

Schulangst und Schulphobie

Angst hat viele Gesichter



Dr. Anna Neuenchwander, Psychologin/Psychotherapeutin, Dozentin und Gymnasiallehrerin am Pädagogischen Ausbildungszentrum NMS Bern

Ängste gehören zum Leben. Zum Leben mancher Kinder gehört die Schulangst, andere leiden gar unter einer Schulphobie. Wie kann dieser begegnet werden?

Dr. Anna Neuenchwander

Seit drei Wochen besucht Patrik die Schule nicht mehr. Patrik hat Angst. Er hat Angst, beim Einmaleins wieder nicht schnell genug zu sein, als Versager dazustehen, ausgestellt zu sein. Dabei will der ehrgeizige 2.-Klässler nur eines: ein guter Schüler sein, um später Arzt zu werden wie sein Vater. Sandra weint. Sie möchte am liebsten nicht mehr zur Schule. Sie weiss genau. Es wird auch heute wieder geschehen. Sie werden sagen: «Sandra stinkt.» Obwohl sie unterdessen dreimal täglich duscht. «Vielleicht stinke ich ja wirklich», denkt sie. «Vielleicht sagen sie es heute nicht», geht ihr durch den Kopf. «Dafür werden sie mich wie Luft behandeln.» Das sei noch fast schlimmer, findet die 6.-Klässlerin. Sandra möchte nur eines: dazugehören.

Die beiden Geschichten sind wahr. Sie repräsentieren zwei Prototypen von Angst: A = Angst, nicht zu genügen, B = Angst, nicht dazuzugehören.

Schulängste

Schulängste sind vielfältige, auf die Schule gerichtete Ängste. Sie betreffen die Leistungsanforderungen und/oder die sozialen Anforderungen. Gefühle der Unzulänglichkeit und Hilflosigkeit – oft gepaart mit vegetativen Reaktionen – sind typisch. Indikatoren sind vielfältig: Bauchweh, Kopfwegh, Einschlafprobleme, Ausweichen, Rebellieren. Das Vorhandensein solcher Symptome lässt aber noch nicht zwingend auf eine Schulangst schliessen. Schulangst kann zum Beispiel durch belastende Lebensereignisse, Ablösungsprobleme, Lernstörungen wie

Legasthenie oder Dyskalkulie ausgelöst werden.

Seltener trifft man Schulphobien an. Typisch für phobische Angst ist eine panikartige Reaktion. Eine Schulphobie bezeichnet folglich eine panikartige Reaktion im Zusammenhang mit der Schule. Bereits der Gedanke an die Schule löst psychosomatische Reaktionen aus (Schweiss, Herzklopfen). Typisch bei Phobien ist die ausgeprägte Tendenz auszuweichen, beispielsweise den Schulbesuch zu verweigern.

Angst und die Folgen

Angst hat Folgen. Konstruktivistisch gesprochen trägt jede Lehr- und Lernsituation ein Stück zur Lern- und Bewertungsbiographie bei und prägt so die nächste Unterrichtssituation. Ist diese von Angst geprägt, dann ist der Lernprozess gestört. Er ist blockiert, verlangsamt, nicht vernetzt, er reagiert panikartig und die Gedächtnisfunktionen sind eingeschränkt. Solche entwicklungsfeindlichen Prozesse werden oftmals als Konzentrationsstörungen bezeichnet.

Natürlich gehören Ängste zum Leben. In kleiner Dosierung können sie sogar positive Auswirkungen haben. Sie können motivieren, sich für etwas einzusetzen, sich besonders anzustrengen. Als Dauergast dagegen sind sie entwicklungsfeindlich. Das zeigt das Beispiel von Patrik.

Patriks Angst bezog sich zu Beginn nur auf das Fach Mathematik. Er war bereichsspezifisch blind und taub, hatte keinen Zugriff auf für ihn bewährte und automatisierte Lernstrategien, die

er in anderen Fächern anwendete und die dort bestens funktionierten. Der Transfer gelang nicht. Seine unhinterfragbare Überzeugung «Ich kann nicht rechnen» wurde zunehmend zur Realität. Self-fulfilling Prophecy nennt sich dieser Effekt. Jede schlechte Note bedeutete für Patrik eine weitere Bestätigung seiner Hypothese, nicht rechnen zu können; entsprechend angstbeladen und damit ineffizient waren die nächsten Probenvorbereitungen. Der perfekte Teufelskreis. Angst hat die Tendenz zu generalisieren. Schleichend diffundierte die Angst bei Patrik in andere Bereiche. Aus der spezifischen Angst wurde eine generalisierte Angst, nämlich die Angst vor der Schule überhaupt. Konsequenterweise stand am Schluss die Schulverweigerung.

Wohlbefinden und Vertrauen als Schutzfaktoren?

