

Schule ohne Angst

Wie können Kinder, Lehrpersonal und Eltern den Lebensraum Schule angstfrei und erfolgreich erleben?

Ulrike Wagreich*

Zusammenfassung

Im Beitrag werden Angstentstehung, Angstverhalten und die Möglichkeiten von Angstabbau bei Kindern und Jugendlichen dargestellt. Sowohl das Tabuthema der Angst von Lehrerinnen und Lehrern kommt zur Sprache, als auch die Elternangst in gewissen Situationen, die mit der Schule im Zusammenhang stehen.

Education without Fear

How can children, teachers and parents experience a successful educational environment without fear?

Abstract

In this article fear development, behavioral fear and the different possibilities of reducing fear are being described. Furthermore, the non-issue of anxieties of teachers and parents in various situations are being discussed and are brought into context of education.

Schlüsselwörter:

Schulangst
 Mobbing
 Prüfungsangst
 Angstbewältigung

Keywords:

Fear in education
 Mobbing
 Fear of tests
 Possibilities of reducing fear

1 Einleitung

Angst ist überlebensnotwendig und ein wichtiges Warnsignal vor echten Gefahren und Bedrohungen. Sie ist kein krankhafter Zustand, sondern eine angeborene sinnvolle Reaktion. Angst hat außerdem eine zweite Seite – Ängste vor schlechten Noten, vor dem Sitzenbleiben oder vor dem Blamieren bei Prüfungen. Diese Ängste können aber auch bewirken, dass Kinder lernen, üben und sich vorbereiten. Bei Schulangst wird die Angst durch eine bedrohliche Situation in der Schule ausgelöst. (Hopf, 2014, S. 18 ff. und Krowatschek/Domsch, 2011², S. 17)

In der Vergangenheit gab es auch grausame Lehrerinnen und Lehrer, die Kinder misshandelten und dies auch ungestraft durften. Straf- und Prügelpädagogik gehörte bis in die 1970er Jahre zum pädagogischen Alltag. Es existierte die Vorstellung, dass das Kind „geschlagen, geprügelt, mit einer als notwendig erachteten Härte und strategischer Gefühlskälte erzogen werden müsse, um es gesellschaftlich zu zähmen und zu einem wertvollen Mitglied der Gesellschaft zu machen“. (Hafeneger, 2013, S. 21)

Als erfahrene Lehrerin kennt die Verfasserin die Probleme vieler Kollegen und Kolleginnen und sagt, dass Lehrerinnen und Lehrer vom täglichen Ärger im Schulleben begleitet werden und dafür Strategien entwickelt haben. Sie konnte Aggressionen von Lehrkräften beobachten, die eine Ausdrucksform von Angst gewesen waren, aber auch Mobbing führt zu Lehreranngst. Fordernde und drohende Erziehungsberechtigte rufen bei den Unterrichtenden Ängste hervor.

* Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden.
 Korrespondierende Autorin. E-Mail: ulrike.wagreich@ph-noe.ac.at

Die Verfasserin wurde auch mit Ängsten von Eltern konfrontiert, zum Beispiel bei Schuleintritt und Schulübertritt des Kindes. Da gibt es neue Herausforderungen für die Erziehungsberechtigten, diese führen zu Unsicherheit und Angst und Sorgen belasten sie.

Es gibt zahlreiche Gründe für Frust und Angst in der Schule. Dennoch kann die Verfasserin bestätigen, dass es viele Kinder gibt, die Freude am Lernen haben und die Schule als selbstbewusste und verantwortungsvolle Bürger verlassen. Schule kann auch wirklich schön sein.

2 Schulangst

Der Großteil der Kinder freut sich auf den ersten Schultag. Nett gekleidet, ein bisschen aufgeregt und neugierig mit einer Schultüte ausgestattet werden sie von den Eltern in die Schule begleitet. Für Eltern und Kinder beginnt ein neuer Lebensabschnitt – der Ernst des Lebens. Manchmal schleicht sich ein unliebsamer Begleiter ein: die Schulangst. Kinder sind zunächst neugierig und gehen mit Lust aufs Lernen in die Schule. Mitunter kommen nach kurzer Zeit zum Beispiel Bauchschmerzen vor dem Mathetest oder Durchfall vor der gefürchteten Sportstunde.

