


# Schulangst, Schulstress & Co



Gutschein  
für 2 kostenlose  
Nachhilfe-  
stunden  
im Heft!

- Ursachen von Schulangst
- So machen Sie Ihr Kind stark
- Zusammenarbeit mit der Schule
- Schulstress oder Mobbing
- Expertenbeitrag von  
Dipl.-Psychologe Dietmar Langer
- Nützliche Links und Literaturtipps

*Schülerhilfe!*®  
Das Original. Seit 1974.



# Inhalt

- 4** Schulangst: Merkmale –  
Ursachen – Handlungsempfehlungen
- 8** Prävention – den Kern stark machen
- 11** Die Zusammenarbeit mit der Schule
- 12** Wo hört Schulstress auf und  
wo fängt Mobbing an?
- 15** Was ist eigentlich Cyber-Mobbing?
- 16** Der Experte sagt dazu ...  
Dipl.-Psychologe Dietmar Langer
- 18** Literatur und Links

# Vorwort

## Liebe Eltern,

Schulangst – kaum ein Thema ist so aktuell und gleichzeitig so schwer zu fassen. Der erste Schritt zur Auseinandersetzung mit dem Thema besteht darin, darüber zu sprechen. Wenn das Kind es schafft, seine Gefühle in Worte zu fassen, ist das Problem schon einmal benannt und kann konstruktiv angegangen werden.

Mit Sicherheit ist nicht jeder Tag in der Schule das reine Vergnügen und das Lernen nicht wirklich die liebste Freizeitbeschäftigung für Kinder und Jugendliche. Führt Schule allerdings zu Unwohlsein oder sogar zu Angstzuständen, muss dringend Hilfe angeboten werden.

Die wohl wichtigsten Fragen in diesem Zusammenhang: Wie groß ist das Ausmaß des Problems? Was sind die Gründe für die Angst? Geht es eher um zu großen Leistungsdruck, d.h., fühlt sich Ihr Kind einfach überfordert? Oder steckt womöglich mehr dahinter? Sind es Schwierigkeiten im sozialen Umfeld Ihres Kindes? Sind die Probleme womöglich so tief greifend, dass sie als „Mobbing“ klassifiziert werden können?

Zunächst einmal eine grundlegende Feststellung: Kinder zanken sich. Ohne Streit gibt es keine soziale Entwicklung, ohne gelegentliche Balgerei keine Kinderfreundschaften. Geht man von dieser Tatsache aus, kann man die Gefühle des Kindes realistischer einschätzen und erkennt ziemlich schnell, dass der größte Erzrivale schon am nächsten Tag der beste Kumpel sein kann.

Doch tiefer gehende Probleme sehen anders aus. Wenn Ihr Kind plötzlich häufig über Bauchschmerzen klagt, sehr anhänglich ist oder Schlafprobleme hat, stimmt etwas nicht. Dies können die ersten Anzeichen für Schulangst sein. Hier gilt: nicht drängen, sondern viel Zeit mitbringen. Ihr Kind wird sich Ihnen anvertrauen, wenn es bereit dazu ist und verstanden hat, dass Sie immer Zeit haben und mit ihm gemeinsam eine Lösung finden möchten, damit es ihm bald besser geht.

Mit diesem Ratgeber möchten wir über das Thema „Schulangst“ in allen Facetten informieren und vor allem Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, wie Sie es schaffen können, Ihr Kind für den Schulalltag zu stärken.

Ihr Schülerhilfe-Team

# Schulangst

## Merkmale – Ursachen – Handlungsempfehlungen

### Schulangst kann jeden treffen.

- ➔ Schulangst ist ein Phänomen, das unabhängig ist vom Geschlecht und sich quer durch alle Schultypen zieht. Schulangst äußert sich mit den unterschiedlichsten Merkmalen, und die Ursachen können vielfältig sein. In allen Fällen ist es wichtig, schnell zu helfen. Ist die Ursache erst einmal erkannt, ist es einfacher, das Problem gezielt anzugehen.