Kann Wohlbefinden vor Angst schützen? Tina Hascher* würde diese Frage vermutlich bejahen. Tina Hascher ist die Herausgeberin des lesenswerten Buches mit dem Titel «Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern». Auf dieses Buch stütze ich mich im Folgenden.

Es geht nicht um Kuschelpädagogik oder Wellness. Nein, davon ist nicht die Rede. Es geht um die gezielte Gestaltung lern- und leistungsförderlicher Schulumgebungen. Nach Hascher umfasst Wohlbefinden Folgendes (Hascher, 2004, S. 133):

1. Positive Kognitionen und Emotionen gegenüber der Schule
2. Freude in und an der Schule
3. Schulisches Selbstbewusstsein
4. Keine Sorgen und Probleme wegen der Schule



5. Keine körperlichen Beschwerden wegen der Schule

6. Keine sozialen Probleme in der Schule

Sind diese sechs Kernpunkte erfüllt, kann man sich andauernde Schulängste schwerlich vorstellen.

Von Schülerinnen und Schülern geschriebene Emotionstagebücher sprechen eine deutliche Sprache. Göetz, Zirngibl und Pekrun (vgl. Hascher, 2004, S. 49 ff.) geben eine in unserem Zusammenhang höchst interessante Studie wieder. Die Autoren untersuchten mit Hilfe von Emotionstagebüchern das emotionale Erleben bei Schülerinnen und Schülern. Ausgangspunkt bildete die Überzeugung, dass Emotionen als Kernvariablen subjektiven Wohlbefindens bezeichnet werden können.

Die in den Tagebuchaufzeichnungen der Lernenden gefundenen positiven Emotionen gegenüber der Schule umfassen (nach der Häufigkeit der in den Tagebüchern gefundenen Emotionen absteigend geordnet) Freude, Erleich-

terung, Hoffnung, Stolz, Neugierde/Interessen und Zufriedenheit. Die genannten negativen Emotionen umfassen Angst (16 %!), Ärger, Unzufriedenheit, Enttäuschung, Langeweile Scham/Schuld und Hoffnungslosigkeit.

Modelllernen – Neurobiologische Einsichten

Fend und Sandmeier weisen im selben Buch (Hascher, 2004, S. 172) eindringlich darauf hin, dass eine positive Weltsicht der Lehrperson nicht unerheblich zum Wohlbefinden beiträgt, während eine negative pädagogische Haltung negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Es wird von Modellwirkung gesprochen.

Modelllernen erlebt zurzeit eine Renaissance. Joachim Bauer (2007)** zeigt auf, dass neurobiologische Erkenntnisse diese Lernform neu ins Zentrum rücken.

Beziehungen sind keine Einbahnstrassen, sondern neurobiologisch gesehen Strassen mit viel Gegenverkehr,

schreibt Bauer (2007, S. 26). Unser Gehirn ist mit sogenannten Spiegelneuronen ausgerüstet, die diesen Gegenverkehr abbilden können. Was wir beispielsweise als Erwachsene tun oder fühlen, das bildet sich fortlaufend im Kopf des Heranwachsenden ab. Umgekehrt registrieren sie, wie sie in den Köpfen der Erwachsenen wahrgenommen werden.

Kann ich ein Kind überzeugen, dass die Konfrontation mit Ängsten den ersten Schritt zur Bewältigung darstellt, dann zeige ich dem Kind gleichzeitig mein Vertrauen in seine Stärken. Und dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass das Kind seine Aufgabe anpackt. Die offensichtlich oder subtil laufenden Feedbackschlaufen hinterlassen Spuren in den Köpfen der Lernenden und generieren Verhalten – im letzteren Fall erwünschtes Verhalten.

Es ist offensichtlich: Andauernde Schulangst ist ein grundlegender Störer von Lernprozessen und damit von Entwicklung überhaupt. Welche Angst auch immer, sie hat Folgen, sie hinterlässt Narben. Wir alle wissen: Narbengewebe ist und bleibt empfindlich. Deshalb müssen wir sensibel auf Angst bei Lernenden reagieren. In einer Lernumgebung, in der sich Wohlbefinden und Vertrauen einstellen können, hat Angst wenig Raum, sich auszubreiten.

Patrik studiert unterdessen Medizin. Er kämpft nur noch ab und zu mit dem Gefühl, etwas nicht zu können. Und wenn diese den Lernprozess störenden Emotionen und Kognitionen aufkommen, dann ergreift er Gegenstrategien, die er sich mit therapeutischer Unterstützung angeeignet hat.

Sandra verliess die Schule und fand im neuen Umfeld Freunde. Sie gehört dazu, es geht ihr gut. Die Angst vor Ausschluss und das Gefühl von Misstrauen stellten sich nur mehr selten ein.

* Hascher, T. (2004). Wohlbefinden in der Schule. New York, München, Berlin: Waxmann. (Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie, Band 40, herausgegeben von Detlef H. Rost.)

** Bauer, J. (2007). Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Hamburg: Hoffmann und Campe.