

«Mama, ich habe Angst in die Schule zu gehen»

Was hinter einer Schulangst stecken kann



hs) Ein Leben ohne Angst gibt es auch für unsere Kinder nicht. Dennoch dürfen Schulängste nicht einfach als dazugehörig akzeptiert werden. Im folgenden Artikel gibt die Psychologin Rahel Clemenz den Eltern Tipps, wie sie Schulängste ihrer Kinder wahrnehmen, verstehen und hilfreich damit umgehen können.

Während seiner Schulzeit hat sicher jeder einmal Aufregung oder Angst vor einer schriftlichen oder mündlichen Prüfung erlebt oder sich vor einer Auseinandersetzung mit einem Mitschüler gefürchtet. Diese Ängste gehören zu unserem Alltag und sind sogar hilfreich: Wir werden so z.B. höchst konzentriert und können dadurch gute Leistungen erbringen. Im kindlichen Alltag können die schulischen Ängste ein solches Ausmass erreichen, dass sie nicht mehr auszuhalten sind. Die Kinder zeigen dann ihre Ängste mit körperlichen und psychischen Reaktionen, z.B. Bauchschmerzen, Bettmässen, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen oder sozialer Rückzug. Es erlebt sich in einer Situation, die es aus eigenen Kräften nicht mehr bewältigen kann. Solche Kinder brauchen Unterstützung.

Ursachen der Angst
Um diese Kinder gezielt unterstützen zu können, ist es hilfreich, die Ursache der Angst zu kennen. So wie sich die Angst vielschichtig zeigt, so zahlreich sind auch die möglichen Ursachen einer solchen Angst. Aufgrund schlechter Leistungen können Kinder eine Schulangst entwickeln. Sie entsteht auch durch die soziale Bewertungsangst, wenn das Kind z.B. Angst hat, sich vor anderen zu blamieren, oder durch Mobbing. Die häufigste Ursache für die Schulangst ist die Trennungsangst, welcher schicksalhafte zufällige Lebensereignisse wie z.B. längere Krankenhausaufenthalte, Scheidung, lebensbedrohliche Erkrankungen oder Tod einer nahe stehenden Bezugsperson aber auch unkontrollierbare Ängste der Eltern zugrunde liegen.

Umgang mit den Schulängsten
• Grundsätzliche Haltung
Für die Bewältigung dieser verschiedenen Ängste braucht das Kind Verständnis und eine Vermittlung von Sicherheit und Kontrolle über seine Angst. Man soll die Angst benennen wie z.B. «Das hat dir wohl ganz schön Angst gemacht». Oft hilft es, sich an die eigenen Ängste und wie man damit umgeht zu erinnern. Dann kann man als Eltern z.B. dem Kind sagen: «Wenn ich solche Ängste habe, denke ich an etwas Schönes.» Manchmal sind ergänzend Entspannungssübungen, autogenes Training oder Märchen und Geschichten, in denen ein «Held» die Situation bewältigt, hilfreich. Das Kind muss trotz der Angst weiterhin in die Schule gehen.



Nicht alle fühlen sich so wohl in der Schule wie diese Schüler. Leistungs- und Notendruck sowie soziale Ängste spielen eine grosse Rolle. Foto: w7

Durch das Fernbleiben der Schule würde einerseits die Angst vor der Schule verstärkt und ein späterer Schulbesuch erheblich erschwert. Sollte der Schulbesuch einmal nicht durchgesetzt werden können, bleibt das Kind in seinem Bett oder Zimmer ohne Fernsehen oder sonstige angenehme Tätigkeiten, auch wenn es sich plötzlich gesund fühlt. Ist das Kind zur Schule gegangen, soll es dafür gelobt werden.

• Umgangsmöglichkeiten nach verschiedenen Ursachen
Für die verschiedenen Ursachen gibt es auch verschiedene Vorgehensweisen.

– Körperliche Ursachen
Falls die Angst mit körperlichen Symptomen begleitet ist, soll jeweils ein Kontrollbesuch beim Arzt gemacht werden. Können organische Ursachen ausgeschlossen werden, soll das Kind trotz der Beschwerden in die Schule gehen. Je nachdem unterstützen bestimmte Abmachungen mit der Schule das Kind: «Wenn es schlimmer wird, darfst du dich in der Richtung oder Kuschelecke niederlegen, bis es besser wird.» «Dann hat die Schule meine Telefonnummer und kann mich erreichen.» Wichtig ist, dass das Kind diese Abmachungen auch kennt.

