

Bestelldatum: 2008-14-09 12:17:34  
Bestellnummer: SUBITO-2008091400045



**UBA**  
Universitätsbibliothek Augsburg



Universitätsbibliothek Augsburg D-86135 Augsburg

**Subito-Bestellung  
normal**

**Mantschew  
Kamen Alexander  
Jaegerstrasse 3  
13595 Berlin  
DE**

Tel-Nr. +49 176 21017691  
E-mail: Cobaltan@t-online.de  
Fax: +49 30 33607552  
u 1 nicht-kommerziell

Die Auslieferung sollte spätestens erfolgen bis:

**18.09.2008 07:01**

Angaben zum bestellten Dokument:

**Lieferart:  
Lieferform:**

**POST  
COPY COPY PDF**

Signatur: 00 00/Auer Z 30 - 48 ✓  
Titel Zeitschrift / Werk: Paedagogische Welt

Band / Heft: 48/ 3  
Ersch.-Jahr: ,1994  
Seiten: 102-106  
Aufsatztitel: Schulangst.

Autor (Artikel): Rankl, Gunther  
Autor / Hrsg. (Werk):  
Ort / Verlag: Donauwoerth,Auer  
ISSN / ISBN: 0342-8257  
Kundenspezifische Infos: ,

Kontaktperson/Bemerkung: Herr Mantschew Kamen Alexander

**Anzahl der kopierten Seiten:**

Bitte beachten Sie:

Sie erhalten die Rechnung für diese Lieferung über die Subito-Zentralregulierung.  
REKLAMATIONEN bitte unbedingt innerhalb von 10 Tagen an die Lieferbibliothek senden.

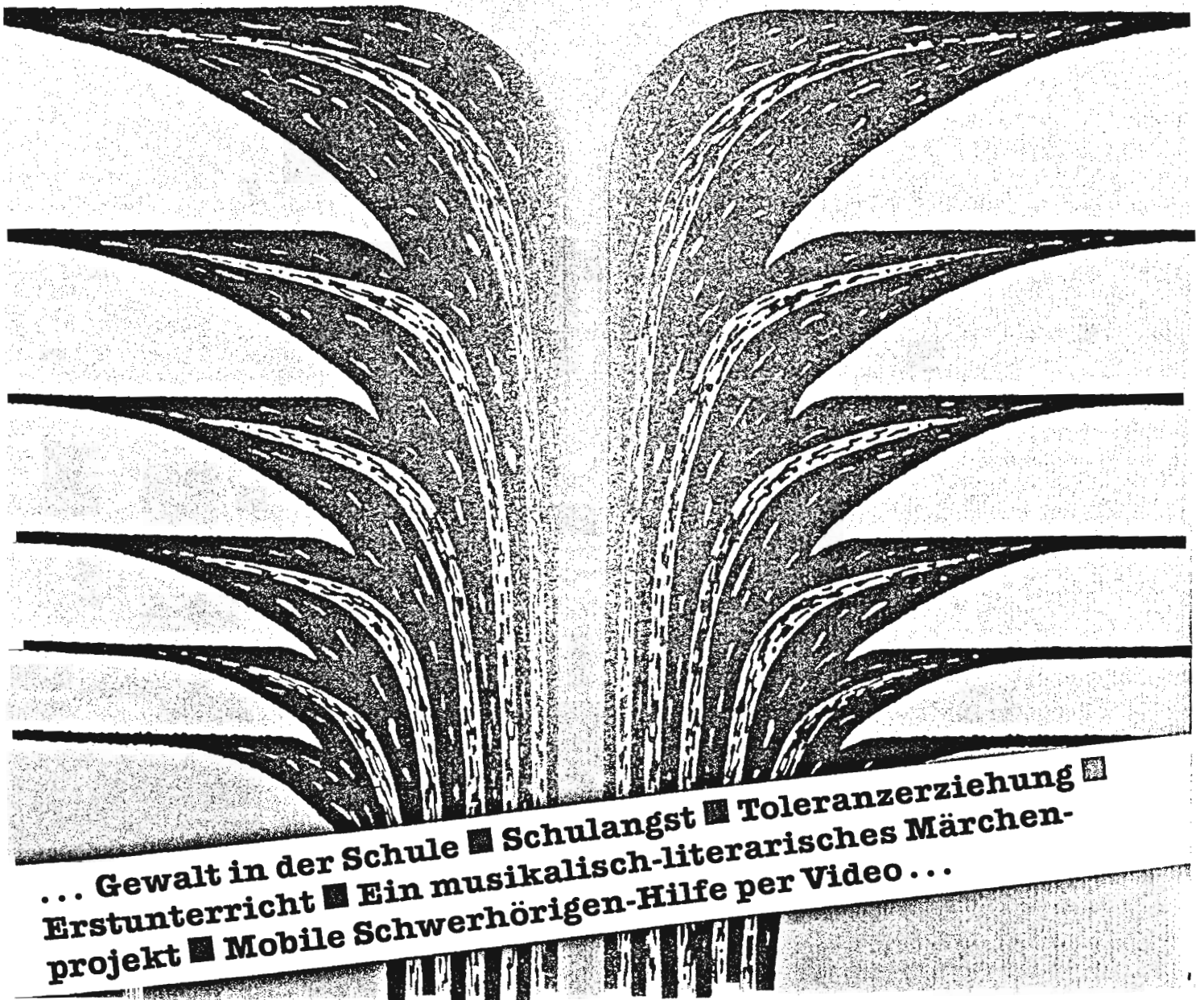
Wir weisen den Empfänger darauf hin, dass Sie nach geltendem Urheberrecht die von uns übersandten Vervielfältigungsstücke ausschließlich zu Ihrem privatem oder sonstigen eigenen Gebrauch verwenden und weder entgeltlich noch unentgeltlich in Papierform oder elektronische Kopie verbreiten dürfen.

