

Angst in der Schule

WAS ELTERN UND LEHRER TUN KÖNNEN



Impressum

Herausgeber: Kreis Borken / 2017
Regionale Schulberatungsstelle
Burloer Str. 93
46325 Borken

Redaktion: Dipl.-Psych. Michael Sylla

Text: Dipl.-Psych. Michael Sylla

Fotos: www.fotolia.de

1. Auflage: 500

Copyright: © Kreis Borken 2017

INHALTSVERZEICHNIS

Grundlegende Informationen zu Angst	S. 04
Was sind Ängste von Kindern und Jugendlichen in der Schule?	S. 06
Was Eltern tun können	S. 07
Was Lehrkräfte tun können	S. 09
Wann ist professionelle Hilfe erforderlich?	S. 10
Empfehlungen zum Weiterlesen	S. 11

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN ZU ANGST

Angst ist sinnvoll!

In der Entwicklung des Menschen hat Angst eine wichtige Funktion: Sie schützt vor unüberlegtem Handeln, mahnt zur Vorsicht in Situationen, die uns schaden könnten und setzt entsprechendes Verhalten in Gang (z.B. Flucht).

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 besteht dann das Risiko, 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?

Körperlich: mit der Angst gehen körperliche Empfindungen einher, die man kennen sollte. Es sind normale Reaktionen, die den Körper auf „Kampf oder Flucht“ vorbereiten, indem sie die notwendige Energie bereitstellen: Hormone werden ausgeschüttet,

Herzfrequenz und Blutdruck steigen an. Diese körperlichen Veränderungen werden unterschiedlich stark empfunden: Harndrang, Durchfall, Übelkeit, „weiche Knie“, Herzklopfen, Muskelanspannung, Muskelzittern, Schweißausbrüche, Schwindel, – die Liste dieser Empfindungen ist lang. Ängstliche Menschen interpretieren diese Empfindungen aber häufig „falsch“. Sie denken, dass sie diese nicht haben sollten oder betrachten sie als krankhafte Symptome.

Gefühle: Man ist angespannt und ängstlich.

Denken: Starke Angst blockiert unser Denken. Die gedankliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist herabgesetzt. Die Gedanken kreisen auch oft um die „Gefahren“.

Verhalten: Häufig Rückzug und Vermeidung, aber auch „Flucht nach vorn“- hinter aggressivem Verhalten stecken häufig Ängste.

Welche Ängste gibt es?

Sinnvoll ist zunächst einmal 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. Die Alltagserfahrung zeigt uns aber, dass sich Furcht zu „irrationaler“ bzw. **„neurotischer“ Angst** entwickeln kann:

Die Angst vor „dunklen Wolken“ ist für den Betroffenen zwar real, für Beobachter möglicherweise aber nicht nachvollziehbar. In solchen Fällen wird die Angst durch angstzerzeugende Gedanken gespeist: „ Aus dunklen Wolken schlagen Blitze!“

Eine **Phobie** ist die sehr starke (panische) Angstreaktion in Bezug auf bestimmte Situationen (z.B. Schule, soziale Situationen) oder Dinge (z.B. Tiere, bestimmte Gegenstände), die objektiv betrachtet aber keine reale Gefahr darstellen.

Was sind Ursachen von Ängsten?

Wie eingangs gesagt, sind Angstreaktionen vererbte Verhaltensprogramme, die uns helfen zu überleben.

Menschen unterscheiden sich 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 „weißem Kittel“ und „Chloroformgeruch“ erlebt. Später reicht allein der Geruch oder der Anblick des Gebäudes aus, um die Angstreaktion auszulösen (Klassische Konditionierung). Vermeidet die Person daraufhin Arztpraxen und Krankenhäuser, bleibt dieses Muster dauerhaft stabil (Operante Konditionierung: Wegfall von Schmerz bzw. Angst), wobei die Angst dann nicht überwunden werden kann.

„**Lernen am Modell**“ bedeutet, dass Heranwachsende Verhaltensweisen der Erwachsenen übernehmen. Dies gilt (leider) auch für ungünstige Verhaltensweisen: „Ängstliche Eltern haben ängstliche Kinder!“ – diese Alltagserfahrung ist wohl zutreffend. Zeigen Eltern beispielsweise deutliche Angst vor Tieren, besteht hohe Wahrscheinlichkeit, dass ihre Kinder diese „Vorsicht“ übernehmen.

