

# TT, 01.04.2016

## „Ich will nicht in die Schule!“

Klagen Kinder über Schmerzen, muss dies keine körperliche Ursache haben. Vor allem Volksschüler drücken so Schulangst aus. So mancher kleine Patient muss sogar stationär aufgenommen werden.

Von Judith Sam

Innsbruck – Schlaflose Nächte, Bauch- und Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Durchfall, Übelkeit – besonders bei jungen Kindern drückt der Körper oft das aus, was die Seele nicht sagen kann. „Jedes zehnte Tiroler Kind – von der Volksschule bis zum Gymnasium – lernt während seiner Laufbahn das Gefühl von Schulangst kennen. Denkt es Sonntagabend etwa an den Unterricht, wird das Angstzentrum im Gehirn angeregt. Das ist über das vegetative Nervensystem – die so genannte Stressachse – mit dem Körper verbunden, der mit diversen Symptomen reagiert“, weiß Martin Fuchs. Laut dem stellvertretenden Direktor der Uni-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie kann diese Angst sogar so weit gehen, dass Kinder stationär aufgenommen werden müssen: „Das ist vor allem bei Volksschülern der Fall. In der Klinikschule lernt das Kind dann, sich in kleinen Schritten von null weg wieder an den Schulalltag zu gewöhnen.“ Nach mehreren Wochen dieser Therapie könne es wieder die Stammschule besuchen.

Schulangst zu erkennen ist für Eltern teils schwierig, da die Auslöser so vielfältig sind: „Die einen Kinder plagt die Sorge, bei Prüfungen zu versagen, andere wollen bei Referaten nicht im Rampenlicht stehen oder werden von Mitschülern gepiesackt.“ Brigitte Thöny, Leiterin der Schulpsychologie des Landesschulrats, arbeitet oft auch mit Kindern, deren Schulangst nicht unmittelbar mit dem Unterricht zusammenhängt: „Teils leiden Kinder unter Trennungsangst und wollen die Eltern auch für wenige Stunden nicht verlassen.“ Andere weigern sich, die Schule zu besuchen, weil sie Angst haben, dass es zu Gewalt in der Familie kommt, wenn sie ihre Mutter nicht beschützen können. „Es gab aber auch schon Fälle von Schulangst wegen eines bellenden Hundes, der in einem Garten am Schulweg wohnt.“

Der Großteil der Kinder und Jugendlichen, die ab und an beim Gedanken an die Schule an Bauchschmerzen leiden, braucht keine professionelle Betreuung. „Sie lernen mit der Zeit, gelassener zu reagieren, oder halten sich an den Gedanken, dass die Situation zwar unangenehm ist, aber vorbeigeht“, weiß Fuchs.

Liegt das Problem jedoch tiefer, rät Thöny, nicht zu lange abzuwarten – denn je mehr Zeit verstreicht, desto schwieriger gestaltet sich die Therapie: „Immer wieder versuchen Eltern das Problem selbst wegzudoktern und verabreichen Bachblüten oder Tabletten. Dabei handelt es sich jedoch nur um vorübergehende Hilfestellungen.“

Langfristige Erfolge versprechen – je nach Ursache der Angst – Entspannungsübungen, Therapien oder Behandlungen. Bei ängstlichen Kindern, die im Schnitt öfter von Schulangst betroffen sind, sollte man zudem das Selbstbewusstsein stärken. „In manchen Situationen hilft es sogar schon, wenn die Lehrer das Kind in der Pause vor der Schularbeit ablenken, sodass es nicht von der nervösen Stimmung der Klassenkameraden zusätzlich strapaziert wird“, weiß Thöny.

Ebenso ist es wichtig, dem Kind nicht ständig zu erlauben, schwierigen Situationen in der Schule fernzubleiben. „Manche Eltern verbringen mit ihrem Kind lieber einen entspannten Vormittag, als es zu einer Prüfung zu schicken. Dieser Versuch, ihm eine angstfreie Jugend zu ermöglichen, wirkt nur auf den ersten Blick sinnvoll. Schließlich können Eltern ihr Kind nicht während des gesamten Lebens von strapaziösen Situationen fernhalten“, schildert Fuchs. Teils würden Kinder sogar erst Hilfe bekommen, wenn die Behörde Druck macht, nachdem Schüler den Unterricht über mehrere Monate gemieden haben.

Um derartigen Eskalationen vorzubeugen, rät die Schulpsychologin den Eltern, keinen Druck aufzubauen: „Schularbeiten sind nicht alles, was zählt. Hat das Kind brav gelernt, soll es wissen, dass es keine Katastrophe ist, sollte die Note schlecht ausfallen.“