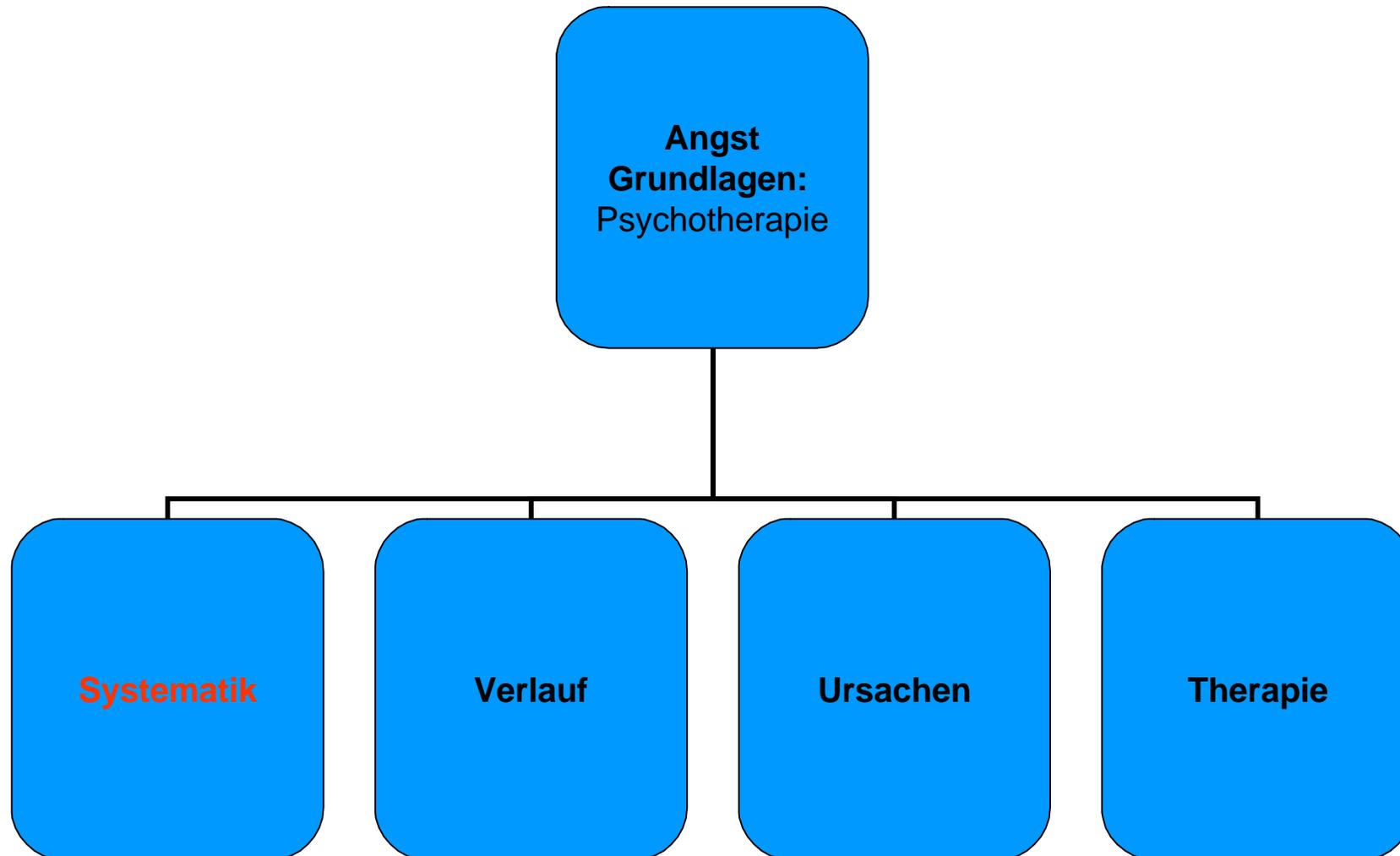


**Thomas Frick, Stv. Schulleiter**  
**Heinrich-Brügger-Schule, Wangen**

# Umgang mit Angst in der Schule

**Fachtagung der HBS, 1. April 2006**



## Systematik der phobischen und Angststörungen

### F 40: Phobische Störungen:

Gruppe von Störungen, bei der Angst ausschließlich oder überwiegend durch **eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen** hervorgerufen wird.... Allein die Vorstellung, dass die phobische Situation eintreten könnte, erzeugt meist schon eine Erwartungsangst. Tritt häufig mit einer Depression auf.

F 40.0: **Agoraphobien**: z. B. Reise mit Flugzeug, Angst alleine auf öffentlichen Plätzen sein

F 40.1: **Soziale Phobien**: Furcht vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen, die zu Vermeidung sozialer Situationen führt. Umfassendere soziale Phobien sind in der Regel mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik verbunden. Sie können sich in Beschwerden wie Erröten, Hände zittern, Übelkeit oder Drang zum Wasserlassen äußern

F 40.2: **Spezifische Phobien**: z.B. Nähe von Tieren, Genuss bestimmter Speisen, Zahnarztbesuch, Anblick von Blut,....