### Merkmale

Wenn sich Ihr Kind plötzlich öfter als gewöhnlich krank fühlt oder krank spielt und körperliche Beschwerden als Argument anführt, um nicht in die Schule gehen zu müssen, sollten Sie diese Symptome frühzeitig sehr ernst nehmen.

Kinder mit diesem Verhalten sind häufig im Grundschulalter und haben Angst davor, die Geborgenheit des Elternhauses zu verlassen. Für die Eltern ist die Konfrontation mit den Ängsten ihres Kindes eine Herausforderung. Durch einen sensiblen Umgang mit der Problematik in Kombination mit einer qualifizierten Beratung, z. B. durch den Kinderarzt, können diese Ängste erfolgreich aus der Welt geschafft werden.

Neben dieser „krankhaften“ Form der Schulangst gibt es die, die begründete Ursachen hat bzw. auf bestimmten Ereignissen beruht. Wenn Ihr Kind auf einmal beginnt, immer wieder neue Ausreden zu erfinden, warum es nicht zur Schule gehen kann, sollten Sie hellhörig werden und herausfinden, wo die Ursachen liegen.



## Ursachen

Leiden bereits Grundschüler unter Schulangst, hängt das meistens damit zusammen, dass es ihnen schwerfällt, sich abzunabeln. Nicht umsonst spricht man bei der Einschulung davon, dass nun „der Ernst des Lebens beginnt“. Es gibt Kinder, die dem Schulalltag in seiner disziplinierten Form einfach noch nicht gewachsen sind.

Zu großer Leistungsdruck macht Stress, ganz klar. Zu den häufigsten Ursachen für Schulangst gehört Überforderung. Sei es aufgrund von Defiziten durch längere Abwesenheit, der falschen Schulform oder einer überhöhten Erwartungshaltung der Eltern, einem neuen Lehrer oder einfach zu vieler Verpflichtungen in der Freizeit – das „Burn-out-Syndrom“ gibt es längst nicht mehr nur bei Erwachsenen.

Streit mit der Freundin oder ein älterer Schüler, der jüngere schikaniert, um „Dampf abzulassen“, sind nur einige Beispiele für die komplexe zwischenmenschliche Problematik, die besonders häufig als Ursache für Schulangst diagnostiziert wird.





## Handlungsempfehlungen

Um Kinder so früh wie möglich zur Selbstständigkeit zu erziehen, sollten Eltern sie bereits frühzeitig in einer Kindertagesstätte anmelden. Nur wenige Stunden am Tag sind ausreichend dafür, soziales Verhalten zu lernen und sich daran zu gewöhnen, problemlos in einer Gruppe mit Gleichaltrigen ohne die Eltern zu agieren. Der Übertritt in die Grundschule birgt dann zwar immer noch Neues, die Situation ist jedoch bereits bekannt und die Loslösung von den Eltern stellt kein Problem mehr dar. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Zu großer Leistungsdruck ist ein anderer auslösender Faktor für Schulangst. Überprüfen Sie, ob Ihr Kind die richtige Schule besucht, und reflektieren Sie: Erwarten Sie zu viel von Ihrem Kind? Lassen Sie Ihr Kind auch noch Kind sein?

Bauen Sie Druck ab und motivieren Sie Ihr Kind mit viel Lob. Schaffen Sie Erfolgserlebnisse und bestärken Sie es in seinen Interessen und Hobbys, ohne ihm dabei zu viel zuzumuten. Freizeitaktivitäten sollen Spaß machen und auf freiwilliger Basis erfolgen. Fühlt sich Ihr Kind nicht wohl dabei oder ist es gar überfordert davon, sollten Sie es nicht weiter unter Druck setzen.

Schulische Defizite können auch mit professioneller Nachhilfe aufgeholt werden – das sorgt für ein stärkeres Selbstbewusstsein und mehr Spaß an der Schule. Merken Sie, dass Ihr Kind trotz Nachhilfe keine besseren Noten mit nach Hause bringt, sollten Sie noch einmal mit dem Klassenlehrer diskutieren, ob ein Schulwechsel in eine andere Schulform nicht eine sinnvolle Lösung wäre.