Universitätsbibliothek Augsburg  
Dokumentenlieferung subito  
Universitätsstr.22  
D-86159 Augsburg

**Kontakt:**  
Gabriele Kellner  
Tel.: ++49-821-598-5386  
Fax.: ++49-821-577-020  
e-mail: subito@bibliothek.uni-augsburg.de

# Pädagogische Welt

Zeitschrift für  
Unterricht und Erziehung



... Gewalt in der Schule ■ Schulangst ■ Toleranzerziehung ■  
Erstunterricht ■ Ein musikalisch-literarisches Märchen-  
projekt ■ Mobile Schwerhörigen-Hilfe per Video ...

# Gunther Rankl Schulangst

Soll man sich überhaupt mit Schulangst beschäftigen? Gibt es nicht auch genügend andere, positive Seiten von Schule? Ist Angst nicht etwas ganz Persönliches, das nur jeden für sich selbst betrifft? Zweifelsohne sind solche Fragen berechtigt. Angst ist eine ganz persönliche Erfahrung und Schule hat sicherlich auch genügend andere Aspekte. Doch gerade weil das so ist, macht es Sinn, sich näher mit der Angstproblematik zu beschäftigen.

Stellen Sie sich einmal vor, eine Mutter kommt zu Ihnen in die Sprechstunde und erzählt, ihre Tochter empfinde Ihnen gegenüber Angst. Wie würden Sie sich verhalten? Sie könnten natürlich sofort einwenden, dies sei unreal; so etwas sage man nicht, zumindest nicht so direkt. Aber wie gehen Sie mit dem Gefühl um, daß die Beobachtungen der Mutter vielleicht doch stimmen?

Es wird unmöglich sein, auf alle Fragen, die im folgenden gestellt sind, fertige Antworten zu geben. Dies ist aber auch nicht einmal sinnvoll, da man stets die individuelle Problematik und spezifische Konstellation des einzelnen Falles mitberücksichtigen sollte. Eine Vorbemerkung zur Wortwahl: Wenn nachfolgend anstelle des Terminus „Schulangst“ von „Prüfungsangst“, „schulischer Leistungsangst“ oder „Leistungsangst“ die Rede ist, dann ist dies lediglich stilistisch motiviert; es dient also nicht dem Zweck, den Begriff der Schulangst weiter zu differenzieren.

## 1. Definition

Man spricht von Schulangst, wenn bei Kindern und Jugendlichen Angst in ihren verschiedenen Formen und Ausdrucksweisen im Rahmen des Bezugsfeldes „Schule“ auftritt. Schulangst kann dabei *situationsbezogen* (Proben; Prüfungen, Schulbusfahren, ...), *personbezogen* (Lehrer, Mitschüler, Hausmeister, ...) oder *als dispositionelle Angst* (Schulumwelt wird generell, als bedrohlich erlebt) auftreten. Erscheinungsweisen von Schulangst werden häufig nicht nur in der konkreten, angstauslösenden Situation sichtbar, sondern können auch durch gedankliche Vorwegnahme bedrohlicher Situationen oder durch Erinnerung an solche hervorgerufen wer-

den (vgl. Ortner 1991). Schulangst ist eine unter Kindern weitverbreitete Verhaltensschwierigkeit, die sich in gravierenden Fällen zur psychischen Verhaltensstörung entwickeln kann. In der Literatur werden – je nach definitorischer Abgrenzung – Häufigkeitsdaten von Schulangst zwischen 5 und 60 Prozent angegeben (vgl. Dorsch 1982).

## 2. Zur Diagnose

Die reine Feststellung, daß ein Schüler ängstlich ist, reicht nicht aus, um pädagogisch helfen zu können. Man benötigt zusätzliche Informationen. Wegen der Vielschichtigkeit von Schulangst empfiehlt es sich bei der Diagnose zunächst folgenden Fragen nachzugehen:

- Durch welche Situationen werden bei einem Schüler Bedrohungserlebnisse und Angstgefühle ausgelöst?
- Wie äußern sich aktuelle Angsterlebnisse?
- Wie verarbeiten Schüler ihre Angstgefühle?

### Welche Situationen lösen Bedrohungserlebnisse und Angstgefühle aus?

Günstig hierbei ist es, wenn man einen Schüler in vielen unterschiedlichen Situationen beobachtet und dabei registriert, wann er ängstlich reagiert. Fast jeder Schüler erlebt den Unterricht gelegentlich als bedrohlich und reagiert darauf mit Angst. Einige Situationen wirken auf manche Schüler angstaus-

lösend, während andere Kinder diese ohne besondere Furcht erleben und manche sogar positive Einstellungen dazu zeigen.

Manche Schüler reagieren z. B. sehr ängstlich, wenn sie vor der Klasse etwas darstellen müssen, im Unterricht plötzlich aufgerufen werden, vom Lehrer persönlich angesprochen werden oder eine Probearbeit schreiben müssen. Bei dem einen kann die Angst sehr schnell und sehr heftig zum Ausdruck kommen, ohne jedoch lange anzuhalten, während der andere äußerlich ruhig erscheint und sich innerlich extrem bedroht fühlt.