# Systematik der phobischen und Angststörungen

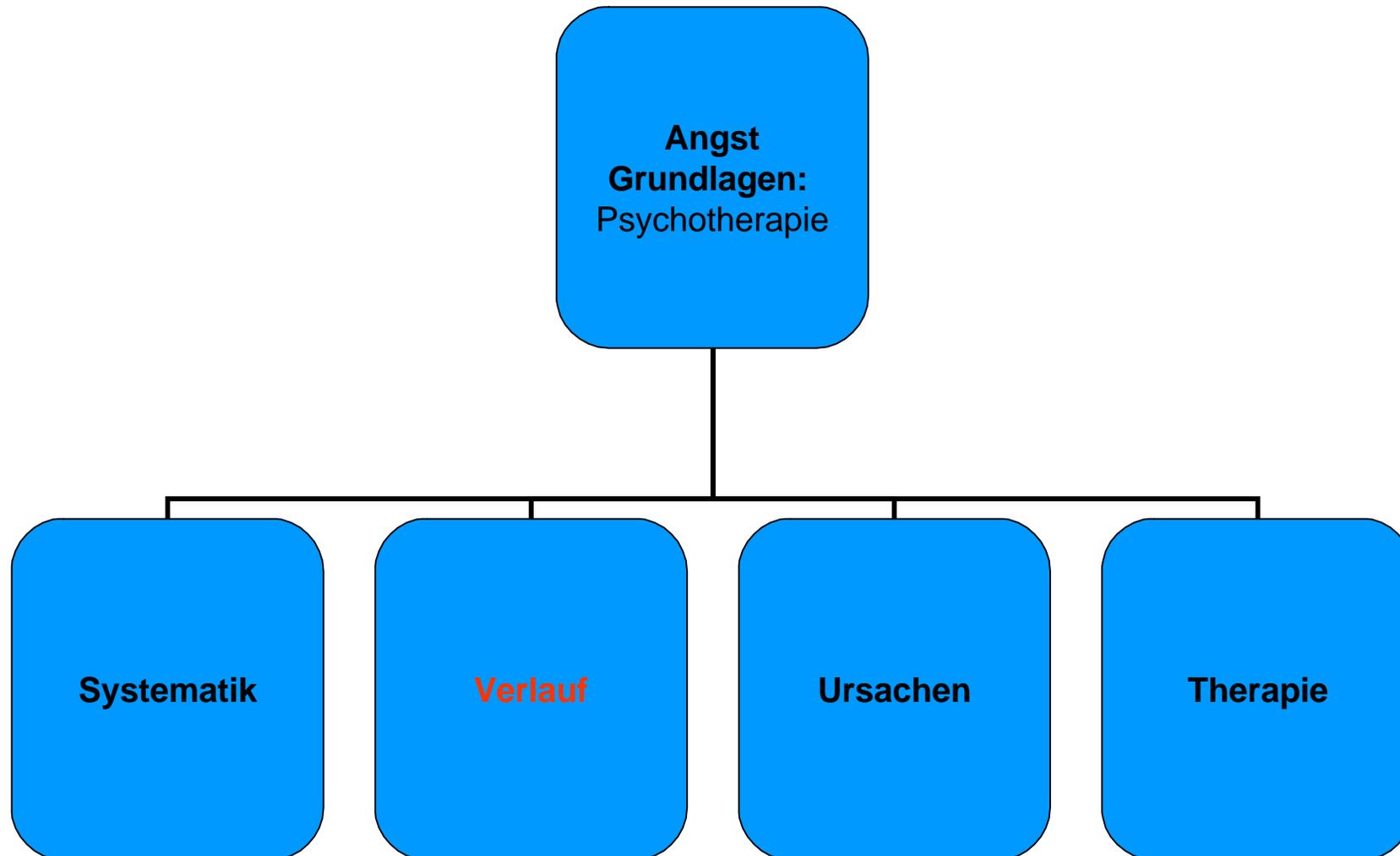
## F 41: Andere Angststörungen

Bei diesen Störungen stellen Manifestationen der Angst die Hauptsymptome dar, ohne auf eine bestimmte Umgebungssituation bezogen zu sein.

F 41.0: **Panikstörung** Die wesentlichen Kennzeichen sind wiederkehrende schwere Angstattacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation oder besondere Umstände beschränken und deshalb nicht vorhersehbar sind.....plötzlich auftretendes Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühle, Schwindel, ...

F 41.1: **Generalisierte Angststörung**: Die Angst ist generalisiert und anhaltend. ..Symptome wie ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle, Oberbauchbeschwerden,....

F 41.2: **Angst und depressive Störung**, gemischt



## Verlauf der phobischen und Angststörungen

### F 40: Phobische Störungen:

#### F 40.0: **Agoraphobien:**

- häufig chronisch
- Erwartungsangst und Vermeidungsverhalten sind besonders stark ausgeprägt

#### F 40.1: **Soziale Phobien:**

- können unbehandelt chronisch verlaufen
- Patienten sind anfällig für Alkohol- und Medikamentenmißbrauch

#### F 40.2: **Spezifische Phobien:**

- in der Kindheit erworbene Phobien klingen meist wieder ab, bei späterer Erkrankung bleibt die Phobie meist bestehen



