

«Die Eltern fühlen sich hilflos und leiden mit»

Schulangst ist behandelbar. Vor allem dann, wenn die Schwierigkeiten rechtzeitig angegangen werden und ein betroffenes Kind lernen kann, wie es seine Ängste unter Kontrolle bringt.

Interview **Anja Fiebiger**



Heidi Imgrüth
Psychiaterin

Ist Schulangst ein häufiges Problem?

Schulangst betrifft ungefähr zwei Prozent all unserer Fälle. Das ist nicht viel. Doch wenn sich die Eltern an uns wenden, ist es meist schon ziemlich schlimm. Wir sehen wahrscheinlich nur die Spitze des Eisberges.

Mit welchem Anliegen gelangen Eltern an Sie?

Häufig melden sich Eltern, wenn ihr Kind nicht mehr in die Schule gehen will. Das kann bis zur totalen Schulverweigerung gehen und betrifft Kinder vom Kindergarten bis zur Oberstufe. Die Eltern fühlen sich hilflos und leiden mit.

Was ist Schulphobie?

Schulphobie hat mit der Schule oder dem Kindergarten nichts oder nur wenig zu tun. Dahinter steckt die Angst des Kindes vor einer Trennung von der Bezugsperson, meist der Mutter. Und sie betrifft vor allem kleinere Kinder im Kindergartenalter oder in der Unterstufe. Man nennt die Schulphobie deshalb auch Trennungsangst.

Wie entwickelt sich diese?

Zu Trennungsangst führen manchmal Trennungserfahrungen des Kindes: zum Beispiel die Krankheit eines Elternteils, ein Unfall, eine Scheidung oder der Tod eines nahen Verwandten. Ein längerer Krankenhausaufenthalt des Kindes schliesslich führt nicht selten auch dazu, dass Eltern es dann überbehüten. Auch Persönlichkeitseigenschaften spielen eine Rolle: Ein Kind von ängstlichen Eltern kann eher

ängstlich werden. Und: Die Angst verschlimmert sich oft nach längeren Schul- oder Kindergartenunterbrüchen.

Wie reagieren Eltern auf die Verweigerung des Kindes?

Sie begleiten das Kind in den Kindergarten, bleiben eine Zeit lang dort. Manche Mütter weinen, wenn sie wieder fortgehen. Das Kind folgert daraus, dass es dem Mami bei der Trennung auch nicht gut geht, und es mag sich noch weniger von der Mutter trennen. Ein Teufelskreis entwickelt sich.

Wie kann man ihm entfliehen?

Wichtig ist die innere Haltung der Eltern, die etwa lauten müsste: «Es ist gut, dass mein Kind im Kindergarten ist. Es ist dort wohlbehütet.» Diese innere Haltung sollte die Mutter oder der Vater dem Kind auch zeigen – und sich dann klar vom Kind verabschieden.

Was raten Sie sonst noch?

Bei Trennungsangst hilft manchmal auch ein Ersatzobjekt. Das Kind kann ein Foulard, Ohrhinge, also etwas, das die Mutter repräsentiert, mit in den Kindergarten nehmen. Hierbei nutzt man die Phantasie der Kinder: Das Foulard oder der Ohrring beschützt es.

Zur Schulangst: Warum und wann beginnt ein Kind, sich vor der Schule zu fürchten?

Schwache Schulleistungen, schwierige Beziehungen zu Mitschülern und Lehrern können

dazu beitragen. Betroffene Kinder haben Angst, sich vor der Klasse zu blamieren, fürchten sich vor Prüfungen, schlechten Noten, vor Mitschülern und davor, von Lehrpersonen blossgestellt und dann von Kameraden ausgelacht zu werden.

Viele Menschen haben Angst davor, öffentlich aufzutreten oder eine Prüfung abzulegen. Wo ist die Grenze zwischen Lampenfieber und Schulangst?

