

ÄNGSTE BEI SCHÜLER*INNEN

1. ANGST

ANGST GEHÖRT ZU DEN GRUNDLEGENDEN MENSCHLICHEN ERFAHRUNGEN, SIE IST EINE „NATÜRLICHE DISPOSITION DES MENSCHEN“¹

- Hilft Gefahrensituationen zu erkennen
- bereitet den Organismus physiologisch, kognitiv und motivational auf eine passende Reaktion vor
- Unterscheidung in situationsbedingte Angst und das Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit, die Tendenz auf Gefahrenreize mit Angst zu reagieren

ANGSTSTÖRUNGEN

- Störung der Angstreaktion: Auftreten unkontrolliert, unangemessen stark und ohne angemessenen Grund, langes Anhalten und Leidensdruck²
- Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen bei Kindern- und Jugendlichen

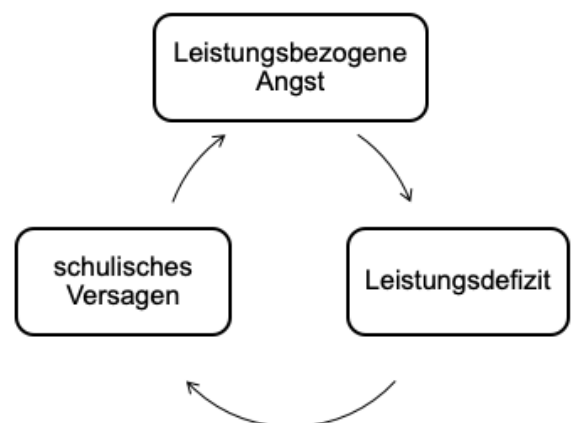
2. ANGST IM KONTEXT SCHULE

TRENNUNGSANGST

- Angst vor der Trennung von engen Bezugspersonen → problematisch nach Kleinkindalter
- Furcht, dass bei der Trennung von der Bezugsperson dieser oder ihnen selbst etwas zustoßen könnte, das zur dauerhaften Trennung führt
- Begleiterscheinungen: Kopf- und Bauchschmerzen³
- Trennungsängste sind oft der Grund für Schulverweigerungen⁴
- Dauer von über vier Wochen, Beeinträchtigung des Alltags → *Emotionale Störung mit Trennungsangst*
- Trennungsängste treten oft mit anderen psychischen Störungen auf⁵

LEISTUNGS- UND PRÜFUNGSANGST

- Angst vor Leistungsversagen in schulischen Prüfungs- und Leistungssituationen
- Leistungssituationen können als hilfreich und motivierend empfunden werden
- Betroffene befürchten Leistungsanforderungen nicht bewältigen zu können
- Diese negative Kognition beeinträchtigt Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit
- Resultierende Misserfolgserlebnisse können negative Selbstzuschreibungen bestätigen und Leistungsängste verstärken



¹ Bowlby, 1967, S. 113.

² Margraf & Schneider, 2003.

³ In-Albon, 2011.

⁴ Egger, Costello & Angold, 2003.

⁵ Kendall, Brady & Veduin, 2001.

SOZIALE ÄNGSTE

- Soziale Situationen rufen starke Angst hervor
- Befürchtung: Das eigene Verhalten oder körperliche Angstsymptome werden von anderen bemerkt und negativ bewertet → Angst vor sozialer Ablehnung
- Betroffene haben ein negatives Selbstkonzept
- Überschätzung der negativen Kompetenzen und Sichtbarkeit des anscheinend blamablen Verhaltens oder der Angstsymptome

3. URSACHEN UND FOLGEN VON SCHULÄNGSTEN

ANGSTTHEORIEN

- Psychoanalytische Theorie: Angst als eine Abwehr verdrängter Triebimpulse → Vermeidung der Situation
- Lerntheoretische Konzeptionen⁶: klassische Konditionierungsprozesse sind für die Entstehung von Angststörungen verantwortlich → Aufrechterhaltung der Angst durch operantes Lernen und negative Verstärkung durch Vermeidung
- Kognitive Theorien: dysfunktionale Erwartungen und Bewertungsschemata → Fokussierung auf angstbesetzten Reiz, Unterschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten
- Multifaktorielles Diathese-Stress-Modell: Wechselwirkung zwischen prädisponierenden⁷ und belastenden Stressoren → Störung bei zusätzlich belastender Umwelt, Überforderung

