

# Angst vor der Schule

---

## Einleitung

Jeden Morgen musste mein Onkel seinen ganzen Mut zusammennehmen, um in die Schule zu gehen. Sein Lehrer nannte ihn aufgrund seines Sitzplatzes – und als Zeichen seiner Verachtung – nur „Eckmann“.

„Eckmann!“ schrie er: „Hast du das Gedicht gelernt? Aufsagen!“

War ihm das Gedicht vor lauter Angst entfallen, hatte er die Hausaufgaben vergessen oder war beim Rechnen nicht schnell genug, setzte es eine Strafe. „Eckmann! Tante Amalia oder 5 Seiten?“ Mein Onkel entschied sich regelmässig für Tante Amalia – einen Spazierstock mit einem Frauenkopf, mit dem er als Strafe für sein Unvermögen verdrochen wurde.

Um mit dem Druck und der Angst umzugehen hatte er sich ein Mantra zurechtgelegt, das er sich jeden Morgen im Badezimmer aufsagte:

- Schimpfen tut nicht weh!
- Hauen geht nicht lang!
- Töten darf er mich nicht!

In den letzten Jahrzehnten hat sich zum Glück viel getan. Die Schule hat sich zu einer menschenfreundlicheren Institution gewandelt. Es wird vermehrt auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen. Schwächere Schüler werden viel seltener blossgestellt und vermehrt unterstützt.

Und doch: Viele Kinder, Jugendliche und auch Eltern werden beim Gedanken an den Schulbeginn nervös.

Es ist weniger die Angst vor Strafe, die heute vielen Schülern zu schaffen macht. Es sind viel subtilere Ängste, die die Schüler und ihre Eltern quälen. Die Angst, sich vor anderen zu blamieren, wenn man eine Antwort nicht weiss, beim Vortrag rot wird oder den Faden verliert. Die Furcht, die Eltern oder die Lehrerin, die sich so sehr über die guten Leistungen freuen, zu enttäuschen. Das Gefühl, von der schier Stoffmenge erdrückt zu werden und den Anschluss zu verlieren. Der Druck der modernen, globalisierten Arbeitswelt und die Sorge der Eltern, dass ihr Kind für die Welt von morgen nicht genügend vorbereitet ist, wenn es nicht die höchsten Abschlüsse erreicht. Und über allem: Das Gefühl, als Mensch nichts wert zu sein, wenn man nicht mithalten kann.

Wie können wir dieser Angst begegnen? Was können Eltern, Lehrpersonen, aber auch Kinder und Jugendliche selbst tun, um mit dem Druck von heute umzugehen? Die Artikel auf den nächsten Seiten widmen sich dieser Frage.

## Ängste im Zusammenhang mit der Schule

Hat ein Kind Angst vor der Schule, kann dies mehrere Gründe haben. Die folgende Auflistung kann Ihnen dabei helfen, der Angst Ihres Kindes auf die Spur zu kommen:

### **Trennungsängste:**

Bei Primarschulkindern können Trennungsängste der Grund für eine Schulphobie sein. Fast jedes Kind erlebt in der ersten Phase des Krippenbesuchs oder beim Besuch des Kindergartens solche Ängste, die jedoch meist rasch abnehmen. Trennungsängste werden bei Schulkindern von den Eltern oft nicht richtig eingeordnet, da man glaubt, das Kind hätte diese Angst überwunden. Oft treten die Trennungsängste bei älteren Kindern jedoch aus spezifischen Gründen wieder auf - dabei fürchten Kinder beispielsweise, dass den Eltern etwas passieren könnte, wenn sie nicht zu Hause sind. Ein Kind, das kürzlich seine Grossmutter verloren hat, kann die Angst entwickeln, dass seine Eltern ebenfalls sterben könnten. Ein anderes spürt vielleicht Konflikte zwischen den Eltern und fürchtet, dass sich die Eltern streiten, wenn es nicht zu Hause ist. Falls ein Kind Trennungsängste hat, wird es auch andere Trennungssituationen vermeiden wollen (beispielsweise bei einer Freundin zu übernachten). Es wird allerdings zu Hause keine Ängste zeigen, wenn es darum geht, die Hausaufgaben zu machen oder für Prüfungen zu lernen.

