

# „Ängste im Kontext Schule“

## Liebe Lehr- und Fachkräfte,

etwa 10 % aller Kinder und Jugendlichen leiden irgendwann während ihrer Schulzeit unter einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Wir müssen davon ausgehen, dass als Folge der Corona-Pandemie noch mehr Schüler\*innen von Angstsymptomen beeinträchtigt werden und stärker unter Ängsten leiden. Obwohl also relativ viele Kinder und Jugendliche unter belastenden Ängsten leiden, fallen sie im schulischen Alltag meist wenig auf. Mit dieser Handreichung möchten wir Sie über Ängste von Schülern\*innen im Kontext Schule informieren und Hinweise für den Umgang mit sehr ängstlichen Schüler\*innen im Schulalltag geben. Sind die Ängste beständig und mit Leidensdruck verbunden, ist es wichtig, der Familie anzuraten, parallel außerschulische Hilfe in Form von Beratung oder Therapie hinzuziehen.

## Inhalt

Unterschiedliche Ängste im Schulkontext .	1
Was passiert bei Angst? .....	2
Zusammenhang von Angst und Leistung ...	2
Was führt zur Verfestigung der Ängste? ....	3
Was kann Schule Hilfreiches tun? .....	3
Fallbeispiele.....	5
Fallbeispiel 1- Spezifische Ansätze bei Schulverweigerung aufgrund von Trennungsangst.....	5
Fallbeispiel 2- Spezifische Ansätze bei sozialer Phobie .....	6
Do's .....	7
Don'ts .....	7
Quellen und Literaturempfehlungen .....	7

## Unterschiedliche Ängste im Schulkontext

In der Schule spielen besonders folgende Angstbilder eine Rolle:

- **Prüfungs- und Leistungsangst:** Die Schüler\*innen geraten in Situationen, in denen die Leistung bewertet oder geprüft wird, in Angst und großen Stress. Teilweise mündet dies in einem Blackout.
- **Soziale Ängstlichkeit:** Es bestehen Ängste vor Situationen mit anderen Menschen. Die Schüler\*innen möchten keine Aufmerksamkeit erregen, um nicht negativ aufzufallen oder sich zu blamieren.
- **Schulphobie = Trennungsangst:** Die Angst bezieht sich nicht auf den Besuch der Schule, sondern auf die Trennung von den Bezugspersonen, welche mit dem Schulbesuch einhergeht.
- **Generalisierte Angst:** Die Schüler\*innen sind insgesamt sehr besorgt, ruhelos, angespannt und ängstlich. Verschiedene Themen sind auffällig angstbesetzt.
- **Panikstörung:** Panikanfälle sind sehr intensive, zeitlich begrenzte Ängste mit starken körperlichen Reaktionen. Sie können ein Symptom bei starker Angst sein (Panikanfall), aber auch als eigenständige Erkrankung (Panikstörung) plötzlich und wiederholt auftreten.

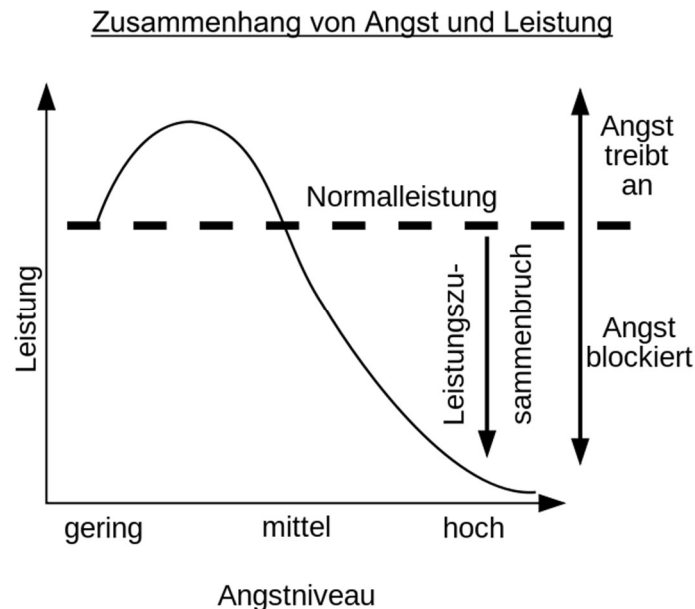
## Was passiert bei Angst?