Ein weiterer Grund für temporäre Schulangst sind zwischenmenschliche Schwierigkeiten mit einem Lehrer oder Mitschülern. Das beste Rezept dabei: reden, reden, reden. Ermutigen Sie Ihr Kind, Probleme offen anzusprechen und mit den Mitschülern eine gemeinsame Lösung für die Interessenskonflikte zu suchen. Der Elternsprechtag bietet eine gute Möglichkeit für ein offenes Gespräch zwischen Lehrer und Eltern. Signalisieren Sie dem Lehrer, mit dem Ihr Kind offensichtliche Probleme hat, immer Ihre Gesprächsbereitschaft und schlagen Sie ihm auch ein gemeinsames Treffen zusammen mit Ihrem Kind vor. In den meisten Fällen hilft ein offenes Gespräch, dass sich beide Parteien im Umgang miteinander wieder mehr bemühen.

## Konsequenzen

Die möglichen Langzeitfolgen für ein Kind, das immer Ängste hat und keine adäquate Hilfe bekommt, sind gravierend und reichen von rapider Verschlechterung der schulischen Leistungen über Introvertiertheit bis hin zur sozialen Vereinsamung und Depressionen.

Für die Eltern und vor allem für das Kind kann es in einem solchen Fall hilfreich sein, einen Kinder- und Jugendpsychiater aufzusuchen, der dem Kind helfen kann und ihm Mut macht, wieder gerne die Schule zu besuchen und den Kontakt zu Gleichaltrigen zu suchen.

# Prävention –

## den **Kern stark** machen

### **Machen Sie Ihr Kind stark.**

- ➔ Selbstbewusste Kinder bieten selten eine Angriffsfläche. Wenn Sie in der Familie ganz selbstverständlich über Probleme reden und Alltagsschwierigkeiten mit Humor und Ausgeglichenheit begegnen, vermitteln Sie eine entspannte Lebenseinstellung, die sich automatisch auf Ihr Kind überträgt.

### **Geben Sie Ihrem Kind immer wieder positives Feedback, loben und bestärken Sie es in seinen Interessen und Hobbys.**

- ➔ Dadurch stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes, und es wird schwierigen Alltagssituationen sehr viel souveräner begegnen.

### **Fangen Sie früh damit an, die sozialen Kompetenzen Ihres Kindes zu schulen.**

- ➔ Im Kindergarten werden die wichtigsten Grundlagen für eine soziale Gemeinschaft vermittelt und in der Praxis erfahren. Gegenseitige Rücksichtnahme, gemeinsame Erfolgserlebnisse und auch hier und da ein Konflikt, der von den Kindern ganz allein gelöst wird, schulen den sozialen Umgang der Kinder mit Gleichaltrigen.





## Wissenswert

Gemeinsam sind wir stark: Gesellschaftsspiele trainieren die Teamfähigkeit. Spielen Sie also ruhig öfter mit der ganzen Familie ein Gesellschaftsspiel. Mit viel Spaß schulen Sie auf diese Weise ganz nebenbei das soziale Verhalten Ihres Kindes, und das Wir-Gefühl innerhalb der Familie wird gestärkt.

## Fit für den Ernstfall

Eltern können mit ihren Kindern von klein auf das Verhalten in Konfliktsituationen trainieren. Die Kinder müssen wissen, dass Schlagen kein Mittel ist, um sich durchzusetzen. Ebenso wichtig ist, dass sich die Kinder nicht zu defensiv verhalten und nicht zu Opfern werden. Kinder müssen lernen, Konfliktsituationen einzuschätzen, wie z. B. sich nicht verprügeln zu lassen, wenn auch Weglaufen oder Hilfeholen möglich sind.

Kinder lernen im Allgemeinen zu selten, Auswege aus Situationen zu suchen, zu erkennen und zu nutzen. Am wichtigsten ist, dass Eltern ihre Kinder stark machen. Ein gutes Selbstbewusstsein ist der beste Schutz. Wer Rückgrat hat, wird selten Opfer, weil Mobber sich bekanntlich lieber Schwächere vornehmen.

