

Wenn die Angst unsere Kinder lähmt...

Schulangst – lähmt nicht nur das Kind oder den Jugendlichen, auch das familiäre und pädagogische Umfeld sind gefordert. Gefordert, eine Lösung für den Auslöser oder einen Ausweg aus der lähmenden Situation zu finden. Expertenbericht zum Thema...

Foto: pixabay

„Ich will nicht in die Schule“, „ich habe so Bauchschmerzen, ich muss zuhause bleiben“, nur einige der vielen möglichen Szenarien, wenn Angst vor der Schule unsere Kinder lähmt, sie keinen Ausweg aus ihrer Situation finden. Bei Eltern aber auch Pädagogen erzeugt diese Angst Hilflosigkeit, auch Wut, da sie oftmals genauso wenig einen Ausweg wissen.

Angst ist eine uns allen angeborene Fähigkeit

Angst ist eine gelernte Verbindung von Hinweisen und deren Konsequenzen und hat somit eine gewisse Schutzfunktion. „Evolutionsgeschichtlich betrachtet hat Angst eine sinneschärfende Funktion. Sie führt uns durch die Gefahren des Lebens und schützt uns unbewusst“, klärt Dr. Gabriele Harecker im Rahmen medizinischen Diskussionsforums zum Thema „Schulangst“ in Bad Vöslau auf. Sie weist zudem darauf

hin, dass bereits ganz frühe Erfahrungen im Baby- oder Kleinkindalter oder auch in der Schwangerschaft Einfluss auf das dispositionale Angstverhalten des Menschen haben.

„Ängste können so gesehen auf verschiedene Art und Weise gelernt werden – durch Konditionierung wie im Falle der heißen Herdplatte beim Kleinkind, durch Beobachtung, zum Beispiel wenn die Eltern eher ängstliche Menschen sind, und durch Instruktionen bzw. Warnhinweise“, erklärt Harecker. Und wenn Angst gar als Erziehungsmittel verwendet werde, erzeuge dies beim Kind eine Fluchtreaktion und ein Vermeidungsverhalten. So gesehen bringt jeder Mensch seine persönlichen Angstdispositionen von Geburt an mit, die in Situationen wie dem Schulalltag mit hineinspielen, sich aber durch Lernprozesse verändern lassen. „Schulangst (und nicht Schulstress)

ist also eine Mischung aus verschiedenen Ängsten bzw. eine überlagerte Angst“, meint Dr. Harecker, daher liege die Ursache für die Schulangst oftmals ganz woanders als in der Institution Schule selbst.

In der Psychiatrie unterscheidet man zwischen Schulangst und Schulphobie. Die Schulangst kann unterschiedliche auslösende Momente wie eine bestimmte Situation in der Schule haben, Beispiele hierfür: Versagensangst, Mobbing, Angst vor dem Sprechtag oder einer Prüfung.

Bei der Schulphobie liegt zumeist die Trennungsangst von den Eltern zugrunde oder die soziale Phobie vor Demütigungen. Schulangst kann von körperlichen Beschwerden über Schulschwänzen bis hin zu regelrechter Schulbesuchsverweigerung als Konsequenzen nach sich ziehen und das gesamte Umfeld psychisch belasten.

Ebenso kann es zu Schlafstörungen, Nägelbeißen, Stimmungsschwankungen uvm. kommen. Nicht zu vergessen sei aber auch, dass es zwei sehr sensible Phasen in der Entwicklung des Kindes gibt: die Vorschulzeit und die Pubertät. Es sei manchmal schwierig, in diesen Phasen die Angst als solche zu erkennen, erklärt die Kinderpsychiaterin.

„Wichtig ist es in jedem Fall, die Ängste des Kindes ernst zu nehmen“, betont Harecker, „hilfreich ist es aber nicht, das Kind von der Schule einfach zuhause zu lassen ohne die Ursache zu erforschen.“

Ursachenabklärung ist wichtiger erster Schritt

Worin sich alle befragten Experten einig sind: Die Ursache für die Schulangst muss vor jeder möglichen Behandlung oder Hilfestellung abgeklärt werden. Denn es kann neben der Angst an sich, die vielleicht in einem kindlichen Trau-

ma begründet liegt, auch andere Ursachen geben: Schlecht sehen oder hören zum Beispiel – dies verursacht beim Kind Unsicherheit und kann bis zur Angst vor der Schule führen. Eine Teilleistungsschwäche, Wahrnehmungsstörung oder Legasthenie können genauso Auslöser für Schulangst sein. Einen anderen auslösenden Moment kann aber auch eine Situation in der Schule selbst darstellen – ein bestimmter Lehrer, eine Lehrmethode oder soziale Probleme mit Mitschülern wie Mobbing.