Angst ist ein wichtiger Begleiter in unserem Leben. Sie ist unser Alarmsystem für Gefahr und kann durch spezifische Reize oder Situationen ausgelöst werden. Wenn Ängste in harmlosen Situationen einen „falschen Alarm“ auslösen, können sie das Leben übermäßig beeinträchtigen und sind nicht mehr funktional. Zu erklären ist die Entwicklung solcher Ängste anhand von einem bio-psycho-sozialen Modell.

Ängste gehen mit mehr oder weniger stark ausgeprägten körperlichen Reaktionen einher, wie zum Beispiel Schwitzen, Herzklopfen, Hyperventilation, Erröten, Zittern, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Durchfall. Die Angst wird oft als unangenehm, peinlich oder bedrohlich wahrgenommen. Mitunter versuchen die Betroffenen, die körperlichen Reaktionen zu überspielen oder zu verstecken, während die Situation unter großem Stress durchgestanden wird. Die Körperreaktionen können wiederum angstbesetzt interpretiert werden (zum Beispiel: „*Alle können sehen, wie ich rot anlaufe!*“) und die Angstgefühle verstärken. Es entsteht schließlich **Angst vor der Angst**, was in einen Teufelskreis münden kann. Ängste können zudem „ansteckend“ sein. Ängste der Eltern, aber auch von Peers tragen häufig zur Anbahnung und Festigung der eigenen Ängste bei.

## Zusammenhang von Angst und Leistung

Im schulischen Kontext wirkt sich ein zu hohes Anspannungsniveau unter Umständen leistungsmindernd aus. Die erbrachte Leistung von Schüler\*innen ist bei niedriger bis mittlerer Angst am höchsten. Hoher Leistungsdruck, der zu Ängsten führt, mindert demnach die Leistungsfähigkeit:



Grafische Darstellung des Zusammenhangs von Angst und Leistung nach Rosemann, 1978, S.96.

Quelle: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zusammenhang\\_von\\_Angst\\_und\\_Leistung.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zusammenhang_von_Angst_und_Leistung.svg),  
[CC-BY-SA-2.5](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/)

## Was führt zur Verfestigung der Ängste?

**Vermeidungsverhalten:** Angstauslösende Situationen werden häufig vermieden. Beispielsweise melden sich die Schüler\*innen nicht mehr, fehlen in bestimmten Fächern, nehmen an Ausflügen und bestimmten Aktivitäten nicht mehr teil oder versäumen regelmäßig ganze Schultage.

**Sicherheitsverhalten:** Die Schüler\*innen stellen sich angstbesetzten Situationen nur noch unter bestimmten Bedingungen. So muss zum Beispiel die beste Freundin immer an der Seite sein, die Mutter wird in den Pausen angerufen oder das eigene Aussehen regelmäßig auf der Toilette kontrolliert.

**Andere aufrechterhaltende Bedingungen:** Aspekte, die im Sinne eines Lösungsversuchs im Zusammenhang mit der Angst auftreten und meist als positiv wahrgenommen werden, können die Ängste verstärken. Beispiele hierfür sind: Die Lehrkraft, die sich immer (nur) dann sehr intensiv und liebevoll um den/die Schüler\*in kümmert, wenn Ängste auftreten, der Wegfall von schulischen Anforderungen, oder die Eltern, die ihrem Kind alles abnehmen und es übermäßig schonen.

## Was kann die Schule Hilfreiches tun?

### ✓ **Betroffene Schüler\*innen erkennen:**

Ängste sind weit verbreitet, aber in der Regel nicht so offensichtlich wie andere psychische Auffälligkeiten. Wichtig ist daher, zunächst überhaupt zu erkennen, dass ein(e) Schüler\*in unter Ängsten leidet. Nehmen Sie besonders die ruhigen, zurückhaltenden und überangepassten Schüler\*innen in den Blick. Aber auch bei aggressivem Verhalten darf nicht übersehen werden, dass es zur Abwehr von Ängsten dienen kann. Beobachten Sie aufmerksam, wie es den Schüler\*innen geht, ob sie (psycho-)somatische Symptome zeigen, ob sie im Unterricht fehlen oder bestimmte Situationen regelmäßig meiden.

Je früher Sie bei starken Ängsten intervenieren, desto besser sind die Aussichten auf Erfolg.