Bei der Schulangst nimmt die Angst dermassen überhand, dass das Kind nicht mehr in die Schule will oder kann. Angst kann heranwachsen und sich steigern. Sie führt zu Schweissausbrüchen, Herzklopfen, Zittern. Es kommt zu totalen Blockaden, die Kinder am Denken hindern. Betroffene Kinder klagen typischerweise auch über Kopf- oder Bauchschmerzen. Andererseits dienen ihnen die Beschwerden, um zu Hause bleiben zu können oder von der Schule nach Hause gehen zu dürfen. Eltern wollen das Kind schützen und behalten es dann auch zu Hause. Das ist zwar verständlich, aber nicht sinnvoll. Man muss früh eingreifen, damit das «Kranksein» nicht einreisst. In solchen Fällen müssen wir neben den Eltern auch die Lehrer coachen. Wir vereinbaren mit ihnen, dass das Kind trotz Beschwerden in der Schule bleibt, es sich dort zurückziehen und ausruhen kann.

Wann ergibt ein Schulhauswechsel Sinn?

Ein Klassenwechsel lohnt sich für Kinder, die sagen: Ich gehe gerne in die Schule, aber nicht in diese Klasse oder nicht zu diesem Lehrer. Andernfalls ist ein Wechsel keine gute Lösung.

Wie gut kann man Angst therapieren?

In den unteren Schulstufen gelingt die Behandlung häufig gut. Wenn man jedoch nichts unternimmt, kann sich zum Beispiel die Trennungsangst mit zunehmendem Alter zur Schulangst entwickeln. Ich rate Eltern deshalb, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Sonst kann sich die Angst selbständig machen. Dann ist es in gewissen Fällen nicht mehr möglich, sie ambulant zu behandeln. Das Kind oder der Jugendliche wird in eine Klinik zur stationären Behandlung eingewiesen.

Welche Rolle haben die Eltern in der Therapie?

Die Beratung der Eltern nimmt bei der Therapie der Schulangst einen wichtigen Platz ein. Sie müssen den

Kindern die Angstbewältigung vormachen. Auch in diesem Bereich sind sie Vorbilder. Das Kind muss verstehen lernen, dass Angst auch sinnvoll ist und zum Leben gehört. Und vor allem: Dass sie sich bewältigen lässt. Ein Kind ohne Ängste wäre gefährdet.

Was bezweckt eine Schulangst-Therapie?

Es gilt, die Kontrolle über die Ängste zu erlangen. Zum Beispiel mit Entspannungsübungen. Das Ziel ist, den Schulbesuch zu gewährleisten. Das Kind sollte wenn möglich sozial integriert bleiben! Vieles dreht sich um die Stärkung des Selbstvertrauens. Manchmal braucht es zur Unterstützung Medikamente, da sonst der Schritt zurück ins Schulleben kaum mehr möglich ist.

Wie lange dauert eine Therapie?

Sie kann unterschiedlich lang und mehr oder weniger intensiv sein. Vom kurzen Einsatz bis zu einer jahrelangen Therapie, in der sich die Jugendlichen mit sich selbst auseinandersetzen. Leider gibt es auch chronische Fälle. Die Angst kann sich verschlimmern. Das Kind bekommt Angst vor der Angst und hat richtige Panikattacken. Wenn man das nicht unterbricht, kann das fatale Folgen für die weitere Entwicklung des Kindes haben. Es gibt Jugendliche, die das Haus nur mit Medikamenten verlassen können, um in die Praxis zu kommen. In ganz schlimmen Fällen kommt zur Angst eine Depression hinzu. Oder ein Jugendlicher entwickelt Zwänge. Solche Kinder ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück. Das wollen wir mit der Therapie unbedingt verhindern. Wichtig ist also ein früher Behandlungsbeginn.

.....
Dr. med. Heidi Imgrüth, Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, ist Oberärztin und Stellenleiterin des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes des Kantons Schwyz in Goldau. Ab September 2011 hat sie eine eigene Praxis in Weggis LU. www.praxisimgrueth.ch