

Wenn Angst den Schulalltag blockiert



Schulangst kann eine grosse Belastung sein (Symbolbild).
Getty

SCHULE Am Montag fängt in den ersten Regionen der Zentralschweiz die Schule wieder an. Viele Kinder freuts, andern steckt ein Kloss im Hals. Wenn gesunde Aufregung zu Angst wird, müssen Eltern handeln.

CAROLINE FUX
caroline.fux@luzernerzeitung.ch

Noch zweimal schlafen, dann ist es für die Ersten so weit: Die Schule fängt an. Der Start ins Schuljahr ist für viele Kinder – und auch für ihre Eltern – eine der grössten Zäsuren im Jahr. Es warten Klassenkameraden, neue Bücher, der Schulweg, vielleicht eine neue Lehrerin. Erlebt wird der Schulstart längst nicht von allen gleich. Während sich bei den einen eine gute Portion Freude in die natürliche Aufregung mischt, ist es bei andern Angst. Eine Angst, die nur mit gutem Zureden oder Routine nicht verschwinden wird, sondern die sich zu einem lähmenden und vielleicht auch unbemerkten Begleiter entwickelt.

Versagensängste sind häufig

«Pro Schulklasse leidet im Schnitt ungefähr ein Kind an Schulangst», sagt Yvonne Geisser, die zusammen mit Mirjam Lang eine empirische Studie auf der Primarstufe zum Thema durchgeführt hat. Geisser und Lang arbeiten beide als Lehrerinnen und schulische Heilpädagoginnen. Die Häufigkeit von Schulangst variiert je nach Studie und Definition. Weiter darf man nicht den Fehler machen, Angst gar nicht zulassen zu wollen. Psychotherapeut Josef Jung* gibt zu bedenken: «Angst an sich ist nichts Schlechtes. Sie ist ein wichtiges Warnsignal vor Gefahren. Wenn wir Menschen sie nicht hätten, wären wir wohl längst nicht mehr da.»

Zum Problem wird (Schul-)Angst dann, wenn sie überhandnimmt. Die Ursachen, warum ein Kind Schulangst entwickelt, sind vielseitig und sehr individuell. Einer der häufigsten Gründe ist Leistungsdruck. Auch hier liegt das Übel nicht im Druck an sich. «Ein angemessener Leistungsdruck von Eltern oder Lehrpersonen ist wichtig und förderlich», so Yvonne Geisser. «Wird die Erwartungshaltung aber zu gross,

entsteht Überforderung, und Angst kann entstehen.»

Oft kommt der Druck von innen

Josef Jung betont zudem, dass es längst nicht nur Lehrer und Eltern sind, die auf Leistung pochen. Manchmal sind es die Schüler selber: «Kinder merken sehr wohl, wo sie im Leistungsgefüge stehen, und sie sind längst nicht so naiv, wie Erwachsene manchmal denken», so der Psychotherapeut. «Sind die Kinder etwas älter und steht ein Stufenübertritt an, verschärft sich oft das Problem: Ein Sechstklässler weiss sehr genau, dass er, um einen bestimmten Berufswunsch zu realisieren, zum Beispiel die Kanti oder die Sek A braucht, und kann sich als Folge selbst unter Leistungsdruck setzen.»

Die Furcht vor schlechten Noten ist eine der am häufigsten genannten Sorgen. Oft haben Kinder Angst, ihre Eltern mit den erbrachten Leistungen zu enttäuschen, auch wenn die Eltern diesbezüglich vielleicht gar keine überhöhte Erwartungshaltung gezeigt haben.

Neben Druck und somit Versagensängsten gibt es aber auch noch andere Ursachen für Schulangst. Häufig sind auch soziale Ursachen: Ein Kind wird von andern in der Pause oder auf dem Schulweg drangsaliert. Vielleicht gibt es Missstimmungen mit der Lehrperson, was laut Josef Jung durchaus auch unbewusst ablaufen kann. «Manchmal

reicht eine beiläufig gemachte Bemerkung, die ein Kind nachhaltig verunsichert», so der Psychotherapeut.

Schlussendlich spielt auch die Persönlichkeit des Kindes eine Rolle. «Angst ist nun mal gerade schüchteren Personen ein sehr häufiger Begleiter im Leben», sagt Josef Jung.

«Am besten versucht man, ohne Druck möglichst viel in Erfahrung zu bringen.»

JOSEF JUNG, PSYCHOLOGE

Zuerst reagiert der kleine Körper

Manifest wird die Schulangst meist zunächst mit einer physischen Reaktion: «Kinder mit Schulangst klagen verstärkt über Bauch- oder Kopfwahl oder andere diffuse Beschwerden. Eine konkrete Verweigerung, im Sinne von 'Ich gehe da nicht mehr hin', kommt meist erst später», erklärt Josef Jung. Auch Mirjam Lang und Yvonne Geisser trafen in ihrer Studie mit 261 Schülern verstärkt auf Berichte von körperlichen Symptomen, neben den bereits genannten Beschwerden auch Zittern, Schwitzen, Erröten oder Erbrechen. «Es können», so Geisser,

«auch andere Verhaltensauffälligkeiten wie Schulschwänzen oder Aggression auftreten.»