– Schulangst aufgrund Prüfungs- und Leistungsangst
Bei einer solchen Angst steht im Vordergrund abzuklären, ob das Kind in der Schule leistungsmässig überfordert ist. Nehmen Sie als Eltern Kontakt zu den Lehrpersonen auf und kommunizieren Sie die leistungsbezogenen Schulängste des Kindes. Suchen Sie nach gemeinsamen Lösungen z.B. nach Lern- und Hausaufgabenstrategien. Sie als Eltern können in dieser Situation Ihr Kind vorrangig als Kind und nicht als Schüler/in sehen. Stellen Sie nicht die schulischen Leistungen des Kindes in den Vordergrund,

sondern akzeptieren Sie Ihr Kind als Mensch mit unterschiedlichen Begabungen, Stärken und auch Schwächen. Sie können Ihrem Kind ermöglichen, seinen Selbstwert in anderen Bereichen (Freunde, Hobbys, Freizeitaktivitäten) zu stärken. Gestalten Sie bewusst und aktiv die Freizeit mit Ihrem Kind.

– Schulangst aufgrund sozialer Bewertungsangst und Mobbing
Diese schüchternen Kinder haben zu Schulbeginn oft Mühe, sich sozial zu integrieren. Mit der Zeit schaffen sie es meist, einen gesicherten Platz in der Klasse zu finden. Bei neuen Situationen sind sie aber immer noch stark verunsichert. Hier ist es für das Kind hilfreich zu erfahren, dass neue Situationen bei anderen Menschen auch Unsicherheiten hervorrufen. Nur geht jeder damit anders um. Sie können dem Kind z.B. sagen, dass solche Ängste in neuen Situationen normal sind und gemeinsam mit ihm schauen, was es braucht, dass es möglichst wenig Angst hat. Einige Kinder haben selber Ideen. Andere möchten informiert sein, was auf sie zukommen wird. Andere wiederum sind froh, wenn eine Bezugsperson z.B. die Klassenlehrperson davon Kenntnis hat und das Kind diese bei Bedarf ansprechen kann. Zudem soll dem Kind mitgeteilt werden, dass geschaut wird, dass es ihm in der neuen Situation gut geht. Auch beim Mobbing ist es wichtig, dass die Angst ernst genommen wird. In solchen Fällen braucht das Kind Unterstützung von den Eltern und der Schule, da Mobbing nicht mehr auf kindlicher Ebene gelöst werden kann. Deshalb ist eine Kontaktaufnahme mit der Schule notwendig, um ein gemeinsames Vorgehen zu besprechen.

– Schulangst aufgrund von Trennungserlebnissen
Hier ist eine enge Zusammenar-

beit von Eltern und Schule ebenfalls unumgänglich. Das Kind soll merken, dass alle die gleiche Grundhaltung haben: es soll in die Schule gehen und die Eltern und die Schule schauen, dass es dem Kind darin gut geht. Dies wird dem Kind auch von den Lehrpersonen und den Eltern so kommuniziert: «Es ist deine Pflicht, in die Schule zu gehen, aber wir schauen, dass es dir dabei gut geht.» Eine mögliche Zusatzfrage wäre: «Was brauchst du denn, dass es dir gut geht?» Einige Kinder können diese Frage selber beantworten. Bei anderen Kindern könnte helfen, einen Glücksbringer mit in die Schule zu nehmen. Wenn dann das Kind während eines Unterrichtsvormittags nicht nach Hause gekommen ist, soll das Kind gelobt werden. Sonderabsprachen (als Eltern in der Klasse sitzen) und Absprachen (immer erst in der zweiten Stunde kommen) wären nicht zielführend. Das Kind würde so als etwas Besonderes behandelt und die Symptome würden dadurch verstärkt werden. Oft möchten die Kinder mit Schulangst auf dem Schulweg begleitet werden. Es ist aber wichtig, dass die Kinder lernen, den Schulweg alleine zu bewältigen. Häufig ist es auch schon hilfreich, den Vater, die Tante oder eine Nachbarin zu bitten, das Kind mit in die Schule zu nehmen. Die Begleitung versichert sich, dass das Kind in der Klasse ist und verlässt daraufhin sofort die Schule. Dann sollte die Begleitung schrittweise reduziert werden: z.B. nur noch bis zum Haupteingang, dann eine Woche später nur noch bis zum Anfang des Pausenplatzes, eine Woche später nur noch bis zum Haupteingang, dann wird die Begleitung ganz eingestellt. Am Abend, am Wochenende wird der nächste Schultag oder die kommende Schulwoche nicht zum Thema gemacht.