## Verlauf der phobischen und Angststörungen

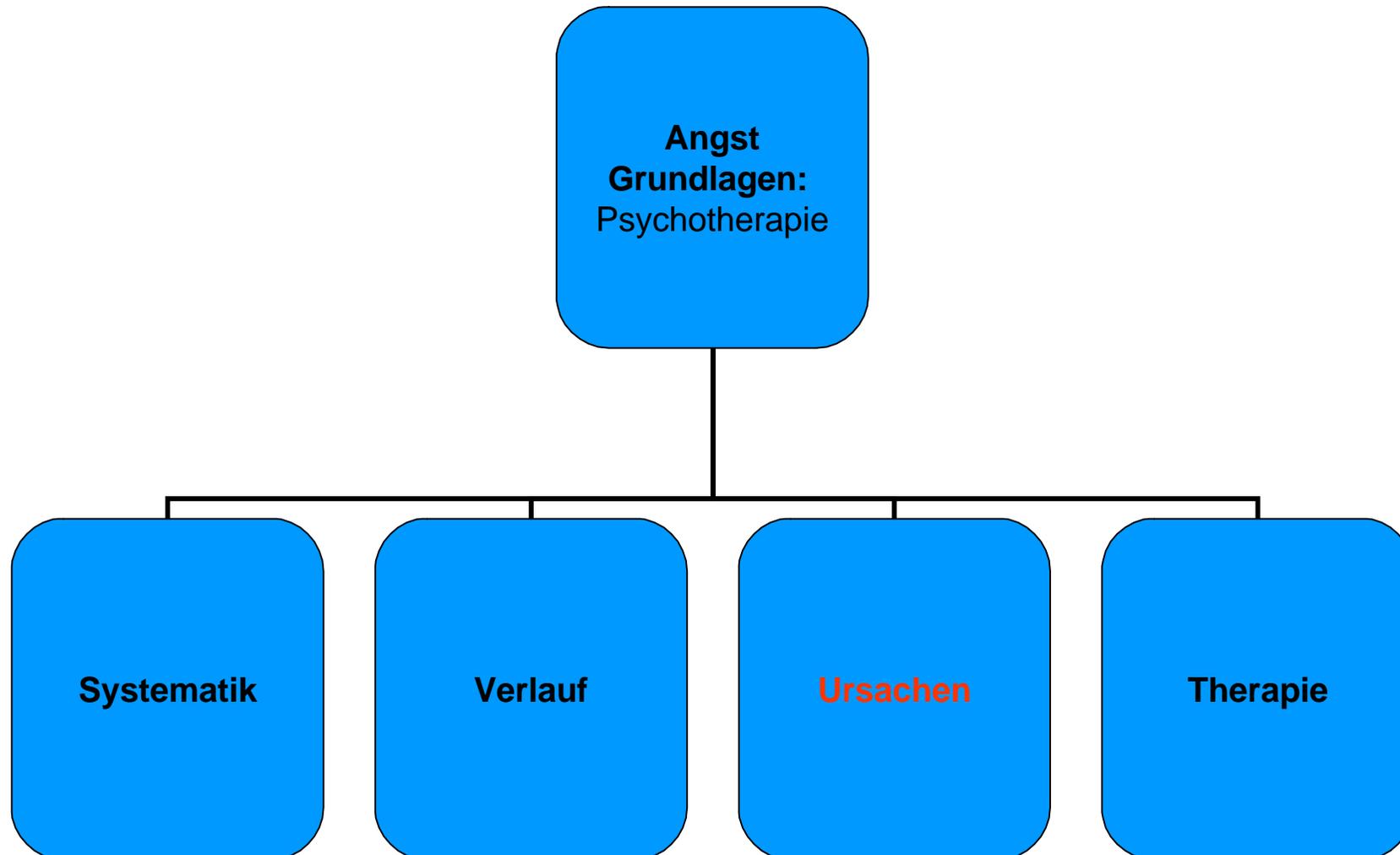
### F 41: Andere Angststörungen

#### F 41.0: **Panikstörung**

- wechselnde Phasen von erhöhter und verringerter Häufigkeit der Attacken

#### F 40.1: **Generalisierte Angststörung:**

- unbehandelt über Jahre oder Jahrzehnte existent
- Beeinträchtigung der sozialen Anpassung und der beruflichen Leistungsfähigkeit geringer





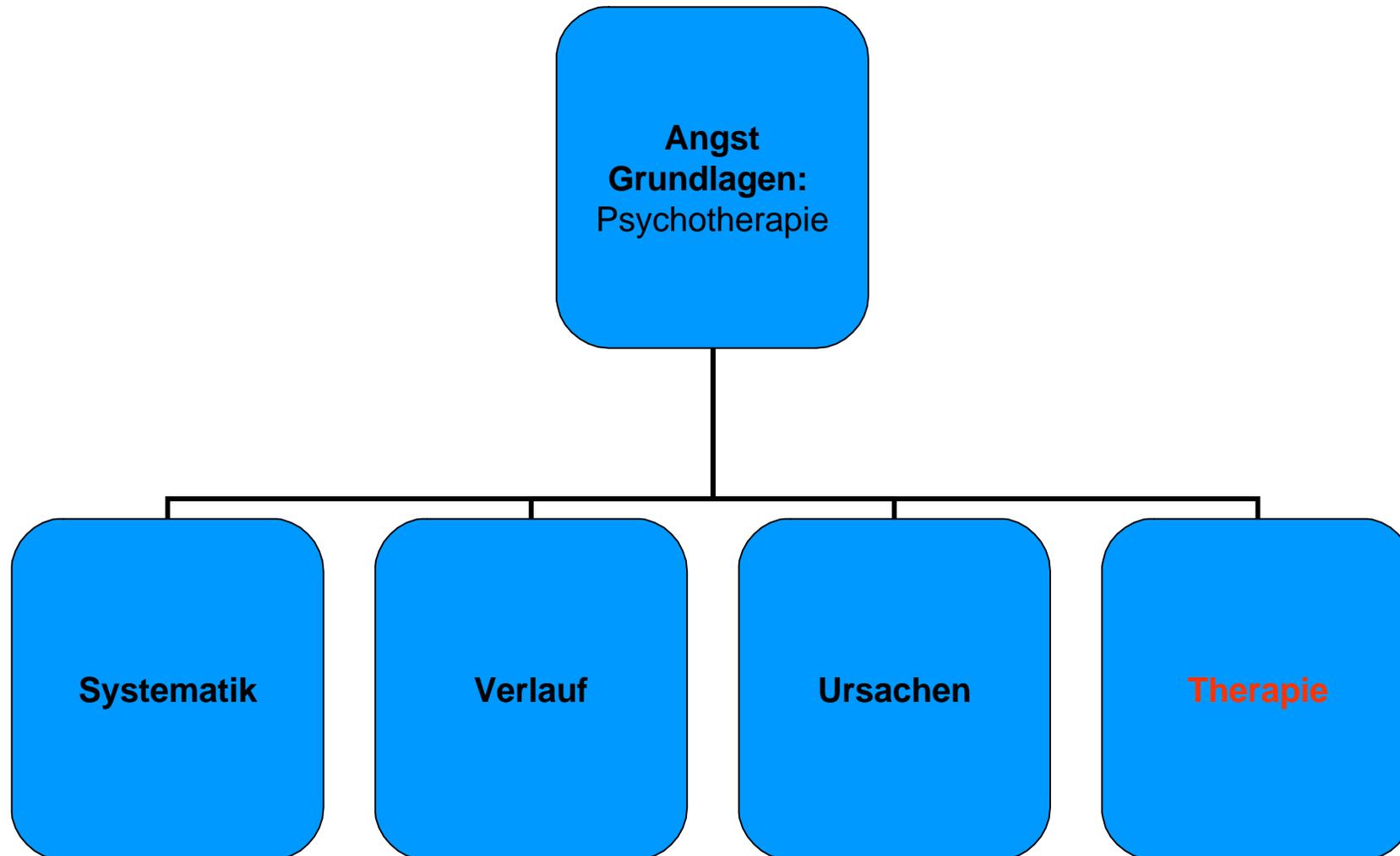
## Ursachen der phobischen und Angststörungen

