

1

Weshalb ein pädagogisches Fallbuch »Schulangst«?

Zahlreiche Erkenntnisse, die bereits lange Zeit vorliegen, aber auch aktuellere Entwicklungen haben uns motiviert, in der Reihe »Fallbuch Pädagogik« einen Band zu schulbezogenen Ängsten zu verfassen.

Die Häufigkeit

Zunächst einmal sind schulbezogene Ängste oder auch Schulängste seit vielen Jahren eine der häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Dabei kommen insbesondere drei Themen zum Tragen: Ängste in Zusammenhang mit einer Trennung

von den Eltern, Angst vor einer negativen sozialen Bewertung und Prüfungs- bzw. Leistungsängste.

Obwohl individuell oft mehrere Themen relevant werden und bei sozialer Angst und Prüfungsangst Überschneidungen bestehen, haben wir uns entschlossen, diese Unterscheidung als Basis für die inhaltliche Ausgestaltung des Bandes zugrunde zu legen. Daher wird zunächst Grundlagenwissen zu diesen drei Formen schulbezogener Ängste vermittelt.

Die Versorgungslage

Ein weiterer Grund liegt darin, dass die kinder- und jugendpsychotherapeutische Versorgungssituation und Unterstützungsangebote für Schülerinnen und Schüler, Eltern und involvierte Lehrkräfte bereits seit langer Zeit ungenügend sind. Dieser Notstand führt nicht selten zu einer Beeinträchtigung der sozial-emotionalen Entwicklung betroffener Schülerinnen und Schüler, zu einer Belastung von deren Familien und negativen Auswirkungen auf die schulische Entwicklung dieser Kinder und Jugendlichen. Gleichzeitig sind Pädagoginnen und Pädagogen immer häufiger mit Anforderungen konfrontiert, für die sie keine hinreichende fachliche Unterstützung erhalten.

Aus diesem Grund werden hier praxisnahe pädagogische Grundlagen dargestellt, die zunächst einen diagnostischen Zugang beschreiben und Informationen bereitstellen, auf welche Weise nützliches Wissen über Schulangst an Betroffene, Eltern und an ein beteiligtes Kollegium weitergegeben werden kann. Es werden zudem Methoden beschrieben, die sich auf die Gestaltung von Elterngesprächen beziehen, und Möglichkeiten, Kinder oder Jugendliche in der Bewältigung schulbezogener Ängste zu unterstützen. Es wird zum Beispiel erklärt, wie eine Bewältigung negativen Denkens initiiert werden kann, auf welchem Weg Entspannungskompetenzen entwickelt werden können und wie der Schulalltag so gestaltet werden kann, dass eine allmähliche Reduktion von Ängsten möglich wird.

Der Praxistransfer

Die dargestellten Methoden werden schließlich im Rahmen von drei Fallvignetten angewandt, wobei diese Fälle jeweils eines der drei Themenfelder Trennungsangst, Soziale Ängstlichkeit und Prüfungsangst in den Mittelpunkt stellen. In der Darstellung dieser individuellen Fallgeschichten von Eliza, Lara und Joshua wird versucht, den familiären, individuellen und biografischen Hintergrund zu erläutern und dabei die Ausgangssituation der handelnden Pädagoginnen und Pädagogen verständlich zu machen.

Hiervon ausgehend beschreiben die Fallvignetten Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Rahmen eines differenziellen pädagogischen Handelns angesichts schulbezogener Ängste. Neben einer Aktivierung von Ressourcen innerhalb des Schulbetriebs werden fallbezogen Anstrengungen zur Stärkung der familiären Unterstützung dargestellt. Die individuelle Ausgangslage der betroffenen Schülerinnen und Schüler begründet schließlich die Anwendung unterschiedlicher Methoden, deren schul- und unterrichtsnahe Umsetzung dort beschrieben, erklärt und kritisch diskutiert wird. Hierbei soll es keinesfalls darum gehen, dass Pädagoginnen oder Pädagogen in eine therapeutische Rolle schlüpfen, sondern darum, dass es Möglichkeiten zur Förderung gibt, die hier dargestellt werden.

