



Fritz Fränzi

Jubiläums-
ausgabe

Wettbewerb
Kinderzimmer
zu gewinnen

Fritz+Fränzi

Familienbarometer Umfrage unter Schweizer Eltern
Erziehungstipp Unterstützung beim Lernen zu Hause
Familientherapie Das Gleichgewicht wiederfinden



Alltag

Angst vor der Schule



Fritz Fränzi

- 06 **Horizonte**
- 10 **Promi-Interview** – Lotti Latrous
- 12 **Impressum**
- 14 **Schulangst** – Wenn die Schule Angst macht
- 24 **Interview** – «Die Eltern fühlen sich hilflos und leiden mit»
- 28 **Familientherapie** – Familie aus dem Gleichgewicht
- 32 **Interview** – Eltern sollten sich an den Kindern erfreuen
- 34 **Familienbarometer 2011** – Wie fühlen sich Familien in der Schweiz?
- 42 **Leben** – Gemeinsam geniessen
- 46 **Elternbrief** – Ausgang: Spass und Risiken
- 50 **Reportage** – Soziale Vielfalt als Herausforderung
- 56 **Plattform**
- 4 **60 Ellen Ringier** – 10 Jahre Fritz+Fränzi und Stiftung Elternsein
- 62 **Wettbewerb** – Kinderzimmer zu gewinnen
- 64 **Kids+Fränzi**
- 68 **Pro Juventute** – Schüler gestalten den Kanton ihrer Träume
- 70 **Gut informiert** – Abonnieren Sie Fritz+Fränzi!
- 71 **Forum Bildung** – Schlüssel: Integration
- 72 **Mixed Media**
- 74 **Ratgeber Medien** – Aus dem Internet geklaute Schularbeiten
- 76 **Lektion** – Den Goldesel gibt es nur im Märchen
- 78 **Erziehungstipp** – Hilfe bei Schulproblemen
- 80 **Familienmanagement** – Time-out
- 81 **Rätsel** – Frühstücksei
- 82 **Agenda**
- 83 **Ratgeber** – Krise in der Lehre
- 84 **Bonbons** – Familienferien in Österreich
- 86 **Arztbesuch** – Ein krankes Kinderherz
- 88 **Netzwerk** – 1001 Adressen: Vereinigung der Elternorganisationen (SVEO)
- 90 **Berufsarena** – Berufswahl: Auch die Eltern sind gefordert
- 92 **Freizeit** – Boxen
- 94 **Games** – Jubiläen



14 Schulangst

Lernschwächen oder soziale Konflikte können den Schulbesuch zum Alptraum machen. Schulangst ist behandelbar, wenn ein Kind lernen kann, seine Ängste zu kontrollieren.

5



10 Interview

Lotti Latrous liess Heimat und Familie zurück, um in einem afrikanischen Slum zu leben. Das war vor 13 Jahren. Seither hat sie in Abidjan ein Spital, ein Sterbehospiz und ein Waisenhaus auf die Beine gestellt. Die dreifache Mutter spricht über Glück, Gewissensbisse und ihre Sorge um die Jugend.



42 Geniessen

Der Familientisch ist Lernort fürs Leben: Hier formulieren Kinder eigene Vorstellungen, entdecken andere Ansichten und üben das Zuhören. Gemeinsames Geniessen vermittelt ihnen Werte, Tischkultur und Wertschätzung gegenüber Nahrungsmitteln. Ein Plädoyer für die Familienmahlzeit.



50 Reportage

Wie viel «Multikulti» verträgt die Schule? Eltern beantworten diese Frage unterschiedlich. Die einen bangen um den Erfolg ihrer Kinder, andere sehen Vielfalt als Chance. Unbestritten bleibt, dass in Klassen mit vielen fremdsprachigen Schülern individuelle Förderung besonders wichtig ist.

Wenn die Schul Angst macht

14 Ängste gehören zu den häufigsten seelischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Richtet sich die Angst auf die Schule, bedeutet das für Betroffene, dass sie sich vor Prüfungen fürchten oder davor, von anderen blossgestellt und ausgelacht zu werden.