### **Tiefenpsychologischer Ansatz:**

- Phobie als Resultat eines Abwehrvorganges: an die Stelle der ursprünglichen Angstinhalte werden äußere belanglose Situationen gesetzt
- Nicht nur Verdrängung, sondern auch Verschiebung
- Auslöser der neurotischen Angst sind faktische oder symbolische Trennungssituationen als Folge ungelöster, weitgehend unbewusster Konflikte

### **Lerntheorieansatz:**

- Person erlernt Angst in einer neutralen Situation (Bsp.: unruhiger Flug ? Angst vor Flugzeugabsturz)
- Neutraler Reiz wird zu einem aversiven Reiz (Konditionierung)
- Körperliche Anteile (Herzklopfen, Schwitzen) werden angstbesetzt erlebt



# Therapien der phobischen und Angststörungen

## 1) Entspannungsverfahren

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Biofeedback

## 2) Verhaltenstherapie

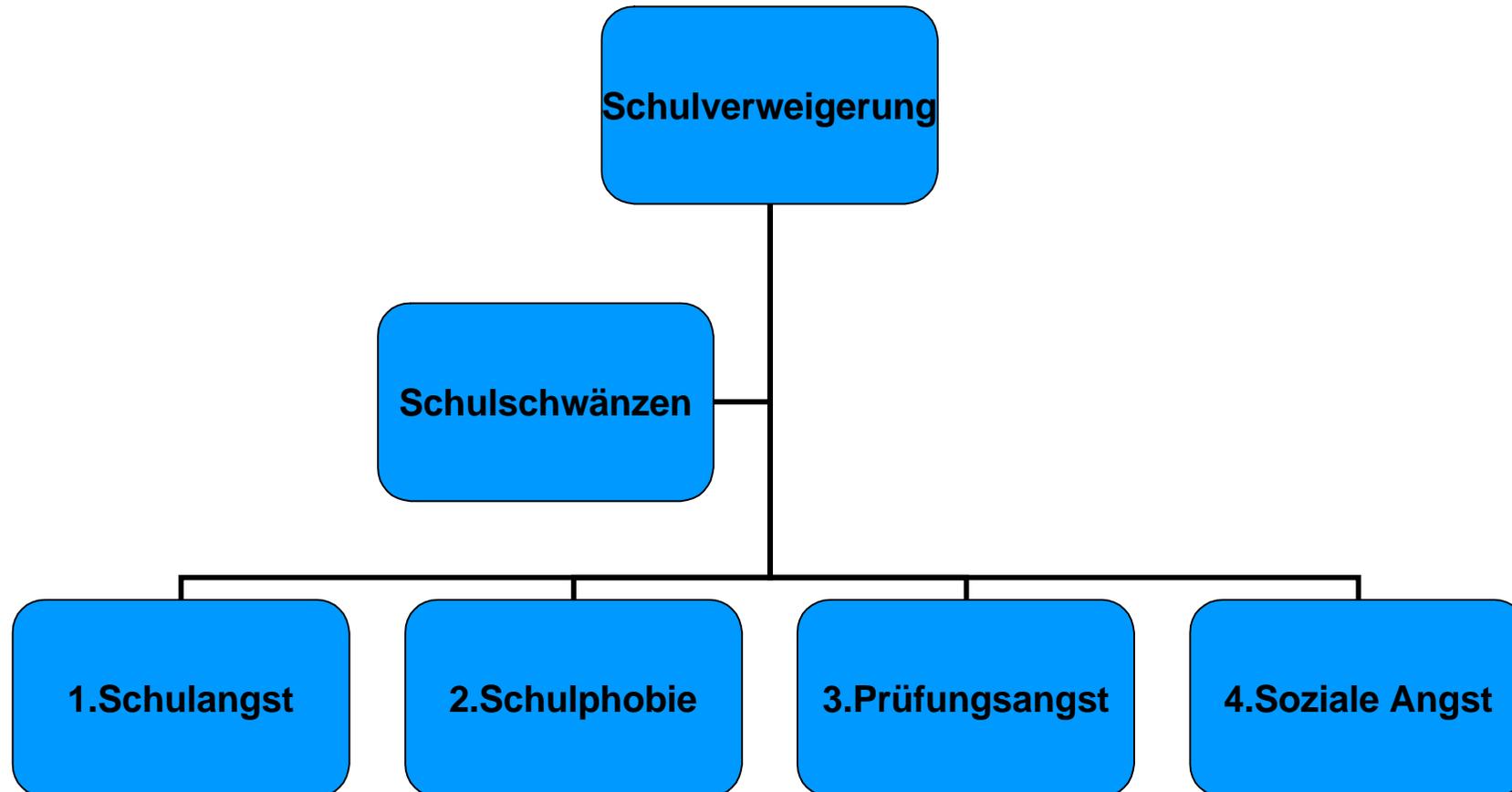
- Systematische Desensibilisierung
- operantes Konditionieren
- Reizkonfrontation

