

Umgang mit Ängsten

von Freia Stallmann, Schulpsychologische Beratungsstelle Heidelberg (Stand: 07/2021)

Der Artikel gibt einen Überblick über häufige Ursachen schulbezogener Ängste und konkrete Hinweise dazu, wie man Schülerinnen und Schüler unterstützen kann, die wegen solcher Ängste unter körperlichen Beschwerden leiden, Leistungsprobleme entwickeln oder nicht mehr zur Schule gehen.

Kennen Sie das? Seit die Schule wieder in Präsenz stattfindet, hat Laura (9) jeden Morgen Bauch- und Kopfschmerzen und erbricht sogar manchmal im Unterricht. Die Frage, ob sie Angst habe, verneint sie - ihr sei eben einfach übel. Tim (15) meldet sich kaum, bei Referaten zittern seine Hände stark und er ist sich sicher, dass die ganze Klasse inklusive der Lehrkraft ihn für total inkompetent hält. Wiebke (12) hat Angst vor dem Weg zur Schule, seit sie dort einmal von Unbekannten beschimpft wurde. Sie geht seit Monaten nur noch in Begleitung eines Elternteils. Sind das Ängste, die viele Schülerinnen und Schüler einfach mal haben, oder braucht es hier besondere Unterstützung? Und wie kann man den Betroffenen helfen?

Was ist Angst?

Angst hat für uns eine überlebenswichtige Funktion: In Gefahrensituationen wird automatisch unser körperliches Flucht- und Kampfsystem aktiviert. Angst schärft daher unsere Sinne und sorgt dafür, dass wir uns in Situationen, die wir als bedrohlich wahrnehmen, vorsichtig verhalten. Sie schützt uns - und manchmal wird sie zum Problem. Und zwar dann, wenn sie uns daran hindert, wichtige (Entwicklungs-) Aufgaben zu bewältigen, wenn wir immer mehr Situationen und Kontakte meiden oder wenn sich schließlich eine „Angst vor der Angst“ einschleicht - so dass auch außerhalb der angstbesetzten Situation ständig über die Angst gegrübelt wird. Dies passiert auch im Kontext Schule. Durch den Fluchtpuls vermeiden bzw. verlassen Kinder und Jugendliche häufig Situationen, die ihnen Angst machen. Die v.a. durch körperliche Begleiterscheinungen verunsicherten Eltern verstärken dann manchmal die Vermeidung, indem sie eine Entschuldigung schreiben und erlauben, die Übelkeit erzeugende Klausur oder die angsteinflößende Klassenfahrt zu verpassen. Zuweilen ist es aber auch die Schule, die das Kind nach Hause schickt, weil es erbricht, weint oder aggressiv reagiert. Dieses kurzfristig sinnvolle Vorgehen führt langfristig in einen Teufelskreis: Durch das Vermeiden oder Verlassen der angstbesetzten Situation ist die Schülerin oder der Schüler erst einmal erleichtert und die Annahme bestätigt (scheinbar), dass die Schule ein gefährlicher Ort ist. Tatsächlich können die Betroffenen so nicht die Erfahrung machen, dass die Angst und das Bauchweh auch dann abnehmen, wenn sie in der Schule verbleiben oder das mulmige Gefühl auf der Klassenparty aushalten. Es stellt sich also die Frage, wie Schülerinnen und Schüler unterstützt werden können, die wegen schulbezogener Ängste Leistungsprobleme entwickeln oder gar nicht erst zur Schule gehen.

Angst erzeugt vielfältige körperliche Symptome

Bei Angstgefühlen macht sich der Körper auf eine Flucht oder Kampfsituation bereit. Dabei werden zahlreiche körperliche Prozesse angestoßen, die zu vielfältigen und für manchen Betroffenen unerklärlichen Symptomen führen: Herzklopfen, Erröten, Kurzatmigkeit, Hyperventilation, Druck in der Brust, Schwindel, Kopfschmerzen, Kälte- oder Hitzegefühle und Zittern. Eine stressbedingte Daueraktivierung des Körpers begünstigt auch das Auftreten von Schlafstörungen. Gleichzeitig reduziert der Körper in Gefahrensituationen alle Aktivitäten, die während eines Kampfes auf Leben und Tod unwichtig sind: Verdauung und Immunsystem werden z.B. auf „Sparflamme“ geschaltet. Dies kann zu Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, vermehrtem Harndrang und Konzentrationsproblemen führen.

