



Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Mitglied des Europäischen Verbandes für Psychotherapie - EAP
Member of the World Council for Psychotherapy - WCP

Löwengasse 3/5/Top 6 A-1030 Wien Tel. 01/512 70 90 Fax 01/512 70 91
E-Mail: oebvp@psychotherapie.at <http://www.psychotherapie.at/oebvp>

Wien, am 15. Februar 2006

OTS/APA-Aussendung Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Psychotherapie

ÖBVP: Schule angstfrei erleben können – lernen heißt: Fehler machen dürfen

Angst gehört zum Leben und hat eine wichtige Funktion. Kinder ohne Angst haben kein Warnsystem, können Risiken nicht einschätzen.

Leider ist aber für viele Kinder die Angst im Umfeld „Schule“ ein Problem. Neuesten Forschungen zufolge leidet jede/r 5. SchülerIn an Schulangst, das sind 20% der Schüler. Dabei ist es wichtig, die unterschiedlichen Ausprägungen von Schulangst zu kennen: die Schulphobie als Ausdruck einer tiefer liegenden Trennungsangst; eine generalisierte Angststörung, die in den verschiedensten Kontexten zum Ausdruck kommt und Angstphänomene, die in unmittelbarem Zusammenhang mit Leistungsdruck und sozialen Konflikten in der Schule zu sehen sind.

Ursachen dieser Schulangst sind neben dem Notendruck auch der Gruppendruck, die Position des Außenseiters und andere Situationen des Sich-Behaupten-Müssens. Eltern wie SchülerInnen sind zu sehr auf die Noten als Ergebnis fixiert, statt auf das eigentliche Können als Prozess des Lernens zu achten. Leistungsangst entsteht aber auch aus dem Vergleich mit den Noten und Leistungen anderer. Wenn ein Kind bei diesem Vergleich nicht so abschneidet, wie die Eltern es sich wünschen, leidet es darunter, ihren Erwartungen nicht gerecht geworden zu sein, und entwickelt möglicherweise sogar Schuldgefühle. Bei weiteren Vergleichen kann sich dann die Erinnerung an die letzte Enttäuschung störend auf die Leistung auswirken - aus der Angst vor dem Versagen entsteht so allmählich ein Verzagen und damit ein Teufelskreis. Als Reaktion auf diesen Leistungsdruck gibt es zwei Möglichkeiten: den depressiven Rückzug oder die aggressive Auflehnung. Etwa drei Prozent der SchülerInnen neigen zu Depressionen, für die sich eine verhängnisvolle Spirale nach unten dreht: sie versuchen, ihre schlechten Leistungen über intensives Lernen zu verbessern. Dabei bleibt ihr Selbstwertgefühl weiter auf der Strecke, die Prüfungsangst steigt und es kommt durch erhöhten Leistungsdruck zu neuerlichem Versagen. Der Leistungsdruck ist natürlich nicht nur das Resultat schlechter Leistungen, sondern ein Zusammenspiel mit den elterlichen Erwartungen und einem Mangel an ausgleichenden Erfolgen, wie z.B. im Sport oder bei anderen Freizeitangeboten. Das Fatale an diesen Erwartungen ist, dass gerade der Druck, der leistungssteigernd wirken soll, letztlich Blockaden durch Angst erzeugt.

Eltern können ganz wesentlich zum Erfolg ihrer Kinder beitragen, wenn sie das Vertrauen des Kindes zu sich selbst und seinen Fähigkeiten fördern, sie für ihre Erfolge - ohne es zu übertreiben - loben und ihnen ein beständiges Grundgefühl des Geliebt-Werdens und Akzeptiert-Seins vermitteln können. Auf dem Boden einer solchen Beziehungserfahrung können Kritik und Schimpfen keine zerstörerischen Auswirkungen annehmen.

Kinder wollen im Prinzip lernen und wissen und sich auf diesem Weg „die Welt erobern“. Sie sind dabei auf behutsame Anleitung angewiesen – sehr oft brauchen sie unsere Unterstützung, um selber den Umgang mit kleinen Misserfolgen zu erlernen: Schule gehen heißt lernen und noch nicht alles wissen müssen und können.

Eltern brauchen den Mut, ihre Kinder vor allem mit ihrer Lebendigkeit wahrnehmen und lieben zu können, um nicht dem Druck zu unterliegen, diese als „erfolgreiches Erziehungsprodukt“ präsentieren zu müssen.

Manchmal kann professionelle Hilfe Eltern und Kindern helfen, aus der destruktiven Versagensspirale einen Ausstieg zu finden.

Rückfragehinweis:

Dr. Eva Mückstein

Vizepräsidentin des ÖBVP

Tel.: 01/513 17 304

E-Mail: oebvp@psychotherapie.at