„Leider erfahren wir Pädagogen, sofern es uns nicht selbst aufgefallen ist, manchmal viel zu spät, wenn Kinder an (akuter) Schulangst leiden“, schildert auch Mittelschullehrer Martin Writzmann die Situation aus dem Pädagogenalltag. Gerade im Sekundarschulbereich sei es oft schwierig festzustellen, „da es hier viele handelnde Personen gibt und die Angst eines Schülers vor beispielsweise einem einzelnen Gegenstand, vor Prüfungen, Schularbeiten oder gar einem oder einer speziellen Lehrenden, dem Klassenvorstand oftmals verborgen bleibt.“

Und Writzmann führt aus: „Hier bedarf es schon einer stetigen Kommunikation mit den Kindern und Jugendlichen sowie einem regelmäßigen Austausch des Klassenlehrers mit seinem Lehrerteam.“ Am wichtigsten sei auf jeden Fall die direkte Kommunikation mit den Eltern oder Erziehungsberechtigten, so der Pädagoge, Betroffene sollten immer zuerst das Gespräch mit dem Klassenvorstand suchen. Oft gibt es an den einzelnen Schulstandorten auch einen Vertrauenslehrer, an den sich Kinder und Jugendliche wenden können.

Zum Umgang der Eltern mit der Angst ihrer Kinder

„Warum kommen wir Eltern mit der Angst unseres Kindes nicht zurecht?“, diese Frage wirft die Kinesiologin Brigitte Wasgott im Rahmen des Diskussionsabends auf. Vielleicht liegt der Grund darin, dass wir Erwachsene selbst mit unseren Ängsten so schlecht umgehen können. Das Gegenteil von Sicherheit ist Angst, also sei vorrangiges Ziel, dem Kind wieder das Gefühl von Sicherheit zu vermitteln, so Wasgott. So berichtet auch Patricia Weiner aus ihrer Pra-

xis, dass es vorab immens wichtig sei, den ursprünglichen Auslöser für die Angst aufzudecken. „Es geht mir vor allem darum, schnell und konkret für Abhilfe zu sorgen, damit sich die Situation entspannen kann und das Kind oder der Jugendliche Entlastung erfahren“, betont die dipl. Lebens- und Sozialberaterin. Denn sonst entwickle sich die Angstspirale, aus der Auszusteigen aus eigener Kraft sehr schwierig sei, immer weiter.

Die Angst vor der Angst, vor dem Wiedererleben

„Zu den realen Ängsten kommt auch noch die Angst vor der Angst und vor dem Wiedererleben von Schwäche, Hilflosigkeit und Gelähmtheit“, führt Patricia Weiner aus. Eine Spirale, die viele Erwachsene selbst kennen und sich dann vielleicht genau in dieser Situation mit ihren Kindern genauso hilflos fühlen. Daher sei die Arbeit gemeinsam mit den Eltern wichtig, so Weiner: „Vor allem bei jüngeren Kindern ist es mir wichtig, mich gemeinsam mit den Eltern zusammzusetzen und zu hinterfragen, wie wir gemeinsam die Situation lösen können. In Jugendcoachings werden die Eltern von mir oft dazugeholt – als Unterstützung.“

Entzauberung der Angst

Ein erster wichtiger Schritt sei die „Entzauberung“ der Angst, so Patricia Weiner, die angstausslösende Situation, z.B. bei Mobbing, müsse aufgearbeitet und Strategien zum Umgang mit den Ängsten erarbeitet werden. „Weiters helfen bei bestimmten Schulängsten Rituale und das Erlernen

Dr. Gabriele Harecker:

- Gesundheitspraxis Bad Vöslau
- Schwerpunkte: Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters; Sonder- und Heilpädagogik; Erziehungswissenschaft

Brigitte Wasgott:

- Medizinisch geprüfter Ernährungskoach
- Angewandte Kinesiologie
- Hypnose-Master-Practitioner

Susanne Zeiler:

- Dipl. Psychosozialberaterin mit Schwerpunkt Familie
- Dipl. Legasthenie-Therapeutin
- Lerncoach

Susanne Forsthuber

- Legasthietrainerin, Lerntrainerin und Coach
- Das Lerntaining in der Lernpraxis Baden von Susanne Forsthuber richtet sich an Kinder, Jugendliche, Studenten und Erwachsene, die ihre persönliche Lernleistung langfristig erfolgreich steigern, Lernprobleme lösen wollen. Durch das Lerntaining findet man gemeinsam einen Weg aus einer Lern- und Schulkrise, lernt Ängste zu bewältigen u.v.m. Außerdem werden Fragen wie „Welcher Ausbildungsweg ist der Richtige?“, „Welche Schule passt für mein Kind?“, uvm. erarbeitet.