## 3) Tiefenpsychologie

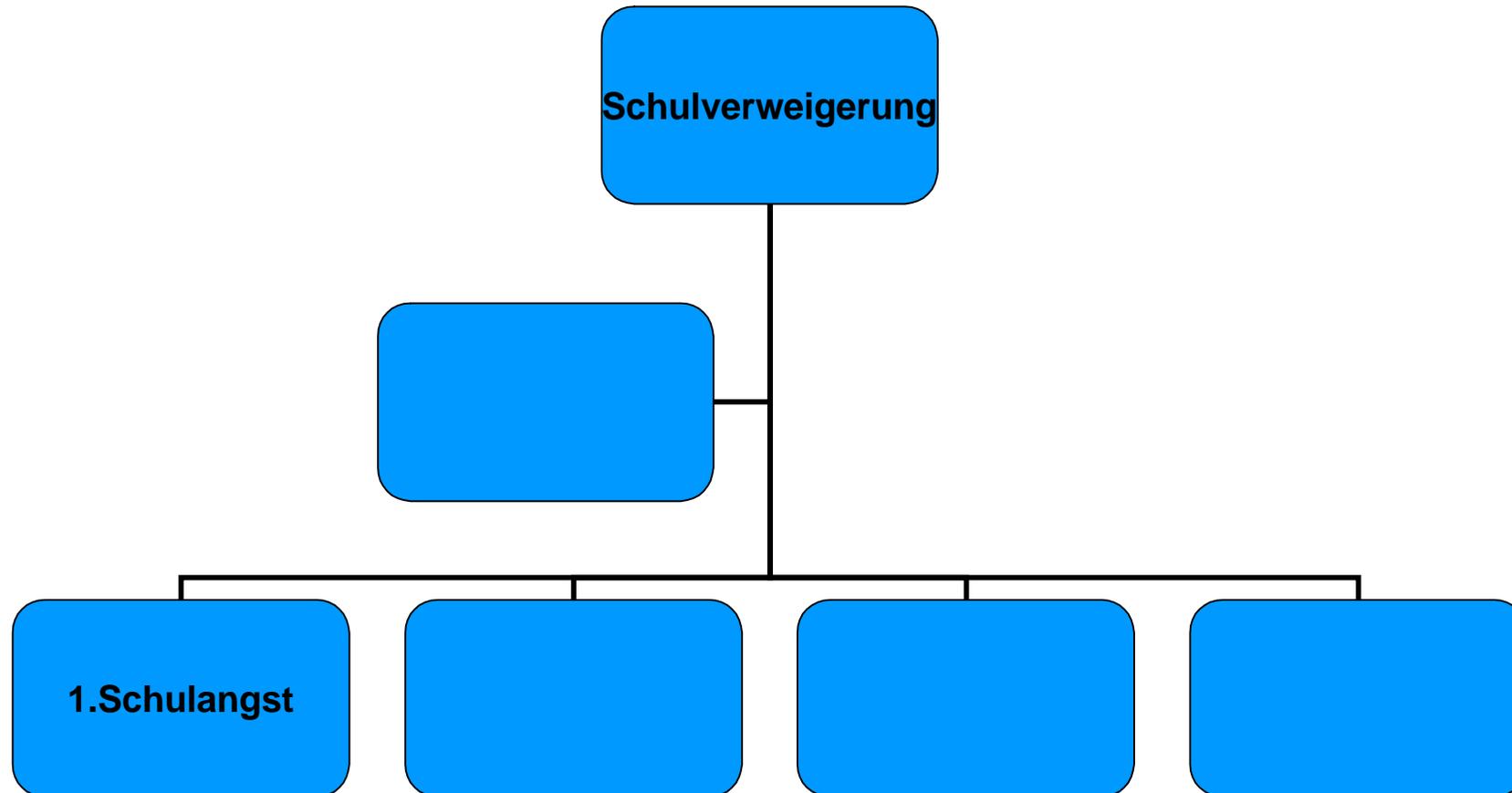
- Bearbeitung des zugrunde liegenden Konfliktes

## 4) Psychopharmaka

# Kategorien des Meidens von Schule



# Schulangst



# Merkmale der Schulangst

- Auslöser auf Schulsituation bzw. Schulweg zurückzuführen
- Angst vor Leistungsanforderungen
- Prüfungsängstlichkeit
- Sorgen im Umgang mit LehrerInnen und SchülerInnen
- Selbstunsicherheit
- Schulbesuchsverweigerung oft mit Wissen der Eltern

Schulangst entsteht im schulischen Kontext ?

**Bekämpfung im schulischen (Um-)feld.**

# Ursachen der Schulangst

- Gewalt am Schulweg oder in der Schule
- Mobbing
- Überforderung
- Schlechtes Klassenklima
- Zynismus/Didaktik der Lehrpersonen