Alle diese Symptome werden durch eine ganz natürliche Flucht-Kampf-Reaktion des Körpers ausgelöst und sind zwar störend, aber ungefährlich. Sie verschwinden immer dann, wenn die Angst verschwindet. Um der Alarmierungsreaktion des Körpers entgegenzuwirken, sind ganz einfache **Entspannungstechniken** zu empfehlen. Betroffene können gezielt eine Bauchatmung erlernen, regelmäßig einfache Atementspannungen oder eine Progressive Muskelentspannung durchführen. Zahlreiche kostenlose Audioanleitungen hierzu finden sich gratis auf den Internetseiten der Krankenkassen. Anleitungen geben auch Ratgeber wie das „Kleine Überlebensbuch“ (Croos-Müller, 2012) oder die Entspannungsreisen für Kinder in den „Kapitän Nemo Geschichten“ (Petermann, 2016). Auch körperliche Aktivität hilft, Stresshormone im Körper abzubauen, deshalb empfiehlt sich für ängstliche Kinder Ausdauersport.

Angst ist nicht gleich Angst

Ängste im Kindes- und Jugendalter können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Mögliche Belastungsfaktoren, die Angst und damit Stresserleben begünstigen, sind Lebenskrisen (Erkrankung oder Tod im Umfeld, Trennung der Eltern, die Pandemiesituation u. ä.), Umbruchsituationen (Schuleintritt, Schul- oder Wohnortwechsel, Pubertät etc.) und ansteigende alltägliche Anforderungen (am häufigsten schulische Über- oder Unterforderung und Streit in Familie oder im Freundeskreis) (Petermann, 2015). Um Betroffene angemessen unterstützen zu können ist es hilfreich, die auftretenden Ängste einzuordnen. Die häufigsten Ängste mit Auswirkungen auf den Schulbesuch sind in Abbildung 1 dargestellt.

	„Trennungsangst“	„Soziale Phobie“ bzw. „Soziale Angst“	„Leistungsängste“ bzw. „Prüfungsängste“
Was ist das genau?	Übermäßige und unrealistische Angst bei jeder Trennung von den Bezugspersonen	Angst vor Situationen, in denen man im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, besonders mit Fremden	Angst vor schulischen Lern- und Leistungssituationen, v.a. Prüfungen, Tests und evtl. Referaten
Wie sieht es aus?	Schreien/Weinen/Wut bei Trennung, z.T. Schmerzen, Erbrechen, Fieber. Häufig Alpträume von Trennung	Fühlt sich fast immer übermäßig unwohl mit fremden Erwachsenen <i>und</i> Kindern, auch zu Hause	Sehr angespannt vor & in Leistungssituationen, lernen z.T. bis in die Nacht, Konzentrations- bzw. Erinnerungsprobleme
Typische Gedanken	„Meine Eltern könnten sterben/einen Unfall haben, während ich weg bin.“	„Ich werde mich blamieren.“ „Sie reden über mich.“ „Sie denken, ich bin dumm, hässlich, ängstlich...“	„Ich schaffe das nicht.“ „Fehler sind eine Katastrophe.“ „Ich muss perfekt sein.“
Vermeidet jegliche Trennung: d.h. Schulbesuch, zu Freunden gehen, alleine schlafen etc.	...Sprechen, Essen, Schreiben vor Gruppe, Partys mit vielen Unbekannten; Telefonieren mit Fremden.	...jegliche Leistungsüberprüfungen; schiebt Lernen evtl. auf.

Abbildung 1: Angst im Kontext Schule (nach Schneider & In-Albon, 2006; Suhr-Dachs & Döpfner, 2005)

Wieviel Angst ist bei Kindern „normal“?

Starke Ängste sind nicht automatisch schon psychische Störungen. In ihrer Entwicklung machen Kinder immer wieder Phasen durch, in denen bestimmte Angstthemen vermehrt auftreten. Mit der Einschulung beschäftigen Kinder vermehrt die Themen Verletzung und Tod. Zum Ende der Grundschulzeit häufen sich Ängste vor schlechten Leistungen und Blamagen und ab dem Einsetzen der Pubertät bereitet vor allem die Ablehnung durch Gleichaltrige Sorgen (Schneider und Seehagen, 2014).