### **Mobbing:**

Bei anderen Kindern sind es Ängste im Zusammenhang mit bestimmten Personen. Dabei kann es sich um die Lehrperson handeln, aber auch um Klassenkameraden. Ein erstaunlich hoher Prozentsatz der Kinder, die gemobbt werden, verheimlicht dies vor den Eltern. Als Eltern können Sie ein Auge auf diesen Punkt haben, indem sie sich fragen, wie gut ihr Kind in der Klasse integriert ist. Lädt es Freunde zu sich nach Hause ein? Wird es regelmässig zu Geburtstagen anderer Kinder eingeladen? Spricht es von seinen Klassenkameraden? Sagt es offen, ob es Kinder gibt, die es mehr oder weniger mag und erzählt es von einzelnen Konflikten oder Streitigkeiten (Vorsicht ist geboten, wenn das Kind dauernd von Konflikten oder Hänseleien erzählt oder solche Dinge nie erwähnt)?

### **Leistungsängste:**

Die häufigste Angst ist schliesslich die Prüfungs- oder Leistungsangst. Dabei können reale Sorgen um die Zukunft im Vordergrund stehen – wie beispielsweise beim Lehrling, der ungenügende Noten schreibt und weiss, dass er nur vom Betrieb übernommen wird, wenn er die Lehrabschlussprüfung schafft. Häufiger ist jedoch die Angst vor der Bewertung durch andere oder durch die eigene Person. Betroffene Schüler fürchten, dass andere sie weniger achten oder wertschätzen oder sie für dumm und unfähig halten, wenn sie schlechte Leistungen erbringen („alle würden mich auslachen!“, „was passiert, wenn ich beim Vortrag den Faden verliere und mich alle anstarren?“). Verbreitet ist auch die Angst, die Selbstachtung zu verlieren („Wenn ich durch die Prüfung falle, würde ich mich wie der letzte Versager fühlen!“)

Was können Eltern tun, wenn ein Kind im Zusammenhang mit der Schule über Bauchschmerzen klagt, vor lauter Angst nicht in die Schule gehen will oder vor jeder Prüfung eine schlaflose Nacht hat? Zum Glück sehr viel.

## Zuhören

Das erste, was Sie für Ihr Kind tun können, ist, ihm richtig zuzuhören und zu versuchen, genau nachzuvollziehen, wovor sich Ihr Kind fürchtet.

Wenn jemand Ängste hat, ist es besonders schwierig, gut zuzuhören. Weshalb? Weil Ängste oft irrational oder übertrieben sind.

Ängste entstehen dadurch, dass eine Situation als bedrohlich bewertet wird. Problematische Ängste zeichnen sich aber gerade dadurch aus, dass die reale und die empfundene Bedrohung in keinem Verhältnis stehen.

Dies führt dazu, dass Kinder (und Erwachsene) meist sofort Widerspruch erfahren, wenn sie von ihren Ängsten sprechen. Häufig sind Sätze wie:

- Davor musst du doch keine Angst haben!
- Sicher haben wir dich nicht weniger lieb, wenn du eine schlechte Note hast! Wie kommst du darauf?!
- Das ist doch nicht so schlimm!
- Du hast doch bisher immer alles geschafft! Das klappt ganz bestimmt!

Das Problem dabei ist: Sie können noch so sehr im Recht sein oder die Situation angemessen beurteilen: Das hilft dem Kind oder Jugendlichen nicht weiter. Ängste kann man anderen nicht einfach ausreden. Zum Vergleich: Kein Mensch verliert seine Spinnenphobie, indem man ihm erklärt, dass Spinnen klein und ungefährlich sind...

Trennen Sie zwischen dem Gefühl und der tatsächlichen Bedrohung. Das Gefühl des Kindes vorläufig zu akzeptieren und ernst zu nehmen bedeutet nicht, dass sie seinen Gedanken zustimmen. Sie können beispielsweise sagen:

- Aha...du meinst, dass dich die Lehrerin weniger mag, wenn du eine schlechte Note schreibst. Jetzt kann ich schon besser verstehen, warum du solche Angst vor der Prüfung hast.
- Am meisten Angst macht dir also die Vorstellung, dass du beim Vortrag den Faden verlieren könntest und dich dann alle anstarren?

Fragen Sie ein Kind nicht: „Warum hast du Angst?“. Diese Frage können Kinder schlecht beantworten – und sie gibt ihnen das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen. Eine bessere Frage ist: „Hm...die Schule kann einem manchmal ganz schön Angst machen...was könnte denn passieren?“

Je stärker ein Kind das Gefühl hat, dass Sie die Angst nachvollziehen können, desto mehr öffnet es sich und hört Ihnen zu, wenn Sie sich mit ihm zusammen seine Ängste genauer anschauen:

- Hast du denn das Gefühl, dass dich deine Lehrerin vor allem wegen deiner Noten mag?
- Ich kann mir gut vorstellen, dass das unangenehm ist, wenn man den Faden verliert. Was könntest du denn machen, wenn das passiert? ... Ja, du könntest dir einfach in Ruhe nochmals die Karte mit den Stichworten anschauen...