Herzlichen Dank den Schülerinnen und Schülern des Theaterkurses der Allgemeinen Musikschule Muttenz, die sich mit viel Einsatz und Freude für die Bebilderung dieses Themas zur Verfügung gestellt haben. Die abgebildeten Jugendlichen stehen in keinem Zusammenhang mit dem Text.



e





Text **Anja Fiebiger** Fotos **Gaëtan Bally**

«Am 3. April dieses Jahres wurde in Attinghausen im Kanton Uri ein 11-jähriger Junge aus Spiringen tot aufgefunden. Im «Blick» vom 6. April wird dieser tragische Todesfall in einen Zusammenhang mit der Schule Spiringen gebracht», schreibt das Amt für Volksschulen des Kantons Uri in einer Medienmitteilung. Im «Blick» stand, der Schüler habe die Schule vor dem Unfall zwei Wochen lang wegen Mobbing nicht mehr besucht: «Markus wurde offenbar seit dem Kindergarten gemobbt (...), auch hatte er eine Lernschwäche.» Die Untersuchungen sind noch in Gang, möglicherweise litt der Junge aber an Schulangst.

Ängste gehören, neben Depressionen, zu den häufigsten psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen. Unbehandelt sind sie Quellen für psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter. Kinder, die an Schulangst leiden, sind oft ängstlich veranlagt. Da sie viel Zeit in der Schule verbringen, richtet sich ihre Angst eben auf diesen Ort. Sie fürchten sich vor Prüfungen oder Vorträgen, davor, ausgelacht und blossgestellt zu werden. Pausenplatz und Schulweg werden zu Gefahrenzonen. So kann etwa Mobbing die Freude an der Schule verderben, wie die folgende Geschichte zeigt.

Klara* ist ein sportliches, selbstbewusstes 13-jähriges Mädchen. Niemand würde vermuten, dass es sich vor drei Jahren, während seine Eltern bei McDonald's anstanden, unter dem Autositz verkroch. Die Ängste ihrer Tochter erachtete Klaras Mutter lange Zeit als normal. Denn sie wusste, dass Kinder entwicklungsbedingt regelmässig Phasen der Angst durchlaufen. Nachdem Klara bei einem Familienausflug im Verzascatal jedoch vor einem alten Ehepaar die Flucht ergriffen hatte, begann die dreifache Mutter sich Sorgen um ihre Tochter zu machen. Eines Morgens wollte Klara nicht mehr in die Schule. Da griff die Mutter zum Telefonhörer und vereinbarte einen Termin bei einer Psychologin. Im Verlauf der Psychotherapie stellte sich heraus, dass Klara seit einem Jahr von einer Mitschülerin gemobbt wurde. Weder Eltern noch Lehrer hatten dies gemerkt. Klara wollte nicht petzen. Zudem empfand sie Mitleid mit ihrer Peinigerin, deren Eltern getrennt lebten. Als das Mobbing schliesslich aufflog, gab es Gespräche unter den Eltern, mit den Mädchen und der Schulleitung. Die Mobbing-Attacken gingen jedoch weiter. Der Versuch, die beiden Mädchen so oft wie möglich zu trennen, brachte auch keine Besserung. Schliesslich musste die «Täterin» die Schule verlassen. Für Klara nahm die Geschichte zum Glück eine gute Wendung. Ihre Angst ist weg, sie blickt optimistisch in die Zukunft. »

Angst gehört zu unserem Leben. Sie macht uns vorsichtig, schützt uns somit vor Gefahren und versetzt uns vor Urzeiten in die Lage, gegen Bären zu kämpfen – oder wegzurennen. Deshalb steigt unser Puls, rast das Herz, zucken die Muskeln und rebellieren die Gedärme. Wenn wir heute Angst haben, geht es meist nicht mehr um Leben und Tod. Dennoch: Schon die Vorstellung, einen Vortrag halten zu müssen, kann manchen den Schlaf rauben. Aber Lampenfieber ist normal und steigert sogar die Konzentration. Problematisch sind Ängste dann, wenn sie nicht vorübergehen und das Leben eines Kindes, wie bei Klara, beeinträchtigen.

Typisch für Angststörungen sind Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Kreislauf- und Schlafstörungen, Aggressionen, Übelkeit oder Durchfall. Weitere Anzeichen sind auch das Nägelkauen, Haarausreißen und Tics. Nicht selten geht die Schulangst auf den Fussballklub oder den Gesangsverein über. Das Kind zieht sich zurück. Spätestens dann sollten bei den Eltern die Alarmglocken klingeln.

Schulangst und Lernschwierigkeiten

Der Hirnforscher und Psychiater Manfred Spitzer bewies, dass man mit Angst im Nacken keine Probleme lösen kann, denn Angst und Lernen passen nicht zusammen. Deshalb ist Schulangst für Kinder, die unter Lernschwierigkeiten leiden, fatal. Der Schulbesuch wird zur Folter, wie das Beispiel von Martin* deutlich macht.

