bei der Sache und bringen nichts zu Ende oder reagieren oft feindselig und aggressiv.

Mögliche Ursachen im schulischen Bereich:

- § Oft gibt es so wenige Tests und Schularbeiten, dass jede einzelne Arbeit ungeheures Gewicht bekommt (ein Vokabeltest über 12 Einheiten hat mehr Gewicht als vier Tests über je drei Einheiten – bei 4 Tests ist es nicht so schlimm, wenn SchülerInnen einmal eine schlechte Note bekommen – es gibt noch drei andere Chancen auf ein gutes Ergebnis. Genauso bei Schularbeiten: Wenn von zwei Schularbeiten die erste danebengeht, entsteht bei der zweiten schon ziemlicher Druck).
- § Oft werden Tests oder Prüfungen nicht rechtzeitig genug angesagt,
- § manchmal wissen die SchülerInnen nicht einmal genau, welches Stoffgebiet Thema der Arbeit ist, welche Art von Aufgaben in etwa kommen und welche nicht. Bekanntgabe oder Eingrenzung des Unterrichtsstoffes zu den Prüfungen verhindert Unsicherheit und somit Prüfungsangst.
- § Angst vor Reaktionen von Lehrpersonen oder Mitschülern:
Of kommt es nach schlechten Noten zu negativen, demütigenden und kränkenden Rückmeldungen durch die Lehrpersonen („Und wie immer hat x ein Nichtgenügend, hättest doch mehr lernen sollen!“) Wird das Kind daraufhin auch noch von den MitschülerInnen gehänselt (“Du bist ja echt blöd! Geh doch lieber in die Sonderschule!“), dreht sich die negative Spirale weiter.

Mögliche Ursachen im persönlichen Bereich der SchülerInnen:

- § Wurde auf die Prüfung gelernt, oder hat der Schüler/die Schülerin Angst, weil sie nichts gelernt hat und deshalb zu wenig weiß (dann besteht die Angst zu Recht)?
- § Wurde erst viel zu spät mit dem Lernen begonnen und kommt der Schüler/die Schülerin erst vor der Schularbeit darauf, dass die verbleibende Zeit nicht mehr reicht (auch das macht starken Druck!)?
- § Bestehen Wissenslücken, die nicht nachgelernt wurden (durch Fehlzeiten versäumter oder nicht verstandener Stoff)?
- § Verfügt der Schüler/die Schülerin über schlechte Lerntechniken – merkt er/sie sich nichts, weil die Technik nicht effizient genug oder überhaupt passend ist?
- § Liegen Teilleistungsschwächen (Lese-Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche) vor? Ein Kind/Jugendlicher, der eine Rechenschwäche aufweist, wird bei einer Mathematik-Schularbeit real überfordert sein und u.U. massive Angst aufweisen. In den Bereichen Mathematik und Rechtschreibung sind Kinder besonders anfällig auf Ängstlichkeit und Selbstunsicherheit (hier muss die Möglichkeit einer realen Überforderung immer miteinbezogen werden).
- § Liegt eine generelle Überforderung des Schülers/der Schülerin vor? (Kinder, die durch Prüfungen real überfordert sind, zeigen die Prüfungsangst als logische Angstreaktion)

Mögliche Ursachen im familiären Umfeld:

- § Liegen die Erwartungen der Eltern zu hoch (schulische Zukunft des Kindes, hochtrabende Zukunftspläne für das Kind)? Hat das Kind vielleicht besonders ängstliche Eltern, die mit einem „Gut“ in der Volksschule bereits die berufliche Laufbahn ihres Kindes gefährdet sehen?
- § Liegt eine überbehütende Haltung der Eltern vor mit wenig Spielraum für eigene Erkundungen? Hat ein Elternteil bereits selbst an Schulangst gelitten und projiziert nunmehr die eigene Angst in das Verhalten des Kindes?
- § Zeigen die Eltern ein stark einschränkendes Erziehungsverhalten, gibt es häufige Zurechtweisungen? Bekommt das Kind häufig negative Rückmeldungen oder Strafen („Wenn du jetzt nicht eine gute Note schreibst, dann bekommst du Hausarrest“) aufgrund schlechter Leistungen? Herrscht eine starke Geschwisterrivalität vor („Schau’ endlich einmal, dass du auch einen 2er bekommst, für deine Schwester ist das ja kein Problem“)?

Was kann getan werden?