Überblick über angstauslösende Situationen in der Schule (vgl. Weinert 1982): *Abb. 1 unten*

### Wie äußern sich aktuelle Angsterlebnisse?

Die Symptomatik der Schulangst kann – wie alle Angstformen – auf drei Ebenen erfaßt werden:

- auf der Ebene physiologischer Prozesse
- auf der Ebene emotional-subjektiven Erlebens
- auf der Ebene des Verhaltens

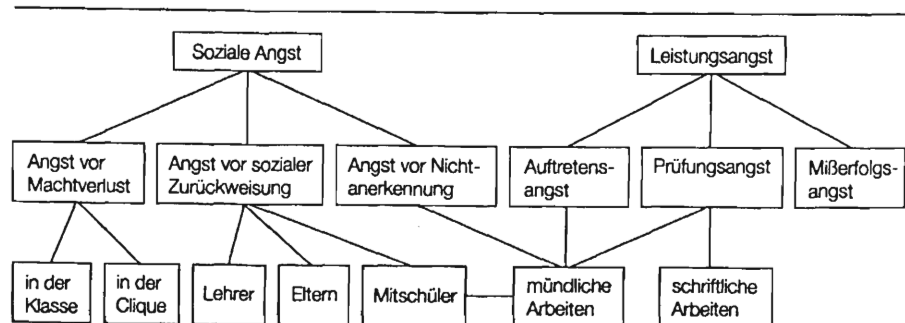
#### ● Physiologische Reaktionen:

Herzklopfen, Pulsbeschleunigung, Zittern, Schweißausbruch, beschleunigte Atmung, Erröten (aber auch Blässe), Harndrang, erhöhte Muskelanspannung, Magen- und Darmbeschwerden, heisere Stimme, ...

Teile dieses Symptomkomplexes nehmen wir selbst wahr und verstärken dadurch das psychische Erleben der Angst.

#### ● Emotional-subjektives Erleben:

pessimistische Leistungserwartungen; Gedanken zentrieren um den Aspekt des Bewer-



Die in obiger Übersicht dargestellten Angstformen sind nicht deutlich voneinander abgrenzbar, die Übergänge sind fließend.

Abb. 1: Angstauslösende Situationen in der Schule

tetwerdens und um Konsequenzen möglichen Versagens: Eindruck, sich nicht auf die Aufgabe konzentrieren zu können; Gefühle der Unsicherheit, Ausweglosigkeit und Hilflosigkeit; nichts tun zu können, um die Situation bewältigen zu können; Bedürfnis, der bedrohlichen Situation zu entfliehen; ...  
Psychische Angsterlebnisse bleiben gelegentlich im Unbewußten verborgen.

● **Beobachtbare Verhaltensweisen:**

Weinerlichkeit, Stottern, aufgeregte Hektik oder starre Verkrampfung, Hemmung mit einer Aufgabe anzufangen, abrupter Wechsel zwischen verschiedenen Tätigkeiten, Ersatzhandlungen (übermäßiges Essen, Streit suchen), unruhiges Hin- und Hergehen, keine „konzentrierte Haltung“, Fluchtreaktionen (Weigerung morgens aus dem Haus zu gehen, Schuleschwänzen), ...

Auch Aggression, depressives Verhalten und in gravierenden Fällen Sulzidversuche können Ausdruck von schulischer Leistungsangst sein.

In der Regel treten Angstreaktionen nicht gleichzeitig auf allen drei Ebenen auf.

Die Zusammenstellung zeigt, daß es beachtliche Unterschiede in den Angstsymptomen gibt: ein blasses oder ein gerötetes Gesicht, verkrampft – starres oder hektisch – aufgeregtes Verhalten, Gefühle der Hilflosigkeit oder der Aufgewühltheit können gleichermaßen als Hinweise auf Angstzustände gelten. Persönlichkeitsstruktur des Schülers und Art der bedrohlichen Situation sind hier mitentscheidend.

So läßt sich manchmal beobachten, daß Schüler, die sich selbst als ängstlich bezeichnen, äußerlich ruhig an Prüfungen herangehen, während andere – trotz Anzeichen von Anspannung – leugnen, Angst zu haben.

**Wie verarbeiten Schüler ihre Angstgefühle?**

Starke Angstgefühle vor oder während einer bedrohlichen Situation führen bei verschiedenen Menschen zu recht unterschiedlichen Reaktionen. Wie sich der einzelne mit seiner Angst auseinandersetzt, mit ihr fertig zu werden versucht und wie es ihm gelingt, sich nicht von Angstgefühlen überwältigen zu lassen, hat großen Einfluß auf seine Handlungen, Leistungen und Erfahrungsmöglichkeiten.

Auch wenn es bei der Verarbeitung von Angstgefühlen erhebliche individuelle Unterschiede gibt, so verhält sich der einzelne in vielen bedrohlichen Situationen ähnlich:

● **Typische Reaktionsmuster vor der bedrohlichen Situation:**

- Verdrängung aller Gedanken an die bedrohliche Situation und der damit verbun-

denen Ängste (Manche Schüler/innen denken nicht an die Probe, weil sie nicht daran denken können!)

- ständiges Denken an die bedrohliche Situation, verbunden mit starken Angstgefühlen und einer fast totalen Lähmung des aufgabenbezogenen Handelns („Maus vor der Schlange“)

● **Verhaltensweisen während der bedrohlichen Situation:**

- ständige Orientierung auf die eigene Person, häufig gekoppelt mit Erlebnissen subjektiver Hilflosigkeit oder starken Fluchtintendenzen
- je nach situativer Wahrscheinlichkeit zu Beginn der Aufgabe, Erfolge und Mißerfolge zu erzielen, verstärkt sich entweder die Angst, und es kommt zu hilflosem Verhalten, oder die Angst kann reduziert werden, was zu einer Verbesserung des aufgabenbezogenen Handelns führt

