



„Seid nicht zu fleißig!“



Mit diesem Zitat von Erich Kästner heiÙe ich Sie herzlich willkommen zur April-Ausgabe des Elternnewsletters 2013.

Der deutsche Schriftsteller und Drehbuchautor verwies mit diesem Zitat auf ein Phänomen, welches ihm selbst bestens bekannt gewesen ist: der Schulangst.

Kästner erfuhr sehr zeitig, dass ein übereifriges Lernverhalten und die Stunden für Vorbereitungen eine trügerische Besänftigung bedeuten

können. In den Momenten der eigentlichen Prüfung aber versagte Kästner häufig, wie es heute ebenso viele Kinder und Jugendliche tun. Dabei hatte er sich doch in seiner Wahrnehmung hinreichend vorbereitet. Die Ursache seines schulischen Versagens begründete sich also in einer viel tiefer sitzenden emotionalen Grundhaltung.

In diesem Newsletter wollen wir Ihnen einen ersten Überblick zum Thema Schulangst geben und was Sie gegebenenfalls tun können, um Ihrem Kind zu helfen.

Da das Thema Bildung – und damit einhergehend auch die Schulangst – eine gesellschaftlich äußerst zentrale Stellung eingeommen hat, möchten wir vom IPE aber noch einen Schritt weitergehen. Noch in dieser Woche startet das große IPE-Jahrestreffen, zu welchem sich zahlreiche Trainer und Coaches aus Deutschland, Österreich und Italien einfinden werden. Neben dem wichtigen Erfahrungsaustausch untereinander, haben wir Politiker verschiedener Parteien und die Geschäftsführerin des Zentrums für Hochschullehre zu einem Mittagsgespräch eingeladen. Wir wollen damit entscheidende Impulse setzen, die Möglichkeiten moderner und wissenschaftlich fundierter Didaktik in das hiesige Schulsystem einfließen zu lassen.

Unsere Themen:

- **Wenn die Schule auf den Magen schlägt.**
- **Bildung und individuelle Entfaltung: zwei gegensätzliche Extreme?**

Ich wünsche viel Freude beim Lesen.

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)



Wenn die Schule auf den Magen schlägt.



Auf seinem Weg zur Schule beschleicht Andreas jeden Tag aufs Neue ein mulmiges Gefühl. Es ist nicht wie bei den anderen Kindern, die vielleicht mal vor einer anstehenden Klassenarbeit etwas aufgeregter als üblich erscheinen. Nein, der Zwölfjährige kämpft zusehends mit Übelkeit oder Bauchschmerzen, die ihm den Gang zur Schule erschweren.

Schon häufiger versuchte er, seine Eltern zu einem Fernbleiben zu überreden. Manchmal schrieb ihm dann der Vater oder die Mutter auch eine Entschuldigung, damit er sich zu Hause erholen konnte. Das aber half dann eben nur für diesen einen Tag. Dabei hatte Andreas in den ersten Schuljahren Freude am Schülerdasein. Doch dann kam er auf eine andere Schule. Plötzlich war alles anders. Eine neue Klasse, andere Lehrer und schwieriger wurde es auch noch. Als er dann die erste Fünf in Mathematik mit nach Hause brachte, beschwichtigten ihn zwar seine Eltern, doch er konnte sehr genau ihre sorgenvolle Gesichter erkennen und wusste, dass seine Welt nunmehr alles andere als in Ordnung war.

Wie in unserem Beispiel ergeht es vielen Schülerinnen und Schülern in Deutschland.

Experten gehen davon aus, dass fünf bis zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter allgemeiner Schulangst leiden. In Zahlen ausgedrückt sind also zwischen 600.000 und 1,2 Millionen Schüler hiervon betroffen. Darunter sind eher die Jungs als die Mädchen für das Phänomen anfällig.

Dabei scheint die Schulangst innerhalb markanter Altersabschnitte aufzutreten. Bei den Sechsjährigen sowie den Zehn- bis Elfjährigen lassen sich entsprechende Anzeichen am häufigsten beobachten. Die Gründe hierfür sind offensichtlich: Einschulung oder anstehende Schulwechsel bedeuten einen tief greifenden Einschnitt in das bisherige Leben der Kinder.