Bei einem begründeten Verdacht auf Prüfungsangst ist die Schülerin/der Schüler (schul)psychologisch abzuklären.

Eine Abklärung beinhaltet:

- § Schulleistungsdiagnostik
(wie sind die Leistungen des Kindes in einzelnen Fächern im Vergleich zu andern Kindern bzw. zu den Normen für die jeweilige Klasse/Altersstufe)
- § Begabungsdiagnostik zum Ausschluss einer generellen Überforderung des Schülers/der Schülerin
- § Angstanamnese, angstspezifische Diagnostik (z.B. Angstfragebögen)
- § Familiendiagnostik im Hinblick auf die bereits genannten Ursachen
- § Überprüfung von Lerntechniken, Erstellen von Lernplänen

Konkrete erste/unterstützende Maßnahmen:

- § Eltern und Schule sollen auf jeden Fall miteinander Kontakt aufnehmen und in Kontakt bleiben.

- § Nach Reaktionen der Eltern fragen. Wenn sich ein Kind gut vorbereitet hat und trotzdem schlechte Noten bringt, braucht das Kind Trost und keine Beschimpfungen! Kinder haben ganz große Angst vor Liebesentzug!
- § Gelingt es den Eltern, ihre eigene Ängstlichkeit unter Kontrolle zu halten (oder sind die Eltern beim Frühstück schon wegen der bevorstehenden Prüfung nervös, fragen das Kind wiederholt, ob es ihm gut geht, geben dann bekannt, dass sie den ganzen Vormittag an das Kind denken werden, eine Kerze während der Schularbeit anzünden wollen und sich dann – kaum steckt das Kind die Nase zur Türe herein, sich darauf stürzen und nur noch über die Schularbeit am Vormittag sprechen) ?
- § Allein das „enttäuschte“ Gesicht der Eltern nach negativem Ergebnis genügt oft schon, dass die Kinder verstehen „... es war wieder nicht genug“, genauso wie eine miese häusliche Dauerstimmung oder die andauernde Betonung der Wichtigkeit der Schule für das weitere Leben.
- § Betonen Sie, dass Kinder, die in einem Fach schlecht und ängstlich sind, vielleicht in einem anderen Fach etwas besonders gut können oder loben Sie zumindest das vorhandene Bemühen.
- § Vermittlung von Lerntechniken (z.B. Markieren, Herausschreiben von Leitsätzen, mind-maps), Zeiteinteilung, Hausaufgabenplan.
- § „Angst-verschwinde-Objekt“ (ein Objekt mitnehmen lassen oder zur Verfügung stellen, das die Angst verringern kann – es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass diese Objekte wechseln – zu tragisch wäre es, wenn das einzige „funktionierende“ „Angst-verschwinde-Objekt“ plötzlich verloren ginge).
- § Probeschularbeiten vorbereiten und steuern (unter Umständen „helfen“) um Erfolgserlebnisse zu verschaffen. Die Probeschularbeit auch entsprechend beurteilen. Wenn etwa ein bisher schwacher Schüler ein „Befriedigend“ schreibt, sollte man nicht nur die Note hinschreiben, sondern vielleicht noch etwas dazu: „Ich habe deinen Fleiß bemerkt. Ich freue mich mit Dir über deine Note! Diesmal ein Befriedigend!“
- § Prüfungen planen, rechtzeitig bekannt geben und die Beurteilungskriterien von vorne herein öffentlich machen. Sollte das Prüfungsergebnis positiv sein, dies auch hervorheben, denn der Erfolg macht sicher.
- § Im Rahmen eines Projektes oder einer Klassenvorstandsstunde kann das Thema „Angst“ besprochen werden. Darauf hinweisen, dass fast alle Menschen immer wieder Angst haben, dass es aber auch Möglichkeiten gibt, mit der Angst fertig zu werden. Für die ganze Klasse ein „Jacobson“-Entspannungstraining initiieren oder einen Kurs in Autogenem Training durchführen.
- § Erfolge soll der Schüler erleben und merken, dass sie der Lehrer miterlebt und auch den Eltern mitteilt.
- § Lehrer und Eltern sollten versuchen, positive Bewältigungsstrategien zu vermitteln, wie mehr Gelassenheit („Abwarten! Lass’ die Dinge erst einmal herankommen ...“) und Stärkung des Selbstvertrauens durch positive Selbstinstruktionen („ich habe das gut gelernt, ich mache eines nach dem anderen ...“).
- § Die SchülerInnen nicht mit spontanen Leistungskontrollen überfallen – diese wirken auch für nicht Ängstliche extrem belastend.
- § Ängstlichen SchülerInnen hilft eine strukturierte Unterrichtsorganisation mit geordnetem Unterrichtsablauf. Belastend wirken offene Lernsituationen, da hierbei Unsicherheiten über das eigene Handeln entstehen.
- § Angst darf nicht als disziplinierendes Mittel eingesetzt werden, Schüler entwickeln dann Angst vor Lehrpersonen, vermeiden den Unterricht bzw. entwickeln Angst vor Schularbeiten.
- § Hilfsbereite, verlässliche und gerechte Lehrpersonen wirken angstreduzierend.