● **Verhaltensweisen nach der bedrohlichen Situation:**

- Mißerfolge werden der eigenen Unfähigkeit („ich bin unintelligent“), alle Erfolge dagegen dem Zufall („Glück gehabt“) zugeschrieben, was zur Aufrechterhaltung von Leistungsängsten führt
- irrealer Verarbeitung persönlicher Erfahrungen durch nachträgliches Bagatellisieren, Ignorieren oder Verdrängen der bedrohlichen Situation, wobei es für solche Menschen typisch ist, daß sie zwischen Selbstüberschätzung und unrealistischen Mißerfolgsbefürchtungen schwanken

Bei der Diagnose von Schulangst durch den Lehrer gilt es einige weitere Faktoren zu berücksichtigen. In der Schule sowie in ihrem Umfeld sind es v. a. drei Bedingungen, die angstinduzierend wirken können:

- Die verfügbaren Leistungsmöglichkeiten des Schülers reichen trotz großer Anstrengungen nicht aus, die Anforderungen wichtiger Bezugspersonen, z. B. der Eltern, zu erfüllen. Daraus resultierende Mißerfolge führen zu Enttäuschungen und zur Beeinträchtigung des Selbstwertgefühles. Eine zu hohe Erwartungshaltung der Eltern, Drohen mit Strafen oder Liebesentzug, wenn das Kind die entsprechende Leistung nicht erbringt, verursa-



Abb. 2: „... und mit diesen Noten wirst du Straßenkehrer werden??“ (nach Marcks 1977)

chen eine kontinuierliche Angst vor schlechten Noten oder in Prüfungen zu versagen (Strafängst, Versagensangst): vgl. Abb. 2!

- Obwohl eine Schülerin mindestens ausreichende Leistungen erbringt, kann der Unterricht für sie eine Bedrohung bedeuten, v. a. wenn der Lehrer Leistungsanforderungen in dramatischer Form stellt, die Konkurrenz zwischen den Schülern stark betont wird oder kleine Mißerfolge drastische Konsequenzen haben (z. B. Mitteilung an die Eltern, herabsetzende Kritik durch den Lehrer, nicht korrigierbare Auswirkungen auf die Noten, ...)

- Schüler können z. B. auch Angst davor haben, von den Klassenkameraden als „Streber“, „Liebling des Lehrers“, „Verräter der Klassengemeinschaft“ oder „Außensteher“ angesehen zu werden (Stigmatisierungsangst, Personenangst).

Übermäßige Angst wirkt sich in der Regel negativ auf die Leistungsfähigkeit und das Selbstbild des Kindes aus. Besonders das Zusammentreffen von überhöhten Leistungsanforderungen, starken Angsterlebnissen und häufigen Mißerfolgen begünstigt die Entwicklung eines „Schulangstsyndroms“: Abb. 3

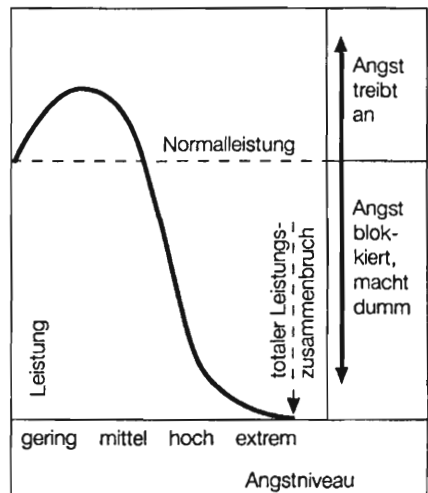


Abb. 3: Zusammenhang von Angst und Leistung (nach Rosemann 1978)

Eine Angstdiagnose in der Schule darf sich nicht nur auf das Phänomen Angst beschränken, sondern muß Persönlichkeitsmerkmale mitberücksichtigen, die eng mit Schulangst verknüpft sind. Zur Diagnose von Schulangst stehen dem Lehrer einige Verfahren zur Verfügung. Vom pädagogischen Ansatz her empfiehlt sich eine erste Überprüfung der Angst durch Beobachtung und Gespräch.

Vor einer umfangreichen Diagnose sollte jedoch versucht werden, durch bewußte Reduzierung angstaustösender Situationen, z. B. Modifikation von Prüfungsmodalitäten oder Verbesserung der persönlichen Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, die Probleme wenigstens teilweise zu lösen.

## Die Verhaltensbeobachtung

Verhaltensbeobachtungen können in vorher festgelegten Situationen oder zufällig beim Auftreten von Angst durchgeführt werden. Dabei sollten auch die Reaktionen der Lehrerin und der Mitschüler auf das Verhalten des Ängstlichen erfaßt werden. Wichtig dabei ist die Auswahl der Beobachtungssituationen, z. B. das Verhalten in einzelnen Unterrichtsfächern, bei bestimmten Unterrichtsformen, Reaktionen auf unterschiedliches Lehrerverhalten, Kontakte zu Mitschülern, ... Die angstauslösende Situation sollte im Beobachtungsbogen festgehalten werden. Jeder Pädagoge hat sicher schon beobachtet, daß derselbe Schüler, der sich z. B. beim Geräteturnen mutig und voller Tatendrang zeigt, im Mathematikunterricht ängstlich-unsicher auf Leistungsanforderungen reagiert.

## Das Gespräch

Der Schüler muß spüren, daß er mit seinen Sorgen und Nöten ernst genommen wird. Emotionale Wertschätzung und Wärme, Anerkennung und geduldiges Zuhören bilden die Basis für den Aufbau einer positiven interpersonalen Beziehung, was u. U. einen langen Zeitraum in Anspruch nehmen kann.

Mit ängstlichen Schülern ist ein solches Gespräch allerdings schwer zu führen, da diese dazu neigen, die Meinungen von Autoritätspersonen willig zu akzeptieren. Versuche, den Schüler verbal von der Unbegründetheit seiner Ängste zu überzeugen („Angst ausreden“), werden mit hoher Wahrscheinlichkeit keine langfristigen Erfolge zeigen. Besser wäre es, das Kind zu ermutigen, über seine Angstgefühle zu erzählen, um dadurch psychische Verarbeitungsprozesse einzuleiten.