Schulangst, Schulphobie oder Schuleschwänzen

Eltern merken zwar, dass irgendetwas nicht stimmig ist. Sie verfügen aber meist nur über ein unzureichendes Wissen bezüglich der Beschwerden und Probleme ihrer Kinder. Es sollte also zunächst geklärt werden, warum ein Kind die Schule (häufiger) nicht besuchen möchte. Was genau sind die eigentlichen Befürchtungen, die das Kind mit sich trägt.



Psychologen differenzieren dabei drei verschiedene Formen, deren Ausprägung und Ursachen unterschiedlich sind. Jedoch können die Symptome der drei Varianten durchaus gemeinsam auftreten. Bei der allgemeinen Schulangst ist die Schule selbst Anlass für die Vermeidungsstrategie. Bei der Schulphobie hat die Schule meist nur wenig mit der Angst des Kindes zu tun. Vielmehr fürchtet der Schüler die Trennung von der primären Bezugsperson, welche durch den Aufenthalt in der Schule bedingt ist. Schuleschwänzen dagegen steht vor allem für eine Protestaktion des Kindes oder Jugendlichen.

Ein gutes Merkmal zur Unterscheidung von Schulangst zur Schulphobie ist, dass Kinder bei Ersterem häufig unter Lernblockaden, Disziplinproblemen oder Unkonzentriertheit leiden. Von einer Schulphobie betroffene Kinder machen durchaus bereitwillig ihre Hausaufgaben oder bereiten sich ausführlich auf ein Testat vor. Anders



als bei der Schulangst aber, können sie es kaum ertragen den Weg zur Schule vollständig zu gehen. Auf halben Weg kehren sie um, da sie die Trennung von zu Hause nicht ertragen können. Kinder, die unter Trennungsangst leiden, sind zudem häufig sehr empfindsam oder auch ängstlich. Teilweise kann es vorkommen, dass ebenfalls Beschwerden wie Übelkeit, Durchfall oder Kopfschmerzen auftreten. Wieder im Elternhaus angekommen, klingen diese Symptome wieder sehr rasch ab.

Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind unter Trennungsangst und damit unter einer Schulphobie leidet, sollten Sie nicht zögern einen Termin bei einem Kinder- und Jugendpsychologen zu vereinbaren.

Die „Kinderkaserne“ als Ansporn

Kästners Bezeichnung für die Schule mag auf den ersten Blick ein vernichtendes Bild des Dichters zum Thema zeichnen. Und tatsächlich hat er seine Schulzeit nicht immer als angenehm und fröhlich empfunden. Viele seiner Ansichten und Erlebnisse finden sich in den teilweise autobiografischen Werken wieder, wie es beispielsweise „Das fliegende Klassenzimmer“ oder „Pünktchen und Anton“ sind. Sogar dass ihn seine Mutter auf dem Schulweg verfolgte, um sicherzustellen, dass er selbige auch wirklich erreichte, ist in der Geschichte „Frau Hebestreit“ festgehalten.



Jedoch stellt das eingangs geschriebene Zitat „Seid nicht zu fleißig!“ eher eine Aufforderung dar, sich der eigentlichen Situation zu stellen, denn sich im Lernen zu vergraben. Kästner wusste sehr wohl, dass die Betätigung des Lernens von der eigentlichen Problematik ablenkte.

Schulangst ist meist nichts anderes als eine Variation von Versagensängsten. Diese können vielseitige Ursachen haben. Nicht selten aber sind es die Eltern selber, die aus gut gemeinten Gründen heraus ihre Kinder zu erhöhtem Ehrgeiz anspornen. 60 Prozent aller Eltern wünschen sich für ihr Kind den Besuch des Gymnasiums. Jedoch lediglich 30 Prozent eines Jahrgangs beenden ihre Schulzeit mit dem Abitur.

Gerade ab der 7. oder 8. Klasse wird es für viele Schüler kritisch. Der Lehrstoff wird zunehmend umfangreicher und komplexer, eine zweite Fremdsprache kommt hinzu und der Wettbewerb in inner- und außerschulischen Bereichen wird bedeutungsvoller. Eine Studie an Gymnasien in Baden-Württemberg zeigt auf, dass Leistungsängste zukünftig eher zunehmen dürften. Als Grund hierfür ist unter anderem die Verkürzung der Schulzeit bei gleichbleibender Stoffmenge zu nennen.

Oft hausgemacht: Schulangst findet auch zu Hause statt.