Wie kann die Lehrperson vor der konkreten Schularbeiten-/Prüfungssituation dem Schüler/der Schülerin helfen?

- § Das Kind instruieren, mit den leichten Aufgaben zu beginnen (in der Schularbeiten- oder Testsituation).

- § Kind zum kurzen Zurücklehnen, Nachdenken und Durchatmen veranlassen – die Lehrperson kann bereits durch ein ermunterndes Wort motivieren und Angst abbauen helfen („Das packst du schon, ich weiß, du hast gelernt, einmal ruhig durchatmen und dann fängst du an ...“).
- § Auch während der Schularbeitensituation immer wieder beruhigen und ermuntern!

Was sollte man noch wissen?

In der psychologischen oder therapeutischen Begleitung werden kognitive Techniken wie Selbstverbalisation („Ich muss eines nach dem anderen machen, dann werde ich es schaffen“), Rollenspiele, Anker (Verankern von Zuversicht) oder Gedankenstopp in Verbindung mit Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training), sowie die Bearbeitung der kognitiven Verzerrungen („Ich kann nie etwas richtig machen“, „Wenn ich nicht alles weiß, bin ich blöd“) durchgeführt.

Ratgeberliteratur: Von Niklaus-Schmid gibt es ein Buch mit dem Titel „Frei von Prüfungsstress“. Das Buch beinhaltet ein Selbsthilfetraining für Jugendliche ab 12 Jahren, Tipps für Eltern und Lehrpersonen.

1.4 Soziale Angst (soziale Phobie):

Soziale Angst kommt bei der Schulangst häufig zum Tragen, Prüfungsangst ist oft soziale Angst. Die bloße Gegenwart fremder oder mehrerer Personen wird als beängstigend wahrgenommen. Die Kinder fühlen sich massiver Beobachtung ausgesetzt, die mit selbst ängstigenden Gedanken wie: „Was sagen die anderen jetzt?“ „Ich werde das sicher nicht können!“ „Ich blamiere mich sicher!“ verknüpft sind.

Kinder und Jugendliche mit sozialen Ängsten weisen oft die folgenden Merkmale auf:

- § Abfall der Schulleistungen
- § Vermeidung von nicht-schulischen sozialen Aktivitäten
- § Trotzreaktionen/Wut
- § Körperliche Beschwerden
- § Anstelle von angepassten Reaktionen erfolgt in sozialen Situationen unmotiviertes Weinen, Schreien oder Verstecken
- § „Verstecken“ der Augen, Vermeiden von Blickkontakt beim Sprechen, unruhiges Herumzappeln oder Erstarrtsein, wenn das Kind nach einer Antwort sucht.
- § Untypische Interessen, „einsame Hobbys“, ihm Rahmen derer keine sozialen Interaktionen stattfinden.
- § Die Kinder können den Schulbesuch verweigern, sind im Unterricht sehr ruhig, sprechen nur, wenn sie dazu aufgefordert werden und dann oft nur sehr leise und undeutlich oder leicht stotternd.
- § Sie fürchten v.a. die Bewertung durch andere Menschen, haben Angst, sich zu blamieren oder davor, in peinliche Situationen zu kommen.

Behandlung:

Kognitive Verhaltenstherapie und Elterntaining

Was können Lehrpersonen tun?

- § Lehrpersonen sollten die Kinder nicht vor den anderen blamieren, indem sie sie bezüglich ihrer Schüchternheit in den Mittelpunkt stellen.
- § Lob aussprechen, wenn etwas richtig gesagt wurde, auch wenn es leise oder stotternd vorgebracht wurde.