## Ängste reduzieren

Ängste lassen sich durch verschiedene Methoden reduzieren. All diesen Vorgehensweisen ist jedoch gemeinsam, dass man sich der Angst stellt und sich damit auseinandersetzt.

Ängste lösen sich auf, wenn man erlebt, dass man die Situation meistern kann, das befürchtete Ereignis nicht eintritt oder sich die Befürchtungen als übertrieben erweisen.

Auf diese Weise überwinden Kinder verschiedene Ängste:

- Manche Ängste werden durch Mut und Übung überwunden: Kinder springen zunächst vom Beckenrand, dann vom Einmeter- und Zweimeterbrett. Dabei müssen sie zunächst auf jeder neuen Stufe ihren ganzen Mut aufbringen, um trotz der Angst zu springen. Beim Springen machen sie die Erfahrung, dass ihnen nichts (schlimmes) passiert und der freie Fall und das Eintauchen Spass machen kann. Bei jedem Sprung werden sie zudem fähiger: Sie lernen, ihren Körper so zu steuern, dass sie richtig eintauchen und fühlen sich dadurch immer sicherer.
- Andere Ängste werden durch analytisches Denken reduziert: So zum Beispiel, wenn es Kindern mit zunehmendem Alter gelingt, zu sich selbst zu sagen, dass Monster nicht existieren und sie daher im Dunkeln im Bett keine Angst zu haben brauchen.
- Wieder andere Ängste verschwinden dadurch, dass Kinder andere Kinder oder Erwachsene beobachten können. So nehmen Ängste vor Tieren wie beispielsweise Hunden ab, wenn Kinder andere Kinder beim Spielen mit Hunden beobachten können.

Prüfungs- und Leistungsängste sind etwas komplexer als die Angst vor Hunden. Aber auch hier können diese Methoden verwendet werden.

Wie weiter oben beschrieben geht es zunächst darum, durch genaues Zuhören herauszufinden, wovor sich das Kind fürchtet. Hat ein Kind beispielsweise Angst vor Vorträgen, gehen ihm vielleicht die folgenden Fragen durch den Kopf:

„Was ist, wenn....“

- ... ich den Faden verliere?“
- ... mich die anderen auslachen?“
- ... ich rot werde?
- ... ich eine Frage nicht beantworten kann?“

Die Angst vor dem Vortrag nimmt nun nicht dadurch ab, dass man dem Kind versichert, dass schon alles gut gehen wird. Auch nicht dadurch, dass das Kind den Vortrag auswendig lernt. Sondern dadurch, dass man den Umgang mit diesen Schwierigkeiten übt und sich die Befürchtungen genauer anschaut.

Das Kind könnte den Vortrag gemeinsam mit den Eltern üben. Dabei sollte es nicht darum gehen, den Vortrag möglichst perfekt zu halten, sondern zu lernen, mit der Angst und Schwierigkeiten umzugehen. Das Kind sollte den Vortrag daher nicht auswendig aufsagen, sondern mit Hilfe von Stichwort-Karten oder Folien frei erzählen.

Dabei kommt es zu den befürchteten Problemen: Das Kind verliert beispielsweise den Faden. Das kann genutzt werden, um das Problem zu besprechen. Das könnte wie folgt aussehen:

Vater: „O.k. du hast den Faden verloren. Was kannst du jetzt machen?“

Kind: „Weiss nicht. Vielleicht...ich habe ja die Karten.“

Vater: „Genau. Du darfst dir einfach einen Moment Zeit nehmen, um auf die Karten zu schauen. Du kannst dir sagen: Ich schaue jetzt einfach in Ruhe auf meine Karte und dann mache ich weiter.“

Das Kind schaut auf die Karte und spricht weiter.

Vater: „Hey, das hat gut geklappt.“

Kind: „Ja – aber das sieht doch total doof aus, wenn mir das in der Klasse passiert und ich dann einfach ohne etwas zu sagen auf die Karte schaue!“

Vater: „Hm, weisst du, für dich fühlt sich das so an, als würde die Pause ewig dauern. ...gibst du mir mal die Karten? Ich möchte, dass du siehst, wie das von aussen wirkt.“

Der Vater spricht nun den gleichen Text, „verliert“ an der gleichen Stelle den Faden, schaut in Ruhe auf die Karte und spricht dann weiter.