Olechowski definiert den Begriff folgendermaßen: „Von Schulangst spricht man dann, wenn die Institution Schule vom Schüler als bedrohlich empfunden wird und diese Unlustgefühle beim Schüler Aversionen gegen die Schule (z.B. Aggressionen, psychosomatische Reaktionen) auslösen.“ (Kolm, 2004, S. 797, zitiert nach Olechowski/Sretenovich, 1983, S. 66)

Eine weitere Definition nach Detlef Träbert (2003) ist: „Schulangst ist eine spezielle Erscheinungsform der Angst. Sie ist eine Reaktion auf Gefahren oder Bedrohungen in Bezug auf Schule und kann vielfältige Ursachen haben.“ (www.familienhandbuch.de)

Schulangst kann das Lernen erschweren, die persönliche Entwicklung stören und Leidensdruck auf die Betroffenen ausüben. Mit Angst wird falsch gelernt – wenn überhaupt. Nur in einer Schule ohne Angst lernen Kinder und Jugendliche auf eine Art und Weise, dass sie in Zukunft kreativ und entscheidungsfähig sind. Hans Schachl meint, dass gerade angesichts der Bedeutung „lebenslangen Lernens“ alle Beteiligten versuchen müssen, die Schule positiv zu gestalten. Um zum fortwährenden Lernen motiviert zu sein, muss die Freude beim Lernen geschaffen und erhalten werden. Lernen darf nicht als bedrohlich erlebt werden. (<http://www.lsr-ooe.gv.at/schulservice/loa/default.htm>)

Für viele Kinder ist die Angst im Umfeld Schule ein Problem. Marie Luise Doblhofer berichtet über neueste Forschungen, denen zufolge jeder 5. Schüler/jede 5. Schülerin an Schulangst leidet, das sind 20 % der Schüler und Schülerinnen. Mädchen leiden wesentlich öfter an Schulangst als Buben. Das könnte mit der Rollenerwartung unserer Gesellschaft zusammenhängen: Mädchen sprechen häufiger über ihre Gefühle, zeigen diese deutlicher und suchen eher eine Beratung auf als Burschen. (http://www.kidsnet.at/dr/angst_2.htm)

3 Formen der Angst in der Schule

Es gibt unterschiedliche Formen der Angst, die unter dem Überbegriff Schulangst zusammengefasst werden können. Melfsen und Walitza unterteilen diese in folgende Untergruppen:

- „Schullaufbahnangst: Angst vor schlechten Noten, vor Sitzenbleiben und dem Schulversagen
- Lern- und Leistungsangst: Angst, etwas nicht lernen oder leisten zu können, nicht zu begreifen, überfordert zu sein
- Stigmatisierungsangst: Angst vor dem Lehrer oder den Mitschülern bloßgestellt zu werden, sich lächerlich zu machen, Prestige zu verlieren, als „dumm“, „faul“, oder „schlecht“ zu gelten
- Strafangst: Angst vor Liebesentzug, Tadel, Strafen, Ungerechtigkeiten, Repressalien
- Personenangst: Angst vor bestimmten Personen, z.B. vor dem Rektor, einem Lehrer, einem Mitschüler oder einer Clique, vor Nichtanerkennung
- Konfliktangst: Angst vor bestimmten Konflikten, etwa sich auflehnen zu wollen
- Institutionsangst: Angst vor der Schule als Institution, deren Größe und Unüberschaubarkeit“ (Melfsen/Walitza, 2013, S. 63)

4 Ursachen der Angst

Die Anzeichen von Schulangst sind von Kind zu Kind verschieden. Um im Falle von Angst vor der Schule helfen zu können, muss diese erst einmal erkannt werden.

Belinda Mikosz ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin. Sie berichtet, dass es bei Schulangst zu körperlichen Beschwerden, seelischen Beeinträchtigungen oder Verhaltensänderungen bei Kindern kommen kann. Sie wirken unruhig, sind gereizt oder fühlen sich müde. Ängstlichen Kindern fehlt es häufig an Lebensfreude. Eine Begleiterscheinung der Schulangst ist auch eine schwermütige Grundstimmung. Eltern sollten diese Merkmale ernst nehmen. (<http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/pdf/schulangst2.pdf>)

Je früher solche Vorzeichen wahrgenommen werden und darauf das Gespräch mit Kindern in der Schule oder im Elternhaus gesucht wird, desto erfolgreicher kann eine Eskalation hin zu extremen Erscheinungsformen der Schulangst vermieden werden. (Bär, 2010, S. 16 f.)

4.1 Überforderung bei Übergängen

Kinder erleben den Wechsel von einem Ort zum anderen oder von einer Schule zur anderen als Verlust, der Ängste auslöst. Die alte Heimat zu verlassen bedeutet, Vertrautes und Freundschaften zu verlieren. Der Schuleintritt bzw. der Übergang von einer Schule in die neue, weiterführende Schule macht ebenfalls Angst und kann von manchen Kindern als Bedrohung erlebt werden. Leistung steht ab jetzt im Vordergrund, das Mitmachen ist ein Muss. Einst erfolgreiche Schüler und Schülerinnen können bei einem Übertritt nun zu den erfolglosen zählen, weil Leistungsanforderungen um einiges höher werden. (Schultz, 2012, S. 72 und Schertler, 2004, S. 791)