### ✓ **Ins Gespräch kommen, um Informationen zu sammeln:**

Suchen Sie das Gespräch mit dem/der Schüler\*in und den Eltern. Je nach Alter liegt der Fokus bei den Eltern oder dem/der Schüler\*in selbst.

Um ein umfassendes Bild der Problematik zu erhalten, sind folgende Aspekte interessant:

- Wovor genau besteht die Angst? Sind es soziale Situationen, Prüfungs- und Leistungssituationen, andere konkrete Situationen, ist es die Trennung von Bezugspersonen, oder gibt es ständige Sorgen?
- Welche Körperreaktionen treten mit der Angst auf?
- Wie häufig tritt die Angst auf, wann beginnt sie, wann endet sie?
- Gibt es nachvollziehbare Gründe, die die Ängste auslösen? Ursachen von Ängsten, die dringend angegangen werden sollten, können unter anderem Mobbing, eine unpassende Schulform, eine Teilleistungsschwäche, die zur Überforderung führt, sowie unangemessenes Verhalten einzelner Lehrkräfte sein.

### ✓ **Kollegialer Austausch:**

Nutzen oder etablieren Sie den fachlichen Austausch mit Kolleg\*innen, um deren Wahrnehmungen einzubeziehen. In unterschiedlichen Fächern und bei verschiedenen Fachkräften können sich Ängste unterschiedlich darstellen.

Überlegen Sie gemeinsam, wer welche Aufgabe übernehmen kann: Wer hat ein Vertrauensverhältnis zum/zur betroffenen Schüler\*in? Wer hat Erfahrung, Expertise oder hat Fortbildungen besucht?

Entsprechend können die Klassenlehrkräfte oder Tutor\*innen, Sonder- oder Sozialpädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen oder eine Fachlehrkraft geeignete Personen sein.

Möchten Sie vorab externe Fachkräfte, zum Beispiel der Schulpsychologie, hinzuziehen?

Wenn die Ursachen für die Angst in der Schule selbst begründet liegen, wie zum Beispiel bei Mobbing, bei sich aufschaukelnden Ängsten in der Peergroup oder bei ungünstigen Verhaltensweisen von Schulpersonal, dann sollte das Gespräch mit der Schulleitung gesucht werden, um notwendige Schritte zu veranlassen.

✓ **Psychoedukation:**

Klären Sie betroffene Schüler\*innen behutsam darüber auf, dass Ängste sich durch Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten festigen. Besprechen Sie gemeinsam, welche Strategien der Vermeidung bislang gewählt wurden. Verdeutlichen Sie dem/der Schüler\*in und den Eltern, dass Ängste in einem Lernprozess abgebaut, also „verlernt“ werden können. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass ein Gewöhnungseffekt eintritt, wenn sich die Betroffenen der angstausslösenden Situation mehrfach stellen: Die Angst nimmt dann spürbar ab.

✓ **Sicherheit und Beziehung anbieten (besonders in Zeiten von Corona):**

Ein vorhersehbarer Tagesablauf bietet allen Schüler\*innen, und besonders den Ängstlichen, Halt und Sicherheit. Damit Veränderungen und unvorhergesehene Situationen keine Verunsicherungen und Ängste hervorrufen, können Sie schon präventiv darauf achten, alle Schüler\*innen in Phasen fehlender Routinen und Beständigkeit gut zu begleiten. Behalten Sie so viele gewohnte Abläufe wie möglich bei und sorgen Sie für Transparenz im Schulalltag. Im Rahmen von Klassengesprächen sollte es Raum dafür geben, dass Schüler\*innen über ihr Erleben, auch über ihre Sorgen und Ängste, sprechen können. Offene Gesprächsangebote, zum Beispiel von Klassenlehrkräften oder Schulsozialarbeiter\*innen, können der Entwicklung von starken Sorgen und Ängsten frühzeitig entgegenwirken.

✓ **Beratungs- und Therapiemöglichkeiten vermitteln:**

Für Sie als Fachkräfte ist es eine herausfordernde Aufgabe, derartige Auffälligkeiten bei Schüler\*innen angemessen einzuschätzen und pädagogisch adäquat zu begleiten. Das Hinzuziehen von externer Unterstützung ist daher grundsätzlich zu empfehlen, auf jeden Fall bei hohem Leidensdruck und chronischen Ängsten. Oft müssen Angstsymptome, die sich in der Schule zeigen, insbesondere zum Beispiel bei Trennungsängsten/Schulphobie, außerhalb der Schule (beispielsweise familientherapeutisch) bearbeitet werden.

