

Wenn Schulkinder unter Druck stehen

Von Prüfungsangst bis Schulverweigerung: Auch Kinder leiden vermehrt unter unserer leistungsorientierten Gesellschaft. Frühzeitig Hilfe zu holen, sei aber wichtig, sagt die Psychologin Verena Dresen.

Bei der kommenden Tagung für Legasthenie und Dyskalkulie halten Sie einen Vortrag mit dem Titel "Prüfungsangst und andere Stolpersteine in der Schulzeit". Was ist Prüfungsangst?

Verena Dresen: Prüfungsangst ist, wenn man in Prüfungssituationen oder schon im Vorfeld, also in der Prüfungsvorbereitung, eine für diese Situation unangemessene Angst hat, die sich auf unterschiedlichen Ebenen, emotional, physiologisch, kognitiv, auswirkt und dadurch das alltägliche Leben, den Ausbildungsverlauf oder das berufliche Weiterkommen deutlich beeinträchtigt.

Wie kann man diese Angst unter Kontrolle bringen?

Dresen: Viele sind in diesen Sorgen gefangen, sehen nicht, wie massiv sie ihr Leben beeinträchtigen. Und die Kinder, Jugendlichen oder Erwachsenen, es betrifft ja nicht nur Schule, sondern auch Studium oder Ausbildung, kommen meist zu spät, um Hilfe zu holen. Sie kommen da selber nicht raus. Man kann dann kurzfristig intervenieren, also dabei helfen, sich auf eine Prüfung vorzubereiten und die Situation mit den Kindern zu besprechen. Es geht hier ganz stark um Psychoedukation, also die Aufklärung darüber, wie Emotionen und Kognitionen zusammenwirken oder wie physiologische Reaktionen, also Schlafstörungen, schwitzige Hände oder Übelkeit, damit zusammenhängen. Es wird versucht, das individuelle Arbeitsverhalten zu erarbeiten, was ist eine gute Lernvorbereitung, was sind gute Lernstrategien, was sind motivationspsychologische Themen, wie zum Beispiel Selbstwirksamkeit, etc. Aber eigentlich ist es etwas Längerfristiges, woran man arbeiten muss: Wie kann ich mit der Situation umgehen, welche (Entspannungs-)Techniken kann ich anwenden, um schrittweise wieder die Kontrolle über die Angst zu bekommen.

Was sind weitere Stolpersteine in der Schulzeit?

Dresen: Prüfungs-, Test- oder Leistungsangst sind ja alles Synonyme, wo es um Leistung geht. Aber in weiterer Folge, gerade wenn man Sorgen hat oder vielleicht zudem eine Lernstörung mitbringt, kann sich auch eine Schulverweigerung ankündigen, die sehr schleichend beginnt. Am Anfang ist es zuerst Schulunlust, die Schule wird vermieden, weil man negative Erfahrungen gemacht hat, und das kann zu Schulangst führen. Man muss sich diese Angst dann genau ansehen, ob es Prüfungsangst oder soziale Angst ist. Das ist bei Kindern häufig dann der Fall, wenn sie in der Schule nicht gut sozial integriert sind oder Angst vor den Mitschülern haben, oft spielt Mobbing hier eine wesentliche Rolle.

Sie sagten, dass die meisten zu spät kommen, um sich Hilfe zu holen.

Dresen: Ja, leider ist es so. Auch hier an der Uni haben wir immer wieder Studierende, die erst kurz vor Ende des Studiums, im sechsten Semester vor der kommissionellen Prüfung, kommen. Man hätte aber schon am Anfang des

Studiums eingreifen und helfen können. Gerade bei Kindern verhält es sich meist so, dass die Eltern versuchen, viel aufzufangen, oder die Symptome nicht richtig deuten können, weil sie oft nicht wissen, was dahintersteckt. Sie setzen dann vielleicht die Kinder mit ihren Hilfsmaßnahmen zusätzlich unter Druck oder schüren noch mehr Angst. Weil es ihnen nicht bewusst ist. Und das ist dann ein Teufelskreis, aus dem man nur noch mit Hilfe herauskommt.