Die in den pädagogischen Grundlagen bereits skizzierte evaluative Sicht auf pädagogisches Handeln findet sich in den Fallvignetten wieder, indem die Machbarkeit und das Erreichen der jeweiligen Zielsetzungen für die Unterstützung von Eliza, Lara und Joshua kritisch betrachtet werden.

Reaktion auf Veränderung

Wir erleben einen weiteren Anstieg der Prävalenz von Schulangst, dessen Ursachen vielschichtig sind. Sie liegen in einer veränderten Lebenssituation von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Hieraus erwächst ein zunehmend verändertes Verständnis zur

1 Weshalb ein pädagogisches Fallbuch »Schulangst? _____

Rolle von Lehrkräften im Umgang mit psychischen Auffälligkeiten.

Flensburg, Mai 2022

Gunnar Brodersen und Armin Castello

2

Trennungsängstlichkeit

Im nachfolgenden Abschnitt werden die Merkmale von Trennungsängsten dargestellt, es werden Informationen zur Häufigkeit und zum Verlauf und den Entstehungsbedingungen von Trennungsängstlichkeit gegeben. (Oftmals wird »Ängstlichkeit« als Persönlichkeitsmerkmal und »Angst« als Zustand unterschieden. Um das gesamte Spektrum zu beschreiben, verwenden wir beide Begriffe hier weitgehend synonym. Wenn eine behandlungsbedürftige oder auch klinisch relevante Störung gemeint ist, so wird dies jeweils explizit benannt.)

Wenn sich ein Kind im Kita- oder Grundschulalter nicht gerne von nahestehenden Bezugspersonen trennen möchte, insbesondere über einen längeren Zeitraum hinweg, verwundert dies zumeist niemanden. Es war in der menschlichen Entwicklungsgeschichte

lange Zeit sinnvoll, dass gerade kleine Kinder den Schutz der Eltern vermissen, wenn diese außer Sichtweite sind. Kulturell ist es aber für Kinder eine wichtige Entwicklungsaufgabe, mit den unabwendbaren Trennungen im Alltag allmählich umgehen zu lernen, um dadurch Selbstständigkeit zu entwickeln, soziale Kontakte außerhalb der Familie zu knüpfen, hierdurch wesentliche soziale und kommunikative Kompetenzen zu stärken und unbelastetes schulisches Lernen zu ermöglichen.

Wenn diese Entwicklung beeinträchtigt ist, so können negative Auswirkungen auf die sozial-emotionale und schulische Entwicklung eines Schülers oder einer Schülerin entstehen. Häufig gehen mit einer solchen Trennungsängstlichkeit zudem familiäre Belastungen einher, die in einer negativen Feedbackschleife wiederum die Trennungsängstlichkeit verstärken können, z.B. durch zunehmendes Unverständnis oder die Ärgerreaktionen der Eltern. Besonders in schulischen oder familiären Übergangsphasen wie z.B. Schulwechsel oder Umzügen können temporäre Anpassungsprobleme in Form von trennungsängstlichem Verhalten entstehen. Unterschieden werden muss dabei aber die entwicklungstypische Trennungsangst, die Trennungsängstlichkeit als subklinische Episode in Belastungsphasen und klinisch relevante Trennungsängste, die eine kinder- oder jugendpsychotherapeutische Intervention erforderlich machen.

2.1 Symptome klinischer Trennungsangst

Behandlungsbedürftige Trennungsangst im Kindes- und Jugendalter mit Störungscharakter muss von einer entwicklungsbedingten Trennungsangst unterschieden werden. Das DSM-5 (dieser »Diagnostische und statistische Leitfaden psychischer Störungen« ist ein wichtiges US-amerikanisches psychiatrisches Klassifikations-

system) beschreibt die Merkmale einer solchen behandlungsbedürftigen Störung mit Trennungsangst als

»[e]ine in Relation zur Entwicklung unangemessene und übermäßige Angst vor der Trennung, von zu Hause oder von den Bezugspersonen, wobei mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt sein müssen:

1. wiederholter übermäßiger Kummer bei einer möglichen oder tatsächlichen Trennung von zu Hause oder von wichtigen Bezugspersonen,
2. andauernde und übermäßige Besorgnis, dass sie wichtige Bezugspersonen verlieren könnten oder dass diesen etwas zustoßen könnte,
3. andauernde und übermäßige Besorgnis, dass ein Unglück sie von einer wichtigen Bezugsperson trennen könnte (z.B. verloren zu gehen oder entführt zu werden),
4. andauernder Widerwille oder Weigerung, aus Angst vor der Trennung zur Schule oder an einen anderen Ort zu gehen,
5. ständige und übermäßige Furcht oder Abneigung, allein oder ohne wichtige Bezugspersonen zu Hause oder ohne wichtige Erwachsene in einem anderen Umfeld zu bleiben,
6. andauernder Widerwillen oder Weigerung, ohne die Nähe einer wichtigen Bezugsperson schlafen zu gehen oder auswärts zu übernachten,
7. wiederholt auftretende Albträume von Trennungen,
8. wiederholte Klagen über körperliche Beschwerden (wie z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen), wenn die Trennung von einer wichtigen Bezugsperson bevorsteht oder stattfindet« (S. 255).

Erfüllt sein müssen weiterhin folgende Kriterien:

- »B. Die Dauer der Störung beträgt mindestens 4 Wochen.
- C. Der Störungsbeginn liegt vor dem 18. Lebensjahr.
- D. Die Störung verursacht in klinisch bedeutsamer Weise Leiden oder Beeinträchtigungen in sozialen, schulischen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.
- E. Die Störung tritt nicht ausschließlich im Verlauf einer tiefgreifenden Entwicklungsstörung, Schizophrenie oder einer anderen psychotischen Störung auf und kann bei Jugendlichen und Erwachsenen nicht besser durch die Panikstörung mit Agoraphobie erklärt werden« (ebda).

Die erlebte Angst im Vorfeld der Trennung führt außerdem zu sozial irritierenden Verhaltensweisen wie exzessivem Anklammern

an Bezugspersonen oder aggressivem Verhalten, häufig mit Konsequenzen für die soziale Integration (s. u.).

Die Angst ist begleitet von einer raschen Aufmerksamkeitshinwendung, um Kontrolle über die Situation zu erhalten, d. h. trennungsrelevante Situationen werden aufmerksam »belauert«. Anschließend wird die Aufmerksamkeit abgewendet, d. h. vermieden, um sich möglichst wenig mit dem bedrohlichen Stimulus beschäftigen zu müssen. In einer Situation akut erlebter Trennungsängste ist das schulische Lernen stark beeinträchtigt. Betroffene sind kaum in der Lage, den eigenen Aufmerksamkeitsfokus von den eintretenden Angstgedanken und -gefühlen abzuwenden.

2.2 Subklinische Trennungsängstlichkeit

Sehr große familiäre und schulische Belastungen entstehen bereits, auch wenn nicht alle klinischen Kriterien vollständig erfüllt sind. Subklinische Trennungsängste gehen oft ebenso einher mit Vermeidungstendenzen. Sie können sich auf die häusliche Einschlafsituation beziehen, sodass es Betroffenen schwerfällt, abends alleine ins Bett zu gehen und einzuschlafen, oder auf alltägliche Trennungssituationen zu Hause, wie z. B. mit einer anderen Person als den Eltern alleine zu Hause zu bleiben. Das temporäre Verlassen der Familie ist in vielen Situationen nur gegen heftigen Widerstand des Kindes möglich, wie z. B. Schwierigkeiten, bei Bekannten oder befreundeten Kindern bzw. Jugendlichen zu übernachten oder im Alltag zur Schule zu gehen.