## Auch wichtig

Eltern sollten ihre Kinder ernst nehmen, ihnen Aufmerksamkeit schenken, sie sich ausprobieren lassen und auch mal ein Nein akzeptieren. Es ist entscheidend, dass Kinder lernen, zu sich selbst zu stehen und sich früh ihrer Stärken und Schwächen bewusst zu werden. Dazu gehört auch, zu den eigenen Schwächen zu stehen. Das kann eine Brille sein, eine Zahnsperre oder aber auch eine Vier im Sportunterricht. Mit Humor und einem lockeren, selbstbewussten Umgang werden solche Aspekte gar nicht erst zum Auslöser von Hänseleien.

Für Kinder sind klare Regeln und Grenzen wichtig. Eltern sollten auf die Einhaltung bestimmter Regeln achten und auch in der Lage sein, Konflikte bis zum Ende durchzustehen und dabei den Standpunkt ihres Kindes voll zu respektieren.

# So machen Sie Ihr Kind stark

- ✓ Begleiten Sie mit Interesse die Entwicklung Ihres Kindes.
- ✓ Seien Sie sensibel für mögliche Signale, Verhaltensauffälligkeiten oder Wesensveränderungen.
- ✓ Sorgen Sie für einen körperlichen Ausgleich im Rahmen der Freizeitgestaltung Ihres Kindes und ermutigen Sie es, Sport zu treiben.
- ✓ Vermeiden Sie Stressfaktoren, die Ihr Kind belasten könnten.
- ✓ Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Noten nicht das Wichtigste sind, und bieten Sie Lösungsmöglichkeiten zur Unterstützung bei Lernproblemen, wie z. B. Nachhilfe.
- ✓ Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes durch Lob und Bestätigung.
- ✓ Stärken Sie das Wir-Gefühl in der Familie durch gemeinsame Unternehmungen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind immer wieder darüber, was in der Schule passiert.
- ✓ Tauschen Sie sich mit anderen Eltern und den Lehrern aus.



# Die Zusammenarbeit mit der Schule

Suchen Sie den Austausch mit dem Klassenlehrer und lassen Sie ihn das soziale und das Lernverhalten Ihres Kindes einmal neutral beurteilen – wie verhält sich Ihr Kind in der Gruppe, wo liegen die Schwierigkeiten?

Die Schule arbeitet immer daran, Kinder über zwischenmenschliche Problematiken aufzuklären. Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind häufig unter Schulangst oder emotionalem Stress leidet? Dann sprechen Sie Ihre Bedenken doch beim nächsten Elternsprechtag einmal offen an. Der Klassenlehrer kann meistens am besten über das soziale Verhalten Ihres Kindes in einer Gruppe mit Gleichaltrigen urteilen.

Handelt es sich um eine schwerwiegendere Problematik, wie etwa Mobbing, sollten Eltern und Lehrer bei einer Beratungsstelle Hilfe suchen. Bei einem Elternabend, an dem alle Eltern teilnehmen sollten, damit sie über die Vorgänge in der Klasse informiert sind, kann ein neutraler und erfahrener Berater Vorschläge machen, wie man reagieren und weiteres Mobbing verhindern kann. Mobbing-Täter kommen aus allen Schulformen und den unterschiedlichsten sozialen Umfeldern. Auch ihre Eltern stehen dem Problem meist machtlos gegenüber. Aufklärungs- und Präventionsabende in den Schulen können also für alle Parteien hilfreich sein.

# Wo hört Schulstress auf und wo fängt **Mobbing** an?

**Was genau ist Mobbing und in welchen Formen tritt es auf?  
Wer sind die Täter, wer die Opfer?**

- ➔ „Mobbing“ (englisch „to mob“: angreifen, anpöbeln, schikanieren) bezeichnet aggressive Handlungen, die sich wiederholt und über einen längeren Zeitraum gegen einzelne spezifische Personen richten. Opfer können entweder direkter Gewalt oder aber indirekten Angriffen in Form von gesellschaftlicher Abgrenzung oder aber Verleumdungen im Internet – dem sogenannten Cyber-Mobbing – ausgesetzt sein. All diese Formen haben eines gemeinsam: Mobbing zielt immer auf die Demütigung der Opfer.