Bestenfalls kann am Sonntag darauf hingewiesen werden, dass am nächsten Tag wieder Schule ist.

Fachliche Hilfe
Bei der Einleitung und Durchsetzung der ersten Trennungsschritte wehren sich die Kinder zunächst heftig dagegen, was viel vom Kind und von den Eltern abverlangt. Trotzdem müssen diese Schritte durchgeführt werden, damit das Kind dabei Folgendes lernt: «Mama passiert nichts, wenn ich nicht zu Hause bin – und mir auch nicht.» So kann das Kind die ersten Erfolge im Umgang seiner Ängstlichkeit verbuchen. Manchmal nimmt die Schulangst jedoch für das Kind und die Bezugspersonen unerträgliche Ausmass an. Dann wird fachliche Hilfe notwendig. Dort werden weitere Bewältigungsformen für die Ängste vermittelt und deren Anwendung geübt. Vor allem bei der Trennungsangst werden die Eltern und das Kind bei den Trennungsschritten unterstützt. Eines bleibt sich trotz der unterschiedlichen Gründe und Behandlungsmöglichkeiten der Schulangst jedoch immer gleich: Damit aus den anfänglich vielleicht kleinen Problemen kein grosses wird, müssen Eltern in Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen möglichst rasch und konsequent schauen, dass die Schule wieder besucht und die Angst des Kindes ernst genommen wird.

Rahel Clemenz
Die Psychologin Rahel Clemenz arbeitet im Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und der Jugendlichen in Brig.



• Vortrag
Die Familie hat in den verschiedensten Therapien wieder stärker an Bedeutung gewonnen. Auch Schule & Elternhaus Wallis organisiert einen Vortrag zum Thema «Die Kraft, die aus der Familie stammt. Von der äusseren Wahrnehmung in die innere Wahrheit des Menschen». Roland Chanton, Homöopath, philosophischer Coach und Vater von vier Kindern, möchte einen Weg aufzeigen, wie die verborgenen Kräfte der Familie wieder erkannt und genutzt werden und die inneren Stimmen wieder zu Wort kommen können, will ihnen die Bedeutung und Namen geben, um dadurch wieder Ordnung im Kopf und Energiehaushalt zu schaffen. Der Vortrag findet am 12. November um 20.00 Uhr im Alfred-Grünwald-Saal in Brig statt.

• Lesewoche
Die grosse Welt erstaunlicher, fesselnder, malerischer, fabelhafter, winziger usw. Bücher und Geschichten lässt sich hervorragend in der Lesewoche Wallis entdecken – während Ausstellungen und Lesungen für Kinder und Erwachsene. Diese Lesewoche findet vom 20. bis am 29. November in der Mediathek in Brig statt.



• Internet
Bei InJude kann sich jeder beim Komponieren versuchen. Zur Auswahl stehen mehrere virtuelle Instrumente, die sich kinderleicht verknüpfen lassen. Wenn der Song komponiert ist, kann man ihn per Mail an Freunde verschicken. www.injude.net

• Kino
Nico, ein Rentier hebt ab
Zu gern möchte der Rentierjunge Nico zur fliegenden Schlittentruppe seines Vaters gehören. Doch fliegen müsste man schon können. Mit einem tollpatschigen Eichhörnchen namens Julius und der freien Wieselmadame Wilma geht er auf die abenteuerliche Reise. Dieses Adventsmärchen ist zwar sehr stimmungsvoll, kleinere Kinder könnten sich aber vor den gruseligen Wölfen ängstigen, die den Weihnachtsmann und die Rentiere bedrohen.

• Lesen
Mein schönster Adventsschatz
Verlag Coppenrath
Damit das Warten auf Weihnachten nicht zu lang wird, bietet dieses Buch für jeden Tag im Advent eine stimmungsvolle Geschichte, ein Gedicht, eine Bastelidee, ein leckeres Rezept oder eine lustige Spielidee.

• TV
Maclus
Maclus soll mit nur neun Jahren König werden. Bald merkt der kleine Thronfolger: Erwachsene nehmen Kinder nicht ernst. Also kümmert sich Maclus um die Anliegen der Kinder. Ab 19. November. Kika