

### 2.3 Angstproblematiken

**Ängste:** Bei einigen Schülerinnen und Schülern bestehen Angstproblematiken. Sie treten entweder im Zusammenhang mit angstauslösenden schulischen Situationen, wie etwa im Miteinander mit Gleichaltrigen, bei Leistungsbewertung oder Leistungsversagen (Schulangst) auf oder der Schulbesuch findet aufgrund von Trennungsängsten nicht statt (Schulphobie). Schulangst und Schulphobie gehen neben körperlichen, kognitiven und emotionalen Erscheinungen sowie einem ausgeprägten Vermeidungsverhalten auch häufig mit somatischen Beschwerden einher.

#### 2.3.1 Schulangst/Leistungsangst

**Diese Ängste bestehen in Zusammenhang mit der schulischen Situation oder dem Schulweg:**

Häufig gibt es nachvollziehbare Anlässe wie etwa Konflikte mit Lehrkräften, Mobbing oder Lernstörungen. Bei vielen schulängstlichen Kindern spielen Schwierigkeiten mit Leistungsanforderungen eine Rolle, etwa gesamtschulische Überforderung aufgrund eingeschränkter allgemeiner Lern- und Leistungsmöglichkeiten, unangemessene Beschulung oder Entwicklungsstörungen bei schulischen Fertigkeiten, wie Minderleistungen im Lesen, Rechtschreiben und/oder Rechnen. Manche fürchten die Bewertungssituation in der Schule, haben Prüfungsängste oder fürchten, bloßgestellt zu werden. Die Angst kann von körperlichen Symptomen wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kopf- und Nackenschmerzen, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen bis hin zu Fieberschauern oder Ohnmachten begleitet werden. Bei Jugendlichen ist die Angst manchmal von einer unklaren inneren Spannung, Unruhe und anderen, nicht auf die Schule gerichteten Ängsten begleitet.

**Interventionen:** Angemessene Unterstützung/Förderung von leistungsschwachen Schülerinnen und Schülern im Unterricht, Wertschätzung von Anstrengungen. Den Leistungs- und Erwartungsdruck mit den Erziehungsberechtigten thematisieren. Klären, ob die Ängste schulspezifisch sind, ggf. Nachhilfe organisieren. Bei starker Prüfungsangst ist eine therapeutische Unterstützung sinnvoll.

**Zusammenarbeit:** Erziehungsberechtigte, Schulsozialarbeit, Beratungslehrkraft, Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Schulpsychologische Beratung, Hausärztin, Kinderärztin, Kinder- und Jugendpsychiaterin, Jugendamt (ASD oder Jugendsozialarbeit)

**Hinweise:** Erziehungsberechtigte wissen von den Fehlzeiten und entschuldigen diese. Die Schülerinnen und Schüler halten sich vormittags zu Hause auf.

**Mögliche Bedingungsfaktoren:** Es können sehr unterschiedliche Ursachen zu Ängsten beitragen, etwa ein einschränkender Erziehungsstil. Es werden Strafen angedroht, auf bessere Leistungen von Geschwistern verwiesen. Die jungen Menschen sind durch zu hohe Erwartungen überfordert. Nach Prüfungen bekommen sie entmutigende und kränkende Rückmeldungen.

#### 2.3.2 Soziale Angst

**Angst vor Blamage oder Bewertung:** Begleitfaktoren sind Verlegenheit, Scham, Publikumsangst. Die körperlichen Beschwerden gleichen denen bei Leistungsangst. Die Schülerinnen und Schüler sind sehr schüchtern, vermeiden Blickkontakt. Sie sind im Unterricht auffallend ruhig, sprechen leise, undeutlich und nur nach Aufforderung. Soziale Aktivitäten werden gemieden. Sie sind wenig selbstsicher.

**Interventionen:** Bei der Schülerin oder dem Schüler nachfragen, ggf. sich im Kollegium austau-

schen. Mit der Schülerin oder dem Schüler Strategien besprechen, wie ihre Beteiligung im Unterricht unterstützt werden kann. Positive Ereignisse und Erfolge für das Selbsterleben der Jugendlichen sollten ermöglicht, Stärken hervorgehoben werden. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein zu stärken und die sozialen Kompetenzen zu fördern. Mit Erziehungsberechtigten das Vermeidungsverhalten thematisieren und Strategien besprechen, wie sie ihre Kinder beim Schulbesuch effektiver unterstützen können. Falls Lernrückstände bestehen, sollten Erziehungsberechtigte und Lehrkraft einen gemeinsamen Plan für das Nachholen der Inhalte erstellen.

**Zusammenarbeit:** Schülerin oder Schüler, Erziehungsberechtigte, Schulsozialarbeit, Beratungslehrkraft, Jugendamt (ASD oder Jugendsozialarbeit), Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Schulpsychologische Beratung, Psychotherapie, Hausärztin, Kinder- und Jugendärztin, Kinder- und Jugendpsychiaterin

**Hinweise:** Erziehungsberechtigte wissen von den Fehlzeiten, entschuldigen diese. Die Schülerin oder der Schüler halten sich vormittags zu Hause auf.

**Mögliche Bedingungsfaktoren:** Überbehütender Erziehungsstil; hohe Kontrolle; wenig emotionale Zuwendung; negative Erfahrungen; mangelnder Selbstwert; Defizite in sozialen Fertigkeiten.

#### 2.3.3 Trennungsangst/Schulphobie

**Trennungsängste zu wichtigen Bezugspersonen:** Oft, aber nicht immer, sind Auslöser für Trennungsängste Scheidung, Krankheit oder früher Tod eines Familienmitgliedes. Das Kind leidet extrem, die Ängste beginnen schon am Abend. Häufig erleben Erziehungsberechtigte und Kind gemeinsam ausgeprägte Ängste. Die Schülerinnen und Schüler verlassen das Haus nicht oder drehen auf dem Schulweg wieder um. Die Vermeidung bezieht sich auf alle, nicht nur schulische Aktivitäten, die eine Trennung erfordern.

**Interventionen:** Freundlich auf die Einhaltung der Schulpflicht bestehen. Mit Erziehungsberechtigten besprechen, welche Bedingungen das Verhalten aufrechterhalten. Überwindung der Angst löst das Problem, während Nachgeben das Problem verstärkt. Die Selbstständigkeit der Schülerin oder des Schülers fördern und loben, wenn sich das Kind beruhigt. Erziehungsberechtigte benötigen Unterstützung, Überbehütung vermeiden, therapeutische Unterstützung für Kind und Familie anraten.

**Zusammenarbeit:** Schülerin oder Schüler; Erziehungsberechtigte; Schulsozialarbeit; Beratungslehrkraft; schulpsychologische Beratung; Psychotherapie; Hausarzt oder -ärztin; Kinder- und Jugendärztin; Kinder- und Jugendpsychiaterin; Erziehungs- und Familienberatungsstelle; Fachbereich Jugend (ASD oder Jugendsozialarbeit)

**Hinweise:** Erziehungsberechtigte wissen von den Fehlzeiten, entschuldigen diese. Die Schülerinnen und Schüler halten sich zu Hause auf.

**Mögliche Bedingungsfaktoren:** Die Ursachen der Ängste sind eher im familiären Umfeld zu finden: enge bzw. unsichere Bindung an einen Erziehungsberechtigten; Überbehütung; Erziehungsberechtigte übertragen ihre Ängste auf die Kinder; problematische Familienkonstellation; traumatische Trennungserlebnisse; Verluste und Enttäuschungen, Sorgen um die Erziehungsberechtigten; unangemessen große Verantwortung.