1.4.1 Schüchternheit

Schüchternheit kann als eine „leichte Form“ der Sozialphobie betrachtet werden. Die Lebensbeschränkungen bei Schüchternen sind jedoch weniger ausgeprägt als bei Sozialphobikern. Vor Beginn einer sozialen Phobie findet sich oft eine auffallende

Schüchternheit.

Schüchternheit zeigt sich häufig

- § in neuartigen Situationen
- § in Anwesenheit von anderen Menschen
- § bei bestimmten Handlungen von anderen Menschen
- § bei selbstunsicheren Persönlichkeiten

2. Schulschwänzen (eigentlich: „Störung des Sozialverhaltens“)

„Schulschwänzen“ ist zwar keine schulische Angststörung, jedoch ist ein Eingehen auf Erscheinungsbild und Ursachen für eine Abgrenzung in Bezug auf Angststörungen notwendig.

Woran erkennt man Schulschwänzer?

- § Die Kinder und Jugendlichen weisen keine Angst vor der Schule auf,
- § das Fernbleiben von der Schule erfolgt ohne Wissen der Eltern,
- § körperliche Symptome treten eher selten bis gar nicht auf,
- § es stehen aggressive und dissoziale Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen im Vordergrund,
- § es besteht eine generelle „Schulunlust“,
- § die Schulleistungen sind meist schlecht.
- § Die Kinder und Jugendlichen sind oppositionell, aufsässig, ungehorsam und trotzig, sie halten sich nicht an Regeln und Vorgaben,
- § es finden sich häufig ausgeprägte Konflikte in der Familie, die durch die Familie allein auch nicht lösbar sind.
- § Starke soziale Bindungen zu Gleichaltrigen, die ebenfalls Auffälligkeiten aufweisen

Was kann getan werden?

Bei der Behandlung von Schulschwänzern muss die Therapie im Elternhaus ansetzen. Eltern müssen lernen, klare Erwartungen zu formulieren, Grenzen zu setzen und auf deren Einhaltung zu achten.

Es braucht vor allem bei Schulschwänzern eine schnelle Reaktion der Schule, der Schulpsychologie und evtl. des Jugendamtes.

Im schulischen Bereich:

Didaktische Grundsätze reflektieren, den Schüler annehmen, klare Regeln und Konsequenzen in der Klasse (Verhaltensvereinbarungen), konsequentes und „gemeinsam starkes“ Zusammenarbeiten aller Lehrkräfte, laufende Gespräche mit den Eltern, Betreuung durch Beratungslehrer.

Präventivmaßnahmen gegen Schulschwänzen:

- § Anwesenheitskontrolle zu Stundenbeginn
- § Festhalten von Unterrichtsversäumnissen
- § Umgehende telefonische/schriftliche Information der Erziehungsberechtigten
- § Gespräch mit dem Schüler/der Schülerin (Gründe für Fehlzeiten, Einstellung zur Schule)

Interventionen bei wiederholtem unentschuldigtem Fehlen:

- § Gespräch mit allen Beteiligten (Eltern, Kind, Lehrer, Beratungslehrer, evtl. SchulleiterIn, Schulpsychologie)
- § Falls notwendig, offizielle Einbindung der Jugendwohlfahrt
- § Anzeige