Jedoch nicht nur die Schule selbst ist für die Entstehung oder auch die Ausprägung von Schulangst verantwortlich. Obgleich viele Kinder und Jugendliche überdurchschnittlich



intelligent sind, ist ihnen das Phänomen der Schulangst nicht fremd. Eine strenge Erziehung, der Vergleich mit Geschwistern oder einfach ein mangelndes Interesse der Eltern an schulischen Angelegenheiten kann dazu führen, dass Heranwachsende das so wichtige Selbstvertrauen verlieren.



Und auch das Wählen des ungeeigneten Schultyps, eine zu hohe Erwartungshaltung insgesamt oder eine nicht erkannte Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche können in Konsequenz fatale Folgen für *psychologische Grundausstattung* des Kindes haben.

Ist dann einmal die Spirale des Versagens angefahren, ist sie nur sehr schwer aufzuhalten. „Ich bin nicht gut genug“ oder „Die anderen sind immer besser als ich“, sind verbale Alarmsignale Ihres Kindes, denen Sie unbedingt höchste Aufmerksamkeit schenken sollten. Wie auch bei der Schulphobie können im Vorfeld von Klausurtagen häufig Durchfall, Kopfwahl oder auch Schlafstörungen auftreten. Weitere Anzeichen, die auf eine Schulangst verweisen können, sind übermäßiges Tagträumen, Trödeln auf dem Schulweg oder auch sozialer Rückzug. Kinder die unter Schulangst leiden, werden zudem häufiger Opfer von Mobbing durch die Klassenkameraden, da sie nicht ausreichend gelernt haben, wie man angemessen mit Spott oder gar körperlicher Gewalt umgehen kann.

IPE-Praxistipp:

- Nach einer Eingewöhnungszeit während der Einschulungsphase sollte Ihr Kind den Schulweg alleine bestreiten. Die ständige Begleitung durch die primären Bezugspersonen kann die Grundlage für eine Schulphobie bilden. Noch besser ist es, wenn Ihr Kind mit Freunden zur Schule gehen kann.
- Wenn Ihr Kind morgens über Beschwerden klagt, gehen sie der Sache ruhig auf den Grund. Sie selbst können am besten einschätzen, ob es sich hierbei um eine tatsächliche Krankheit handelt oder gegebenenfalls andere Gründe der Auslöser sind. Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Schule hinter der „plötzlichen“ Erkrankung steckt, dann empfehlen wir dennoch konsequent zu sein und das Kind zur Schule zu schicken. Ihr Kind wird mit der Zeit lernen, dass es auch Lehrer vertrauensvoll entgegentreten kann.
- Suchen Sie bei dem leisesten Verdacht auf Schulangst oder gar Schulphobie den Kontakt zur Schule. Die Einschätzung der Lehrer kann Ihnen wertvolle Hinweise geben. Zudem können dann auch die Lehrer besser auf Ihr Kind eingehen.
- Wenn der Schulbesuch tatsächlich einmal ausfallen muss, sollte Ihr Kind sich im Bett *auskurieren*. Als angenehm empfundene Tätigkeiten wie Fernsehen oder Lesen sollten vermieden werden. Somit vermeiden Sie den Belohnungseffekt.



- Ihr Kind hat morgens vor der Schule geweint oder geklagt, ist aber dennoch tapfer losmarschiert? Dann sollten Sie bei seiner Rückkehr nicht mit Lob sparen. Ermutigung und Anerkennung bestärken es darin, auf dem richtigen Weg zu sein und nicht den Kopf in den Sand gesteckt zu haben.
- Sie wollen, dass Ihr Kind frühzeitig selbstbestimmt und motiviert die Schule besucht? Sie möchten, dass Ihr Kind die Freude am Lernen aufrechterhält und auch bei neuen Herausforderungen in der Lage ist, diesen mit effizienten Mitteln zu begegnen? Dann möchten wir Sie einladen, einen Trainer/Coach des IPE in Ihrer Nähe zu kontaktieren. Mit wissenschaftlich erprobten Methoden, kindgerecht aufbereitet und mit bester Effizienz verstehen es die Coaches des IPE, individuell auf Ihr Kind einzugehen. Darüber hinaus sind nur IPE-Coaches nach höchsten Ansprüchen qualitätsgeprüft und dürfen als Partner des Instituts für Potenzialentfaltung arbeiten. Übrigens: Auch bei bestehender Schulangst helfen unsere Trainer und Coaches mit hochwirksamen Techniken, die Ihr Kind einfach in seinen Alltag integrieren kann:
<http://potenzial-training.de/760/Coachverzeichnis.html>
- Literaturtipp: Schulangst erfolgreich begegnen – Ein Ratgeber für Eltern und Lehrer; dtv, München 2004.