**Doch Vorsicht: Damit die einzelnen Vorgänge in einem Zusammenhang gesehen und als permanente Demütigung gedeutet werden können, bedarf es der richtigen Interpretation.**

- ➔ Vereinzelte Reibereien können in jedem Kindergarten und in jeder Schule vorkommen. Erst wenn sie sich über einen längeren Zeitraum hinziehen, alle Mitschüler mitmachen oder zu den Vorgängen schweigen, kann man von Mobbing sprechen. Besondere Gefahren im Hinblick auf die Entstehung von Mobbing bestehen bei Entwicklungsübergängen wie beispielsweise beim Schuleintritt oder einem Schulwechsel.

## Symptome

Ihr Kind wird nie sagen, dass es nicht in die Schule möchte, weil es gemobbt wird. Der psychische Stress äußert sich zumeist in Kopf- oder Bauchschmerzen, in Unkonzentriertheit, Leistungsabfall, Isolation, Angstzuständen.

Vorsicht: jetzt bloß nicht überreagieren, sondern beobachten und Auswege suchen. Und vor allem: Ihr Kind spüren lassen, dass Sie immer da sind.

## Wissenswert

Jungen und Mädchen mobben unterschiedlich.  
Jungen eher direkt und aggressiv,  
Mädchen eher subtil und indirekt.

## Prävention

Wenn man den Verdacht hat, dass das eigene Kind von seinen Mitschülern gemobbt wird, sollte man Ruhe bewahren und das Kind behutsam mit dem Verdacht konfrontieren.

Vor allem: nicht ohne Einwilligung des Kindes handeln und dem Kind Beistand zusichern. Eltern können ihren Kindern helfen, indem sie deren Selbstbewusstsein stärken. Notfalls mit einem Selbstverteidigungskurs. Überaus wichtig ist Vertrauen und die Sicherheit, sowohl im Elternhaus als auch in der Schule Rückhalt zu haben. Gerade daran mangelt es den meisten Mobbing-Opfern.



# Vorbeugen

## ist **besser** als Heilen

- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Phänomen Mobbing.
- ✓ Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von der Schule erzählt, und nehmen Sie es ernst. Dann erkennen Sie brenzlige Situationen frühzeitig.
- ✓ Halten Sie Kontakt zu den Lehrern, nutzen Sie Elternsprechtage und Sprechstunden. Fragen Sie nicht nur nach Noten, sondern auch danach, ob Ihr Kind gut in die Klasse integriert ist.
- ✓ Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass man nicht immer alles als Angriff verstehen muss. Es ist nicht immer böse gemeint, wenn das Federmäppchen versteckt wird.

### Sie sollten aufmerksam werden, wenn

- ➔ Sie eine deutliche Wesensveränderung bei Ihrem Kind von einem offenen zu einem verschlossenen Charakter bemerken
- ➔ die schulischen Leistungen Ihres Kindes stark nachlassen
- ➔ Ihr Kind immer häufiger nicht zur Schule gehen möchte und/oder regelmäßig über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit klagt
- ➔ Ihr Kind kaum oder keinen Kontakt zu Schulkameraden hat
- ➔ Ihr Kind nichts mehr über die Schule erzählen möchte
- ➔ Ihr Kind ungern am Sportunterricht teilnimmt
- ➔ Ihr Kind gar mit Verletzungen nach Hause kommt

## Wissenswert

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner ihrer Kinder im Mobbing-Fall. Sie müssen sich klarmachen, dass Mobbing nicht von allein vergeht und den Beistand sowie das entschlossene Handeln Erwachsener erfordert.