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 Ängste haben. Sie fürchten sich vorweg schon davor, Ängste zu empfinden oder davor, dass andere Menschen an ihnen Angst beobachten könnten.

WAS SIND ÄNGSTE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IN DER SCHULE?

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

Im Umgang mit Mitschülern:

- Angst, nicht akzeptiert zu werden, Zurückweisung, Ausgrenzung
- Angst vor verbaler, körperlicher Gewalt, Mobbing
- Angst, vor der Gruppe zu sprechen
- 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“
- Versagensangst in einem Fach
- Versagensangst generell
- Prüfungsangst

Eine besondere Situation ist die „**Schulphobie**“. Es handelt sich dabei um eine schwere, panikartige Angstreaktion und 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. Zwar geben die betroffenen Kinder und Jugendlichen Begründungen an, die scheinbar in der Schule liegen, die Schule ist dabei aber oft Anlass und nicht Ursache des Problems. Oft handelt es sich eher um die Angst, sich von Zuhause (den Eltern) 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 ELTERN TUN KÖNNEN

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.

Ängste kann man grundsätzlich auf zwei Wegen bewältigen: Man beseitigt die „Ursache“ = „praktische Lösung“, oder man lernt, mit dem Problem zu leben = „psychologische Lösung“.

Die „praktische Lösung“ 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 und 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 reagiert. 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.



Die „psychologische Lösung“, d.h. das Lernen der Angstbewältigung, sollte durch Eltern also ebenso unterstützt werden. Hilfreiches Verhalten im Umgang mit dem ängstlichen Kind sind:

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: Hilft insbesondere jüngeren Kindern oft besser als (viel) zu reden. Es wirkt beruhigend.

Kontrollieren Sie Ihre eigenen Gefühle: Zeigen Sie Verständnis, aber „katastrophisieren“ Sie nicht.

Ermutigen: Sprechen Sie davon, dass Sie ähnliches schon erlebt und wie Sie es 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 dass man sie lösen kann. Räumen Sie nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg.

„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 schwimmen kann, braucht z.B. einen Schwimmkurs.

Geschichten: Erzählen oder Vorlesen von Geschichten, in denen die Hauptperson Ängste erlebt und überwindet.

Entspannungstechniken vermitteln: Zeigen 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: 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.

Beschuldigen: Machen Sie nicht zu schnell (und einseitig) „Schuldige“ aus – schon gar nicht das betroffene Kind. Dies erschwert Problemlösungen.

WAS LEHRERINNEN UND LEHRER TUN KÖNNEN

Das „Schulklima“ sollte angstfreies Lernen und Miteinander fördern. Die Vermittlung „Emotionaler Intelligenz“ sollte in der Schule ausdrücklich Teil des Curriculums sein. Auch Lehrerinnen und 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 und Aggressionen und diese rechtzeitig unterbinden.
- Notwendige Leistungsüberprüfungen sinnvoll gestalten.
- Mit Eltern und/oder Schülern kooperativ Lösungen suchen.
- Das eigene Lehrerverhalten reflektieren.
- Für die eigene Psychohygiene sorgen (z.B. durch Supervision).
- In Einzelfällen die Zusammenarbeit mit Experten 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 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 und 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,
- Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeuten.

EMPFEHLUNGEN ZUM WEITERLESEN

Bandelow: Das Angst Buch. Reinbeck bei Hamburg, 2004

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

Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Borken: Schulabsentismus verstehen und wirksam begegnen. Borken, 2015. Download: <http://www.rsb-borken.de/downloads/broschueren/#c1189>

Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Borken: Schulklima gestalten – Leistung steigern – Gewalt verringern. Borken, 2010. Download: http://www.rsb-borken.de/fileadmin/Ressourcen/GewaltAggression/Broschuere-Schulklima-Endversion_klein.pdf

Streit: Ich will nicht in die Schule. Ängste verstehen und in Motivation verwandeln. Weinheim 2016

REGIONALE
Schulberatungsstelle
DES KREISES BORKEN

Burloer Str. 93 | 46325 Borken

Tel. 02861 / 82-2527 | Fax 02861 / 822712527

schulberatung@kreis-borken.de | www.rsb-borken.de