4.2 Erziehungsverhalten der Eltern

Manche Kinder stehen unter starkem Druck. Sie eilen von Termin zu Termin, vom Ballett zum Reiten, von der Nachhilfe zum Sport. Viele Eltern streben für ihren Nachwuchs eine höhere Schulbildung an. Manchmal ist das Familienklima durch einen autoritären Erziehungsstil und durch Sanktionen gekennzeichnet, das wirkt schulangstfördernd. Oft wird die Anerkennung und Wertschätzung der Eltern von Schulleistungen abhängig gemacht. Kinder wollen die Forderung der Eltern, gute Noten zu erzielen, erfüllen. Es nicht zu schaffen, kann Quelle der Angst sein. (Schertler, 2004, S. 790)

Laut Krowatschek und Domsch wirken sich vor allem zwei Erziehungsstile wesentlich auf Schulangst aus. Zum einen ist dies der überbehütende Erziehungsstil, bei dem die Eltern versuchen ihre Kinder in „Watte“ zu packen und ihnen jegliche Verantwortung abzunehmen. Das vermittelt den Kindern die Botschaft, dass sie gar nichts alleine schaffen können. Sie entwickeln kein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und keine Selbstständigkeit. Und zum anderen wirkt auch ein kritischer und fordernder Erziehungsstil schulangstfördernd. Eltern schenken vorwiegend den Fehlern der Kinder Aufmerksamkeit. Der Blick liegt sozusagen nicht auf dem, was sie gut können sondern auf dem, was das Kind noch nicht kann. (Krowatschek/Domsch, 2011, S. 54 f.)

Spannungen zwischen Vater und Mutter aber auch Konkurrenzkämpfe mit Geschwistern erzeugen eine Atmosphäre von Einschüchterung.

4.3 Schulklima und Lehrer

Schulangst wird häufig durch den Führungsstil von Lehrerinnen und Lehrern ausgelöst, d.h. durch geringschätziges, unfreundliches und ungeduldiges Verhalten. Lehrende, die streng fordernd und stark an den Leistungen der Kinder interessiert sind und zugleich einen autoritären Führungsstil praktizieren, haben mehr ängstliche Schülerinnen und Schüler als solche, die eine freundliche und verständnisvolle Haltung einnehmen und das Leistungsprinzip nicht so stark betonen. (Schenk-Danzinger, 2006, S. 238)

Das Verhalten der Lehrperson wird von jedem Schüler und jeder Schülerin anders wahrgenommen und subjektiv bewertet. Das persönliche Empfinden des Einzelnen spielt eine entscheidende Rolle. Autoritäres Lehrerverhalten kann angstaussendend wirken. Die Kinder haben in einer solchen Unterrichtssituation auch nicht die Möglichkeit sich selbst zu entwickeln. Eigeninitiative und Kooperation werden nicht gefördert und es kommt zu einem gespannten und misstrauischen Verhältnis zwischen Kindern und Lehrperson. Die Lernmotivation ist nicht positiv besetzt, sondern liegt allein in der Angst vor Bedrohungen und Strafen. (Spandl, 1979, S. 67)

Die Stimmung in der Schule und der Klasse wird als Ursprung von Schulangst zu wenig beachtet. Nicht nur das Schulgebäude und der Klassenraum, vor allem sind es die Menschen, die den Raum beleben und Stimmung erzeugen. Besonders aufgeladen wird die Atmosphäre in Klassen, wenn Lehrerinnen oder Lehrer selbst unter Angst leiden. Werden Kinder abgelehnt, übergangen oder ungerecht behandelt, leiden auch ihre Leistungen darunter. Das Bloßstellen durch Lehrerinnen und Lehrer führt ebenso zu Schulangst. (Schertler, 2004, S. 792)

4.4 Einsamkeit

Schulangst kann zu Rückzug und Einsamkeit führen. Wer sich in der Klasse allein fühlt, geht nicht gerne zur Schule und hat Ängste vor der Schulsituation. Manche Kinder fürchten die Pausen, weil sie keinen Kontakt zu Mitschülerinnen und Mitschülern haben. Eine Ausdrucksform von Schulangst kann sich in der sozialen Situation zeigen – fehlende Freunde/Freundinnen in der Klassengemeinschaft. Auf dem Schulweg oder in der Klasse erleben Kinder Mobbing, also konkrete Unterdrückung, Ausgrenzung, Erpressung oder körperliche Gewalt. Kinder mit solch realen Bedrohungserfahrungen haben nicht den Mut, ihre Ängste anderen mitzuteilen. Sie bleiben mit ihrer Angst allein. Sie schämen sich wegen ihrer Schwäche und ihrer Opferrolle. Sie fürchten, die Aggressionen zu verstärken, wenn sie sich an Lehrpersonen oder Eltern wenden. (Bär, 2010, S. 53 ff.)