# Was ist eigentlich Cyber-Mobbing?

Die Vielfalt des multimedialen Zeitalters bringt leider auch eine Ausweitung der Mobbing-Varianten mit sich. Vorbei sind die Zeiten, in denen diffamierende Zettelchen durch die Stuhlreihen gingen. Heute wird multimedial gemobbt. Das Leben der Kinder und Jugendlichen findet zu großen Teilen im Internet statt. Freundschaften werden online gepflegt, Verabredungen im Chat getroffen. Die größte Gefahr: Je mehr Informationen Kinder und Jugendliche im Internet von sich preisgeben, umso angreifbarer machen sie sich auch. Eine Verbreitung von Verleumdungen übers Internet hat weitreichende Folgen. Konnte man früher den Zettel einfach wegwerfen, sind Informationen im World Wide Web für die Ewigkeit gespeichert.

## Wie funktioniert Cyber-Mobbing?

Cyber-Mobbing kann im Internet über E-Mails, Instant Messenger wie ICQ, in sozialen Netzwerken oder durch Videos auf Portalen stattfinden. Aber auch per Handy kann gemobbt werden, durch SMS, MMS oder über lästige Anrufe. Das größte Problem am Cyber-Mobbing ist, dass die Täter vollkommen anonym agieren können und dass sich Inhalte rasend schnell und unüberschaubar weit und dauerhaft verbreiten können – und zwar rund um die Uhr. Häufig ist dem Täter das Ausmaß seiner Handlungen gar nicht bewusst. So kann sich ein unüberlegter übler Scherz auch mal schnell zum Selbstläufer entwickeln und weitreichende Folgen haben.

## Wie können Sie Ihr Kind schützen?

Versuchen Sie, sich in die Lebenswelt Ihres Kindes einzufinden. Sammeln Sie so viele Informationen über schülerVZ, Facebook, ICQ & Co. Wenn Sie selbst mit dem Thema vertraut sind, fällt es Ihnen leichter, Ihr Kind über die Gefahren, die das Internet mit sich bringt, aufzuklären. Fangen Sie früh an, gemeinsam mit Ihrem Kind Ausflüge ins World Wide Web zu machen, aber vermitteln Sie auch von Beginn an die möglichen Gefahren. Generell gilt: nicht zu viel über die eigene Person preisgeben. Je weniger Angriffsfläche man bietet, desto schwieriger macht man es potenziellen Tätern. Machen Sie Ihr Kind aber auch darauf aufmerksam, dass es eine große Verantwortung trägt, sobald es sich im Internet bewegt. Es kann schnell passieren, dass Ihr Kind selbst – in vielen Fällen unbewusst – zum Täter wird. Respekt und Verantwortungsbewusstsein sind die wichtigsten Voraussetzungen für den Umgang mit den neuen Medien.

# Der Experte

## sagt dazu ...

### Grundlegendes über Angst

Angst gehört zu den Grundformen menschlichen Erlebens und Verhaltens. Sie stellt eine biologisch verankerte Schutzfunktion dar, die aktiviert wird, wenn man sich bedroht fühlt, und setzt Stressreaktionen sowie Flucht- und Vermeidungstendenzen in Gang. Angst stellt ein regelrechtes „Überlebensprogramm“ des Körpers bei Gefahrensituationen dar. Dieses Programm ist sehr lernfähig, es speichert blitzschnell die Bedingungen, unter denen die Angstreaktion ausgelöst wurde, und sorgt dafür, dass wir in Zukunft diese Situationen rechtzeitig erkennen und vermeiden können.

### Entwicklungsbedingte Ängste

Bekannt sind das „Fremdeln“ gegen Ende der Säuglingszeit oder die Trennungsangst von Kleinkindern. In der Grundschulzeit können aufgrund der neuen Situation entwicklungstypische Leistungsängste bei Kindern auftreten. In der Pubertät, in der der Jugendliche beginnt, eigenständig intensive Bindungen zu Gleichaltrigen zu entwickeln, treten typischerweise soziale Ängste auf, z.B. die Angst, abgelehnt zu werden oder negativ aufzufallen.

### Schulphobie

Diese Formen der Angst sind entwicklungstypische Phänomene, die nach einiger Zeit wieder verschwinden. Aufgrund ungünstiger Erlebnisse kann es aber vorkommen, dass diese Ängste sich nicht wieder zurückbilden, sondern chronifizieren oder sogar stärker werden. So kann sich eine Trennungsangst als Schulphobie äußern: Das Kind reagiert mit Angst und Widerstand, wenn es sich vom Zuhause trennen soll, und weigert sich, in die Schule zu gehen.

