

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Ängste an Schulen – ein Überblick</b>	<b>1</b>
	Paula Weber, Marielle Baumgarten, Micolás Haagen und Emma Metzler	
1.1	Was ist Angst?	3
1.1.1	Wie drückt sich Angst aus?	3
1.1.2	Formen der Angst	3
1.1.3	Funktionen von Angst	9
1.1.4	Symptome der Angst	10
1.1.5	Was ist ‚Furcht‘? Gegenüberstellung zur ‚Angst‘	10
1.1.6	Wie entsteht Angst?	11
1.1.7	Exkurs: Mangel an Furcht	14
1.2	Sind alle Ängste problematisch und müssen behandelt werden?	16
1.2.1	Funktion der Angst	16
1.2.2	Angst bei Kindern und Jugendlichen	18
1.2.3	Behandlungsbedürftige Ängste	20
1.2.4	Müssen alle Ängste behandelt werden?	25
1.3	Prävalenz	27
1.3.1	Ängste der Schüler*innen – Prävalenz	27
1.3.2	Ängste der Lehrkräfte– Prävalenz	28
1.3.3	Bedeutung für die Schule	30
1.3.4	Interventionen	31
1.4	Themenaktuelle Relevanz der Angst	33
1.4.1	COVID-19: generelle Zunahme von Angststörungen	33
1.4.2	COVID-19: Ängste im Schulkontext	36
1.4.3	Ukraine-Konflikt: Ängste im Kriegsgeschehen	40
	1.4.3.1 Kriegserleben ukrainischer Schüler*innen	43
	Literatur	44

<b>2 Welche Ängste begleiten Schüler*innen und Lehrkräfte? .....</b>	<b>49</b>
Lisa Zeuch, Natacha Stevenin, Ines Müller, Lisa Ripoll Y Schmitz, Theresa Karge und Zoi Vratidou	
2.1 Prüfungsangst .....	50
2.1.1 Was ist Prüfungsangst? .....	51
2.1.2 Symptomatik .....	52
2.1.3 Subtypen von Prüfungsangst .....	54
2.1.4 Klassifikation .....	55
2.1.5 Prävalenz und Entwicklungsverlauf .....	56
2.1.6 Folgen von Prüfungsangst .....	57
2.1.7 Wie kann es zu Prüfungsangst kommen? .....	59
2.1.8 Wie kann mit Prüfungsangst umgegangen werden? .....	62
2.1.9 Fallbeispiel mit Interventionsansatz .....	63
2.2 Schulabsentismus .....	66
2.2.1 Definition .....	66
2.2.2 Prävalenz .....	69
2.2.3 Risiko-, Entstehungs- und Aufrechterhaltungsfaktoren .....	70
2.2.4 Fallbeispiel und Umgang .....	74
2.3 Schüchternheit .....	75
2.3.1 Was ist Schüchternheit? .....	76
2.3.2 Abgrenzung von Sozialer Angststörung .....	79
2.3.3 Verhalten und Erleben von Betroffenen .....	80
2.3.4 Mögliche Folgen .....	80
2.3.5 Messung .....	82
2.3.6 Prävalenz .....	83
2.3.7 Fallbeispiel .....	83
2.3.8 Wie entsteht Schüchternheit? .....	84
2.3.9 Umgang mit Schüchternheit in der Schule .....	86
2.3.10 Konsequenzen von Schüchternheit in der Schule .....	87
2.3.11 Praktische Hinweise für den Umgang mit schüchternen Schüler*innen .....	88
Literatur .....	91
<b>3 Angststörungen im Schulkontext .....</b>	<b>99</b>
Marina Savic, Lisa Rousseau, Sophie Farago, Marie Simon und Thierry Aumer	
3.1 Generalisierte Angststörung .....	101
3.1.1 Definition .....	101
3.1.1.1 Klassifikation der Generalisierten Angststörung .....	102
3.1.2 Prävalenz von Generalisierter Angststörung .....	103
3.1.3 Komorbiditäten .....	104
3.1.4 Ätiologie und Verlauf .....	104

