Ich kann das nicht, Mama

TELFS, LIENZ Bauchweh, schlechter Schlaf, sehr anhänglich: Schulangst zeigt sich bei Kindern oft schon zuhause. Eine Expertin erklärt, welche Signale ernst zu nehmen sind.



Schulangst ist in keiner Statistik erfasst, denn betroffene Kinder fehlen zunächst nicht im Unterricht, die Symptome sind oft körperlich.

Von Anna Wanker

Bauchweh vor dem Unterricht bedeutet nicht automatisch Schulangst. Wenn es aber nur an Schultagen kommt, sollten Eltern aufmerksam werden. Die Symptome von Schulangst können überraschend unspezifisch sein, erklärt die systemische Psychotherapeutin Cornelia Schallhart mit Praxen in Telfs und Lienz. Manche Kinder klagen über Bauchschmerzen, Übelkeit oder Kopfschmerzen. Andere schlafen schlecht, ziehen sich zurück oder brauchen auffallend viel Aufmerksamkeit. Auch im Spiel könne sich zeigen, was ein Kind beschäftigt. Ein entscheidender Hinweis: „Treten körperliche Beschwerden gehäuft auf oder sonst ungewohntes Verhalten, und dies vor allem an Schultagen, nicht jedoch in den Ferien oder an freien Tagen, wäre dies ein Warnsignal."

Nicht Leistungsdruck

Auch die Ursache liegt keineswegs immer bei schlechten Noten, Mobbing oder überhöhtem Leistungsdruck. „Es ist wichtig, mit dem Kind herauszufinden, wovor es Angst hat", sagt Schallhart. „Manchmal kann sogar der Schulweg eine Rolle spielen." Für die Ergründung der Angst braucht es nicht nur Zeit, sondern vor allem Erwachsene, die zuhören. „Kinder fühlen sich oft nicht verstanden und gesehen", schildert die Therapeutin. Dabei ist in erster Linie nur wichtig, zu wissen, dass das Gefühl des Kindes ernst genommen wird, ohne versehentlich zu vermitteln, dass die Situation für das Kind alleine nicht lösbar ist. Ein Seiltanz für Eltern. Denn gut gemeinte Hilfe kann Angst sogar verstärken. „Eltern sollten ihren Kindern zutrauen, Probleme selbst zu lösen", sagt Schallhart. Sie könnten im Hintergrund coachen, Zuversicht vermitteln und zeigen: Wir sind da, wenn du uns brauchst.

Bei Schulangst an einen Schulwechsel zu denken, ist für Eltern oft naheliegend, jedoch aus Sicht der Expertin nicht die allerbeste Idee: „Das sollte nur die letztmögliche Lösung sein. Denn schwierige Situationen können auch an der nächsten Schule auftreten. Kinder brauchen vielmehr die Erfahrung, Probleme bewältigen zu können. Genau daraus entsteht Resilienz."

Ungewöhnlich, aber nicht selten taucht in Schallharts Praxis ein weiterer Faktor auf: die eigenen Erinnerungen der Eltern. Wer selbst schlechte Erfahrungen mit der Schule gemacht hat, sollte diese „auf keinen Fall auf das Kind übertragen. Stattdessen sollten Eltern Schule durchaus positiv aufladen: gemeinsam neugierig durch neue Schulbücher blättern, sich auf Freunde, Lehrer und neue Fähigkeiten freuen.

Feste Tagesstruktur wichtig

Von einem dauerhaften Fernbleiben aus Angst hält Schallhart wenig. Schule bedeute schließlich nicht nur Unterricht, sondern auch soziale Kontakte und eine feste Tagesstruktur. Gelingt es Familie, Schule und sozialem Umfeld dennoch nicht, dem Kind den Schulbesuch wieder zu ermöglichen, rät sie: „Umso früher, umso besser" sei es, professionelle Hilfe zu holen – etwa bei Schulpsychologen oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.

In der Therapie wird Angst deshalb nicht einfach als Gegner betrachtet. „Angst will uns helfen, sich zu schützen, in Sicherheit zu kommen oder sozialen Anschluss zu finden", erklärt Schallhart. „Kinder kann man deshalb fragen: Wofür ist deine Angst gerade gut? Und wie lässt sich dieses Bedürfnis anders erfüllen?"

Steht ein Kind morgens vor der Schule und sagt verzweifelt: „Ich kann das nicht", empfiehlt sie einen kleinen Perspektivenwechsel. Eltern könnten fragen: „Möchtest du es denn lernen?" Dann geht es nicht darum, sofort angstfrei zu sein, sondern den heutigen Tag als Übung zu betrachten. Manchmal helfen dabei einfache Dinge: „Ein kleines Tuch mit einem guten Geruch, eine Superheldenfigur, die das Kind in die Schultasche steckt, oder eine Super-Power-Jause." Nach der Schule wird gemeinsam geschaut, was funktioniert hat. Die Botschaft dahinter bleibt dieselbe: Die Angst darf da sein. Aber sie muss nicht bestimmen, was ein Kind sich zutraut.



„Angst will uns helfen, sich zu schützen. Kinder kann man fragen: Wofür ist deine Angst gut?"

Cornelia Schallhart
Psychotherapeutin

Die Schulangst

Häufige Symptome: Bauchweh, Übelkeit, Kopfschmerzen, viele Kinder können am Abend nicht einschlafen oder wachen nachts immer wieder auf. Auch Bettnässen kann ein Symptom sein.

Wer ist besonders gefährdet: Zwar gelten sensible oder sehr leistungsorientierte Kinder oft als anfälliger, doch laut Psychotherapeutin Schallhart kann Schulangst grundsätzlich jedes Kind treffen.

Überraschende Ursachen: Es geht nicht immer um schlechte Noten oder Mobbing. Es kann um Prüfungsangst, soziale Unsicherheit, Konflikte mit Mitschülern oder Lehrpersonen gehen. Manchmal sind auch der Schulweg oder belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit Auslöser, die durch bestimmte Situationen wieder in Erinnerung gerufen werden.