Weiter ins Gewicht fallen schließlich die sekundären Belastungen, die bei Trennungsängstlichkeit entstehen können. Hierzu gehören Schwierigkeiten in der sozialen Integration, da die regelmäßige Vermeidung und dauerhafte Weigerung, zur Schule zu gehen, viele Fehlzeiten verursachen kann. Darunter leidet in der Regel allmählich auch die Qualität des Kontakts zu Gleichaltrigen und

der Integration in die Gleichaltrigengruppe. Schließlich ist hohe Ängstlichkeit mit weniger positiver Einschätzung der Kinder oder Jugendlichen durch andere assoziiert (Weber & Huber, 2020). Sie werden insgesamt von Mitschülerinnen und Mitschülern weniger beachtet (Strauss et al., 1987).

2.3 Häufigkeit und Verlauf

Bei Mädchen und Jungen treten die dargestellten trennungsängstlichen Symptome etwa gleich oft auf. Trennungsängste sind insgesamt vergleichsweise häufig, wobei die Befunde hierzu schwanken. In einer amerikanischen Untersuchung wurde eine Lebenszeitprävalenz von 5,2 % ermittelt (Kessler, 2005). Falkai und Wittchen (2015) quantifizieren die Häufigkeit von klinisch relevanten Trennungsängsten bei etwa 4 %.

Trennungsangst tritt im Vergleich zu anderen Ängsten bei Kindern und Jugendlichen relativ früh auf – der Erstauftreitgipfel liegt bei etwa 8 Jahren; sie wird in aller Regel noch vor Eintritt in die Pubertät sichtbar. Der Beginn der Symptome kann sehr unterschiedlich vonstattengehen. Manchmal entwickeln sich diese langsam und eskalieren allmählich. Plötzlich auftretende Symptome einer Trennungsangst hingegen stehen sehr oft in Verbindung mit erkennbar emotional einschneidenden Ereignissen, die auslösend wirken.

Erwachsene, die in ihrer Kindheit und Jugend unter starken Trennungsängsten leiden, erleben im Verlauf ihres Lebens häufiger weitere psychische Belastungsreaktionen bzw. psychische Störungen mit Krankheitswert.

2.4 Entstehungsbedingungen

Trennungsängste entstehen in der Wechselwirkung der individuellen temperamentsbezogenen Voraussetzungen und den bindungs- und trennungsrelevanten Erfahrungen eines Kindes. Von Bedeutung ist, dass Kinder auf die stressauslösenden Trennungssituationen mit einer stark genetisch mitbedingten physiologischen Erregung reagieren. Insofern ist die Irritabilität in Trennungssituationen auch erblich determiniert (vgl. Döpfner, 2000). Gleichzeitig kann die Entwicklung innerhalb der Familie den Verlauf der Neigung zur Irritation bei Trennungen mitbedingen.

Eltern, die aufgrund ihrer eigenen Biografie und nachfolgend in der Interaktion in der Familie bzw. mit ihrem Kind den auftretenden Trennungssituationen eine hohe negative Aufmerksamkeit schenken, verstärken die Neigung zu Trennungsängsten bei ihrem Kind. Wenn innerhalb der Familie die negativen Gefühle im Kontext von Trennungen betont und Hilflosigkeit und Verzweiflung erlebt und gezeigt werden, so wirkt dies als ungünstiges elterliches Modellverhalten. Ungünstig ist ebenso, wenn Trennungen als bedrohliche Ereignisse beschrieben werden und kaum Strategien und Anstrengungen zur Bewältigung angewandt werden.

Im Rahmen einer Metaanalyse zum Zusammenhang von elterlichem Erziehungsverhalten und der Entwicklung von Ängstlichkeit im Kindes- und Jugendalter (McLeod et al., 2007) wurden diese Faktoren als besonders wirksam identifiziert:

- eine auffällige elterliche Kontrolle des kindlichen Verhaltens,
- wenig Autonomiegewährung durch die Eltern,
- ein deutliches Überengagement der Eltern.

Eltern, die dazu neigen, ihre eigene soziale Umwelt in Beruf und Privatleben als bedrohlich zu erleben, befinden sich oft in einem emotionalen Zustand, der dazu führt, ihre eigenen Kinder vor dieser vermeintlichen Bedrohung schützen zu müssen. Dieses Eltern-