Diese Ängste sind ein normaler Teil der gesunden Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen und auch für jeden Erwachsenen ist Angst Teil des Lebens. Zwischen „normalen“ Ängsten und einer Angststörung besteht keine klare Grenze, sondern ein fließender Übergang.

Über Ängste sprechen

Hat man die Vermutung, dass ein Kind oder Jugendlicher unter Ängsten leidet, ist es sinnvoll, das Gespräch zu suchen. Hierbei sollte man die gesamte Kommunikation so unaufgeregt und sachlich wie möglich gestalten. Ein „Bohren“ nach Gründen ist nicht immer sinnvoll – viele Betroffene können v.a. anfangs gar nicht benennen, was ihnen genau Angst macht. Angst ist Teil des Lebens – je gelassener wir darauf reagieren, desto größer ist die Chance, dass Kinder und Jugendliche den Mut finden, mit uns über Ängste zu sprechen.

Kinder und Jugendliche reden ungern über ihre Ängste, oft reicht aber ein offenes Angebot wie „Ich habe den Eindruck, Du fühlst Dich in der Klasse gerade nicht so wohl...“ oder „Ich glaube, Du warst neulich sehr nervös - möchtest Du darüber sprechen?“. Anderen helfen Sätze wie „Ich kenne viele junge Erwachsene, die sehr aufgeregt sind, wenn sie ein Referat halten müssen. Manche haben richtig schlimm Herzklopfen...“. Ein Gespräch wird häufig dann als hilfreich erlebt, wenn die Schülerinnen und Schüler merken, dass ihnen unvoreingenommen zugehört wird, ohne schnell mögliche Lösungswege anzubieten. Zur Vorbereitung eines Gesprächs kann der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen helfen, die eigenen Wahrnehmungen abzugleichen und einzuordnen; das Gespräch mit Eltern unterstützt unter Umständen den Zugang zum Kind. Hilfreich können bei solchen Gesprächen auch Beratungslehrkräfte oder der Schulsozialarbeiter sein.

Angst hat manchmal gute Gründe

An erster Stelle sollte geklärt werden, ob für die Schülerin oder den Schüler eine wirkliche „Bedrohung“ im Raum steht. Schulbezogene Ängste können auch auftreten, wenn Betroffene (Cyber-)Mobbing durch Mitschüler erleben, wenn sie von Lehrkräften bloßgestellt oder abgewertet werden oder wenn sie auf dem Schulweg Belästigungen ausgesetzt sind. Prüfungsängste werden begünstigt, wenn Schülerinnen und Schüler beispielsweise chronisch überfordert sind.

- **Beispiel 1:** Bei Überforderung kann die Angst, eine Prüfung nicht zu bestehen, angemessen sein. Die Lernausgangslage ermöglicht ein realistisches Bild, welche Unterstützung die Schülerin bzw. der Schüler benötigt, um die Anforderungen tatsächlich bewältigen zu können. Erweist sich das Problem als im Unterrichtsalltag nicht lösbar, kann eine Beratungslehrkraft oder die Schulpsychologische Beratungsstelle hinzugezogen werden.
- **Beispiel 2:** Gibt es Hinweise darauf, dass eine Schülerin oder ein Schüler in der Schule täglich Ausgrenzung, Abwertung oder körperlicher Gewalt ausgesetzt ist, steht an erster Stelle die Veränderung dieser Situation. Dies kann geschehen durch ein Gespräch zwischen Eltern, Schülern, Lehrkraft und ggf. Schulleitung, durch eine Mobbingintervention oder die Herstellung eines sicheren Schulweges. Unterstützung können Mitarbeitende der Schulsozialarbeit oder Beratungslehrkräfte leisten.

In der Regel können Eltern und Lehrpersonen das Bewältigen der Ängste als normale Entwicklungsaufgabe einordnen. Nehmen die Eltern dem Kind alle angstausslösenden Situationen ab, dann lernt es nicht, diese Situationen selbstständig zu meistern. Die Eltern vermitteln dem ängstlichen Kind: „Wir trauen Dir nicht zu, dass Du es selber schaffst!“ Je öfter sich die Schülerin oder der Schüler kleinen Herausforderungen im Alltag stellt, die Selbständigkeit und Mut erfordern, desto besser. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, Angst zu haben und „es trotzdem zu tun“. Wir alle kennen Angstgedanken, die uns in scheinbar bedrohlichen Situationen nahelegen, dass wir versagen werden, dass die anderen uns nicht mögen, wir die Situation nicht aushalten können oder ganz sicher etwas Schreckliches passieren wird.