### Schulangst

Als Schulangst bezeichnet man Ängste, die nichts mit der Trennung, sondern mit der Schulsituation selbst zu tun haben. Auch hier weigert sich das Kind, in die Schule zu gehen, möglicherweise aufgrund von Versagensängsten, Problemen im Umgang mit Klassenkameraden oder der Angst, in peinliche Situationen zu geraten. Mit der Schulangst sind also soziale Ängste verknüpft.

## Entstehung von Angststörungen

Nicht selten entstehen Schulängste nach tatsächlich erlebten traumatisierenden Situationen, wenn ein Kind sich vor der Klasse blamiert hat oder von Mitschülern bedroht oder angegriffen wurde. Erlebt sich ein Kind hierbei wiederholt als hilflos, kann die Angst davor schon im Vorfeld so stark werden, dass es mit allen Mitteln versucht, dieser Situation auszuweichen. Nun macht es die Erfahrung, dass die Vermeidung des Schulbesuchs zur Entspannung führt, die Angstreaktion geht zurück. Durch wiederholtes Vermeiden kann die Angstreaktion immer weiter verstärkt werden, da der Organismus lernt, wie es sich anfühlt, erfolgreich einer vermeintlichen Gefahr ausgewichen zu sein.

## Chronifizierung

Aufrechterhalten wird die Schulangst nicht selten durch das Verhalten der Eltern, die sich natürlich Sorgen um ihr Kind machen, wenn es immer wieder mit Bauchschmerzen oder Unwohlsein aus der Schule nach Hause kommt. Sie lassen ihr Kind zu Hause und verstärken dadurch, ohne es zu wollen, das Vermeidungsverhalten und damit auch die Angstreaktion. Die Schulangst wird chronisch.

## Therapie

Zunächst sollte das Kind ärztlich untersucht werden, um organische Erkrankungen auszuschließen. Dann sollte geklärt werden, ob die Angst nicht tatsächlich berechtigt ist und eine echte Bedrohung für das Kind existiert, wenn es z. B. gemobbt oder anderweitig drangsaliert wird. Falls dieses Problem in der Schule nicht zu lösen ist, kann ein Klassen- oder Schulwechsel angestrebt werden. Im Falle einer echten Angststörung ist eine ambulante oder auch stationäre psychologisch-therapeutische Behandlung unter Einbeziehung der Eltern und der Lehrer nötig. Hierbei geht es darum, das Kind schrittweise und mithilfe der Therapeuten wieder in die Lage zu versetzen, ohne Probleme am Unterricht teilzunehmen. Das Grundprinzip dabei besteht darin, ein Vermeidungsverhalten nicht zuzulassen. Der Organismus lernt wieder um, die Angstreaktion verschwindet. Wenn man rechtzeitig handelt, ist so die Schulangst gut in den Griff zu bekommen.



Dietmar Langer, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, spezialisiert auf die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen, ist therapeutischer Leiter einer Eltern-Kind-Station in der Kinderklinik Gelsenkirchen. Er hält seit über 15 Jahren bundesweit Vorträge und Seminare zu Themen aus den Bereichen Gesundheit und Erziehung.

Dietmar Langer entwickelte 2001 das Seminarprogramm „Liebevoll Konsequent Erziehen“, das unter dem Namen „Der Elternführerschein“ bekannt wurde.

# Literatur und Links

## Schulangst

- Dieter Krowatschek und Holger Domsch: „Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden“; Verlag: Walter, 1. Auflage, 2006
- Rolf Heiderich und Gerhart Rohr: „Ohne Angst in der Schule: Probleme erkennen und erfolgreich überwinden“; Verlag: Urania, 1. Auflage, 2007
- Ulrike Petermann: „Die Kapitän-Nemo-Geschichten: Geschichten gegen Angst und Stress“; Verlag: Herder, 15. Auflage, 2001