4.5 Lern- und Prüfungsbedingungen

In einer bedrohlichen Lernatmosphäre kommen Angstentstehungsfaktoren zum Tragen. Viele Lehrerinnen und Lehrer versuchen, den Stoff rasch durchzuarbeiten, denn das Lernpensum ist enorm hoch. Sie nehmen keine Rücksicht auf die Kinder, die nicht schnell genug begreifen. Es bleibt keine Zeit für Fragen. Übungs- und Wiederholungsphasen sind kurz, auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler wird nicht eingegangen. Ebenso stellt die Konkurrenz unter den Kindern eine Belastung dar. Diese Überforderungssituation bewirkt Angst. (Schertler, 2004, S. 792)

In Schulklassen geht es außer um Lernen auch um Leistung und Bewertung. Manche Lehrerinnen und Lehrer entwerten oder beschämen ihre Schülerinnen und Schüler häufig, wenn sie eigentlich nur eine Rückmeldung über deren Leistung geben sollen. Das führt dazu, dass jede Möglichkeit blockiert ist, überhaupt noch Lernstoff aufzunehmen. (Bär, 2010, S. 36 ff.) Viele Lehrerinnen und Lehrer vergleichen ständig die Arbeiten der Schülerinnen und Schüler und heizen so die Rivalität in der Klasse an.

Prüfungsängstlichkeit entsteht auch dann, wenn Eltern Ihre Zuneigung und Liebe von guten Leistungen ihrer Kinder abhängig machen. Oft erhalten diese nur Anerkennung und Wertschätzung ihrer Erziehungsberechtigten, wenn sie gute Noten auf Prüfungen und Schularbeiten erbringen. Kinder leiden unter Angst vor Liebesentzug. (Beer, 2014, S. 818)

Für Schülerinnen und Schüler können Schularbeiten und Prüfungen aus mehreren Gründen eine Bedrohung darstellen. Der Beurteilung wird oft eine zu hohe Bedeutung zugemessen, und die Angst zu versagen tritt in den Vordergrund. Auch die vorherrschende Beurteilungsform, die Ziffernbeurteilung, hat für viele Kinder einen angstmachenden Charakter. (Kolm, 2004, S. 799)

Hopf (2014) meint, dass große Angst in Bezug auf Schule häufig durch Prüfungen ausgelöst wird, aber auch die Furcht vor schlechten Noten oder Sitzenbleiben ist enorm. In unserer Leistungsgesellschaft lassen sich Prüfungen nicht vermeiden, denn weiterführende Schulen, die Wirtschaft und die Gesellschaft fordern vergleichbare Ergebnisse/Noten. Prüfungsängste sind zunächst reale Ängste, sie haben ja ihren Sinn, denn sie zwingen die Kinder zur gründlichen Vorbereitung, und kurzzeitiger Stress kann das Leistungsvermögen stärken. Manchmal aber gehen die aufkommenden Ängste weit über normale Befürchtungen hinaus. (Hopf, 2014, S. 56)

5. Symptomatik und Folgen

Erkrankungen können ein Zeichen von Schulangst sein, vor allem, wenn sie vor Stresssituationen auftauchen. Kinder müssen sich angstmachenden Umständen stellen, die sie nicht bewältigen können. Die Symptome treten meist am Abend, in der Nacht, am Morgen oder während der Schulzeit auf und lassen nach dem Schulbesuch oder wenn das Kind nicht zur Schule gehen muss wieder nach. Die Symptome zeigen sich sowohl im körperlichen als auch im psychischen Bereich in unterschiedlicher Stärke. Verhaltensänderungen, die sich im ersten Moment nicht erklären lassen, können auftreten. (Schertler, 2004, S. 793)

Mögliche Anzeichen für Schulangst:

- Magenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen
- Andauernde Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen, Angstträume
- Kopfschmerzen

Manche Kinder klagen in diesem Zusammenhang über Hautprobleme oder Jucken. Sie versuchen durch Kratzen das Problem aufzulösen. (Bär, 2010, S. 17 und S. 24)

Aber auch Stottern kann auftreten, wenn das Kind vom Lehrer aufgerufen wird. Zittern, Schweißausbrüche oder Nervosität begleiten die Angst. Manche Kinder werden im Schulalter wieder Bettnässer. Nägelkauen, Aggressionen, Depressionen oder Trödeln vor der Schule sind zu beobachten. (Schertler, 2004, S. 793 ff.)

