

Die Angst überwinden – Wie Sie Ihre Lernenden nachhaltig stärken

Ann-Kristin Behrends



© Siphography/iStock/Getty Images

In vielen Klassen stehen die lauten und selbstbewussten Lernenden im Mittelpunkt. Doch was ist mit den stillen, ängstlichen? Dieser Beitrag lenkt den Blick auf unsichere Kinder und Jugendliche. Sie erfahren, wie sich Angst im Schulalltag zeigt, wie Sie sensibel damit umgehen, Eltern einbinden und mit einfachen Übungen eine positive Lernatmosphäre fördern können.

AUF EINEN BLICK

Zielgruppe:	Lehrkräfte aller Schulformen, Schulsozialarbeit, pädagogisches Personal
Schlüsselbegriffe:	Angst bei Lernenden, Schulangst, Lernhemmnisse, emotionale Unterstützung, Elternarbeit
Einsatzfeld:	Im Unterricht, in der Kommunikation mit Eltern, in der Lernbegleitung
Materialien:	Übungen für den Unterricht

1. Wie Sie Ängste erkennen können – Erscheinungsformen der Angst

Kennen Sie diese Situation?

Gemeinsame Aufgabenerarbeitung im Klassenverbund. Sie nehmen Schüler M. unfreiwillig dran, er soll eine einfache Frage beantworten. Sie sind sich sicher, dass er die Antwort kennt. Die Antwort steht im zuvor gemeinsam erarbeiteten Text. Nichts passiert. Trotz mehrmaliger Aufforderung reagiert M. nicht. M. wirkt wie versteinert. Er sagt keinen Ton. Ihnen fällt auf, dass M. den Blick auf sein Buch richtet, er schaut Sie nicht an. Als einige Schülerinnen und Schüler zutuscheln beginnen, wird M. rot.

Ihre Schülerinnen und Schüler haben in solch einer Situation Angst. Angst an sich ist keine pathologische Erscheinung – im Gegenteil, Angst ist sogar sehr gesund. Sie kann uns von waghalsigen Action-Abenteuern abhalten, oder ganz einfach dafür sorgen, dass wir nicht über eine stark befahrene Straße laufen ohne zu überlegen.

Angst gehört zu unseren elementaren Affekten – ein Schutzmechanismus, der uns oftmals hilft „Gut“ von „Böse“ zu unterscheiden. In unterschiedlichen Lebensphasen eines Kindes ist zudem das Auftreten unterschiedlicher Ängste entwicklungsbedingt normal. Doch Angst kann auch pathologisch werden. Allgemein gehören Angststörungen zu den am häufigsten vorkommenden psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter (Schneider u. Blatter 2010) und sind auch für den schulischen Alltag von großer Relevanz.

Angst kann ein schützender Begleiter im Alltag sein. Dies ist jedoch nur so lange der Fall, bis die Angst überhand nimmt. Im psychologischen Fachjargon spricht man dann, wenn die Angst stärker ist als es im Gesunden der Fall wäre, von „pathologisch ausgeprägter Angst“. Für diese pathologischen Erscheinungsformen der Angst gibt es im psychologischen und medizinischen Bereich ein Diagnosesystem. In Deutschland ist das die ICD-10 (Remschmidt, Schmidt u. Poustka 2006). Mithilfe der ICD-10 werden verschiedene Erscheinungsformen anhand festgelegter Kriterien unterschieden, klassifiziert und diagnostiziert. Eine Übersicht der relevantesten Angststörungen im Kindes- und Jugendalter zeigt der folgende Kasten. Die für den Schulalltag gravierendste Form der Angst stellt die soziale Phobie dar.

Häufige Angststörungen im Kindes- und Jugendalter

- Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, und Angst vor sozialer Bewertung und Leistungssituationen à *Soziale Phobie (ICD-10 F40.1)*
- Angst vor sozialen Situationen à *Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters (ICD-10 F93.2)*
- Angst vor spezifischen Objekten oder Situationen (z. B. Hunde oder Blut und/oder Spritzen) à *Phobische Störung des Kindesalters (ICD-10 F93.1)*
- Angst vor Trennung von den Bezugspersonen à *Trennungsangst (ICD-10 F 93.0)*
- Angst und Befürchtungen bzgl. vielfältiger alltäglicher Erlebnisse à *Generalisierte Angst des Kindesalters (ICD-10 F93.8)*

Bei den Erscheinungsformen lassen sich drei Ebenen unterscheiden, die Ihnen als Lehrkräfte Informationen über typische Erscheinungsbilder von Angststörungen im Kindesalter geben können:

- kognitive Ebene
- Verhaltensebene

- physiologische Ebene

Kognitive Ebene

Die kognitive Ebene – sozusagen die „Kopf-Ebene“ ist gerade bei Angstproblematiken entscheidend, wenn eine Veränderung erreicht werden soll. Diese Ebene stellt also für den verhaltenstherapeutischen Kontext den wichtigsten Ansatzpunkt dar. Das Ziel ist es, unter anderem falsche Kognitionen zu verändern und das Selbstwertgefühl zu stärken. Die Gedanken der Kinder und Jugendlichen, die unter Angststörungen leiden, kreisen um Themen wie

- sich blamieren,
- negative Bewertung durch andere,
- Angst, sich lächerlich zu machen, oder
- bestehende Selbstzweifel.

Von Angst betroffene Schülerinnen und Schüler sind mit sich selbst sehr kritisch und haben ein nur gering ausgeprägtes Selbstbewusstsein.

Zum besseren Verständnis der kognitiven Ebene finden Sie im Kasten ein Praxisbeispiel:

Teufelskreis eines von Angst betroffenen Schülers

Schüler L. denkt: „Es lachen mich alle aus, wenn ich etwas falsch mache.“ Das führt dazu, dass L. Aufgaben, wie Vorlesen vor einer Kindergruppe, zunehmend vermeidet, weil er Angst hat, Fehler zu machen und zum Gespött zu werden. Durch dieses Verhalten wächst wiederum die Angst vor dieser Aufgabe, da die Übung und die Selbstsicherheit fehlen. Kommt L. dann in die Situation, vor der Klasse vorlesen zu müssen, obwohl er versucht, dies zu vermeiden, ist die Aufregung groß und Fehler sind fast schon vorprogrammiert. Passieren L. dann Fehler und/oder es lacht eine Mitschülerin oder ein Mitschüler, so sieht er sich in seinen Befürchtungen bestätigt.

Die Angst wächst – der Schüler vermeidet zunehmend –, ein Teufelskreis ist entstanden. Dieser kann darin enden, dass L. zunächst nur noch mit Bauchschmerzen in die Schule kommt und irgendwann komplett den Schulbesuch verweigert.

Verhaltensebene und physiologische Ebene

auf Verhaltensebene	auf physiologischer Ebene
<ul style="list-style-type: none"> • wenig bis keine mündliche Beteiligung am Unterricht • Fingernägelkauen • wie versteinert wirken • sehr leises Sprechen • gebückte/„eingegelte Körperhaltung“ • verunsichertes Lächeln • nervöses Spielen mit Händen oder Haaren • aggressive Impulsdurchbrüche („angst-motivierte Aggression“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht-still-Sitzen • Erröten, z. B. in Vorlese-Situation oder wenn eine Frage beantwortet werden soll • Zittern • schwitzige Hände • Bauchschmerzen • Kopfschmerzen

Erscheinungsformen der Angst