Auswahl möglicher Fragebereiche:

- Wie spürst du, daß du Angst hast? (*Symptome*)
- In welchen Fächern tritt Angst auf? (*angst-induzierende Situationen*)
- Was tust du, um die Angst abzuwehren? (*Bewältigungstechniken*)
- Wie reagieren deine Eltern auf schlechte Zensuren? (*Umweltgegebenheiten*)
- Wie siehst du dich in deiner Klasse? (*sozialer Status*)

Auf Seiten der Lehrerin erfordern Gespräche viel Zeit, Ruhe und Geduld. Diese Komponenten stellen Grundvoraussetzungen für eine erfolgversprechende Gesprächsführung dar.

Neben Verhaltensbeobachtung und

Gespräch stellt das Zeichnen angsterregender Situationen ein weiteres Untersuchungsverfahren dar. Man kann das schulängstliche Kind (oder die ganze Klasse) ermuntern, eine Zeichnung mit dem Thema: „Wovor man so Angst hat“ anzufertigen. Diese Methode eignet sich v. a. auch für jüngere Kinder (Vorschul-/Grundschulalter). Der Aussagewert des Bildes kann zumindest Hinweise auf die Erlebniswelt des leistungsängstlichen Schülers geben.

Dem Schuljugendberater und Schulpsychologen stehen eine Reihe zusätzlicher Angstdiagnostika (Selbsteinschätzungsskalen, Angstfragebogen, projektive Verfahren, ...) zur Verfügung, auf die in diesem Zusammenhang nicht detaillierter eingegangen wird, da diese qualifizierten Fachkräften vorbehalten sind.

## 3. Interventionsmöglichkeiten

Maßnahmen zur Angstminderung und -bewältigung können auf den Hauptebenen Schule, Elternhaus und Therapie ansetzen. Im folgenden werden schwerpunktmäßig pädagogische und schulbezogene Hilfen für das schulängstliche Kind aufgezeigt. Hierbei gilt es, Faktoren, die die pädagogische Wirksamkeit der Lehrerin gegenüber ängstlichen Schülern begrenzen, zu berücksichtigen:

- Es wird immer schulische Leistungsanforderungen geben, die von dem einen oder anderen nicht erfüllt werden können („leistungsgesellschaftliche Normen“). Die Furcht vor den negativen Konsequenzen des Versagens (z. B. angestrebtes Schul- oder Berufsziel wird nicht erreicht) kann zu erhöhter Leistungsangst führen.
- Individuelle Ängste werden oft schon im Vorschulalter aufgebaut und durch unbewußt bleibende Mechanismen aufrechterhalten. Ängstlichkeit kann demnach schon bei Kindern ein recht stabiles Persönlichkeitsmerkmal darstellen.
- Oft liegen Bedingungen, die die Ängstlichkeit eines Kindes verfestigen, außerhalb des Sektors Schule, v. a. im Elternhaus (z. B. elterliche Erwartungen, Wünsche und Ängste; Geschwisterrivalität). Auch gutmeinende Elternwünsche können einengend werden – besonders, wenn die Erwartungen unbewußt sind (vgl. *Singer 1982*).
- Der Lehrer ist kein Therapeut. Starke individuelle Ängste müssen gezielt abgebaut werden. Pädagogische Alltagsmittel reichen nicht immer aus, um Schülern zu helfen. Die Unterstützung durch kompetente Fachleute (Psychologen, Fachärzte, ...) bei massiven Angstformen sollte nicht außer acht gelassen werden.

Aus Befragungen weiß man, daß nach Meinung von vielen Lehrern/innen der Abbau von Angst nur zu leichten Leistungsabfällen führen darf. Die „kleine Angst“, die ein Schüler üblicherweise hat, wenn z. B. die Hausaufgabe unerledigt blieb, obwohl genügend Zeit vorhanden war, wird als normal angesehen. Ist demzufolge der Abbau von Schulangst ein Ziel, das es unter allen Umständen anzustreben gilt? Keinesfalls sollte mit Maßnahmen zur Angstreduzierung ein Absinken der Lernmotivation einhergehen.

Bei einem Kind auftretende Schulangst ist immer individuell anzugehen. Es existiert keine rezeptologische Vorgehensweise. Eine mehr oder minder umfangreiche Diagnose (s. den vorhergehenden Punkt „Zur Diagnose“) hilft, das spezifische Ursachengeflecht zu erhellen, um von daher gezielte Interventionen treffen zu können. *Franz Sedlak* schlägt vor, sich dabei nicht mit den Fragen aufzuhalten: „Wer hat angefangen?“ oder „Wo nehmen die Schwierigkeiten ihren Anfang?“. Effizienter sei es, sich zu überlegen, was alles bei dem vorhandenen Problem mitspielt. Noch wichtiger sei die Überlegung, was bei einzelnen Einflußgrößen (Klassengemeinschaft, Kind, Lehrer, Familie, ...) verbessert bzw. verändert werden könne (vgl. *Sedlak 1988*).

„Man tut in den meisten Fällen gut daran, sich nicht mit der Suche nach Täter und Opfer aufzuhalten, sondern zu akzeptieren, daß jeder seinen Anteil an einer gewissen Problematik hat und an allen Stellen auch zur Verbesserung und Veränderung der Situation angesetzt werden muß“ (*Sedlak 1988*).