Vater: „Wie hat das gewirkt?“

Kind: „Hm...das war o.k. – fast angenehm, so eine kleine Denkpause.“

Vater: „Genau – ich empfand es bei dir vorhin überhaupt nicht als störend.“

Auch auf die anderen angstvollen Fragen können Antworten gefunden werden. Dabei ist es manchmal hilfreich, für jeden angstvollen Gedanken die folgenden Fragen durchzugehen:

1. Wie wahrscheinlich ist es, dass das passiert?
2. Wie schlimm ist es, falls das tatsächlich passiert?
3. Was kann ich tun, damit es nicht passiert?
4. Was kann ich tun, wenn es passiert?

Für die Frage „Was ist, wenn ich eine Frage nicht beantworten kann?“ könnten die Antworten zum Beispiel lauten:

1. Es kann gut sein, dass mir das passiert
2. Wenn ich es mir genauer überlege, wäre das zwar etwas peinlich, aber auch nicht so schlimm. Es kommt oft vor, dass jemand eine Frage nicht beantworten kann. Man muss nicht alles wissen! Es würde auch höchstens eine halbe Note ausmachen.
3. Ich kann mir überlegen, welche Fragen die anderen und die Lehrerin zu meinem Vortrag stellen könnten und mir dazu Antworten überlegen.
4. Stefan hat das letzte Mal, als er eine Frage eines Schülers nicht wusste, gesagt: „Das weiss ich gerade nicht, aber ich schaue es gerne auf die nächste Stunde nach.“ Das fand ich toll – ich könnte das auch sagen.

## *Erste Hilfe gegen Blackouts*

Enttäuscht kommt Thomas von der Mathematikprüfung nach Hause. Zu Hause konnte er es doch – aber an der Prüfung, erzählt er, sei ihm plötzlich nichts mehr eingefallen. Er hatte ein „richtiges Blackout“.

Solche Berichte hören wir von Jugendlichen immer wieder. Es will ihnen an der Prüfung einfach nicht gelingen, das Gelernte abzurufen. Was kann man dagegen tun?

Wenn es sich nicht um starke Prüfungsängste handelt, helfen meist schon ein paar einfache Tipps, Blackouts zu reduzieren. Dabei erklären wir Jugendlichen, dass Blackouts durch eine Überlastung mit Informationen entstehen. Sie können sich dies so vorstellen, als wäre ihr Arbeitsspeicher begrenzt. Werden zu viele Informationen auf einmal verarbeitet, stürzt das System ab. Wie kommt es zu diesen Abstürzen? Meist durch einige ungünstige „Strategien“, die viele Kinder und Jugendliche verwenden.

### **Lernen kurz vor der Prüfung**

Die meisten Kinder und Jugendlichen, die über Blackouts berichten, lernen bis kurz vor der Prüfung. Sie lernen in den 5 Minuten-Pausen vor der Prüfung oder legen sich das Buch in der Schulstunde davor auf die Knie, um noch kurz repetieren zu können. Dabei entwickeln sie oft das Gefühl, dass sie noch nicht genügend gelernt haben. Gedanken wie: „Mist, das kann ich nicht!“ schiessen ihnen durch den Kopf und bauen Stress auf, der mit in die Prüfung genommen wird und das Denken blockiert.

Die Regel gegen Blackouts lautet: Am Tag der Prüfung wird nicht mehr gelernt!

### **Mit den anderen über die Prüfung sprechen**

Ähnlich ungünstig ist die Angewohnheit, mit den Klassenkameraden über die Prüfung zu sprechen und sich mit Fragen verrückt zu machen. Fragen wie „Hast du das gelernt?“ oder „Muss man das können?“ und panikartige Versuche, noch etwas in den Kopf zu drücken, bringen die Kinder und Jugendlichen aus dem Konzept.

Die Regel gegen Blackouts lautet: Vor der Prüfung ziehe ich mich etwas zurück, höre mein Lieblingslied (sofern das in der Pause erlaubt ist) und spreche nicht über die Prüfung

### **Alle Fragen durchlesen und sich unter Druck setzen**

Beim Lösen der Prüfung selbst zeigen Schüler/innen, die unter Blackouts leiden, oft ungünstige Strategien, die sich insbesondere bei Prüfungen in den mathematischen Fächern negativ auswirken.