3. CHECKLISTE

**Bitte entscheiden Sie sich für „stimmt“ oder „stimmt nicht“
und kreuzen Sie das entsprechende Kästchen an!**

stimmt	stimmt nicht
--------	--------------

Das Kind zeigt vor Schularbeiten, Tests, Diktaten etc. Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung und eine bedrückte Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
Das Kind ist mit Wissen der Eltern während der Schule zu Hause (wegen häufiger Bauchschmerzen z.B.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TA/SA
Das Kind ist vor/bei Prüfungen ängstlich und besorgt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
Das Kind schreit, weint, versteckt sich in sozialen Situationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SP
Das Kind bleibt dem Unterricht unentschuldigt fern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SS
Das Kind zeigt keine körperlichen Beschwerden, fehlt aber oft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SS
Das Kind gibt an, alles gelernt zu haben, zeigt aber während Prüfungssituationen (Tests, Ansagen, Prüfungen) „black outs“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
Das Kind kann auch nicht kurze Zeit daheim alleine bleiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TA
Das Kind steht nicht gerne im Mittelpunkt, weil es Angst hat, sich zu blamieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SA
Das Kind leidet an Schlafstörungen, v.a. vor Tagen mit Prüfungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
Das Kind vermeidet nicht-schulische soziale Aktivitäten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TA
Das Kind zeigt vor Prüfungssituationen körperliche Symptome (Zittern, Schwitzen, Übelkeit, Harndrang, Durchfall)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
Das Kind hat Angst, dass Mutter oder Vater etwas zustoßen könnte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TA
Kind hat ein „einsames“ Hobby, das bevorzugt wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SP
Das Kind hat eine starke Beziehung zu Gleichaltrigen, die sozial auffällig sind (z.B. aggressive Kinder, keine Regeln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SS
Das Kind fürchtet sich vor dem Schulweg (z.B. häufige Raufereien)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SA
Das Kind hält beim Sprechen kaum Blickkontakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SP
Das Kind erbringt meist nur schlechte Schulleistungen und fehlt oft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SS
Das Kind ist im Unterricht sehr ruhig, spricht nur, wenn es dazu aufgefordert wird und das nur sehr leise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SP
Es besteht beim Kind generell eine große Schulunlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SS
Das Kind ist ängstlich im Umgang mit MitschülerInnen und Lehrpersonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SA
Das Kind zeigt unsoziale und aggressive Verhaltensweisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SS
Auch die Mutter kann sich nur sehr schwer vom Kind trennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TA
Das soziale Klima in der Klasse ist schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SA
Die Leistungsanforderungen der Schule können kaum bewältigt werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SP/SA
Das Kind zeigt in der Schule auffallend oft körperliche Beschwerden (Bauchschmerzen, Kopfweg, Übelkeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SP/TA PA/SA
Die Mutter muss(te) lange Zeit vor der Klassentüre sitzen, damit das Kind überhaupt in der Schule blieb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TA
Das Kind zeigt grundsätzlich keine Angst vor der Schule, fehlt aber immer wieder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SS
Das Kind kehrt am Schulweg wieder um und geht heim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TA

Das Kind zeigt in sozialen Situationen (neue Lehrperson, Schularzt, gemeinsames Theater etc) körperliche Symptome (Schwitzen, Zittern, Erröten, Durchfall, Bauchschmerzen)	•	•	SP
Es gibt öfter Streit oder unlösbare Konflikte in der Familie	•	•	SS
Das Kind wird leicht verlegen, es ist schüchtern und angepasst	•	•	TA
Sind die Eltern/ist das Familienleben durch die Situation belastet? Wenn ja, wie sehr?			
Ist die Schule/die Klasse durch die Situation belastet? Wenn ja, wie sehr?			

Auswertung:

Zählen sie zusammen, wie viele Punkte jeder Abkürzung zuzuordnen sind. Jedes „stimmt“ erhält dabei einen Punkt.

	Anzahl der Punkte von „Stimmt“	Maximal zu erreichende Punktezahl	Auffälligkeiten ab	Was tun?
SS = Schulschwänzen (Störung des Sozialverhaltens)		8	3 Punkten	s. Kap. 2
PA = Prüfungsangst		6	2 Punkten	s. Kap. 1.3
SP = soziale Angst (soziale Phobie)		7	2 Punkten	s. Kap. 1.4
TA = Schulphobie (Störung mit Trennungsangst)		9	3 Punkten	s. Kap. 1.2
SA = Schulangst		7	2 Punkten	s. Kap. 1.1

Je mehr sich die Anzahl der Punkte von „stimmt“ der maximal zu erreichenden Punktezahl nähert, umso stärker ist die Wahrscheinlichkeit einer entsprechenden Angststörung. Wenn zusätzlich die Belastung für das Kind, die Eltern oder die Schule mit „groß“ angegeben wird, besteht dringender Handlungsbedarf.

Die Checkliste hat nur rein informativen (in Bezug auf Schulängste) und unterstützenden Charakter (für die Arbeit der Lehrpersonen), kann aber niemals eine Diagnose bei einem Psychologen oder Kinder- und Jugendpsychiater ersetzen. Im Zweifelsfall ist auf jeden Fall fachlicher Rat einzuholen.

4. Literaturhinweise

Schneider, S.: Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen, Grundlagen und Behandlung, Springer-Verlag, Berlin Heidelberg, 2004

Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, Therapeutische Hilfen bei Ängsten vor der Schule, 6/03, 52. Jahrgang

Morschitzky, H.: Angststörungen. Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst, Springer Verlag, Wien, 1998

Petermann, F.: Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie und -psychotherapie, Hogrefe-Verlag, Göttingen Bern Toronto Seattle, 2000