## Vertrauensverhältnis Lehrer – Schüler als Basis

Angst ist das Gegenteil von Zuversicht und Vertrauen. Angstreduzierend wirken daher alle „vertrauensbildenden Maßnahmen“ des Lehrers – also alle Handlungen, die das Vertrauen der Schülerin zu sich selbst, zu ihren Fähigkeiten, zum Lehrer und zu den Mitschülern verstärken. Voraussetzung dafür ist, Schülern das Gefühl zu vermitteln, daß sie dem Lehrer vertrauen können, von ihm akzeptiert werden und in kritischen Situationen von ihm Hilfe bekommen können. Bei ängstlichen Schülern Vertrauen zu wecken, ist das Ergebnis des täglichen Bemühens als Person in den Augen der Schüler zuverlässig, ehrlich und hilfsbereit zu sein.

*Fittkau* stellte fest, daß sich positive, emotionale Zuwendung von Lehrern



angstvermindernd auswirkt, weil die Schüler dann weniger befürchten, vom Lehrer blamiert und lächerlich gemacht zu werden (vgl. *Fittkau* 1969). Dagegen konstatierten *Jacobs* und *Strittmatter* bei Schülern, die die Interaktion mit dem Lehrer eher negativ wahrnehmen, ein negatives Selbstbild, eine negative Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und hohe Schulangst (vgl. *Jacobs* und *Strittmatter* 1979). Eine positive Atmosphäre in der Lehrer-Schüler-Interaktion stellt die Grundlage aller Versuche dar, in der Schule Angst abzubauen. Wenn Schüler kein Vertrauen in die Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit und Hilfsbereitschaft des Lehrers haben, sind Programme zur Angstreduzierung erfolglos.

### „Vernünftiges“ Maß an Disziplin, Motivation und Kontrolle

Angst darf nicht zu Motivierung und Disziplinierung von Schülern eingesetzt werden. Eine vernünftige Verwendung von Disziplin, ausreichende Gewährung von Entscheidungsspielräumen und wenig strafende Kontrolle wirken sich hierbei günstig aus. Auch zu hoher Leistungsdruck sowie Drohen mit schlechten Noten vermindern die Erfolgszuversicht und verstärken gleichzeitig die Angst eines Schülers.

### Positive Bekräftigung

Lob, Anerkennung und Bestätigung sind wichtige pädagogische Einzelmaßnahmen, um ängstlich-unsichere Kinder zu stabilisieren. Falsch wäre es, inflationär alles zu loben, was der betreffende Schüler leistet. Vielmehr sollen Anstrengungsbereitschaft, Qualität der Ergebnisse und individueller Leistungsfortschritt in Relation gesetzt werden. Erst dann wird Lob zur Ermutigung („echtes Lob“), was das Selbstwahrnehmen eines Kindes positiv beeinflusst.

Fast bei jedem Schüler gibt es Bereiche, wo er viel kann oder Interesse zeigt. Nimmt man diese Gebiete zum Ausgangspunkt seiner eigenen Wahrnehmung, Bewertung und Förderung, so kann besonders ängstlichen Schülern geholfen werden, sukzessiv Vertrauen in die eigenen Leistungsmöglichkeiten zu gewinnen.

### Ermöglichen von Transparenz

Angst wird besonders durch ungewisse, undurchschaubare Situationen ausgelöst. Soll Unterricht zur Angst-

minderung beitragen, so dürfen Anforderungen, Bewertungen und Sanktionen nicht plötzlich und unbegründet verändert werden. Klarheit, Geordnetheit und Durchschaubarkeit des Unterrichts gewähren ängstlichen Kindern Sicherheit. Je präziser Arbeiten angekündigt werden, je genauer die Anforderungen bekannt sind und je besser die Vorbereitungsbedingungen sind, um so stärker fühlen sich ängstliche Kinder entlastet.

Werden Leistungsanforderungen transparent gemacht, weiß der Schüler, was von ihm verlangt wird, so reduzieren sich die Unsicherheitserlebnisse in Leistungssituationen.

Mündliche Prüfungen oder Proben werden den Schülern häufig mit den Worten angekündigt: „Es kann alles drankommen, was wir in der letzten Zeit durchgenommen haben.“ Eine solche unspezifische Information gibt dem Schüler nur geringe Chancen, die Stofffülle zu strukturieren, auf das Wesentliche zu reduzieren und sich effektiv vorzubereiten. Die Konsequenz: Angst vor dem Versagen. Überschätzung der negativen Auswirkungen eines Mißerfolges und Katastrophierungsgedanken steigern die Prüfungsangst zusätzlich. *Strittmatter* et al. empfehlen, den Schülern durch genaue Information über die Prüfungssituation, die Bewertungsgrundlagen und die Konsequenzen aus der Leistungsüberprüfung die Angst zu nehmen. Transparenz umfaßt drei Hauptaspekte:

- *Transparenz von Prüfungsanforderungen, -bedingungen und -modalitäten* (Information über Anforderungen, Lernziele; effektive Vorbereitungshilfen; Aufgabentypen, Frageformen; ...)
- *Transparenz von Bewertungsrichtlinien* (Information über Gewichtung verschiedener Aufgaben, z. B. Punktzahl; Zuordnung: Gesamtpunktzahl – Note; ...)
- *Transparenz der Konsequenzen der Leistungsbewertungsrichtlinien* (Einfluß des Ergebnisses auf das Gesamtergebnis, z. B. Zeugnisnote; ...) (vgl. *Strittmatter* 1993)

Zudem sollten umfangreiche Klassenarbeiten („Mammutproben“) durch häufigere kürzere Lernkontrollen ersetzt werden. Die Prüfungssituation wird dadurch entschärft und verliert an Gewichtung.

