

Schulangst bremst Lebensfreude: „Ich fühle mich wie gelähmt“

„Ich muss in die Schule gehen.“ Jeden Morgen kämpft die 15-jährige Lisa* mit sich selbst. Oft verliert sie. Das Phänomen Schulangst betrifft viele Kinder und Jugendliche: Die Hälfte fürchtet sich laut einer Umfrage vor Prüfungen und Schularbeiten.

Um 6.30 Uhr läutet der Wecker. Was dann folgt, könnte die Morgenroutine einer durchschnittlichen Jugendlichen sein: Ein Lied von Lady Gaga liegt in der Luft. Lisa steht vor dem Kleiderkasten und stimmt ganz genau ihr Outfit ab. Das Schminken vor dem bodentiefen Spiegel dauert zwanzig Minuten, in der Küche wirft der Toaster zwei Scheiben Weißbrot aus. Das Mädchen kramt seine Schulsachen zusammen, stopft sie in eine Umhängetasche. Als Lisa fix und fertig in Jacke und Stöckelschuhen vor der Eingangstür steht, senkt sie den Kopf, zieht die Schultern hoch. „Ich kann nicht.“

Dass sie jetzt ins Kinderzimmer zurückschleicht und sich im Bett die Decke über den Kopf zieht, das kennen die Eltern schon. Schließlich erleben sie dieses Verhalten an zwei bis drei Tagen in der Woche.

Lehrer zeigen sich verständnisvoll. Weniger gnädig gehen die Klassenkameraden mit der Schulverweigerin um: „Sie verstehen nicht, dass ich jeden Tag zu spät – oder gar nicht komme. Ich kann das nicht jedem einzeln erklären.“

Auch an Tagen, an denen die Jugendliche den Weg in die Schule schafft, kann noch viel schiefgehen. Bauchschmerzen, Kopfweh, Übelkeit gehören

zum Alltag und sind auch oft Grund genug, um früher wieder heimzugehen.

Warum der 15-Jährigen die Schule so viel Angst macht, weiß sie nicht. Mit einer Psychotherapeutin arbeitet sie Probleme und Konflikte auf. Besonders kompliziert: Dem Mädchen fehlen nicht nur die Schulzeiten, sondern es macht sich auch Vorwürfe und hat permanent ein schlechtes Gewissen.

Studie über Schulangst

Das Nachhilfeeinstitut LernQuadrat hat bei einer Umfrage das Thema Schulangst abgefragt. Das Ergebnis: Vier von zehn Jugendlichen fühlen sich durch den Schulalltag erheblich belastet. 60 Prozent dieser Betroffenen bringen schlechtere Leistungen, 50 Prozent orten Konzentrationsstörungen, 25 Prozent klagten über körperliche Beschwerden. Schlimm ist es vor allem vor Prüfungen, Referaten oder Schularbeiten: Dann ist sogar jeder Zweite oft von Schulangst geplagt. „Der Einfluss von Schulangst auf die Leistungsfähigkeit der Schüler wird klar unterschätzt“, sagt LernQuadrat-Geschäftsführer Konrad Zimmermann. Sein Lerninstitut hat Tipps gegen Schulangst parat:

- **Ursachen klären:** Wovor fürchtet sich der Schüler konkret?
- **Positiv denken:** Ja, du schaffst es ...
- **Selbstvertrauen geben:** loben
- **Gemeinsam vorgehen:** die Lehrer ins Boot holen
- **Sich Zeit nehmen:** Wünsche, Befürchtungen und Beschwer-



Abwehrhaltung: Der Schulbesuch wird zum Problem (colourbox)

- den ernst nehmen
- **Vergleiche vermeiden**
- **Erwartungen hinterfragen:** Zu hoher Leistungsdruck und Strafandrohungen fördern Versagensängste.
- **Entspannungsübungen**

- **Profis beiziehen:** z.B. einen Jugendpsychologen
- **Veränderungen anstreben:** Liegen die Probleme vor allem im Umfeld, kann ein Klassen- oder Schulwechsel helfen.

*Name geändert

3 FRAGEN AN...

Christa Schirl

Die Psychologin und Psychotherapeutin arbeitet im Kinderhilfswerk Linz.

OÖN: Wie können Eltern Schulangst erkennen?

SCHIRL: Häufige Krankheitstage sind oft Vorboten für eine sich anschleichende Schulver-

weigerung. Die Noten verschlechtern sich, und die Lust, in die Schule zu gehen, sinkt weiter. Fernbleiben während der Randstunden, Tagträumen, inaktives Verhalten, vermehrte Toilettengänge während des Unterrichts, eine Außenseiterrolle in der Klasse oder weiterer Leistungsabfall sind ebenfalls Anzeichen.

OÖN: Was können die Ursachen sein?

SCHIRL: Betroffene sind oft gemobbte und sozial unsichere Kinder. Manche Betroffene leiden unter Verlust- und Trennungsängsten.



(colourbox)

OÖN: Was raten Sie Eltern?

SCHIRL: Wir raten Eltern von betroffenen Kindern, möglichst früh einzugreifen. Denn je länger das Problem besteht, umso schwieriger ist die Wiedereingliederung. Anlaufstellen sind zum Beispiel der schulpsychologische Dienst oder Familienberatungsstellen. Viele dieser Einrichtungen sind kostenlos.