Die erste Strategie besteht darin, sich zu Beginn der Prüfung alle Aufgaben anzusehen. Eigentlich handelt es sich dabei um eine Strategie, die für entspannte Schüler durchaus nützlich ist. Diese denken sich: „Aha, diese Aufgabe ist die einfachste, bei der beginne ich.“ Bei Schülern, die Blackouts haben, hören sich die Gedanken, die beim Durchlesen entstehen, eher so an: „Mist, die kann ich nicht!...die auch nicht! Wieviele Punkte brauche ich für die vier? Ich mache mal die... wenn ich zwei nicht kann, reicht es mir sicher nicht!...“ Es zeigt sich, dass diese Schüler beim Lösen der Aufgabe 2 darüber nachdenken, wieviele Punkte sie benötigen, welche anderen Aufgaben sie nicht können etc. Es gelingt ihnen kaum mehr, sich auf die aktuelle Aufgabe zu konzentrieren.

Die zweite negative Strategie besteht darin, ständig zwischen Aufgaben hin und her zu hüpfen, um möglichst schnell vorwärts zu kommen. Oft gehen diese Schüler/innen von der Fehlannahme aus, dass sie es komplexen mathematischen Aufgaben sofort ansehen, ob sie diese lösen können oder nicht. Sie lassen sich keine Zeit, sich die Aufgabe in Ruhe anzusehen und nachzudenken. Stattdessen springen sie gleich zur nächsten Aufgabe, kommen dann auf die erste Aufgabe zurück und verlieren Zeit, indem sie sich immer wieder neu in die Aufgabe eindenken müssen. Gedanken wie: „Mir läuft die Zeit davon!“ und „ich werde eh nicht fertig!“ verstärken den Stress und das Springen von einer Aufgabe zur nächsten.

Die Regel gegen Blackouts lautet: Ich nehme ein leeres Blatt mit an die Prüfung und decke die Aufgaben zu. Dann decke ich nur eine Aufgabe auf, nehme mir Zeit, diese gut durchzulesen und nachzudenken. Ich versuche sie zu bearbeiten und gehe erst zur nächsten Aufgabe, wenn ich sie gelöst habe oder wirklich nicht weiterkomme. Ich sage mir: „Ich darf mir Zeit lassen und in Ruhe nachdenken!“

### **In Panik geraten**

Selbst wenn ein Blackout entsteht und ein Schüler plötzlich merkt „Mir fällt nichts mehr ein!“ ist noch nicht alles verloren. Meist hilft es, wenn man sich bewusst einen Moment Zeit nimmt, um die Angst in den Griff zu bekommen. Dabei hilft es, sich zurückzulehnen, die Prüfung kurz abzudecken und sich zu sagen: „O.k. du hast Angst. Das ist o.k. Atme einfach ruhig durch. Du kannst die Prüfung auch schreiben, wenn du nervös bist“. Der letzte Punkt ist wichtig: Oft haben Schüler das Gefühl, sie seien verloren, sobald die Angst auftaucht. Dies ist aber insbesondere deshalb der Fall, weil sie erste Anzeichen von Angst als Katastrophe interpretieren. Sie spüren vielleicht ihr Herz klopfen (was an einer Prüfung völlig normal ist) und denken: „Jetzt fängt das wieder an! Mein Herz rast! Gleich fällt mir wieder nichts ein!“ Diese Stressgedanken verstärken die Angst und damit die Symptome wie Herzklopfen, Schwindel und Schwitzen. Deutlich weniger Schwierigkeiten haben Schüler, die die Angst als Teil der Prüfung akzeptieren können und sich davon nicht stören lassen oder leichte Nervosität sogar willkommen heissen wie viele Schauspieler, die beispielsweise sagen, dass sie ohne Lampenfieber niemals gleich gut spielen könnten.

Die Regel gegen Blackout lautet: Ich akzeptiere meine Angst und sage mir: „O.k. du bist nervös – und du darfst nervös sein. Atme tief durch und konzentriere dich wieder auf die Aufgabe.“

### *Weitere Artikel zum Thema*

Unter den folgenden Links erfahren Sie mehr...

... über die Ursachen von Prüfungsangst:

<http://www.mit-kindern-lernen.ch/component/zoo/item/ursachen-pruefungsangst>

.... darüber, wie Prüfungsängste sich auf die Motivation und das Denken auswirken:

<http://www.mit-kindern-lernen.ch/component/zoo/item/pruefungsangst-auswirkungen>

... wie Sie bei Ihrem Kind eine konstruktive Sichtweise fördern können:

<http://www.mit-kindern-lernen.ch/component/zoo/item/pruefungsangste-reduzieren-konstruktives-denken>