Auf Grund der Angst kann es zu kindlichen Fehlentwicklungen und Verhaltensstörungen kommen. Doch jedes Kind zeigt seine Angst auf eine andere Art und Weise. Manche werden passiv, ziehen sich zurück und sind lustlos. Andere wiederum zeigen aggressive Verhaltensweisen. Sie stören zum Beispiel den Unterricht oder sind frech. Aggressionen sind sehr häufig bei schulängstlichen Kindern beobachtbar. Sie versuchen ihre innere Spannung durch aggressives Verhalten zu kompensieren. Aggressionen sind sozusagen eine Verteidigungshaltung gegen gewisse Enttäuschungserlebnisse. Auch Verhaltensänderungen oder ein zwanghaftes Verhalten können oftmals beobachtet werden. Hinter dem „Klassenkasperl“ oder dem „bösen Jungen“ stecken oftmals Kinder mit innerer Unsicherheit und Angst. Dieses auffällige Verhalten soll Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle und auch Ängste verdecken. (Spandl, 1979, S. 27 f.)

6. Angstbewältigung

6.1 Interesse und Achtsamkeit

Die Eltern spielen bei der Angstbewältigung eine sehr wichtige Rolle. Wenn sie Auffälligkeiten, die im Zusammenhang mit der Schule stehen könnten, an ihrem Kind bemerken, müssen sie diese auch ernst nehmen. Dem Kind die Angst auszureden, es zu trösten oder tadeln ist kein Ausweg. Eltern sollten versuchen, sich in das Kind hineinzusetzen, um die Gefühle besser verstehen und auch teilen zu können. Genau hinschauen bedeutet, sich für Kinder zu interessieren. Nicht nur ihre Noten oder Hausaufgaben, sondern auch ihr Fühlen, ihre Stimmungen, ihre Sorgen beobachten und erkennen, was sie beunruhigt. Es heißt auch nicht nur auf ihre Worte zu achten, sondern auch auf ihre Körpersprache und ihren seelischen Zustand. Es genügt nicht zu hoffen, dass sich Probleme mit der Zeit selber lösen, sondern bei deren Bewältigung Unterstützung anbieten – das betrifft Eltern, Lehrerinnen und Lehrer. (Bär, 2010, S. 71)

Die Kinder sollten in angstfreien Situationen über ihre Ängste sprechen. Gespräche können viel bewirken und brauchen genügend Zeit und Geduld. Dies kann auch im Spiel passieren. Besonders eignen sich dafür Rollenspiele oder bei kleineren Kindern auch Handpuppen. Diese durchleben stellvertretend für das Kind schwierige und teilweise auch angstbesetzte Situationen. Lob und Zuspruch der Eltern sind von großer Bedeutung und die Verdeutlichung, dass Zuneigung nicht von Schulschwierigkeiten abhängt. (Makowski, 2003, S. 34)

6.2 Druck vermindern

Gesammelte Erfahrungen der Verfasserin von Eltern, Lehrerinnen und Lehrern ergaben Folgendes: Kinder brauchen Vorgaben, Regeln und Begleitung, aber immer so, dass sie ihren eigenen Weg gehen können. Es ist auch wichtig, dem Kind genügend außerschulische Aktivitäten anzubieten. Freizeitaktivitäten in den Bereichen Sport, Musik, Kunst oder auch einfach nur mit Freunden/Freundinnen treffen, schaffen einen Ausgleich und eine gewisse Distanz zur Schule und helfen dem Kind, Selbstwertgefühl zu entwickeln und aufzubauen.

Aber Kinder müssen nicht die unerfüllten Träume (höherer Schulabschluss, viele Hobbies...) der Eltern verwirklichen. Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sollen Interesse am Schulerfolg haben, aber die Kinder auch erfahren lassen, dass nicht alles Glück von einer Note abhängt. Um Druck zu vermindern, brauchen Kinder lernfreie Zonen zum Spielen und Entfalten. Sie sind keine Lernmaschinen und brauchen Raum und Zeit fürs Ausprobieren, für die Entdeckung der Welt. Sie lernen am meisten über Vorbilder und durch Spielen. Die

Zuwendung der Eltern darf nicht von Schulleistungen abhängig gemacht werden. Gerade bei Leistungsversagen muss sich ein Kind von den Eltern verstanden und geliebt fühlen. (Schertler, 2004, S. 790 und Bär, 2010, S. 73 f.)