Aufgrund langer Wartezeiten auf Psychotherapieplätze empfiehlt es sich, mehrere Schritte parallel zu gehen und externe Hilfen frühzeitig anzufragen. Die Schulpsychologie Bonn berät Sie gerne bei der Einschätzung der Situation und der Planung unterstützender Maßnahmen.

✓ **Unterstützung bei der Angstbewältigung anbieten:**

Die folgenden **Interventionsmöglichkeiten** sind Bestandteile heutiger Psychotherapie und können auch im schulischen Kontext zur Unterstützung der Schüler\*innen durch Fachkräfte in gewissem Rahmen eingesetzt werden:

- ✓ **Validierung der Ängste:** Die Ängste sollten ernstgenommen werden, dabei aber nicht zu viel Raum einnehmen oder dramatisiert werden. Validieren Sie die Angst, indem Sie zum Beispiel sagen: „*Es kann sein, dass die Angst wiederkommen wird und das ist ok so! Du wirst vielleicht*

*in die Versuchung kommen, die Situation zu vermeiden. Das würde die Angst aber verstärken. Sicher wird es anstrengend, dich der Angst zu stellen.“*

Vermeiden Sie, zu beschwichtigen oder den/die Schüler\*in abzuwerten durch Sätze wie: „~~Es wird nicht so schlimm werden.~~“ oder „~~Stell dich nicht so an!~~“

- ✓ **Hilfreiche Gedanken nutzen:** Thematisieren Sie, welche Gedanken den Schüler\*innen in angstauslösenden Situationen in den Kopf kommen. (zum Beispiel „*Das schaffe ich nie.*“ oder „*Ich kann das einfach nicht.*“) Gemeinsam können Sie passendere und hilfreichere Gedanken besprechen und einüben (zum Beispiel „*Ich gebe heute mein Bestes.*“ oder „*Ich werde das üben und schaffen.*“)
- ✓ **Konfrontation:** Die Konfrontation mit der angstauslösenden Situation stellt meist die wichtigste Interventionsmöglichkeit zur Reduktion und Bewältigung von Angst dar. Unterstützen Sie den/die Schüler\*in, aktiv mit der Angst umzugehen und intensiv an der Bewältigung zu arbeiten. Die Konfrontation sollte in kleinen Schritten erfolgen. Beginnend bei Situationen mit leicht angstauslösendem Charakter kann der/die Schüler\*in dabei ermutigt und begleitet werden, sich ihnen immer wieder zu stellen. Anfängliche Hilfen wie Begleitung und Ablenkung (Sicherheitsverhalten) in der Situation können genutzt werden, aber sollten dann schrittweise wieder abgebaut werden. Werden leicht angstbesetzte Situationen gut gemeistert, können daraufhin die stärker angstbesetzten Situationen einfacher angegangen werden.
- ✓ **Entspannung:** Erinnern Sie Ihre Schüler\*innen unter Stress und bei Angst, an eine tiefe Bauchatmung zu denken. Empfehlen Sie, zu Hause Entspannungsverfahren anzuwenden, um das allgemeine Anspannungsniveau zu reduzieren.

Häufig kommt es in Folge von Ängsten zu **Fehlzeiten in der Schule**, die bis hin zum Schulabsentismus führen können. Aus schulpsychologischer Sicht ist ein kontinuierlicher Schulbesuch trotz eventuell aufkommender Angstsymptome (zum Beispiel Schwindel, Bauchschmerzen, Panik) dringend zu empfehlen. Nach ärztlichem Ausschluss körperlicher Ursachen kann gemeinsam mit dem/der Schüler\*in und den Eltern besprochen werden, dass bei Ängsten und damit einhergehenden körperlichen Beschwerden (zum Beispiel Bauchschmerzen) der/die Schüler\*in nicht sofort abgeholt wird. Vielmehr sollte er/sie bei der Bewältigung aufkommender Ängste unterstützt werden, um die Erfahrung zu machen, diese erfolgreich überwinden zu können. Je stärker, komplexer und chronifizierter die Ängste sind, desto eher wird eine multiprofessionelle Herangehensweise erforderlich sein. Die Schulpsychologie unterstützt Sie gerne schon frühzeitig beim Umgang mit aufkommenden Ängsten von Schülerinnen und Schülern.

