

## **Angst vor der Schule - Häufige Symptome**

Symptome für Schulangst können von Kind zu Kind unterschiedlich sein und auch im Zusammenhang mit anderen seelischen Belastungen auftreten. Hier die häufigsten Symptome:

- Schmerzen im Bauch- und Magenbereich, Übelkeit und Erbrechen und damit verbunden Gewichtsschwankungen und Essstörungen
- Ständige Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung und daraus resultierend Konzentrations- und Lernstörungen
- Schlafstörungen, Alpträume
- Verhaltensauffälligkeiten: Trödeln, um den Gang zur Schule hinauszuschieben, Aggression, Depression, Nägelkauen, Bettnässen, Einkoten, totale Schulverweigerung

## **Ursachen**

Ängste im Zusammenhang mit dem Schulbesuch können unterschiedliche Ursachen haben. Beispiele sind Trennungsschwierigkeiten zwischen Mutter und Kind, aggressive MitschülerInnen, Erpressung und Schlägereien auf dem Schulhof, Ablehnung durch eine/n LehrerIn, Überforderung, unerträglicher Leistungsdruck usw.

## **Warum Kinder nicht darüber reden?**

Als einen Hauptgrund wird oft angegeben, dass sie von Erwachsenen keine Hilfe erwarten. Sie glauben nicht, dass Erwachsene etwas an der aktuellen Situation verändern können. Sie glauben, dass die Täter weiter machen bzw. die Situation noch schlimmer wird. Viele Opfer schämen sich und haben zusätzliche Angst, noch mehr Ansehen bei anderen Kindern und auch bei Lehrern zu verlieren.

Viele Kinder suchen die Schuld allerdings auch bei sich selbst. Sie glauben, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Sie wollen nicht als überempfindlich dargestellt werden.

Als weitere Motive, nicht über negative Erlebnisse zu erzählen, wird die Angst vor den Reaktionen der Eltern angegeben. Häufig folgen Vorwürfe von den Eltern oder es kommt zu Ratschläge, mit denen sich die Kinder noch schlechter fühlen. Sprüche und Empfehlungen wie „Du musst dich wehren!“ oder „Schlag zurück!“ setzen die Kinder noch weiter unter Druck und helfen nicht, die Situation nachhaltig zu verbessern.

## **Verhaltenstipps für Eltern**

- Hören Sie Ihrem Kind zu
- Nehmen Sie sich Zeit und schaffen Sie einen Rahmen, in dem Ihr Kind die Vorgänge ausführlich erzählen kann
- Zeigen Sie Verständnis für das Verhalten Ihrer Kinder
- Fragen Sie behutsam nach, ohne Ihr Kind dabei unter Druck zu setzen
- Interpretieren Sie keine Fakten hinzu
- Machen Sie Ihrem Kind die eigenen Rechte deutlich (z. B. das Recht „Nein!“ zu sagen)
- Leben Sie gewaltfreie Konfliktlösungen vor
- Kinder brauchen klare Grenzen



M. Albers & U. Koj GbR  
Steinstr. 22  
50676 Köln  
Tel.: 0221 3465880  
E-Mail: [info@skills4life.de](mailto:info@skills4life.de)  
[www.skills4life.de](http://www.skills4life.de)

- Tauschen Sie sich mit der Schule, Tagesstätten usw. intensiv aus (z. B. Klassenlehrer oder Beratungslehrer)
- Nehmen Sie im Falle von kritischen Vorkommnissen professionelle Hilfe in Anspruch