Susanne Zeiler, Monika Hruschka, Brigitte Wasgott, StR. Anita Tretthann und Dr. Gabriele Harecker. Foto: Zedlacher



Susanne Forsthuber
Foto: privat

Patricia Weiner:

- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- Schwerpunkt Erziehungsberatung & Elternbildung, Supervisorin
- Spezialthemen: Wut und Aggression bei Kindern, Pubertät, Mobbing, Schulprobleme
- Einzel- und Paarberatung in Krisensituationen

Tipps an die Eltern – von Patricia Weiner:

- Mit dem Kind ein Gespräch führen und mitteilen, was Ihnen an Ihrem Kind aufgefallen ist, welche Sorgen Sie haben.
- Gemeinsam die Prüfungsangst hinterfragen: Welche Befürchtungen stecken dahinter? Was sind die Auslöser?
- Gemeinsam die Angst entzaubern: Hat sie vielleicht auch positive Auswirkungen?
- Das Kind bei einer gründlichen Vorbereitung, die Sicherheit gibt, unterstützen.
- Das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl des Kindes stärken. Schenken Sie Vertrauen, geben Sie Feedback, vermeiden Sie Tadel.
- Das Kind für die angstmachende Situation stärken: Wie könnte man bei der nächsten Mobbingattacke reagieren? Was könnte man tun, um aus der Angststarre auszusteigen?
- Entspannungstechniken mit dem Kind üben
- Gemeinsame Rituale, die vor Prüfungen beruhigen

„Was kann Waldorf-Pädagogik?“

SCHÖNAU. Am 8. November findet um 19 Uhr in der Rudolf Steiner Landschule ein Info-Abend zum Thema „Was kann Waldorf-Pädagogik?“ statt. Selbstständigkeit, Selbstverantwortung, soziale Kompetenz, Arbeitsfreude, Vielseitigkeit und Umweltverantwortung – so die Schlagworte, die das Waldorf-Konzept umfassen. Kirchengasse 22, 19 Uhr, Infos: www.waldorf-schoenau.at



Foto: pixabay

von Entspannungs- sowie Mentaltechniken“, erklärt sie. Wichtig sei es, die betroffenen Schüler zu unterstützen, ihre Stärken zu erkennen und das Vertrauen in sich selbst zu stärken, führt die Lebensberaterin aus: „Ein großer Teil der gemeinsamen Arbeit widmet sich dem Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls. Sicherheit und Stärke helfen den Schülern, ihren Schulalltag sowie schwierige Situationen zu meistern.“ Wenn für die Schulangst Mobbing ausschlaggebend ist, gestaltet sich die Erarbeitung von Strategien etwas anders. „Neben den schulischen Schwierigkeiten haben wir immer öfter mit belastenden Phänomenen der digitalen Parallelwelten in den diversen sozialen Medien zu tun (z.B. Cybermobbing), wo unter dem Ausschluss der Erwachsenenwelt Konflikte ausgetragen werden, die Kinder und Jugendliche oft stärker belasten, als schulischer Misserfolg“, betont Martin Writzmann, „nicht selten haben wir Lehrenden, in Ermangelung ge-

schulter Fachleute an den Schulstandorten, im Unterricht Konflikte aufzuarbeiten, die eigentlich nichts mit der Schule zu tun haben.“

Auch in diesen Fällen sei vor allem die Stärkung des Selbstwertgefühls von immenser Bedeutung, erklärt Patricia Weiner, „Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Grenzen erkennen und setzen und dafür Strategien erarbeiten sowie seine Rechte und Reaktionsmöglichkeiten zu erkennen, stehen im Fokus meiner Arbeit.“

Als Angst-Ursache eine Teilleistungsschwäche

„Kinder, die wegen einer Teilleistungsschwäche zu mir kommen, waren zumeist mit dem Thema Angst schon einmal konfrontiert“, betont Susanne Zeiler, „weil Legasthenie erst beim Tun offensichtlich wird.“ Legasthenie-Kinder sind vor allem von jener Angst geprägt, den Erwartungen nicht zu entsprechen. Aber: „Kinder passen eben manchmal nicht in die vorgegebenen Normen“, gibt Zeiler zu bedenken. Legas-

thenie-Kinder vergleichen sich aufgrund ihrer Wahrnehmungsproblematik sehr schnell mit den Leistungen anderer. Hier sei es die große Herausforderung an die Eltern, die eigenen Emotionen und Erwartungen hinten zu stellen, so Zeiler. Schuldzuweisungen helfen da nicht weiter, „es ist wichtig, einen Blick auf das Kind zu bekommen und sich seine Talente sowie Potenziale anzuschauen.“ Auch Legasthenie-Trainerin Susanne Forsthuber betont: „Oft ist der Druck seitens der Eltern auch groß, nicht nur jener, den sich Legasthenie-Kinder schon selbst auferlegen.“ Sie rät bei Kindern, die vor allem vor Prüfungen Angst haben und die Anspannungskurve somit ihren Zenit erreicht, autogenes Training und progressive Muskelentspannung. Ebenso sei es wichtig, den Kindern Tipps zu geben, wie sie mit dieser Anspannung umgehen können. Die notwendige Sicherheit werde durch zeitgerechtes Lernen und ein den Bedürfnissen angepasstes Lerntraining erlangt, so Forsthuber.