Martin war kein begabter Schüler. Da seine Lehrer jedoch um seine Schwächen wussten, nett waren und ihn förderten, litt er zu Beginn seiner Schulkarriere kaum. Nur melden mochte er sich im Unterricht nicht, aus Angst vor dem Gelächter der Mitschüler. In seiner Freizeit war er aktiv und interessierte sich für Steine, er war in seiner Familie aufgehoben und zufrieden. Zusehends verdüsterte sich seine Stimmung jedoch. Er litt unter Prüfungsangst, vor Vorträgen verkrampfte sich sein Magen, und er hatte Schweissausbrüche. Oft fühlte er sich krank, klagte über Bauch- und Kopfweg. Der Hausarzt entdeckte keine Krankheit, bemerkte aber gegenüber den Eltern, dass Martins Beschwerden andere Ursachen haben könnten. Martin begann die Schule zu schwänzen. Als dies aufflog, gab es zu Hause einen bösen Streit. Irgendwann schrie Martin, er gehe nicht mehr in die Schule, lieber wäre er tot. Darauf wurde er krankgeschrieben.


Martin begann eine Therapie. Sein Selbstvertrauen wuchs: «Der Psychologe forderte mich auf, meine Stärken zu sehen

Irgendwann schrie Martin, er gehe nicht mehr in die Schule, lieber wäre er tot. Darauf wurde er krankgeschrieben. Und der Junge begann eine Therapie.

und nicht nur über Misserfolge nachzudenken», sagt Martin. Endlich konnte er mit jemandem über etwas anderes als die Schule sprechen, etwa über seine Leidenschaft für Steine. Den Wiedereinstieg in die Schule übte er vorher mental. Dabei ging es auch darum, seine Angst auslösenden Gedanken abzubauen. Entspannungs- und Atemübungen halfen ihm dann, Prüfungen und Vorträge besser zu überstehen.

Die Therapie soll vor allem dazu beitragen, die schulische Überforderung anzugehen und das Selbstvertrauen zu stärken. Heidi Imgrüth vom Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst des Kantons Schwyz lässt ihre Patienten auf einem Plakat notieren, was sie als Menschen wertvoll macht. Viele Kinder wüssten auf diese Frage keine Antwort. Ausser auf die Stärken des Kindes richte die Therapie das Augenmerk jedoch auch auf Schwierigkeiten. Die Therapeutin deckt zusammen mit Kindern, die unbeliebt sind, auf, welche Verhaltensweisen die anderen stören könnten. Klammerndes Verhalten oder Besserwisserei mögen viele nicht. Die Psychiaterin und Spezialistin für Mobbing hilft den Patienten, sich selber besser wahrzunehmen. Denn sein bedrohliches Umfeld kann ein Kind nicht unmittelbar ändern, jedoch sich selbst.

Ein wichtiger Baustein in der Angsttherapie sind Entspannungsübungen. Heidi Imgrüth benutzt dazu den «safe place». Dabei übt sich ein Kind darin, sich mit all seinen Sinnen einen «sicheren Ort» vorzustellen, wo es geborgen und entspannt ist. Jeden Abend vor dem Schlafen vergegenwärtigt sich das Kind diese Vorstellung. Empfindet es Angst in der Schule, denkt es an den «safe place». Es entspannt sich, wird ruhig und kann wieder klar denken. So vermag das Kind allmählich Kontrolle über die Angst zu gewinnen. Nicht immer jedoch hat Schulverweigerung etwas mit der Schule zu tun. Manchmal will ein Kind sich nicht von seinen Eltern trennen – so wie Kurt*.

Drei Wochen nach den Sommerferien erklärte der sechsjährige Kurt seiner Mutter: «Ich will nicht mehr in den Kindergarten.» Damit begann für die Mutter eine schwierige Zeit. 

Ihr Sohn protestierte laut, spuckte und schlug um sich, als sie ihn in den Kindergarten brachte. Am zweiten Tag schrie er der Mutter nach. Am Tag danach musste die Kindergärtnerin Kurt am Wegrennen hindern. Am vierten Tag fuhr die Mutter ihren Sohn mit dem Auto in den Kindergarten, um sich vor den Blicken der Passanten zu schützen. Einige Tage später war Kurt schliesslich im Kindergarten nicht mehr tragbar.