## Fallbeispiele

Da Ängste sehr unterschiedlich sein können, sind individuelle Vorgehensweisen sehr wichtig. Zwei Fallbeispiele verdeutlichen dies:

### Fallbeispiel 1 – Spezifische Ansätze bei Schulverweigerung aufgrund von Trennungsangst

Max besucht die 3. Klasse. Seit einigen Wochen fehlt er häufig. Seine Mutter entschuldigt ihn dann, weil er über starke Bauchschmerzen klagt. Schon immer fiel es Max schwer, sich morgens von der Mutter zu trennen. Einmal in der Klasse angekommen, war er aber schnell wieder fröhlich. Nach den Sommerferien ließ Max sich nur noch weinend zur Schule bringen und es gelang seiner Mutter immer seltener, ihn dort zu lassen.

Gemeinsam mit der Schulpsychologin besprach der Klassenlehrer, wie er ein hilfreiches Elterngespräch führen könne und welche Möglichkeiten er habe, mit der Situation in der Schule umzugehen. Der Klassenlehrer suchte daraufhin das Gespräch mit Max Eltern, um Hintergründe zu erfragen und den Umgang mit den Ängsten abzusprechen. Max teilte er mit, dass er ihn dabei unterstützen wolle, seine Schwierigkeiten zu überwinden, dass er seine Ängste und Sorgen verstehe und sie diese nun gemeinsam besiegen könnten, auch wenn es für Max eine Zeit lang anstrengend werde.

Max wurde von nun an von seinem Vater gebracht, damit die Trennung leichter fiel. Er wurde von seinem Klassenlehrer am Schultor kurz vor Beginn des „Offenen Anfangs“ persönlich in Empfang genommen. Dann gingen sie gemeinsam in die Klasse und er bekam kleine Aufgaben, wie etwas aufzuräumen oder Blätter zu verteilen. Die Angst wurde nicht weiter thematisiert, jede Form von Mut oder Fortschritt aber unterstrichen. Auch zu Hause wurden die Gespräche über die Angst reduziert. Die Eltern hörten Max zu, wenn er über seine Sorgen sprach, ohne der Angst dabei zu viel Raum zu geben. Sie blickten optimistisch auf ihren Sohn, schenkten ihm gezielt Aufmerksamkeit bei positiven gemeinsamen Aktivitäten und entschuldigten ihn trotz Klagen über Bauchschmerzen nicht mehr.

### Fallbeispiel 2- Spezifische Ansätze bei sozialer Phobie

Lena ist eine 17-jährige Oberstufenschülerin. Sie berichtet, in der Schule und bei sozialen Kontakten permanent unter Druck zu stehen. Sie fühle sich ständig unwohl, rede nur das Nötigste und nur dann, wenn sie angesprochen werde. *„Ich habe Angst davor, was die Leute über mich denken könnten.“*, *„Im Lockdown ist alles schlimmer geworden. Jetzt muss ich oft wegen Schwitzen, Zittern und Herzrasen den Unterricht verlassen.“*, so Lena. Inzwischen fühle sie sich sehr erschöpft und oft traurig. Laut Mutter gebe es bei Lena eine lange Angstgeschichte. Zudem habe sie selbst mit Ängsten zu kämpfen.

Nach einem gemeinsamen Gespräch mit Eltern, Oberstufenkoordinator und der Schulpsychologie wird deutlich, dass Lena therapeutische Unterstützung benötigt. Zudem könnte sie mit einem Attest über eine medizinisch diagnostizierte Störung einen begründeten Antrag auf Nachteilsausgleich stellen. Hiermit würde es der Schule möglich, zur Bewältigung der akuten Benachteiligung, die sonstigen mündlichen Leistungen (SOMI) durch kompensierende, aber gleichwertige Leistungsanforderungen zu ersetzen. Lena begibt sich daraufhin in psychotherapeutische Behandlung und wird parallel in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis zur medizinischen Begleitbehandlung vorgestellt. Nach Diagnosestellung wird ein entsprechendes Attest ausgestellt. In Absprache mit den Behandlern, der Schulpsychologie und Lena werden von der Schule folgende Aspekte im Rahmen des Nachteilsausgleichs festgelegt:

