

IPSN/ Schulpsychologie

# Informationen

## Wenn Schule Angst macht...

*...kann das viele Gründe haben:*

*...kann sich das vielfältig äußern:*

**Schulangst** bezieht sich auf Situationen im schulischen Kontext, die bei Kindern und Jugendlichen mit großer Angst besetzt sind. Schülerinnen und Schüler, die unter Schulangst leiden, verweigern oft den Besuch des Unterrichts, weil sie Angst vor der Schule und den schulischen Herausforderungen haben.

Eine Form der Schulangst ist die **Leistungsangst**, zum Beispiel als Prüfungs- und Versagensangst. Die Betroffenen befürchten, den an sie gestellten Leistungsanforderungen nicht gerecht zu werden und zu versagen. Die Angst kann sich durch somatische und psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Schlaf- und Konzentrationsstörungen äußern. Folgen dieses Leidens sind oft sozialer Rückzug, Vermeidung der angstbesetzten Situation, Konzentrationsprobleme, Tagträume und Trödeln.

Besonders viele Kinder und Jugendliche leiden unter **Prüfungsangst**. Dabei verspüren sie eine riesige Angst vor schriftlichen oder mündlichen Prüfungen. Betrachtet man diese Angst näher, wird deutlich, dass nicht nur die Prüfungssituation den Kindern große Angst macht, sondern auch die Vorstellungen von dem eventuell drohenden Misserfolg und Versagen. Körperliche Symptome wie Herzklopfen, Magenbeschwerden, Schwitzen, störende, irrationale Gedanken und Versagensängste, Resignation und Niedergeschlagenheit charakterisieren diese.

Eine weitere Form der Schulangst sind die **sozialen Ängste**, wie z.B. Angst vor Lehrkräften und Mitschülerinnen und Mitschülern oder Angst, sich zu blamieren. Kinder und Jugendliche haben Angst vor der Bewertung durch andere und den Folgen z.B. ausgelacht, verspottet oder abgelehnt zu werden. Zusätzlich zu den bereits genannten Symptomen sind die betroffenen Schülerinnen und Schüler oft schüchtern im Kontakt mit anderen, vermeiden beim Sprechen den Blickkontakt, sprechen leise und sind sehr unsicher. Manchmal kommt es auch zu aggressiven Verhaltensweisen.

Kinder und Jugendliche mit einer **Schulphobie** leiden unter einer Angst, die nicht im schulischen Kontext begründet ist. Im Vordergrund stehen Trennungsängste von Zuhause, die Betroffenen sind häufig eher unselbstständig. Eine Schulphobie ist sehr schwierig zu diagnostizieren. Sie versteckt sich meistens hinter körperlichen Symptomen wie starken Bauch- und Kopfschmerzen, emotionalen und depressiven Verstimmungen. Sie wird nicht durch aggressive, dissoziale Verhaltensweisen wie Stehlen oder Lügen begleitet.

*...können Eltern Folgendes tun:*

- die Ängste und Sorgen ihres Kindes ernst nehmen; sensibel dafür sein, dass sich hinter auffälligen Verhaltensweisen Ängste verbergen können; dem Kind signalisieren, dass es sich für seine Ängste nicht schämen muss; in Ruhe mit ihm darüber sprechen; davon erzählen, was der Mutter / dem Vater als Kind geholfen hat, Ängste zu bewältigen; Sicherheit vermitteln,

**Formen und  
Gründe**

**Unterstützungs-  
möglichkeiten**



dass es Hilfe gibt ...

- überlegen, wie sie das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit ihres Kindes stärken können; ihm immer wieder Rückmeldungen geben, was es gut macht; kleine Erfolge im Umgang mit der Angst loben und verstärken ...
- nach den Gründen für die Angst suchen und gemeinsam mit allen Beteiligten nachdenken, wie man die Situation verändern kann, was helfen würde, weniger Angst zu haben; den Kontakt zu Fachleuten (Beratungsstellen, Ärzte ...) suchen.

**... können die Lehrkräfte Folgendes tun:**

- die Ängste und Sorgen der Kinder und Jugendlichen ernst nehmen; sie wegen ihrer Ängste nicht bloßstellen und dafür sorgen, dass auch andere Schülerinnen und Schüler das nicht tun; eine vertrauensvolle Beziehung herstellen ...
- nach Möglichkeiten suchen, den Betroffenen positive Rückmeldungen zu geben; mit ihnen überlegen, was in angstbesetzten Situationen helfen kann; darauf achten, dass unnötiger Leistungsdruck vermieden wird ...
- mit anderen (auch Fachleuten) besprechen, woher die Ängste kommen und wer wie helfen kann.

**... können die Schülerinnen und Schüler Folgendes tun:**

- sich eingestehen, dass sie Angst haben; selbstkritisch hinterfragen, ob die Ängste mit dem schulischen und häuslichen Lernverhalten zusammenhängen; überprüfen, wann sie mit sich und ihren Leistungen zufrieden sind ...
- alle Ideen sammeln, die ihnen helfen, mit Stress und Angst besser umzugehen; nach konkreten Möglichkeiten suchen, wie sie sich entspannen können, weil Aufregung und Entspannung nicht zusammenpassen ...
- offen sein für Ideen und Tipps; Ausprobieren von neuen Maßnahmen und Lernmethoden (Lern-Coaching); genügend Zeit für das Lernen einplanen; kleine Veränderungen wahrnehmen und sich nicht entmutigen lassen, wenn das Problem nicht gleich verschwindet.

**...können wir Folgendes anbieten:**

- psychologische Abklärung der Problematik
- Beratung von Eltern und Kind
- Beratung der Lehrkräfte über mögliche schulische Maßnahmen
- Kooperation mit ärztlichen und therapeutischen Fachkräften, Jugendhilfeeinrichtungen, Selbsthilfegruppen
- Fortbildungsangebote für Lehrkräfte
- Kurzworkshops für Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse zum Umgang mit Prüfungsangst

Ein Tipp für weitere Informationen: <http://www.angst-auskunft.de>

Verfasserinnen: Elka Stradtner, Mariola Taborska Stand: 09/2022

**Institut für Pädagogik und Schulpsychologie Nürnberg**

Fürther Straße 80a, 90429 Nürnberg. Tel.: 0911 / 231-90 51, Fax: 0911 / 231-90 57

E-Mail: [ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de](mailto:ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de)

Homepage: [www.schulpsychologie.nuernberg.de](http://www.schulpsychologie.nuernberg.de)