Kurts Mutter erinnert sich an ihre Hilflosigkeit. Sie fühlte sich durch die Schläge ihres Sohnes gedemütigt. Seine Aggressionen waren ein Ventil für seine Ängste, wie sie heute weiss. Damals schämte sie sich für die blauen Flecken, die ihr Sohn ihr verpasst hatte. Ihr sei dann auch die Hand ausgerutscht, und eine Spirale der Gewalt habe sich entwickelt. Sie empfand Schuldgefühle, und es fiel der Familie schwer, über diese Probleme zu sprechen: «Es ist nicht einfach, zu sagen, dass das eigene Kind nicht mehr in den Kindergarten gehen kann.»

Trennung macht Angst

In ihrer Verzweiflung suchte die Mutter Rat bei der Puppenspieltherapeutin Regina Bosshard Vogel in Seewen SZ. Schon bald hatte sie den ersten Termin. Kurt wollte nicht aus dem Auto steigen und schlug auf alles ein, was ihm unter die kleinen Fäuste kam. Regina Bosshard Vogel beobachtete die Szene durch das Fenster. «Ich packte eine Puppe, und wenige Minuten später sassen wir alle drei im Auto», erinnert sie sich. Kurt schimpfte in seinem Kindersitz. Die Therapeutin sprach unentwegt mit ihrer Puppe, dem «widerspenstigen Kürtl». Als sich zwischen den Frauen ein Gespräch über die Therapie entspann, wurde Kurt auf eine Puppe im Prospekt der Puppenspieltherapeutin aufmerksam, und er beruhigte sich.

Wenige Minuten später knetete der Bube in der Praxis seine eigene Puppe: «Eine böse Krankenschwester, die niemals lacht», erklärte er. Dabei schlug er die Knetmasse heftig auf den Tisch und schrie: «Das Spital ist blöd!» Kurt hat zwei Spitalaufenthalte hinter sich, auf die er immer heftig reagierte.

Regina Bosshard Vogel arbeitet mit Kindern, die nicht mehr in den Kindergarten oder in die Schule wollen. Die Puppenspieltherapie eignet sich auch für Kinder mit Trennungserfahrungen nach einem Tod oder einer Scheidung. Die Kinder formen Figuren und wählen weitere Puppen und Requisiten für ein Theaterstück aus. Durch das Spiel ver- »»





leihen sie ihren Gefühlen Ausdruck. So tötet ein Kind zum Beispiel den bösen Wolf, denn dieser verkörpert seine Angst. «Das Töten des Wolfes erleben die Kinder dann als positiv. Es gibt ihnen Kraft, und sie können ihr Schicksal wieder in die eigene Hand nehmen», erklärt die Therapeutin.

In den Wochen seiner Kindergarten-Absenz sollte Kurt auf Rat einer Kinderärztin sein Zimmer während der Kindergartenzeiten nicht verlassen. Seine Eltern verbrachten diese Stunden auch im Kinderzimmer, damit Kurt nicht allein war. Die Abmachung war, dass er wieder nach draussen dürfe, sobald er den Kindergarten besuche. Seine Eltern zeigten ihm auch, dass sie ihn auf jeden Fall liebten.

Diese unterstützenden Massnahmen hatten ihre Wirkung: Kurt ging, ohne Zwang und anfangs in Begleitung seiner Mutter, wieder in den Kindergarten. Zuerst tageweise, und viereinhalb Monate nach seiner vehementen Weigerung machte er sich schliesslich allein auf den Weg.

Die Beispiele zeigen: Schulangst ist behandelbar. Je früher die Behandlung einsetzt, desto besser. Oder in den Worten von Kurts Mutter: «Rückblickend haben wir zu lange gewartet. Ich ermutige alle Eltern dazu, sofort zu handeln.»

* Name von der Redaktion geändert.

Siehe auch Interview auf Seite 24.

.....

DEFINITION VON SCHULANGST

Schulphobie oder Trennungsangst: Das Kind hat Angst vor dem Getrenntsein von den Eltern. Es befürchtet, dass ihm selbst oder den Eltern dann etwas Schlimmes zustossen könnte, was zu einer dauerhaften Trennung führen würde.

Schulangst: Angst vor Prüfungen, schlechten Noten oder einem Schulfach (Leistungsangst). Angst vor enttäuschten Eltern, vor Lehrpersonen, Mitschülern, der Pause oder dem Schulweg (soziale Angst). Schulangst kann zu Schulschwänzen führen.

.....

22

Der erste PC für Ihr Kind

Spielend lernen? ABER sicher!

- ★ Unterstützt und fördert die Kreativität Ihres Kindes
- ★ Optimal für Schul- und Freizeit-Aktivitäten
- ★ So vielseitig wie Ihr Kind!



Erfahren Sie mehr!

www.kidspc.ch

Microsoft