FAKTOREN IN VERBINDUNG MIT SCHULÄNGSTEN

- Biologische Faktoren
 - o 30 – 40 % **genetische Faktoren** (Angststörungen und Depressionen⁸)
 - o Verbindung zwischen Angst und **Dysregulationen von Neurotransmittern**⁹
- Psychologische Faktoren
 - o Tendenz zur Zurückhaltung in ungewohnten Situationen bei Kindern mit gehemmtem und überkontrolliertem Temperament (**Behavioral Inhibition**¹⁰)
 - o **Dysfunktionale Emotionsregulation** (z.B. Unterdrückung von Traurigkeit¹¹)
 - o **Perfektionismus**¹²
 - o **Vermeidung** (v.a. bei sozialen Ängsten): Blockierung der Gewöhnung an den angstbesetzten Reiz (lerntheoretisches Modell) bzw. Behinderung der Überprüfung verzerrter Erwartungen und Bewertungen (kognitives Modell)
- Familiäre Faktoren
 - o **Elterlicher Erziehungsstil**, Bindungsstil und Auftreten von Angststörungen → Übernahme von Verhalten durch den Prozess des Modelllernens, Verstärkung der Problematik durch Verhalten der Eltern, Störung der Autonomieentwicklung

⁶ Mowrer, 1947.

⁷ Prädisposition bzw. Diathese: die Neigung einer Person, für eine bestimmte Fehlentwicklung anfällig zu sein.

⁸ In-Albon, 2011.

⁹ Ravens-Sieberer et al., 2011.

¹⁰ Schwartz, Snidman & Kagan, 1999.

¹¹ Zahn-Waxler, 2000.

¹² Stöber, Feast & Hayward, 2009.

- Schulische Faktoren
 - o **Schulklima:** problematische interpersonelle Aspekte der schulischen Umwelt (z.B. fehlendes Zugehörigkeitsgefühl, Mobbing)
 - o **Klassenklima:** Leistungserbringung → Überforderung, Zweifel¹³
 - o **Lehrerverhalten:** autoritäre und strafende Verhaltensweisen von Lehrkräften, Unterrichtsqualität, Bewertungspraxis, Gestaltung von Prüfungssituationen¹⁴

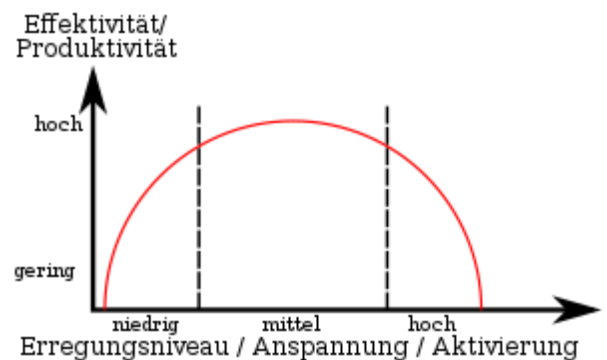
FOLGEN SCHULISCHER ÄNGSTE

Psychosoziale Beeinträchtigungen:

- Trennungsängste
- Schulverweigerung
- Soziale Ängste: Einbußen im Bereich der schulischen Leistung, der Freizeit und der sozialen Beziehungen
- Risiko für spätere Depressionen erhöht¹⁵

Yerkes-Dodson-Gesetz:

Das Yerkes-Dodson-Gesetz beschreibt die umgekehrt U-förmige Beziehung zwischen Erregung (z.B. Angst, Leistungsmotivation) und Leistung bei verschiedenen Lernaufgaben. Demzufolge ist die Leistung bei sehr niedrigem und sehr hohem Erregungsgrad schlechter als bei mittlerer Erregung. Das heißt: Die optimale Motivation für eine Lernaufgabe nimmt mit zunehmender oder abnehmender Schwierigkeit der Aufgabe ab.¹⁶



- Ängste beeinflussen die Konzentrationsfähigkeit, die Merkfähigkeit, die Aufmerksamkeit, die Leistungsfähigkeit und die eigene Sicht auf Leistungen negativ.

4. SCHULÄNGSTE IN DER SCHULE ERKENNEN

- Lehrer spielen wichtige Rolle als Beobachter der Schüler*innen
- Schulängste sind schwieriger zu erkennen als andere Verhaltensstörungen, da intrapsychisch¹⁷
- **Auffälligkeiten:**
 - Vermeidungsverhalten
 - Abfall in schulischen Leistungen
 - Schulverweigerung

¹³ Bilz, 2008.

¹⁴ Rost, Schermer, 2010.

¹⁵ Beesdo et al., 2007.

¹⁶ Yerkes, Dodson, 1908.

¹⁷ Bilz, 2014; Spinath, 2005.