Nachfragen und zuhören

Wer das Gefühl hat, dass mit seinem Kind etwas nicht stimmt, sollte diesen Verdacht unbedingt ernst nehmen. Zu erfahren, was wirklich Sache ist, ist allerdings gerade bei kleinen Kindern nicht immer einfach. «Am besten versucht man, ohne Druck möglichst viel in Erfahrung zu bringen», rät Josef Jung. «Man soll Interesse am Schulalltag des Kindes zeigen und viele offene Fragen stellen.» Die meisten Schüler haben heute zudem ein Kontaktheft, aus dem Eltern erfahren, was gerade in der Schule aktuell ist. «In einem nächsten Schritt ist sicher auch ein Gespräch mit der Lehrperson sinnvoll», sagt Jung. Er gibt aber auch zu bedenken, dass zwischen Engagement und Überengagement ein schmaler Grat liege und durch solche Bemühungen eben genau wieder ein gefährliches Leistungsdenken angekurbelt werden könne.

Für Eltern ist es oft schwierig zu entscheiden, bis zu welchem Punkt sie ihrem Kind mit Nachhilfe einen Gefallen tun und wann es Zeit wird, zu akzeptieren, dass der Filius in Mathematik vielleicht ganz einfach nie ein Überflieger wird. «Es ist, auch wenn es viele nur ungern zugeben, für Eltern immer eine Kränkung, wenn sie mer-

Die Einstellung der Eltern ist extrem wichtig

TIPPS fux. Schulangst ist kein Schicksal. Eltern können einiges tun. Der Psychotherapeut Josef Jung rät:

Interesse zeigen Nachfragen und zuhören, was Schulthemen angeht, ist für Eltern Pflicht – und zwar nicht erst, wenn sich Probleme abzeichnen.

Spielerisch bleiben Wer einem Kind immer wieder sagt, dass mit der Schule «der Ernst des Lebens» anfangen muss, muss sich nicht wundern, wenn Kinder Ängste aufbauen.

Eigene Einstellung überprüfen Die eigene Schulbiografie und die Einstellung zur Schule gibt man bewusst oder unbewusst an die Kinder weiter.

Es braucht ein wachsames Auge für eigene Denkmuster, damit nicht unnötig Frust oder Unsicherheiten geschürt werden. Ist man sich dieser Prozesse bewusst, ist das schon die halbe Miete.

Für Freiräume sorgen «Die Schule ist für Kinder, was Arbeit für Erwachsene ist, und Erholung ist wichtig», so Jung. «Dabei soll es sich um 'echte' Freizeit handeln und nicht um Zeit, während der ein Kind zwischen Musikunterricht und Sportverein hin und her hetzt.»

Keine Vergleiche Gehören mehrere Geschwister zur Familie, soll man sich bewusst sein, dass jedes Kind anders reagiert. Läuft es dem einen nicht ganz

so gut, muss das nicht auch fürs nächste gelten. Keinen Druck ausüben, wenn das eine Kind ein schulischer Überflieger ist und ein anderes dagegen Mühe hat. Jedes Kind soll eigene Erfahrungen machen dürfen.

Strukturen schaffen Regelmässige Abläufe geben Sicherheit und sind wichtig für Kinder. Dazu gehören fixe Hausaufgabenzeiten oder Rituale.

Den Prozess akzeptieren Die Einschulung gerade des ersten Kindes ist auch für Eltern ein grosser Schritt. Es ist normal, wenn sich die neue Situation zuerst einspielen muss. Wer sich überfordert fühlt, soll mit ruhigem Gewissen Hilfe annehmen.

EXPRESS

- Etwa ein Kind pro Klasse leidet unter Schulangst.
- Erste Zeichen sind oft Bauch- oder Kopfschmerzen.
- Eltern und Lehrer sollten möglichst rasch reagieren.

ken, dass ihr Kind in einem bestimmten Bereich nur Durchschnitt ist oder sogar darunter liegt. Das zu akzeptieren, ist ein Lernprozess, der Zeit braucht.»

Keine Angst vor Hilfe

Genau wie Josef Jung ermuntert auch Yvonne Geisser besorgte Eltern zum Gespräch mit der Lehrperson. Das Bild, das Eltern von ihren Kindern haben, weicht oft stark von demjenigen aus der Lehrerperspektive ab. In den meisten Fällen klärt sich durch so einen Austausch die Ursache für die Angst, und man kann das Problem angehen – allein als Eltern, in Zusammenarbeit mit der Lehrperson oder zusammen mit dem schulppsychologischen Dienst. Für viele Eltern ist es allerdings nach wie vor ein Tabu, Kontakt mit dem schulppsychologischen Dienst aufzunehmen, oder schwierig, wenn ein Kind auf Initiative der Lehrperson zu einer solchen Abklärung soll. Können sich Eltern nicht mit der Lehrperson über das Vorgehen einigen, ist der gemeinsame Gang zur Schulleitung angezeigt.

Was genau einem Kind hilft, hängt schlussendlich von der individuellen Problematik ab. Wichtig ist vor allem, dass nicht weggeschaut wird. «Kinder mit Schulangst sind nicht mehr in der Lage, ihr Potenzial auszuschöpfen, und es entsteht ein Teufelskreis aus Versagensangst und tatsächlich ungenügenden Leistungen», erklärt Yvonne Geisser. Wird die Blockade der Schulangst nicht frühzeitig gelöst, bringt ein Kind mit der Schule zunehmend nur noch Negatives in Verbindung. Und dieses Muster später aufzubrechen, wird immer schwieriger.

HINWEIS

► *Josef Jung (55), Dr. lic. phil, ist Psychotherapeut FSP, mit Praxis in Hitzkirch. Seine Themenschwerpunkte sind Kinder, Jugendliche und Familien ◀

Lesen Sie morgen: Was ist ein guter Lehrer? Kinder geben Antworten