



der Volksschule kann Schulangst auftreten.

(Bruckberger)

**EINEN BLICK**

**chen für Schulangst:** erhöhte Lehrerforderungen meiner Leistungsdruck chung oder Bedrohung Mitschüler essentialien der Eltern bei rsagen.

**in der Schulangst:** Sie eine Hemmung in der 3s- Fähigkeiten- und ichtkeitsentwicklung und itert sich häufig im chen Bereich.

**■ Literaturhinweise:**

Schulangst erfolgreich begegnen. Ein Ratgeber für Eltern und Lehrer. Von Wolfgang Oelsner und Gerd Lehmkuhl (Dtv).

Die Schulangst besiegen. So helfen Sie ihrem Kind. Von Sabine Makowski (Comelsen).

Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden. Von Dieter Krowatschek und Holger Domsch (Patmos).

Ohne Angst in der Schule. Von Rolf Heiderich, Gerhart Rohr (Urania)

# „Kinder machen Probleme, wenn sie Probleme haben“

**SCHULANGST. Bauchweh, Kopfweg, Schlafstörungen? Wenn Kinder Angst vor der Schule haben, reagiert oft der Körper. Was können Eltern tun, um den Alltag wieder erträglich zu machen?**

VON ALEXIA WEISS

**WIEN.** Nicht nur Teenagern können bevorstehende Mathematik- oder Lateinschularbeiten Alpträume bereiten. Immer öfter leiden bereits Volksschüler und sogar Erstklässler an Schul- beziehungsweise Prüfungsangst. Gefordert sind hier Eltern wie Lehrer. Nur wer gemeinsam an einem Strang zieht, wird dem Kind die Angst nehmen können, sind sich Experten einig.

Die Ursachen für Schul- und Prüfungsangst sind ebenso vielfältig wie die möglichen Symptome, sagt Mathilde Zeman, Leiterin der Wiener Schulpyschologie. Ein Kind reagiert mit psychosomatischen Beschwerden wie Bauchschmerzen nach dem Aufstehen, Kopfweg ohne physische Ursache. Ein anderes schläft schlecht oder nicht durch. „Oder ein Kind fängt an, auf dem Schulweg zu trödeln, beginnt mit der Mutter zu verhandeln, warum es nicht in die Schule will.“ Gut in die Klasse integrierte Kinder ziehen sich plötzlich zurück, eher introvertierte Schüler werden laut und aggressiv.

**Zu hohe Erwartungen der Eltern?**

All das kann ein Hinweis auf Schulangst sein, muss es aber nicht. Auch ein großer Verlust wie der Tod eines dem Kind nahestehenden Menschen oder die Scheidung der Eltern können sich so auswirken. Sind sich Mutter und Vater nicht sicher, dass Schulangst Auslöser dieser Symptome ist, rät Zeman daher, dies in einer schulpsychologischen Beratungsstelle abklären zu lassen. Auch Helene Mainoni-Humer, Leiterin der Schulpyschologie am Landes-schulrat für Salzburg, betont: „Ganz bedeutend und wichtig sind die individuelle persönliche fachpsychologische Abklärung und Anamnese.“

Steht fest, dass es sich um eine Angstreaktion handelt, gilt es herauszufinden, wie diese entstehen konnte. Manches Mal ist es die zu

große Erwartungshaltung der Eltern, manches Mal massiv ausgeübter Druck von Mutter und Vater. Wenn das Kind das Gefühl bekommt, „meine Leistung muss gut sein, nur dann bin ich etwas wert, dann schließt sich der Teufelskreis“, so Zeman. In anderen Fällen merkt das Kind, selbst wenn es von den Eltern gelobt wird, dass es die in der Schule gestellten Anforderungen nicht erfüllen kann, und es entsteht die Angst, dass es „immer mehr lernen muss und dabei immer weniger kann“. Und dann wiederum komme vor, dass Leistungsschwächere Kinder den Eindruck haben, die Lehrerin oder der Lehrer beachte sie nicht mehr.

**Traumatische Situation**

Schließlich könne die Angst – vor allem, wenn diese auf Prüfungen fokussiert – auch von einem traumatischen Erlebnis in einer bisherigen Prüfungssituation herrühren, „ausgelöst unter anderem durch ein Bloßstellen vor der Klasse oder ausgelacht werden“, betont Stefan Geyerhofer, Lehrbeauftragter für Psychologie an der Webster University sowie Familien-therapeut. Hier setze dann ein Vermeidungsverhalten ein, „also das Bestreben, Prüfungssituationen zu vermeiden“.

Die Lösung müsse in jedem Fall „zum Problem passen“, so Geyerhofer. „Wenn die Ursache zum Beispiel Leistungsdruck der Eltern ist, wird es nicht viel bringen, die Schule zu wechseln.“ Geyerhofer weiter: „Sobald die Ursache feststeht, muss man den Leistungsdruck reduzieren und die Kinder unterstützen, mit dem Druck umzugehen.“

Liegt die Ursache im Elternhaus, rät Zeman zu einer Erziehungsberatung, liegt sie bei der Lehrkraft, ist das Gespräch mit dem Pädagogen zu suchen, wenn nötig auch mit dem Schulleiter. Wobei die Schulpyschologin festhält, dass es keinen Sinn mache, hier mit Schulzuweisungen zu

arbeiten. Formulierungen wie „ich habe das Gefühl, mein Kind hat sich sehr verändert, es hat Angst. Es bedeutet meinem Kind sehr viel, wenn Sie es loben“ seien hier zielführender. Und entstehe die Angst aus einer tatsächlichen Überforderung heraus, müsse man in Zusammenarbeit mit der Lehrerin oder dem Lehrer nach einer geeigneten Fördermöglichkeit suchen.

Wichtig ist jedenfalls, dass Eltern die Schul- bzw. Prüfungsangst ihres Kindes nicht übergehen. „Denn das Übergehen eines bestehenden Problems – egal, welches – ist nie hilfreich, sondern oftmals kontraproduktiv, weil: „Kinder machen Probleme, wenn sie Probleme haben“, sagt Mainoni-Humer. Auch Geyerhofer betont: „Umso früher man etwas unternimmt, umso besser.“ Werde das Problem übergangen, könnte es „zu einer Chronifizierung, also einer kompletten Schulverweigerung kommen. Ich werde oft erst kontaktiert, wenn Kinder schon ein Jahr nicht mehr in die Schule gehen. Das ist eine ganz schwierige Situation.“

Er beobachte zudem „eine sehr beunruhigende Entwicklung, dass Kindern ohne genaue Ursachenforschung Beruhigungsmitteln ver-schrieben werden“, so der Familien-therapeut. „Das führt in vielen Fällen zu Jugendlichen, die schwer medikamentenabhängig sind.“

Zeman appelliert zudem an Eltern, nicht schon vor Schuleintritt die Schule negativ zu besetzen. Wenn dem Kind gedroht werde, „das wird dir schon vergehen, wenn du dann in die Schule gehst, dann ist es aus mit dem Spielen“ oder „wenn du dann nicht genug lernst, wirst du schlechte Noten bekommen und die anderen werden dich auslachen“ bis hin zu „wenn du nicht brav lernst wirst, dann geben wir dich weg, in ein Internat“, seien Schul- und Prüfungsangst bereits vorprogrammiert.