- Die mündliche Mitarbeit soll künftig ausschließlich von Lena ausgehen. Das heißt, Lena sollte nicht plötzlich vor der Gruppe drangenommen werden, sondern nur nachdem sie sich gemeldet hat. Lehrkräfte können Lena die Möglichkeit geben, in Einzelgesprächen kurz über Unterrichtshinhalte zu sprechen.
- Lena kann ihre SOMI-Note durch Abgabe zusätzlicher schriftlicher Aufgaben verbessern.
- Mündliche Abiturprüfung: Lena wird vorab über das Setting, den Ablauf und die anwesenden Personen bei der Prüfung informiert, um ihr Sicherheit zu geben. Die Fachlehrkraft stellt die Fragen. Unter den beisitzenden Lehrkräften ist mindestens eine Person Lenas Vertrauens. Bei Sprechblockaden kann die Prüfungszeit angehalten werden, ihr Mut und Verständnis signalisiert werden. Peinliches Schweigen kann zum Beispiel durch Lüften, etwas trinken oder plaudern vermieden werden.

## Do's

- ⊕ Entstehende Ängste bei Schüler\*innen frühzeitig erkennen.
- ⊕ Klären, ob die Grundbedürfnisse (Sicherheit, Schlaf, Ruhe, Durst, Hunger) befriedigt sind. Andernfalls können Körpersignale fälschlich als Angst (über-)interpretiert werden.
- ⊕ Ins Gespräch über die Ängste kommen, um Hintergründe zu erfassen. Darauf achten, dass das Thema schambesetzt sein kann. Für Jugendliche kann es angenehmer sein, von Stress statt von Angst zu sprechen.
- ⊕ Kollegialen Austausch suchen, um sich einen umfassenden Eindruck zu verschaffen.
- ⊕ Hilfsangebote wie Beratung und Therapie vermitteln. Bei Bedarf selbst fachliche Beratung einholen.
- ⊕ Die Angst des/der Schüler\*in ernstnehmen und validieren.
- ⊕ Sicherheit durch Vorhersehbarkeit, regelmäßige Abläufe, Struktur und Rituale schaffen.
- ⊕ Individuelle Lösungen erarbeiten, die die aktive Bewältigung der Ängste in den Vordergrund stellen.
- ⊕ Den/ die Schüler\*in ermuntern, sich der Angst zu stellen.
- ⊕ Dem/der Schüler\*in Fortschritte aufzeigen und die Angst vor Rückfällen nehmen: „*Du bist auf einem guten Weg, auch wenn es an einem Tag mal schlechter läuft. Ich bin stolz auf dich.*“

## Don'ts

- ⇒ Abwarten bis Ängste chronisch werden.
- ⇒ Den/die Schüler\*in immer wieder in die angstauslösende Situation bringen, ohne vorherige Erklärung, Absprachen und Zustimmung.
- ⇒ Vermeidungsverhalten fördern, indem Lehrkräfte zum Beispiel
  - ängstliche Schüler\*innen von der mündlichen Mitarbeit pauschal komplett befreien,
  - trennungsängstliche Schüler\*innen online zu Hause beschulen,
  - regelmäßige Krankschreibungen nicht hinterfragen.
- ⇒ Sicherheitsverhalten festigen, indem Schüler\*innen Sonderrechte dauerhaft gewährt werden, dadurch, dass zum Beispiel
  - einem trennungsängstlichen Schüler erlaubt wird, seine Mutter in jeder Pause anzurufen,
  - der Wunsch einer sozialphobischen Schülerin erfüllt wird, jeden Kurs nur gemeinsam mit der besten Freundin zu belegen.
- ⇒ Die Angst verstärken und aufrechterhalten, indem zum Beispiel
  - nur in Phasen auftretender Ängste intensive Zuwendung gezeigt wird,
  - erlaubt wird, den Unterricht bei auftretender Angst immer zu verlassen oder gar abgeholt zu werden.

## Quellen und Literaturempfehlungen

- Schmidt-Traub, S. (2001). *Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Katz, D. (2019). *Angst kocht auch nur mit Wasser – Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können*. München: mvgverlag.
- Traub, J. & In Albon, T. (2017). *Therapietools Angststörungen im Kindes- und Jugendalter*. Weinheim: Beltz.
- Boie, K. (2001). *Kirsten Boie erzählt vom Angsthaben*. Hamburg: Oetinger.
- Michel, W., Buschkamp, H., Drerup, C., Schramm, F. (2018). *Die kleine Eule Luna und wie sie lernte, mit ihrer Trennungsangst umzugehen*. Bern: Hogrefe.