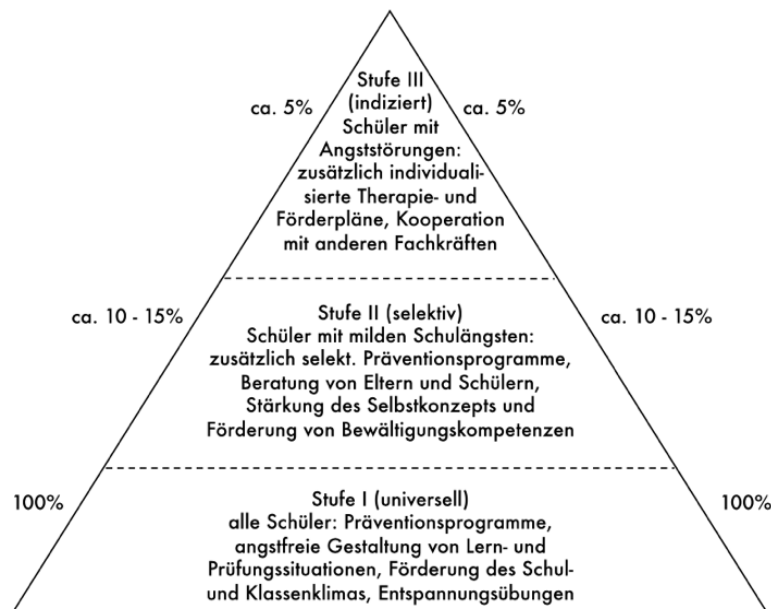
Möglichkeiten zur Diagnostik:

- Angstthermometer¹⁸
- Mehr Informationen direkt von Schüler*innen oder Lehrkraft, Situationsbeobachtung, Häufigkeit und Verlauf der Angst
- Pädagogische Beobachtungspunkte wie Lernerfolge, Motivation und Lernstrategien
- ➔ Bei mehreren längere auftretenden Angstproblemen professionelle Hilfe hinzuziehen

5. PRÄVENTION UND INTERVENTION BEI SCHULÄNGSTEN

RESPONSE-TO-INTERVENTION MODELL¹⁹

- ermöglicht frühzeitige Intervention unter Berücksichtigung der Schwere der Angstproblematik
- Diagnostik und Intervention abgestimmt und auf Art der Angstproblematik und die Interventionsebene ausgerichtet



INTERVENTION AUF KLASSEN- UND SCHULEBENE

- Universelle Prävention: zielt auf unspezifische Risikofaktoren ab und ist für alle Schüler*innen unabhängig vom Risikoprofil ausgerichtet (z.B. Anti-Mobbing-Intervention mit der ganzen Klasse).
- Selektive Prävention: häufig gruppenbezogene Intervention für Schüler*innen mit milder Angstproblematik, die Trainingsprogramme und die Gestaltung von Lern- und Prüfungssituationen umschließt
- Gestaltung von Lern- und Prüfungssituationen: umfasst Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Lerninhalt, Transparenz und Kontrollierbarkeit, Vermittlung von Lern- und Arbeitstechniken und Rückmeldung²⁰
- Förderung eines positiven Klassenklimas: basiert auf einer vertrauensvollen Lehrer-Schüler-Beziehung und der richtigen Ausrichtung der Lehrer-Schüler-Interaktion

¹⁸ Hesse & Latzko, 2011.

¹⁹ in Anlehnung an Sulkowski, Joyce & Storch, 2012.

²⁰ Strittmatter, 1997.

- Präventions- und Therapieprogramme basieren auf lerntheoretischen und kognitiven Theorien der Angstentstehung und umfassen oft mehrere Interventionsstrategien in einem Handlungsplan

INTERVENTION AUF INDIVIDUELLER EBENE

- Lehrkräfte: sichern die schulische Teilhabe und wirken unter Kooperation mit Fachkräften und Eltern an der Umsetzung von Therapiekonzepten mit
- Bedeutung des Selbstkonzepts: Stärkung von Zutrauen in schulische und soziale Selbstkompetenzen durch positive Rückmeldung
- Anforderungsniveau abstimmen
- Kooperation: wichtig für den Erfolg von Übungen zur Angstkooperation, Abstimmung von Durchführung und Dokumentation, Erkennen und Prävention von Vermeidungsverhalten und Verhaltensverträge und Verstärkerpläne
- Elternarbeit: Lehrkräfte beobachten, informieren, klären auf und sprechen Empfehlungen aus
- Beratung: wichtig sind Gesprächsführungskompetenzen, Ressourcen- und Lösungsorientierung und diagnostische Bewältigungskompetenzen²¹

QUELLEN

HAUPTLITERATUR

Bilz, L. (2017). Ängste bei Schülerinnen und Schülern. In M. K. W. Schweer (Hrsg.), *Lehrer-Schüler*Interaktion* (3. Auf.) (S. 365-386). Springer.

