

# Schulangst – „Da hat doch jemand nur keine Lust auf Schule!?“

Grundsätzlich sollten alle Kinder lernen, Angst bis zu einem bestimmten Ausmaß als normalen Teil des Lebens anzunehmen und auch Ängste und angstausslösende Situationen zu bewältigen. Aber wenn dieser Lernprozess (noch) nicht stattgefunden hat, braucht es eine gewisse Anleitung.

## Und was kann ich konkret machen bei:

### 1. Sozialen Schulängsten?

- Bei Schülerinnen oder Schülern, die mit Angst zu tun haben oder besonders schüchtern sind, sollte **vermieden** werden, diese in den **Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen oder vor anderen zu blamieren**. Durch positive soziale Erfahrungen kann hingegen zu einem Abbau beigetragen werden. Beispielsweise kann eine Vereinbarung getroffen werden, dass Sie die-/denjenigen nur bei einer freiwilligen Meldung aufrufen oder mündliche Prüfungssituationen im Vorfeld geübt werden.
- Das **Selbstbewusstsein** einer Schülerin / eines Schülers kann **gestärkt werden**, indem **Erfolgserlebnisse geschaffen werden**, z. B. durch die Vorlage von Aufgaben, die mit den vorhandenen Fähigkeiten bewältigt werden können. Auch die Eltern können mit diesem Ansatz arbeiten. Insgesamt sollte die Resilienz der Betroffenen im Blick behalten werden, da eine höhere Ausprägung mit geringerer Schulangst einhergeht.
- Die **bestehenden Sorgen** zu Mobbing, Konflikten oder auch wahrgenommener Gewalt müssen von Ihnen und auch den Eltern **ernst genommen und gemeinsam nach Lösungen gesucht** werden.
- Zur Konfliktklärung braucht es Gespräche mit allen Beteiligten, um die Schülerin / den Schüler direkt zu unterstützen und um auch für den weiteren Weg ein Sicherheitsnetz aufzubauen.
- Prüfen Sie auch Ihr **Klassen- und Schulklima**, ob dort ein soziales, mobbing- und gewaltfreies Milieu gegeben ist. Sollten dort große Baustellen bestehen, können Sie überlegen, für sich und auch Ihre Schülerinnen und Schüler **externe soziale Kompetenz- oder Konfliktbewältigungstrainings** in Anspruch zu nehmen.

# Schulangst – „Da hat doch jemand nur keine Lust auf Schule!?“

## Und was kann ich konkret machen bei:

### 2. Leistungsbezogenen Schulängsten?

- Schauen Sie sich Ihre Unterrichtsmethodik an und überlegen Sie, ob eine **angenehme Lernatmosphäre** und ein **verständnis- und rücksichtsvoller Umgang** aus Sicht einer Schülerin oder eines Schülers besteht, der mit Leistungsangst zu kämpfen hat. Wird bspw. Raum zur Beruhigung gelassen, auch gelegentlich der Einzelne individuell angeleitet und eine Fehlerzentrierung vermieden?
- Sie als Lehrkräfte können gemeinsam mit der Schülerin oder dem Schüler die **genutzten Lerntechniken überprüfen, Stressbewältigungsstrategien besprechen** und dafür z.B. geeignete Lernpläne erstellen. Davon könnte auch die gesamte Klasse profitieren.
- Sollte bereits in der Grundschule eine Leistungsüberforderung erkennbar sein, sind gezielte Maßnahmen zu ergreifen. Diese sind in abgestufter Form **Nachhilfe, Förderunterricht oder auch sonderpädagogische Überprüfung** und anschließend entsprechende Förderung bei Teilleistungsschwierigkeiten.
- Nach dem Übergang in die weiterführende Schule oder einem Schulwechsel kann es vorkommen, dass die Leistungsanforderungen nicht den Fähigkeiten der Schülerin oder des Schülers entsprechen. Dann kann ein **erneuter Schul- oder (je nach Modell) Klassenwechsel** sinnvoll sein.
- Es sollte auch im Blick behalten werden, ob eine generelle schulische Überforderung vorliegt. Um eine solche ausschließen zu können, kann eine **Leistungs- bzw. Intelligenzdiagnostik** erfolgen.
- Bei anhaltenden Lernblockaden oder Ängsten in Prüfungssituationen ohne eine nachweisbare Überforderung können **Entspannungstechniken** (z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen), **Selbstbestärkung** in Form von Selbstverbalisation oder auch die **Suche nach kontraproduktiven Denkmustern** (z.B. „Ich mache immer alles falsch.“) geübt werden.
- Bei Nichtanschlagen dieser niedrigschwelligen Angebote kann eine **tiefergehende Bearbeitung in der (kognitiven) Verhaltenstherapie** angeraten werden.

# Schulangst – „Da hat doch jemand nur keine Lust auf Schule!?“

## Und was kann ich konkret machen bei:

### 3. Schulphobien?

Bei einem Verdacht in diese Richtung ist vor allem anderen eine **Diagnostik und therapeutische Intervention** angezeigt. Dennoch können auch Sie als Lehrkraft unterstützend einwirken.

- Bieten Sie den Eltern sowie den Schülerinnen und Schülern in direkter Form Ihre Unterstützung z.B. durch **Gespräche** an, aber verweisen Sie auch auf die Begrenzung Ihrer Möglichkeit im schulischen Rahmen.
- Die Trennungssituation von den Eltern vor allem im Grundschulbereich kann angenehmer gestaltet werden **z.B. durch die Begleitung von einer Freundin / einem Freund auf das Schulgelände**. Das wirkt ablenkend und die Übergabe erfolgt an eine Person, die den ganzen Tag anwesend ist.
- Aufgrund der Trennungsangst sollte eine **telefonische Kontaktaufnahme** aus der Schule heraus zu den Eltern **nur in Ausnahmesituationen** erlaubt werden, da in der Regel das Bedürfnis nach elterlicher Nähe getriggert wird und das Kind eher auf ein Abholen besteht.

### Literatur & Anlaufstellen und weitere Hilfen

- Mehr zum Thema Angst / Angststörungen
  - Deutsche Angst-Hilfe e.V. – <https://www.angstselbsthilfe.de/>
  - vorheriger Beitrag: <https://deutsch-klett.de/angst-die-hat-doch-jeder-mensch/>
- intensive Auseinandersetzung – Hopf, H. (2014) *Schulangst und Schulphobie. Wege zum Verständnis und zur Bewältigung. Hilfen für Eltern und Lehrer*. Brandes & Apsel
- Zur Vertiefung anderer Aspekte & weitere Denkansätze – <https://deutsches-schulportal.de/dossiers/angst-vor-der-schule/>