

Die Angst sitzt in der Schultasche

*Von Mag. Sandra Klepp, Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin.
Veröffentlicht im Vereinsmagazin des Kinderhilfswerks 4. 2013*

Kinder mit Schulangst verweigern den Besuch des Unterrichts, weil sie Angst haben vor der Schule und ihren Anforderungen. Die Psychologin Sandra Klepp erläutert in diesem Beitrag Ursachen für Schulangst und stellt sinnvolle Möglichkeiten des Umganges damit vor.

Meist erleben Eltern oder andere Bezugspersonen die Angst des Kindes intensiv mit und versuchen, es bei der Überwindung zu unterstützen. Das ist gar nicht einfach. Manchmal verstecken sich Ängste hinter körperlichen Symptomen wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit, Einnässen, Schlafstörungen, gesteigerter Unruhe, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit oder Müdigkeit. Auch das Verhalten kann davon betroffen sein. Die Kinder sind anders als gewohnt, zeigen individuelle Verhaltensauffälligkeiten wie aggressives Verhalten, Bockigkeit, Unzufriedenheit, Rückzug, Trödeln, häufiges Zu-spät-kommen bis hin zur Schulverweigerung. Die Auslöser für die klassische Schulangst sind situationsbezogen und hängen direkt mit der Schule, ihren sozialen Anforderungen und ihren Leistungsanforderungen zusammen.

Eine Frage der Atmosphäre

Die Atmosphäre in der Schule und in der Klasse wird als Quelle von Schulangst häufig zu wenig beachtet. Erwachsene sollten die Schule daher einmal aus den Augen des Kindes betrachten:

Vielleicht gibt es dunkle Gänge mit unübersichtlichen Nischen, undefinierbaren Gerüchen oder unverhofft verschlossene Türen, hohe Räume und Ähnliches. Das Klima auf sich wirken zu lassen kann oft zu mehr Verständnis für das Kind führen.

Die Schule insgesamt stellt mit all ihren Rahmenbedingungen eine hohe Anforderung an die Kinder dar. Die notwendige Lernleistung ist nur eine der vielen Herausforderungen, was Kinder auch überfordern kann. Gerade in sehr großen Schulen ist es für die Kinder manchmal schwierig sich zu orientieren. Dazu kommt, dass möglicherweise viele ältere Schüler im Gebäude unterwegs sind, die die kleineren mehr oder weniger versehentlich schubsen oder auch absichtlich beleidigen bzw. ihnen sogar wehtun. Auch das kann Angst machen.

Wenn aufgrund der Schulstruktur ein häufiger Lehrerwechsel notwendig ist, so kann das für manche Kinder eine Überforderung darstellen. Jüngeren Kindern hilft es, wenn sie in der Schule eine Hauptbezugsperson haben, auf die sie sich verlassen können.

Für manche Kinder ist auch häufiges Umsetzen unangenehm. Gerade haben sie sich auf ein bestimmtes Kind eingestellt und sich vielleicht sogar mit ihm angefreundet, schon müssen sie sich wieder wegsetzen, womöglich zu jemandem, den sie eher fürchten. Ruhige und brave Kinder werden nicht selten zu lauten und auffälligen gesetzt. Besonders aufgeladen wird die Atmosphäre in Klassen, wenn Lehrer selbst unter Angst leiden und ein dementsprechend gefährdetes Klassenklima erzeugen.

Aber auch die Angst vor speziellen Lehrern kann eine Ursache für Schulangst sein, die zudem noch schwer anzusprechen ist und nur mit Unterstützung der Lehrerschaft gebessert werden kann.

Regeln schaffen Sicherheit

Oft geht bei Schuleintritt oder -übertritt eine Sicherheit verloren, die ebenfalls Angst auslösen kann. Wenn aus dem vertrauten „Du“ ein distanzierteres „Sie“ wird, ist das selbst für Jugendliche ungewohnt. Darüber hinaus müssen sich Kinder an eine Fülle von neuen und anfänglich oft undurchschaubaren Regeln und Normen gewöhnen. Je klarer und nachvollziehbarer diese Regeln für alle sind, desto mehr können sie ein Gefühl von Sicherheit vermitteln und Angst abbauen:

- ♥ Jedes Kind ist willkommen, erfährt, wo es hingehört, und kann sich geborgen fühlen.
- ♥ Klare Regeln und Gebote, die öffentlich bekannt und verständlich sind, erleichtern den Umgang miteinander.
- ♥ Eltern und Schule erstreben gleiche Ziele und vertreten gemeinsam die vereinbarten Normen.
- ♥ Alle tragen gemeinsam Verantwortung für eine angenehme Lehr- und Lernumgebung.
- ♥ Gegenseitiges Verständnis und Toleranz bestimmen die Umgangsformen.
- ♥ Schwierigkeiten werden geduldig überwunden, Konflikte gewaltfrei gelöst.

Lexikon

Schulangst

Diese ergibt sich bei Überforderung, bei einem schlechten Klassenklima, bei Spannungen mit einem Lehrer, bei Isolation und Außenseiterproblematik in der Klasse, etc.

Schulverweigerung

Diese ergibt sich bei Überforderung, bei einem schlechten Klassenklima, bei Spannungen mit einem Lehrer, bei Isolation und Außenseiterproblematik in der Klasse, etc.

Schulphobie

Hier wird nicht die Schule gefürchtet, sondern die Trennung von der Mutter bzw. der nächsten Bezugsperson.

Über das Kinderhilfswerk

Bessere Zukunftschancen durch psychische Gesundheit!

Das Kinderhilfswerk kümmert sich österreichweit um die geistige, emotionale und soziale Entwicklung unserer Kinder. Wir unterstützen Kinder- und Jugendliche mit psychosozialen Problemen und stärken Eltern sowie Bezugspersonen in ihrer Erziehungskompetenz. Durch Beratung, Therapie, Diagnostik, Prävention, Reitpädagogik und erlebnispädagogische Projekte ermöglichen wir seit 1999 Kindern und Jugendlichen bessere Zukunftschancen.

Gemeinnützig, unabhängig und hauptsächlich über Spendengelder finanziert, bieten wir möglichst unbürokratische und schnelle Hilfe. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Kinder und ihre Familien zu unterstützen, denen aus finanziellen Gründen Hilfe sonst verwehrt bleiben würde.

Gemeinsam mehr bewirken!

Jedes dritte Kind in Österreich wächst unter sehr schwierigen Bedingungen auf und immer öfter leiden sie unter psychischen Belastungen. Der Bedarf an Therapien, die die geistige, emotionale und soziale Entwicklung stärken, steigt kontinuierlich. Doch nur jedes siebte bedürftige Kind erhält dringend benötigte Beratung und Therapie. Alle jungen Menschen sollen dieselben Startbedingungen und Chancen für ihr Leben haben. Engagieren Sie sich – schaffen Sie Möglichkeiten in Notlagen und schenken Sie Hoffnung.

Kontakt

Verein Kinderhilfswerk
Stifterstraße 28/4
4020 Linz
Tel.: +43 732 / 79 16 17
Fax: +43 732 / 79 16 17-20
E-Mail: linz@kinderhilfswerk.at
Homepage: www.kinderhilfswerk.at