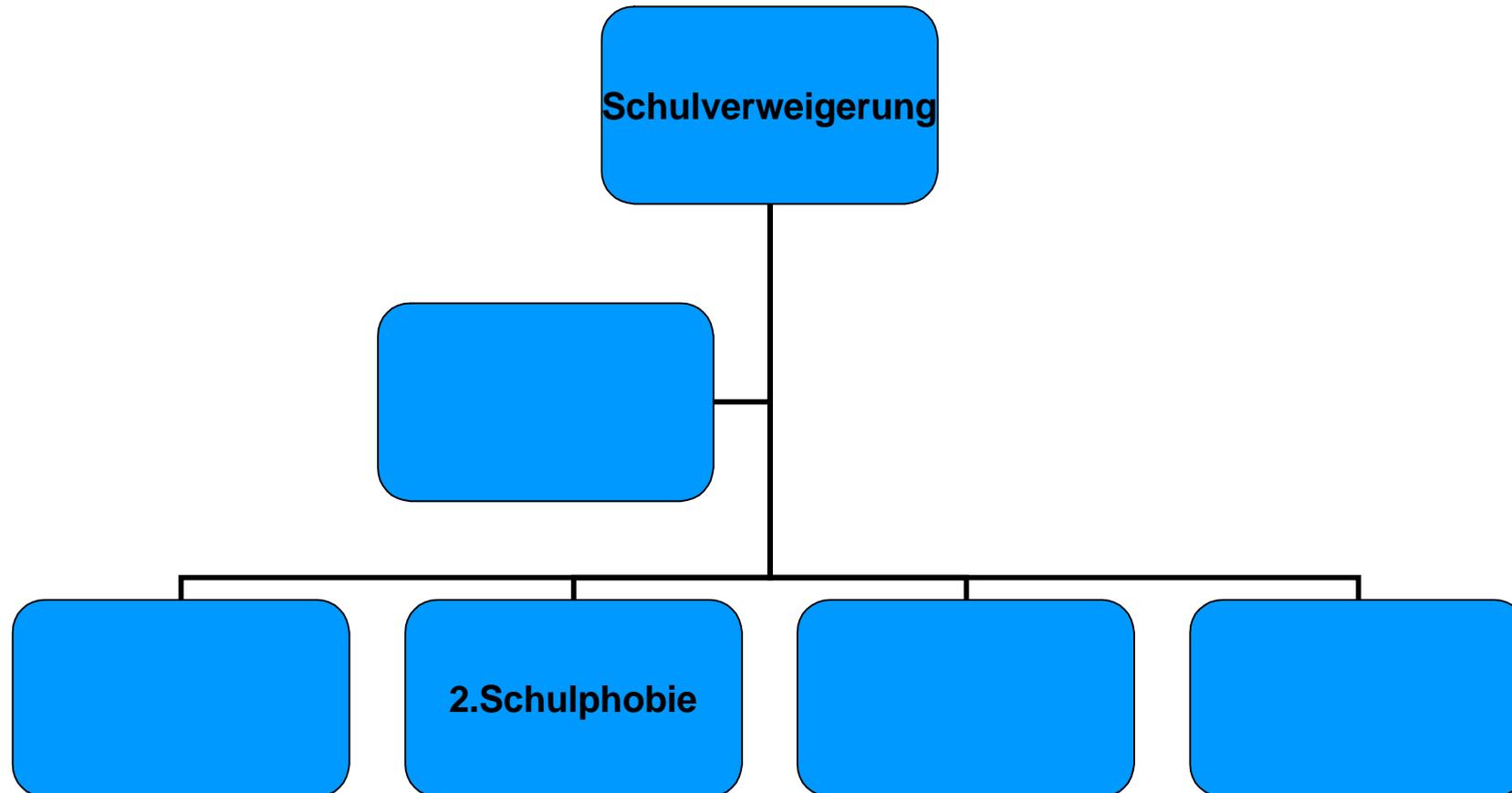
# Aktionen gegen Schulangst

- Ausschluss schulischer Überforderung ? Leistungs- und Intelligenzdiagnostik durch Schulpsychologen
- Bei festgestellter Leistungsüberforderung ?
  - Gezielte Fördermaßnahmen
  - evtl. Sonderpädagogischer Förderbedarf
  - Schulartwechsel
- Mobbing/Gewalt ? Stärkung der Bewältigungskompetenzen
- Schaffung von Erfolgserlebnissen
- Schlechtes Klassenklima ? Programme für soziales Lernen

# Angstabbauende/- reduzierende Aktionen

- Reform der Leistungsbewertung:
  - Verstärkte Leistungsrückmeldung über individuelle Leistungen anstelle von Leistungsvergleichen
  - Rechtzeitige Ankündigung von Prüfungsterminen
  - Kalkulierbarkeit und Transparenz wirken angstabbauend (wenig spontane Leistungskontrollen)
- geordneter, Halt gebender Unterrichtsablauf
- Berücksichtigung von Emotionen /begrenzt Lampenfieber!
- Atmosphäre des Vertrauens in der Klasse (hilfsbereite, gerechte, zuverlässige Lehrkraft)
- Kompetenzerweiterung der Schüler:
  - effiziente Lern- und Arbeitshaltung
  - optimale Prüfungsvorbereitung

# Schulphobie



# Merkmale der Schulphobie

- **keine/geringe Leistungsprobleme in der Schule**
- **hauptsächlich psychosomatische Beschwerden**
- **Kinder/Jugendliche werden stark beschützt**
- **Kinder/Jugendliche besuchen die für sie „richtige“ Schule, bekommen gezielte Förderung außerhalb des Wohnumfeldes**
- **Eltern wissen um die Verweigerung des Kindes/Jugendlichen**
- **soziale Ängste anderen Kindern/Jugendlichen gegenüber (Schüchternheit/ Zurückgezogenheit)**
- **stark sozial angepasstes Verhalten (brav, angepasst, zeigen keinerlei schulische Auffälligkeiten)**

# Ursachen der Schulphobie

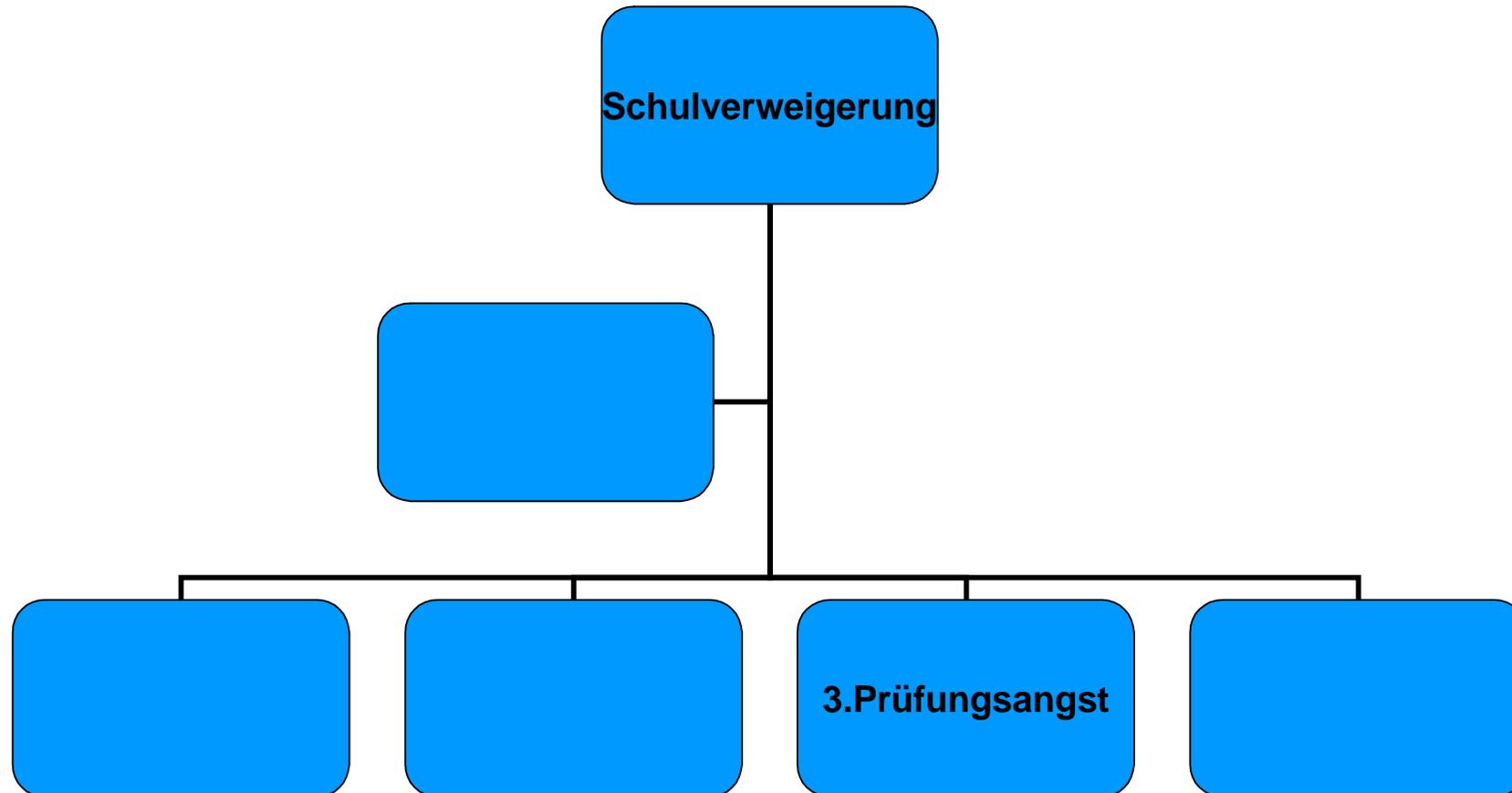
- **Problematische Familienkonstellationen**
- **Trennungsängste der Mutter/des Vaters**
- **Prinzessinnen/Prinzenproblem (Angst vor Entthronung)**
- **Weitere Sollbruchstellen:**
  - **Ablösung von der Schulwegbegleitung**
  - **Aufbau eines Stars zur Rehabilitation des Sozialstandes der Familie (Bsp.:Migrantenfamilien)**
  - **Ersatzpartnerschaftsverhältnisse zum Kind**
  - **Dankbarkeitsgefühle nach der Geburt z. B. eines behinderten Kindes**