---

3.1.4.1	Risikofaktoren und Schutzfaktoren .....	104
3.1.4.2	Ein Erklärungsmodell für die GAS bei Kindern und Jugendlichen .....	106
3.1.5	Umgang mit Generalisierter Angststörung im schulischen Kontext .....	107
3.1.5.1	Was können Sie als Lehrkraft bei Generalisierter Angststörung tun? .....	109
3.1.6	Behandlung einer Generalisierten Angststörung .....	109
3.2	Panikstörung .....	111
3.2.1	Definition .....	111
3.2.2	Prävalenz .....	112
3.2.3	Risiko-, Entstehungs- und Aufrechterhaltungsfaktoren .....	113
3.2.3.1	Risikofaktoren .....	113
3.2.3.2	Entstehungsfaktoren .....	114
3.2.3.3	Aufrechterhaltungsfaktoren .....	115
3.2.4	Umgang mit Panikstörungen im schulischen Kontext .....	115
3.3	Agoraphobie .....	116
3.3.1	Definition .....	117
3.3.2	Prävalenz .....	118
3.3.3	Risikofaktoren-, Entstehungs- und Aufrechterhaltungsfaktoren .....	118
3.3.4	Umgang mit Agoraphobie im schulischen Kontext .....	118
3.4	Störung mit Trennungsangst .....	119
3.4.1	Definition .....	120
3.4.2	Prävalenz .....	121
3.4.3	Risiko-, Entstehungs- und Aufrechterhaltungsfaktoren .....	121
3.4.4	Fallbeispiele und Umgang .....	125
3.4.4.1	Wie Eltern/Bezugspersonen mit Trennungsangst umgehen können .....	126
3.4.4.2	Wie das Lehrpersonal mit Trennungsangst umgehen kann .....	127
3.5	Soziale Angststörung .....	128
3.5.1	Definition .....	129
3.5.2	Risiko-, Entstehungs- und aufrechterhaltende Faktoren .....	130
3.5.2.1	Risikofaktoren .....	130
3.5.2.2	Entstehungsfaktoren .....	136
3.5.2.3	Aufrechterhaltende Faktoren .....	136
3.5.3	Umgang mit Sozialer Angststörung (SA) im Kontext Schule ...	139
3.5.3.1	Ängste im Schulalltag .....	139
3.5.3.2	Umgang mit Ängsten im Schulalltag .....	140
3.6	Die Posttraumatische Belastungsstörung .....	142

3.6.1	Was ist ein Trauma? .....	143
3.6.1.1	Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): Kriterien nach DSM-5 309.81 (F43.10) .....	143
3.6.2	Prävalenz von PTBS bei Kindern und Jugendlichen .....	145
3.6.3	Ätiologie der PTBS .....	146
3.6.3.1	Das kognitive Modell nach Ehlers und Clark .....	146
3.6.3.2	Psychobiologische und neuroendokrinologische Modelle .....	147
3.6.3.3	Das entwicklungspsychopathologische Modell nach Pynoos et al .....	147
3.6.4	Risikofaktoren .....	148
3.6.5	Erkennungszeichen einer möglichen PTBS bei Kindern/ Jugendlichen .....	148
3.6.5.1	Wiedererleben .....	149
3.6.5.2	Vermeidung .....	149
3.6.5.3	Erhöhtes körperliches Erregungsniveau .....	149
3.6.6	Diagnose .....	150
3.6.7	Mögliche Folgen einer PTBS bei Kindern und Jugendlichen ...	150
3.6.8	Interventionen .....	151
3.6.9	Empfehlungen für den Umgang mit traumatisieren Schüler*innen (für Lehrkräfte) .....	152
Literatur	.....	154
<b>4</b>	<b>Gruppen mit erhöhter Vulnerabilität .....</b>	<b>163</b>
	Liz Pautsch, Kim Vasiljevic und Oliver Kluge	
4.1	Diskriminierungserfahrungen von Minoritäten .....	165
4.1.1	Schulzeit als vulnerable Phase für die Identitätsentwicklung ....	167
4.1.2	Einflüsse auf die Identitätsfindung .....	170
4.2	Neurodiversität .....	172
4.2.1	Neurodiversität und Angst .....	172
4.2.1.1	Begriffsklärung .....	172
4.2.1.2	Prävalenz von Neurodivergenz und Angst .....	173
4.2.1.3	Herausforderungen neurodivergenter Menschen im Alltag .....	175
4.2.2	Zusammenhänge zwischen Neurodivergenz, Angst und schulischer Leistung .....	175
4.2.2.1	Komorbidität .....	176
4.2.2.2	Kognitive Unterschiede .....	177
4.2.2.3	Soziale Herausforderungen .....	178
4.2.2.4	Umweltbezogene Herausforderungen .....	178
4.2.2.5	Schulische Herausforderungen .....	179