6.3 Dasein

Egal ob Eltern, Lehrerinnen oder Lehrer, sie sollten für das Kind ganz besonders und zuverlässig da sein und ein Ansprechpartner/eine Ansprechpartnerin für seine Angst sein. Das Kind soll sich auf die Bezugspersonen verlassen können. Wichtig ist es, Mut zuzusprechen oder kleine Wünsche zu erfüllen. Ganz besonders braucht das Kind seine Eltern, die es unterstützen und an der Hand nehmen. Gemeinsam lassen sich schwierige Situationen besser meistern. Angst kommt nicht einfach so, sondern erzählt etwas, deshalb ist es wichtig, dem Kind zuzuhören. Wichtig ist herauszufinden, was sich hinter der Angst verbirgt. Wird das Kind in der Schule bedroht, muss mit ihm in die Schule gegangen werden, damit eine Grenze gezogen wird. Das Kind muss durch Lehrerinnen, Lehrer und durch die Familie Hilfe erfahren. (<http://gesund.co.at/schulangst-kinder-jugendliche-12600/> und Bär, 2010, S. 110 ff.) Kinder mit Schulangst brauchen schnelle Hilfe, damit sich die Angst nicht in ihnen festsetzt.

6.4 Hilfe bei Mobbing

Ausgrenzung und Mobbing machen Kinder hilflos. Mobbing beginnt dann, wenn sich Mitschülerinnen und Mitschüler zusammenschließen, um ein Kind auszugrenzen und zu beschämen, und der/die Betroffene keine Chance bekommt, sich zu wehren. Mobbing muss offen benannt und beredet werden, im Elternhaus und in der Schule. Diese Kinder brauchen öffentliche Unterstützung. Das erste Ziel ist der Schutz der Opfer. An Schulen müssen deshalb eindeutige Regeln existieren, auf deren Einhaltung geachtet werden muss. Die Täter/innen müssen mit diesen Regeln konfrontiert werden. Strafen, im Sinne von Wiedergutmachungen, müssen zeitnah erfolgen, damit sie Wirkung zeigen. Betroffene Kinder sollen sich Verbündete suchen unter den Erwachsenen oder anderen Kindern der Klasse. In besonders festgefahrenen Situationen kann ein Schulwechsel sinnvoll sein. (Bär, 2010, S. 77 f.)

6.5 Hilfe durch Lehrerinnen und Lehrer

Schularbeiten und Prüfungen und deren Beurteilung stellen für Schüler und Schülerinnen häufig eine Bedrohung dar. Es ist in der Hand der Lehrerinnen und Lehrer, diese Angst zu verringern. Es ist wichtig, dass die Transparenz der Beurteilungskriterien gegeben sein muss und die Bewertung fair nach Leistung und nicht nach persönlichem Empfinden der Person gegenüber erfolgen muss. (Reisinger, 2004, S. 808) Kontinuierliche kleinere Leistungsnachweise anstatt seltener aber ungleich bedeutender Prüfungen würden zu weniger ängstlichen Schulkindern führen und das Schulsystem könnte dadurch verbessert werden. (Spandl, 1979, S. 64)

Rivalität und Konkurrenz statt Kooperation unter Schülerinnen und Schülern wirken sich ebenfalls negativ auf die Befindlichkeiten der Kinder aus. (Reisinger, 2004, S. 809) Hier ist besonders das pädagogische Gespür der Lehrperson gefragt, um den Kindern zu helfen, ihren Platz in der Klassengemeinschaft zu finden und um das negative Selbstbild zu verbessern. (Schertler, 2004, S. 792)

Lehrpersonen können weiters zum Wohlbefinden der Kinder in der Schule beitragen, indem sie das Klassenzimmer einladend und offen ausstatten. Lesecken, verschiedene Sitzmöglichkeiten, Regale mit unterschiedlichen Unterrichtsmaterialien etc. tragen wesentlich dazu bei, ob sich die Schülerinnen und Schüler in der Klasse wohlfühlen. Gegenseitiger Respekt muss vorherrschen und die Kinder müssen das Gefühl haben, dass sie ernst genommen werden. Regeln für einen respektvollen Umgang werden miteinander aufgestellt. Individualisierung und Differenzierung sind unumgänglich, damit Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. (Melfsen/Walitzka, 2013, S. 110 f.)

7. Lehrerängste

Winkel (1980) beschreibt wie folgt: Erfolgreiche Lehrpersonen sind tüchtig, gerecht, streng, geschickt etc. Mit ihrem Auftreten werden Überlegenheit, Würde, Unbestechlichkeit und Autorität verbunden. Kurz: Lehrerinnen

und Lehrer haben keine Angst! Oder besser gesagt: Sie haben keine Angst zu haben. Mit dem „ängstlichen Lehrer“ wird die versagende Lehrperson verbunden, die ihren Beruf verfehlt hat, überfordert ist, eine Erholungskur benötigt, vielleicht eine spezielle Weiterbildung braucht. Wer dennoch Ängstlichkeit in der Schule zeigt, wird auf versteckte Weise bestraft: Die Kolleginnen und Kollegen schneiden und etikettieren sie, die Schülerinnen und Schüler interpretieren ihre Menschlichkeit als Schwäche; die Eltern pochen auf mehr Leistung. Bei Lehrerängsten handelt es sich um einen sehr persönlichen Bereich. (<https://markusmaerkl.files.wordpress.com/2008/11/zusammenfassung-lehrerangste.pdf>)