**α Schulphobie basiert auf dem Verharren dyadischer Beziehungsstrukturen**

# Aktionen gegen Schulphobie

- (Schul-)psychologische Abklärung + (familien-)therapeutische Aufarbeitung!!
- keine Sonderabsprachen für den Unterricht (später anfangen, ...)
- Kind/Jugendlichen loben für die Anwesenheit im Unterricht
- Schulbesuch nicht thematisieren
- Möglichkeiten anbieten, bei „starken Schmerzen“ einen geschützten Raum aufzusuchen

# Prüfungsangst



# Merkmale der Prüfungsangst

- Somatisch: Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall,...
- Psychisch: Verzweiflung, gedrückte Stimmung,..
- Kognitiv: „Katastrophenstimmung“,..
- Verhalten: Rückzug, Aufmerksamkeitsprobleme, Anstrengungsvermeidung

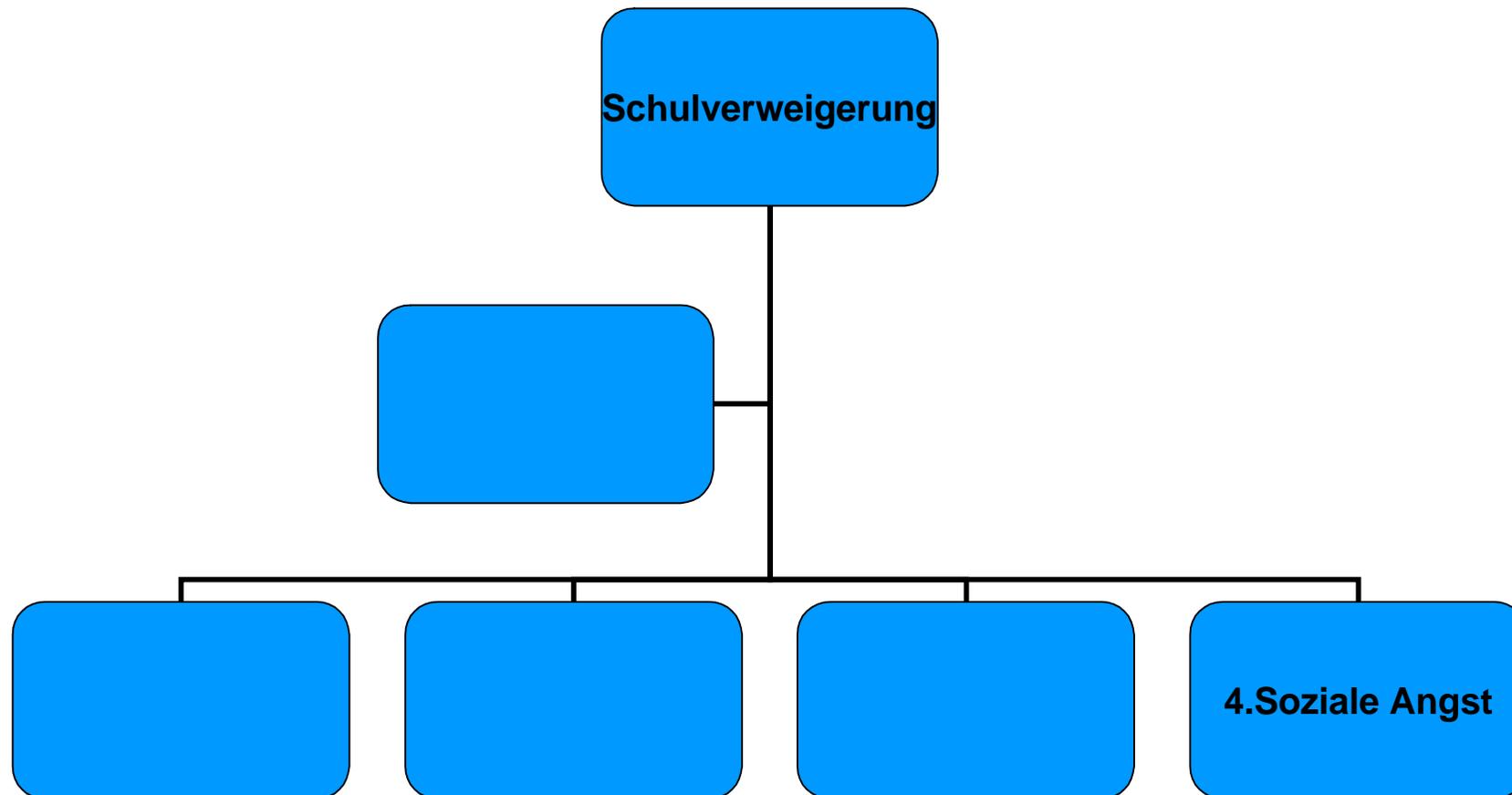
# Ursachen der Prüfungsangst

- Geringe Anzahl an Prüfungen ? starke Gewichtung
- nicht rechtzeitig angesagt/ ungenaue Stoffangaben/ unklare Eingrenzung des Stoffes
- Angst vor demütigenden oder kränkenden Aussagen der LehrerIn/ von MitschülerInnen
- Wissenslücken werden nicht geschlossen (durch Fehlzeiten z.B.)
- Lerntechniken nicht oder nur fehlerhaft vorhanden
- Teilleistungsschwächen
- generelle Überforderung / zu hohe Erwartungen
- Einschränkendes Erziehungsverhalten der Eltern