4.2.3	Wie können Betroffene unterstützt werden? Individuums- und umgebungszentrierte Hilfestellungen .....	180
4.2.3.1	Kognitive Verhaltenstherapie .....	180
4.2.3.2	Medikamentöse Behandlung .....	181
4.2.3.3	Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren .....	181
4.2.3.4	Soziale Unterstützung .....	182
4.2.3.5	Umweltbezogene Faktoren .....	183
4.2.4	Welche Beteiligten haben den größten Handlungsspielraum?	
	Die Relevanz schulischer und familiärer Unterstützung .....	184
4.2.4.1	Die Rolle der Schule .....	184
4.2.4.2	Die Rolle der Erziehungsberechtigten .....	185
4.3	Angst im Zusammenhang mit sexueller und geschlechtlicher Vielfalt an Schulen .....	186
4.3.1	Heteronormative Konzepte an Schulen in Luxemburg .....	187
4.3.1.1	Grundbegriffe und Relevanz .....	188
4.3.1.2	Pubertät, Entwicklung von Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung im Jugendalter .....	191
4.3.2	Einfluss der LGBT+-Zugehörigkeit auf die Gesundheit .....	192
4.3.2.1	Minoritätsstressmodell .....	192
4.3.2.2	Der Einfluss von Gesundheitssystemen .....	194
4.3.2.3	Der Einfluss von Mobbing .....	194
4.3.2.4	Die Gesundheit aus globaler Perspektive .....	194
4.3.3	Sexualaufklärung und Erwartungen an Schulen .....	195
4.3.3.1	Sexualaufklärung an deutschen Schulen .....	195
4.3.3.2	Die Relevanz ganzheitlicher Sexualaufklärung an Schulen .....	196
4.3.4	Individuelle Ängste und Herausforderungen .....	198
4.3.4.1	Ergebnisse einer Studie vom Deutschen Jugendinstitut .....	198
4.3.4.2	Der Stereotype Threat .....	199
4.3.5	Externe Einflüsse und globale Perspektive .....	200
4.3.5.1	Der Einfluss politischer Institutionen .....	201
4.3.5.2	Religiöse und kulturelle Einflüsse .....	202
4.3.6	Auswirkungen auf den Schulalltag und die Zukunft .....	202
4.3.6.1	Der Social Identity Threat .....	203
4.3.6.2	Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in Unterrichtsmaterialien .....	203
4.4	Exkurs: der Zusammenhang zwischen LGBT+-Zugehörigkeit und Suizid .....	204

---

4.5	Fallbeispiel: Unterstützung durch eine luxemburgische Dienststelle	207
4.5.1	Fallbeispiel	207
4.5.2	Evaluation des Fallbeispiels	209
Literatur		211