Der Angst begegnen

Um Kindern und ihren Eltern Mut zu machen kann es helfen, nach Stärken zu schauen. Welche angstbesetzten Situationen hat die Schülerin oder der Schüler schon bewältigt? An welchen Tagen war es mal einfacher zur Schule oder Prüfung zu gehen? Wie haben sie das geschafft? Welche Fähigkeiten hat das Kind oder der Jugendliche - warum glauben die Eltern, dass er oder sie es schaffen kann, die Angst zu bewältigen? Was kann der Betroffene sich selbst sagen, um sich Mut zu machen?

Solche „**Mutsätze**“ kann man sich dann aufschreiben und immer bei sich tragen, z.B. auf laminierten Karten. Welche Kraftfigur symbolisiert für das Kind Stärke und Selbstvertrauen? Ein kleines (selbstgezeichnetes) Bild passt gut in die Federtasche oder das Portemonnaie. Wie kann man sich selbst trösten, wenn die Eltern mal nicht da sind (Schmusetier, Spielen mit Freunden ...)? Was mag die Person an sich und was mögen ihre bzw. seine Freunde?

Ist klar, dass kein organisches Problem und keine wirkliche Bedrohung vorliegen, sollte man unspezifischen körperlichen Symptomen nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken. Treten diese am Morgen auf, so gilt als Faustregel: „Man geht erstmal hin. Wenn es ganz schlimm wird, kann man zur Not immer noch nach Hause gehen“. Diskussionen sind hier in der Regel fruchtlos. Oft werden die körperlichen Beschwerden im Tagesverlauf mit den Ängsten abklingen.

Dauern Ängste ungewöhnlich lange an, sind deutlich stärker als bei Altersgenossen und schränken die Betroffenen oder deren Familien stark ein, sollte man sich zeitnah Unterstützung suchen. Eine erste Anlaufstelle kann hier eine Beratungslehrkraft, Mitarbeitende der Schulsozialarbeit an der Schule oder auch die Schulpsychologische Beratungsstelle sein.

Literatur

- Petermann, F. & Petermann, U. (2015). *Training mit sozial unsicheren Kindern, Behandlung von sozialer Angst, Trennungsangst und generalisierter Angst*. Basel: Beltz.
- Schneider, S. & In-Albon T. (2006). Die psychotherapeutische Behandlung von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter – Was ist evidenzbasiert? *Zeitschrift für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34 (3), 191-202.
- Schneider, S. & Seehagen, S. (2014). Angststörungen im Kindes- und Jugendalter. *Pädiatrie up2date*. 9(4), 355-368.
- Suhr-Dachs & Döpfner (2005). *Leistungsängste – Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Angst- und Zwangsstörungen (THAZ)* – Band 1. Göttingen: Hogrefe.

Weiterführende Informationen

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:
www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste

Selbsthilfelimater für Lehrkräfte, Betroffene und Eltern:

- Boie, K. und Dietl. E. (2012). *Kirsten Boie erzählt vom Angsthaben*. Hamburg: Oetinger.
- Büch, H., Döpfner, M. und Petermann, U. (2015). *Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste. Informationen für Betroffene, Eltern Lehrer und Erzieher*. Göttingen: Hogrefe.
- Croos-Müller, C. (2012). *Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co*. München: Kösel.
- Katz, D. (2019). *Angst kocht auch nur mit Wasser*. München: MVG Verlag.
- Leibig, C. (2017). *Der kleine Bauchweh*. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag.
- Lüdke, C. (2018). *Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst? Geschichten die Kinder stark machen*. Heidelberg: Medhochzwei.
- Petermann, U. (2016). *Die Kapitän-Nemo-Geschichten: Geschichten gegen Angst und Stress*. Göttingen: Hogrefe.
- Schneider, S. und Borer, S. (2006): *Was Kids über Angst wissen sollten*. Basel: Beltz.