# Aktionen gegen Prüfungsangst

- Schulleistungsdiagnostik
- Begabungsdagnostik
- Überprüfung/ggfs. Vermittlung von Lerntechniken
- Probeschularbeiten/ rechtzeitige Planung von Prüfungen (Lehrer + Schüler)
- Bewältigungsstrategien/ Stärkung des Selbstvertrauens
- Angst nicht als disziplinierende Maßnahme verwenden
- Reihenfolge der Bearbeitung angeben/ Ruhe bewahren

# Soziale Angst



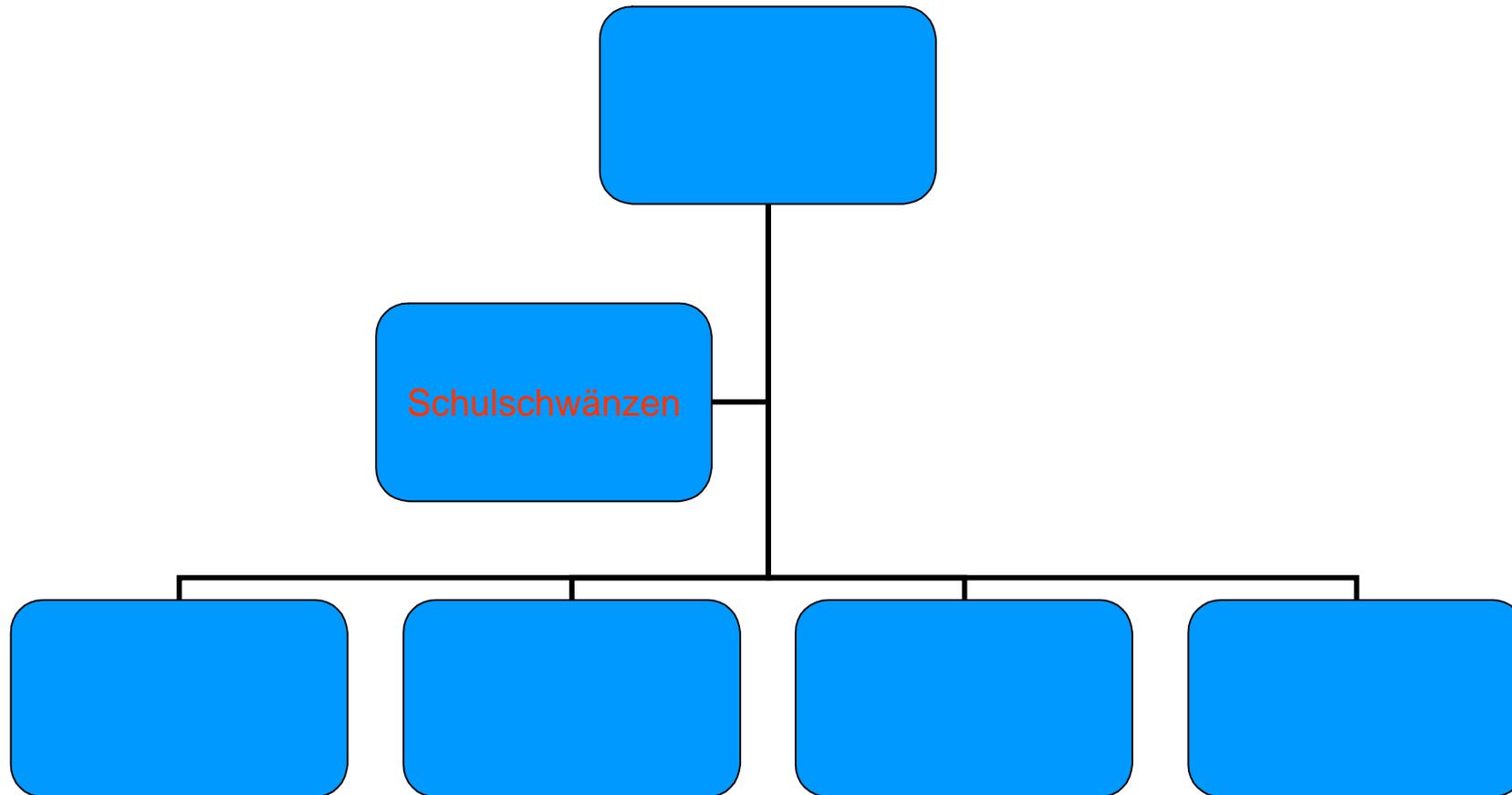
# Merkmale der sozialen Angst

- Vermeidung nicht- schulischer Aktivitäten
- Unmotiviertes Weinen
- Vermeidung von Blickkontakt
- Seltene Hobbies ohne den Zwang zu sozialem Austausch
- Sprechen nur nach Aufforderung
- Angst vor Bewertung durch andere Menschen

## Aktionen gegen soziale Angst

- Kinder/Jugendliche nicht vor Anderen blamieren
- Lob für alle auch noch so leise ausgeführten Aktionen aussprechen

# Schulschwänzen



# Merkmale des Schulschwänzens

- Fernbleiben von der Schule *ohne* Wissen der Eltern
- keinerlei körperliche Symptome
- meist schlechte Schulleistungen
- Aufsässiges, oppositionelles Verhalten
- häufig starke Konflikte innerhalb der Familie

# Aktionen gegen Schulschwänzen

- Klare Regeln im Elternhaus
- auf Grenzen und deren Einhaltung achten
- Schule:
  - Anwesenheitsprotokolle
  - Klassenbucheintrag
  - Information an Erziehungsberechtigten
  - Gespräche mit SchülerIn