Weitere Ängste werden bei Lehrpersonen durch Unterrichtsvisiten und -beurteilungen ausgelöst, bestehen aber auch vor der Kritik der Kollegen und Kolleginnen. Sie wollen auch einerseits den Anforderungen der Eltern gerecht werden, andererseits ist es ihnen aber häufig nicht möglich, diese zu erfüllen. (Spandl, 1979, S. 69)

Tamara Katschnig (2004) verweist auf verschiedene Gründe, weshalb es bei Lehrpersonen zu Ängsten kommen kann. „Lehrer haben umfassende Aufgaben (Wissensvermittler, Pädagoge, Richter, Psychologe und Berater) und leiden häufig an dem Gefühl des „Nie-Fertig-Seins“. Viele Schülerinnen und Schüler zeigen eine starke Abwehrhaltung und die Unterrichtenden sind einem starken Zeitdruck ausgesetzt. Weiter erhalten Lehrerinnen und Lehrer selten Rückmeldungen über ihre Leistungen, weshalb es nicht selten zur Selbstüberforderung kommt“ (<https://markusmaerkl.files.wordpress.com/2008/11/zusammenfassung-lehrerangste.pdf> zitiert nach Katschnig, 2004).

Das Ansehen der Lehrerinnen und Lehrer in der Öffentlichkeit nimmt immer mehr ab. Die gesellschaftlichen Erwartungen und die Forderungen der Eltern, Direktoren/Direktorinnen und Behörden können ziemlich drückend sein. Dazu kommt, dass viele Menschen in den Lehrpersonen lediglich „Halbtagsjobber“ sehen, die ein gutes Leben haben, ohne sich im Beruf zu überanstrengen. Die Diskrepanz zwischen den offiziellen Beteuerungen, wie wertvoll ihre Arbeit doch sei, und dem Mangel aus dieser Wertschätzung bedrückt viele Pädagogen/Pädagoginnen. Sie werden von Reform zu Reform gehetzt, müssen administrative Arbeiten erledigen, arbeiten Lehrpläne ab etc. Sie richten ihre Aufmerksamkeit häufig auf das, was nicht klappt und sehen nicht, was gut läuft. (Schultz, 2012, S. 90 ff.)

Mobbing ist im Lehrberuf immer wieder anzutreffen und löst große Angst bei den Betroffenen aus. Es bedeutet eine Minderung der Berufs- und Lebensqualität. Um Mobbing möglichst früh zu vermeiden, gilt es mit Konflikten offen und sachlich umzugehen und diese rasch zu bereinigen. Mobbinghandlungen können sein:

- Von Kolleginnen und Kollegen nicht akzeptiert zu werden
 - Die Unterrichtsarbeit wird herabgewürdigt
 - Der Ruf wird bewusst geschädigt
 - Ausgeschlossen sein
 - Übergriffe der Schulleitung gegen unterstellte Lehrerinnen und Lehrer
 - Zuteilung zusätzlicher Arbeit
 - Die Lehrperson wird nicht begrüßt
 - Telefonterror im häuslichen Bereich
- (Solic, 2004, S. 875 ff.)

8 Ängste der Eltern

Schuleintritt, Schulübertritt und Schulbesuch im Allgemeinen stellen bei Eltern eine Herausforderung dar. Unsicherheiten, Probleme und Ängste belasten sie. Meister-Wolf (2004) erhob in empirischen Untersuchungen Elternängste – im Folgenden ein Auszug daraus:

- Übertritt vom Kindergarten in die Volksschule
- Übertritt von der Volksschule in die Sekundarstufe 1

Sorge, dass

- das Kind keine Freunde findet
- es ausgelacht wird
- die Lehrer nicht den Erwartungen entsprechen
- der Lehrer das Kind ungerecht behandelt
- andere Kinder ihr Kind negativ beeinflussen
- das Kind ein Außenseiter wird

- sich das Kind in der Klasse nicht wohl fühlen wird
- die Lehrerinnen und Lehrer das Kind überfordern werden
- das Kind schlechte Noten haben wird
 (Meister-Wolf, 2004, S. 891 ff.)

Die Schüler/innen-Eltern-Lehrer/innen-Kooperation ist notwendig, um neue Wege in Richtung einer Verringerung der Elternangst in Bezug auf Schule zu erreichen. Wichtig ist die Information der Eltern und Kommunikation, um Unklarheiten zu beseitigen. Elternabende können dazu beitragen die Interessen und Intentionen kennen zu lernen. „Tage der offenen Tür“ minimieren Unsicherheiten (a.a.O., S. 891 ff.).