### Vermitteln von Lerntechniken

Da schulängstliche Kinder dazu neigen, Anforderungssituationen zu vermeiden, schieben sie Prüfungsvorbereitungen immer wieder hinaus. Kurz vor der Probe plagt sie häufig ein „schlechtes Gewissen“ (manchmal

unmittelbar vor dem Ausgeben der Aufgabenblätter beobachtbar), das planloses, hektisches, unkonzentriertes „Lernen“ auslöst. Dem Schüler ist zu zeigen, daß eine gründliche Vorbereitung ein Weg zur Angstkontrolle sein kann. Die Vermittlung von Lern- und Arbeitstechniken spielt hier eine zentrale Rolle. Themen wie „Leichter lernen“ oder „Lernen wie man lernt“ sollten ab und dann zu Unterrichtsthemen gemacht werden.

Lern- und Arbeitsprogramme sind in großer Zahl am Markt erhältlich. Anregungen findet man bei *AG Lernmethodik* 1982, *Endres* 1982, *Endres & Bernhard* 1989, *Hülshoff & Kaldewey* 1976, *Keller* 1984; *Keller, Binder & Thiel* 1981; *Kugemann* 1979, *Leitner* 1972, *Metzig & Schuster* 1982.

### Erarbeitung von Bewältigungsstrategien: Unterrichtsthema „Angst“

Das schulängstliche Kind sollte erfahren, daß Lern- und Leistungsschwierigkeiten prinzipiell zu bewältigen sind. Das Gefühl etwas zu können, ist entscheidend. Versagen scheint eher als überwindbar, wenn es auf ungenügende Anstrengung als auf mangelnde Begabung zurückgeführt wird.

In begrenztem Maße muß der Schüler aber auch Mißerfolg und Frustration erfahren. Erst das Durchlaufen dieses persönlichen Lernprozesses trägt zur Überwindung von künftig auftretenden Schwierigkeiten bei und erzeugt ein Kontrollbewußtsein über die angstinduzierende Situation. Dieses Ziel hat *Seligman* so dargestellt: Um Hilflosigkeit im Klassenzimmer rückgängig zu machen, ist es notwendig, eigene Mißerfolge zu erfahren und dann eine Methode zu entwickeln, diese zu bewältigen (vgl. *Seligman* 1979).

*Strittmatter* meint, eine aktive Auseinandersetzung mit angstauslösenden Situationen sei für den Abbau von Angst unumgänglich; eine Verdrängung oder Vermeidung bedrohlicher Situationen verschaffe zwar kurzfristige Erleichterung, ändere aber nichts an den Ursachen der Angst. In seinem Forschungsprojekt zur Schulangstreduktion schlägt er ein präventives Interventionsprogramm vor. Das Thema „Schulangst“ sollte zum Unterrichtsgegenstand gemacht werden und Schülern zu einem positiven Umgang mit Angst verhelfen (s. *Strittmatter* 1993, S. 56–76).

Anregungen für Unterrichtseinheiten zum Themenbereich „Angst und Angstabbau“ finden sich u. a. bei *Götzmann* 1986, *Meyer* 1978 und *Loddenkemper & Schier* 1979.

## Annehmen von Angstgefühlen

Häufig werden Kinder mit ihrer Angst nicht erhört, müssen sich wegen ihr schämen oder werden verlacht. Dadurch fühlen sie sich isoliert und verdrängen die Angst. Eltern sollten die Ängste ihres Kindes akzeptieren und es ermuntern über seine Gefühle zu sprechen.

Eine harmonisch-freundliche Atmosphäre zu Hause, die für Entspannung sorgt, bildet die Basis eines Geborgenheitsgefühles, welches ein schulängstliches Kind benötigt. Häufiger Streit, psychische und physische Gewaltanwendung, Drohungen und unangemessene Strafaktionen wirken negativ auf (ängstliche) Kinder. Dagegen tragen eine realistische Erwartungshaltung an das Leistungsvermögen, Verständnis, Zuwendung und Liebe zur Vermeidung und Reduktion von Schulängsten bei. Am schlimmsten wäre es für ein (schulängstliches) Kind, wenn es Liebesentzug befürchten müßte, falls es die elterlichen Leistungserwartungen nicht erfüllen würde. Wenn ein Schüler dagegen sicher sein kann, daß die Eltern zu ihm stehen, wird er auch weniger Angst zeigen.

## Kooperation Eltern – Lehrer

Sicher ist es auch sinnvoll, mit den Lehrerinnen und Lehrern zu sprechen, um dem Kind das Gefühl zu geben, in seiner Notlage besser verstanden zu werden. Hier gilt es gemeinsam – Eltern, Kind und Lehrer – zu überlegen, was Probleme aufwirft und was wie verändert werden könnte. So wichtig die Kooperation zwischen Elternhaus und Schule ist, so problematisch kann sie werden, wenn das Kind weiß, daß alle seine Schwierigkeiten und Fehler in der Schule seinen Eltern mitgeteilt werden. Dies v.a. dann, wenn die Erziehungsberechtigten fast ausschließlich über negative Ereignisse informiert werden.

Im Gespräch könnte der Lehrer versuchen, die Eltern dahingehend zu beeinflussen, ihr Schulangst induzierendes Verhalten wahrzunehmen und evtl. zu verändern.