SEKUNDÄRLITERATUR

Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höer, M., Lieb, R., et al. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry*, 64(8), 903-912.

Bowlby, J. (1976). *Trennung: psychische Schäden als Folgen der Trennung von Mutter und Kind*. München: Kindler.

Bilz, L. (2008). *Schule und psychische Gesundheit. Risikobedingungen für emotionale Auffälligkeiten von Schülerinnen und Schülern*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Bilz, L. (2014). Werden Ängste und depressive Symptome bei Kindern und Jugendlichen in der Schule übersehen? *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 28(1-2), 57-62.

Bruder, S., Klug, J., Hertel, S. & Schmitz, B. (2010). Modellierung der Beratungskompetenz von Lehrkräften. In E. Klieme, D. Leutner & M. Kenk (Hrsg.), *Kompetenzmodellierung. Zwischenbilanz des DFG-Schwerpunktprogramms und Perspektiven des Forschungsansatzes* (S. 273-284, 56. Beiheft der Zeitschrift für Pädagogik). Weinheim: Beltz.

Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: Guildford Press.

Egger, H. L., Costello, E. J. & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: A community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42, 797-807.

Federer, M., Margraf, J. & Schneider, S. (2000). Leiden schon Achtjährige an Panik? Prävalenzuntersuchung mit Schwerpunkt Panikstörung und Agoraphobie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 28(3), 205-214.

²¹ Bruder, Klug, Hertel & Schmitz, 2010

Hertel, S., Bruder, S., Jude, N. & Steinert, B. (2013). Elternberatung an Schulen im Sekundarbereich. Schulische Rahmenbedingungen, Beratungsangebote der Lehrkräfte und Nutzung von Beratung durch die Eltern. *Zeitschrift für Pädagogik*, 59, 40-62.

Hesse, I. & Latzko, B. (2011). *Diagnostik für Lehrkräfte* (2. Aufl.). Opladen: Verlag Barbara Budrich.

In-Albon, T. (2011). *Kinder und Jugendliche mit Angststörungen. Erscheinungsbilder, Diagnostik, Behandlung, Prävention*. Stuttgart: Kohlhammer.

Kendall, P. C., Brady, E. U. & Verduin, T. L. (2001). Comorbidity in childhood anxiety disorders and treatment outcome. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 787-794.

Margraf, J. & Schneider, S. (2003). Angst und Angststörungen. In J. Hoyer & J. Margraf (Hrsg.), *Angstdiagnostik. Grundlagen und Testverfahren* (S. 3-30). Berlin: Springer.

Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning – a reinterpretation of “conditioning” and “problem-solving”. *Harvard Educational Review*, 17, 102–148.

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Dettenborn-Betz, L., Cronjäger, H. & Möller, B. (2011). Psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter. In H.-U. Wittchen & J. Hoyer (Hrsg.), *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (2. Aufl., S. 643-672). Berlin: Springer.

Rost, D.h. & Schermer, F. J. (2010). Leistungsängstlichkeit. In D.h. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (4. Aufl., S. 451–456). Weinheim: Beltz.

Schwartz, C. E., Snidman, N. & Kagan, J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(8), 1008-1015.

Stöber, J., Feast, A.R. & Hayward, J.A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 423-428

Stöber, J., Feast, A.R. & Hayward, J.A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 423-428

Strittmatter, P. (1997). *Schulangstreduktion. Abbau von Angst in schulischen Leistungssituationen* (2. Au.). Neuwied: Luchterhand.

Spinath, B. (2005). Akkuratheit der Einschätzung von Schülermerkmalen durch Lehrer/innen und das Konstrukt der diagnostischen Kompetenz. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 19, 85–95.

Suhr-Dachs, L. (2009). Prüfungsängste. In S. Schneider & J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 3: Störungen im Kindes- und Jugendalter* (S. 573-592). Berlin: Springer.

Sulkowski, M., Joyce, D. & Storch, E.A. (2012). Treating childhood anxiety in schools: Service delivery in a response to intervention paradigm. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 938-947.

Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

Zahn-Waxler, C., Klimes-Dougan, B. & Slaterry, M. J. (2000). Internalizing problems of childhood and adolescence: Prospects, pitfalls, and progress in understanding the development of anxiety and depression. *Development and Psychopathology*, 12, 443-466.