## Mobbing

- Frank Schallenberg: „Ernstfall Kindermobbing: Das können Eltern und Schule tun“; Verlag: Claudius, 1. Auflage, 2004
- Dr. Jo-Jacqueline Eckhardt: „Mobbing bei Kindern: Erkennen, helfen, vorbeugen“; Verlag: Urania, Neuauflage, 2008
- Matthias Pöhm: „Schlagfertig auf dem Schulhof! Wie man Großmäulern clever Paroli bietet“; Verlag: mvg Verlag bei Redline, 1. Auflage, 2008

## Cyber-Mobbing

- Susanne Clay: „Cybermob: Mobbing im Internet“; Verlag: Arena, 1. Auflage, 2010
- Claudine Hengstenberg: „Cyber-Mobbing unter Jugendlichen: Warum es so gefährlich ist, wer die Opfer sind und was man dagegen tun kann“; Verlag: FastBook Publishing, 1. Auflage, 2009

## Links

- [www.bke.de](http://www.bke.de)
- [www.mobbing.net](http://www.mobbing.net)
- [www.schueler-gegen-mobbing.de](http://www.schueler-gegen-mobbing.de)
- [www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de)
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)
- [www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de)
- [www.gesellschaftsspiele.de](http://www.gesellschaftsspiele.de)



## Gutschein

für 2 kostenlose Nachhilfestunden

Name, Vorname

Straße/ Haus-Nr.

PLZ/ Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Gültig nur in teilnehmenden Schülerhilfen. Nur ein Gutschein pro Kunde.  
Nicht gültig in Verbindung mit anderen Angeboten. Gültig nur für Neukunden.  
Gültig für Einzelunterricht in der kleinen Gruppe.

## Impressum

### Schülerhilfe

Ludwig-Erhard-Str. 2  
45891 Gelsenkirchen

Tel.: +49 (0) 209-3606-0

Fax: +49 (0) 209-3606-110

[www.schuelerhilfe.com](http://www.schuelerhilfe.com)

[info@schuelerhilfe.de](mailto:info@schuelerhilfe.de)

Auszüge oder inhaltliche Wiedergaben aus diesem Ratgeber sind nur mit Quellenangabe und nach Genehmigung durch die Schülerhilfe gestattet.

Stand Januar 2013 © Schülerhilfe

# Das Schülerhilfe- Erfolgskonzept

**94%**  
der Kunden  
würden uns  
weiterempfehlen



Zurzeit an rund  
900 Standorten



## 5 weg oder Geld zurück!

Eine 3, 4 oder 5 im Zeugnis? Keine Sorge, mit dem Angebot „5 weg oder Geld zurück!“ verhelfen wir Schülern zu besseren Noten. So kann auch Ihr Kind seine Note nachhaltig verbessern und sich dem Schulalltag wieder selbstbewusst stellen.

## Individuelle Betreuung für Lernen mit Spaß

Die Einzelnachhilfe in kleinen Gruppen mit maximal 5 Schülern ist optimal für erfolgreiches Lernen und fördert die Teamfähigkeit.

## Qualifizierte Nachhilfelehrer

Qualifizierte und motivierte Nachhilfelehrer kümmern sich individuell um jeden Schüler und sind sehr stolz darauf, dass 84 % ihrer Schüler sich nach 6 Monaten um mindestens eine Note verbessert haben. 75.000 Schüler pro Jahr vertrauen auf unsere fast 40-jährige Erfahrung.

# Schülerhilfe®

Das Original. Seit 1974.

## Größte Flexibilität für beste Lernergebnisse

Jedes Kind ist anders, deshalb bieten wir Ihnen spezielle individuelle Fördermodelle und ergänzend zum Unterricht unser Online-Schülerportal (kostenlos, exklusiv und rund um die Uhr).

## Gemeinsam zur besseren Note

Gemeinsam schaffen wir es, dass Ihr Kind bald wieder erfolgreich und mit Spaß lernt. Regelmäßige Elterngespräche und eine Schülerdokumentation informieren Sie zu jeder Zeit über die Lernfortschritte Ihres Kindes.

Stempelfeld



Zurzeit an rund  
900 Standorten

**Schülerhilfe!**  
Das Original. Seit 1974.