Bildung und individuelle Entfaltung: zwei gegensätzliche Extreme?



Das Bildungssystem der Bundesrepublik Deutschland steht vor immensen Herausforderungen. Alleine die Tatsache, dass 16 Bundesländer mit circa 34.000 Schulen in ihrer Bildungspolitik nahezu autark sind, veranschaulicht, dass einheitliche Regelungen innerhalb des Schulwesens nur mühsam durchzusetzen sind. Dies wird unter anderem an der Einführung des G8-Gymnasiums deutlich. Während einige Bundesländer die Umstellung auf das Abitur nach 12 Jahren bereits vollzogen haben, sehen sich

die Verbleibenden diesem Prozess noch gegenüber. Ausgelöst durch anhaltende Proteste der Bevölkerung, überlassen nunmehr einige Bundesländer den Schülern die Wahl, sich zwischen den verschiedenen Laufbahnen entscheiden zu können.



Jedoch warten noch weitaus gewichtigere Probleme auf eine zeitnahe und praktikable Lösung: Chancengleichheit im Bildungswesen, Sicherung der Unterrichtsqualität, Lernen für nachhaltige Entwicklung, Informationsgesellschaft und Neue Medien, Bildung und Migration oder die Förderung von Innovation und Kreativität sind einige, der in diesem Zusammenhang zu nennenden Schlagworte.

Dabei sehen viele Politiker die Anhebung des Bildungsetats als allumfassende Antwort auf die ausstehenden Aufgaben. Und tatsächlich liegt die Bundesrepublik Deutschland mit ihren Ausgaben für Bildung weit unter dem Durchschnitt der sogenannten OECD-Staaten (vgl. auch hierzu: Angaben des Statistischen Bundesamtes, Wiesbaden).

Für viele Schülerinnen und Schüler aber werden die meisten der noch zu entwickelnden, parlamentarischen Lösungen kaum etwas bringen. Denn neben der Erreichung eines gemeinsamen, politischen Willens, und der Bereitstellung dringend notwendiger Mittel, benötigt die Umsetzung an den Schulen vor allem eines: Zeit.

Wie kann es jedoch schon heute gelingen, dass junge Menschen von einer Bildung profitieren können, von der es heißt, dass sie für das Leben sei? Wie können Schulen ihrem Auftrag trotz enger Budgets besser gerecht werden? Wie können Eltern, Lehrer und Erzieher nachhaltig Einfluss auf die Vermittlung von Lehrinhalten und einer unterstützenden Kreativität einwirken? Vor allem aber, wie kann es gelingen, (neuro-) wissenschaftliche Erkenntnisse mit moderner Didaktik zu kombinieren?

Antworten und eine gehörige Portion Inspiration soll das Mittagsgespräch des Instituts für Potenzialentfaltung geben. Hierzu sind die Leiterin und stellvertretende Geschäftsführerin des Zentrums für Hochschullehre, Frau Dr. Claudia Bendick, der arbeitsmarkt- und sozialpolitische Sprecher der CDU/CSU-Fraktion, Karl Schiewerling und MdB Christoph Strässer (SPD) der Einladung des Instituts für Potenzialentfaltung gefolgt. „Es geht zunächst darum, einen Akzent zu setzen, der innerhalb der Bildungslandschaft – im öffentlichen, wie auch im privaten Sektor – zur Anwendung kommen kann“, erklärt Daniel Paasch, Gründer des IPE. Dabei führt er weiter aus: „Wir verstehen unser Wirken mit den Schülerinnen und Schülern insgesamt als sehr praxisnah und lösungsorientiert. Daher sehen wir unsere Aufgabe auch darin, gesamtgesellschaftlich umsetzbare Modelle zu entwickeln, die in ihrer Tragweite heute wie auch in Zukunft richtungsweisend sind.“



Die freie Journalistin und Moderatorin des WDR Daniela Ziemann wird am 11. April 2013, in den Räumlichkeiten des Instituts für Potenzialentfaltung, das Mittagsgespräch im Rahmen des IPE-Jahrestreffens begleiten.