## Therapeutische Maßnahmen

Wenn Schulangst so massiv ist (wird), daß pädagogische Interventionsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen, müssen therapeutische Maßnahmen in Erwägung gezogen werden. Psychologen, Psychotherapeuten oder Fach-

ärzte sind hier als Anlaufstellen zu nennen. Das therapeutische Angebot ist sehr unterschiedlich und vielfältig. Spieltherapie, kindzentrierte gesprächstherapeutische Ansätze, individualpsychologische Beratung, psychoanalytisch orientierte Spiel- und Familientherapie, kognitive Therapien, Gruppen- und Hypnotherapie seien stellvertretend erwähnt. Es existiert jedoch kein allgemein anerkanntes Verfahren bei Schulangst. Die Effektivität einzelner Therapien hängt vermutlich von der Schwere des Angstzustandes und von Persönlichkeitsfaktoren ab. Häufig ist eine Kooperation zwischen Elternhaus, Therapeut und Schule von Vorteil, um Angstgefühle eines Kindes abzumildern oder zu beheben. Auch Entspannungstechniken, wie z. B. die progressive Muskelentspannung nach *Jacobsen*, das autogene Training oder verschiedene Meditationsformen lassen sich als Maßnahmen zur Schulangstreduktion heranziehen. Diese eignen sich besonders zur Symptomkontrolle während oder vor der kritischen Situation, ersetzen jedoch keine eigenständige Therapie. Vorstufen von Entspannungsmethoden können auch von Lehrerinnen und Lehrern erlernt werden und an die Schüler weitervermittelt werden.

Einige Autoren (*Refay, Stein, Ceh, Richter & Pieritz*) bieten speziell für Schüler und Schulsituationen sog. Selbstlernkassetten an, die Elemente von Entspannungstechniken enthalten und Ansätze zu Streß- und Angstreduzierung aufzeigen.

Entspannungstraining allein löst allerdings keine Schulprobleme und ersetzt nicht das Lernen, kann aber Hilfestellung in Problemlösungsprozessen ermöglichen. Bei tieferliegenden psychischen Störungen, deren Ursachenhintergrund vorwiegend milieubedingt ist, greifen Entspannungstechniken für sich nur sehr wenig.

## 4. „Herumdoktern“ an Symptomen

Die Möglichkeiten von Lehrern, Leistungsängste eines Kindes abzubauen, sind begrenzt. Die Wurzeln der Schulangst bleiben für sie weitgehend unerreichbar: Vorrückungsbestimmungen, Notensystem, schulische Selektionsmechanismen und elterlicher Erziehungsstil – orientiert an Leistungsgesellschaftlichen Wertvorstellungen. Was den Pädagogen bleibt, ist meist ein „Herumdoktern“ an Sympto-

men, etwas oberflächlich auszubügeln, was eigentlich einer tiefgreifenden Veränderung bedürfte. Demnach bildet Schule einen Ort, an dem die Erfahrung von Angst kaum vermeidbar ist. Eine intakte Familie kann diese Angst „auffangen“, wenn die Eltern hinter dem Kind stehen und keine überzogenen Leistungsanforderungen stellen. Im Schüler darf nie das Gefühl entstehen, daß sein persönlicher Wert mit seinen Schulnoten gleichgesetzt wird. Nach *Tiedemann* kann es für den Umgang mit Ängstlichen hilfreich sein, sich in deren Lage zu versetzen. Ein „Perspektivenwechsel“ scheint geeignet, den Lehrer für die Lage von Schulangst betroffener Kinder zu sensibilisieren (vgl. *Tiedemann* 1980). Nur wer sich sein eigenes Erleben bewußt macht, sich auf eigene Schul- und Lebensängste einläßt und sich zu feinerer Selbstwahrnehmung anregt, wird wahrnehmungsfähiger für die Schulnöte mancher Kinder. Um die Ängste unserer Schüler und Schülerinnen verstehen zu können, sollten wir uns unbedingt mit unserem eigenen Angsterleben beschäftigen.

Angst spielt sich nicht nur auf der kognitiven Ebene ab; emotional-affektive Faktoren haben großes Gewicht. Belehrungen helfen daher wenig. Angstgefühle sollten nicht verdrängt, sondern zugelassen werden. Erst eine „durchlebte“ Angst verliert ihren Bedrohungscharakter.

## Literatur

- Arbeitsgemeinschaft Lernmethodik: So macht Lernen Spaß. Weinheim 1982
- Bedersdorfer, H.-W.: Leichter lernen ohne Angst. In: *SchulPraxis*, 6-2/86, S. 43-47, 1986
- Ceh, J.: Prüfungsangst überwinden. Kassette. München 1992
- Dorsch, F.: Psychologisches Wörterbuch. Bern 1982
- Endres, W.: Mit Kniff und Pfiff. Weinheim 1982
- Endres, W., Bernhard, E.: So ist Lernen Klasse. München 1989
- Fittkau, B.: Dimensionen des Lehrerverhaltens und ihre Bedeutung für die Auslösung von Angst und Sympathie bei Schülern. In: *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie* 1 (2), S. 77-92, 1969
- Friedrich, S., Friebe, V.: Entspannung für Kinder. Übungen zur Konzentration und gegen Ängste. Reinbek 1989
- Gärtner-Harnach, V.: Angst und Leistung. Weinheim 1973
- Götzmann, W.: Weniger Schulangst. Ein Unterrichtsprojekt zum Thema „Angst und Angstabbau“. In: *SchulPraxis*, 6-2/86, S. 20-26, 1986
- Hasler, H., Schwartz, E.: Haben Kinder Ängste vor, in und nach der Schule? In: *Grundschule* 14, Heft 6, S. 274-281, 1982
- Heimke, A.: Prüfungsangst. In: *Psychologische Rundschau*, Band 34, Heft 4, S. 193-211, 1983
- Heimke, A.: Schulische Leistungsangst: Erscheinungsformen und Entstehungsbedingungen. Frankfurt am Main 1983
- Hülshoff, F. & Kaldewey, R.: Training Rationeller lernen und arbeiten. Stuttgart 1976
- Jacobs, B. & Strittmatter, P.: Der schulängstliche Schüler. München 1979