Also sollte man frühzeitig einen Psychologen oder Therapeuten konsultieren?

Dresen: Viele kommen erst dann, wenn schon Feuer am Dach ist und Kinder beginnen, die Schule zu verweigern. Wenn zuhause Streitigkeiten entstehen, weil Kinder das Lernen mit den Eltern verweigern, oder wenn die Eltern total überfordert sind und nicht mehr wissen, wo sie ansetzen sollen. Deswegen sollte man sich frühzeitig Hilfe holen, denn oft ist es mit einem oder zwei Gesprächen getan. Aber leider ist es immer noch so, dass man wegen jedes kleinen Wehwehchens sofort zum Arzt geht und hier überhaupt keine Hemmungen hat, hinzugehen. Wenn man sich in solchen Situationen an einen Psychologen, Psychotherapeuten oder als erste Anlaufstelle jemanden aus der Schule, wenden und frühzeitig handeln würde, könnte man viele Probleme aus dem Weg räumen.

Unterschätzen Eltern die Situation ihrer Kinder, beispielsweise den Einschnitt vom Kindergarten in die Volksschule?

Dresen: Diese Schulwechsel, vom Kindergarten in die Volksschule oder von der Volksschule in die weiterführende Schule, sind immer mit einem enormen Druck für das Kind verbunden. Die Kinder zeigen es oft nicht richtig, aber es ist für sie ein Lebensumbruch. Dadurch können Ängste entstehen. Dass Kinder Ängste haben, ist normal. Man muss ihnen aber erklären, dass es eine normale Reaktion ist und ihnen Bewältigungsmöglichkeiten zur Seite stellen. Die Kinder werden mit diesen Ängsten konfrontiert, müssen dann aber erleben, dass sie diese überwinden können. Das schafft man durch Sicherheit, Vertrautheit, Vorhersehbarkeit, was erwartet mich, wie kann ich damit umgehen usw.

Die Folge kann sein, dass der Stress Schulkinder krank macht.

Dresen: Genau, das ist wirklich ein Phänomen unserer Zeit: Unsere Gesellschaft ist sehr leistungsorientiert, wir leben das auch alle. Man muss gut organisiert sein, die Kinder sollten die besten Bedingungen haben, um möglichst alles erreichen zu können, die Eltern haben sehr hohe Ansprüche an sich selber und an die Erziehung und geben diese Ansprüche wiederum an die Kinder weiter. Eigentlich sollte die Schule ein Ort sein, wo man neugierig und motiviert sein kann. Wenn kleine Kinder in die Schule kommen, freuen sie sich ja sehr darauf und dann geht dieses Gefühl leider mit den Schuljahren immer mehr zurück, denn der Druck wird immer größer. Es ist ja schon in der Volksschule wichtig, welche Noten man hat, damit man in die nächste Schule kommt. Und so geht es immer weiter. Die Schulzeit ist also eigentlich von Beginn an sehr stressbelastet und das bringt wiederum psychosomatische Beschwerden mit sich. Bei den Kleinen sind es die Bauchschmerzen, bei den Älteren dann die Kopfschmerzen. Die Kinder werden dann von einem Arzt zum nächsten geschleppt, was verdeutlicht, dass irgendetwas nicht passt. Das ist ein Teufelskreis, in dem Eltern und Kinder festsitzen. Das ist anstrengend, bringt Frust mit sich, führt zu Erschöpfung oder Ängsten.

Stichwort: Burnoutkids?

Dresen: Das Buch "Burnoutkids" von Michael Schulte-Markwort erklärt, wie dieses Prinzip Leistung die Kinder überfordert und was unsere Gesellschaft dazu beiträgt. Viele können den Begriff "Burnout" nicht mehr hören und sagen, dass es nur ein erdachtes Konstrukt ist. Aber nein, es trifft leider auch immer vermehrt Kinder und Jugendliche. Obwohl sie gute Leistungen erbringen, sind sie total erschöpft, weil sie die Erwartungen, von sich

selbst, den Eltern oder der Gesellschaft, erfüllen und dem Bild entsprechen müssen, dass man nur mit Einsern ein guter Mensch ist.

Das Gespräch führte Nina Zacke