9 Conclusio

Die Lebensbedingungen von Kindern sollten so sein, dass Schulangst gar nicht entsteht. Die Persönlichkeit des Kindes soll gefördert werden. Eltern sollten Begabungen und Fertigkeiten ihrer Kinder richtig einschätzen und nicht Unmögliches verlangen. Sie sollen ihre Kinder beim Aufwachsen begleiten, und diese müssen nicht die Vorstellungen der Eltern verwirklichen. Kindern soll gezeigt werden, wie Angst bewältigt werden kann. Ein selbstbewusstes Kind setzt sich in der Schule und im Leben gut durch.

Lehrerinnen und Lehrer sind für Kinder wichtige Personen. Sie sollen den Kindern als engagierte und einfühlsame Personen in Erinnerung bleiben. Sie sollen auch das Ansehen und die Autorität, die ihnen zustehen, bekommen.

Gute Momente in einem Schülerleben sind jene, in denen Kinder schaffen, was sie sich vorgenommen haben. Dafür braucht es Hilfe und Beistand, ebenso wie Vertrauen und Freiraum von Lehrerinnen, Lehrern und Eltern.

Literatur

- Bär, U.; Barnowski-Geiser, W. (2010). Keine Angst vor der Schule. Beltz Hamburg.
- Beer, G. (2004). Schulangst – Gibt es einen Unterschied im Angstverhalten zwischen den Schülerinnen und Schülern der beiden Schultypen AHS und HS in der 5. Schulstufe? In: Erziehung & Unterricht 9–10/04.
- Doblhofer, M. (o. J.). Schulängste. Zugriff am 9. Februar 2015 unter http://www.kidsnet.at/dr/angst_2.htm.
- Hafeneger, B. (2013). Beschimpfen, bloßstellen, erniedrigen. Beschämung in der Pädagogik. Brandes & Apsel Frankfurt.
- Hopf, H. (2014). Schulangst und Schulphobie. Brandes & Apsel Frankfurt.
- Katschnig, T. (2004). Lehrerängste – Allgemeine Informationen und empirische Befunde. Zugriff am 10. Februar 2015 unter <https://markusmaerkl.files.wordpress.com/2008/11/zusammenfassung-lehrerangste.pdf>.
- Katschnig, T. (2004). Angst, Belastung und Humor bei Lehrerinnen und Lehrern. Eine theoretische Auseinandersetzung und eine empirische Studie an Volksschullehrerinnen und -lehrern. Lang Frankfurt.
- Kolm, E. (2004). Befindensfaktor Angst. In: Erziehung & Unterricht 9–10/04.
- Meister-Wolf, M. (2004). Elternängste in Bezug auf Schuleintritt bzw. Schulübertritt. In: Erziehung & Unterricht 9–10/04.
- Krowatschek, D.; Domsch, H. (2011²). Stressfrei in die Schule. Patmos Ostfildern.
- Makowski, S. (2003). Die Schulangst besiegen. So helfen Sie ihrem Kind. Cornelsen Berlin.
- Meister-Wolf, M. (2004). Elternängste in Bezug auf Schuleintritt bzw. Schulübertritt. In: Erziehung & Unterricht 9–10/04.
- Melfsen, S.; Walitza, S. (2013). Soziale Angst und Schulangst. Entwicklungsrisiken erkennen und behandeln. Beltz Basel.
- Mikosz, B. (o. J.). Angst vor der Schule. Zugriff am 9. Februar 2015 unter <http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/pdf/schulangst2.pdf>.

- Schachl, H. (o. J.). Lernen ohne Angst. Zugriff am 13. August 2015 unter <http://www.lsr-ooe.gv.at/schulservice/loa/default.htm>.
- Reisinger, C. (2004). Schulangst auf der Grundstufe I. In: Erziehung & Unterricht 9–10/04.
- Schenk-Danzinger, L. (2006²). Entwicklungspsychologie. Öbvht Wien.
- Schertler, K. (2004). Schulangst – Ursachen, Folgen und Bewältigung. In: Erziehung & Unterricht 9–10/04.
- Schultz, T. (2012). Schule ohne Angst. Herder Freiburg.
- Solic, E. (2004). Mobbing im Lehrberuf. In: Erziehung & Unterricht 9–10/04.
- Spandl, O. (1979). Die Angst des Schulkindes und ihre Überwindung. Ein praktischer Leitfaden zur Erkenntnis und zum Abbau von Schul-, Leistungs- und Prüfungsangst. Herder Freiburg.
- Träbert, D. (2003). Schulangst. Zugriff am 14. August 2015 unter <https://www.familienhandbuch.de>.
- Winkel, R. (1980). Lehrerängste – Allgemeine Informationen und empirische Befunde. Zugriff am 10. Februar 2015 unter <https://markusmaerkl.files.wordpress.com/2008/11/zusammenfassung-lehrerangste.pdf>.