

Greiner-Döchert · Grabowski | Schulangst

Bildung und Unterricht

Franziska Greiner-Döchert
Friederike Carlotta Grabowski
Schulangst

Verstehen und pädagogisch begleiten

Reclam

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 14670

2025 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

info@reclam.de

Gestaltung: Cornelia Feyll, Friedrich Forssman

Druck und Bindung: Esser printSolutions GmbH,

Untere Sonnenstraße 5, 84030 Ergolding

Printed in Germany 2025

RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-014670-5

reclam.de

Inhalt

Einleitung 7

- 1 Psychische Belastungen im Schulalter 9
 - 1.1 Aufgaben von Schule und Lehrkräften im Umgang mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen 9
 - 1.2 Entstehung psychischer Störungen 12
- 2 Schulbezogene Ängste 17
 - 2.1 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten 19
 - 2.2 Schulbezogene Ängste und Schulabsentismus 21
 - 2.3 Trennungsangst 23
Symptome 25 • Häufigkeit und Verlauf 26 • Entstehungsbedingungen 28 • *Fallbeispiel Max* 29
 - 2.4 Soziale Angst 30
Symptome 32 • Häufigkeit und Verlauf 33 • Entstehungsbedingungen 35 *Fallbeispiel Laura* 37
 - 2.5 Leistungsangst 38
Symptome 41 • Häufigkeit und Verlauf 43 • Entstehungsbedingungen 45 *Fallbeispiel Tom* 47
- 3 Pädagogischer Umgang mit schulbezogenen Ängsten 49
 - 3.1 Gestaltung einer angstfreien Lern- und Prüfungsumgebung 49
 - 3.2 Umgang mit dysfunktionalen Gedanken 56
Gezieltes Nachfragen 57 • Aktivierung von Stärken 60 • Aufmerksamkeitssteuerung 61
 - 3.3 Reflexion von Situationen 62

3.4	Angstskala und Konfrontation	65
3.5	Entspannungstechniken	68
	Progressive Muskelrelaxation 69 • Autogenes Training 71 • Achtsamkeit 73 • Aktive Pausen 74	
3.6	Kommunikation und Psychoedukation mit schulängstlichen Schülerinnen und Schülern	75
	Kommunikation bei Trennungsangst 77 • Psychoedukation zu Trennungsangst 79 • Kommunikation mit sozial ängstlichen Schülerinnen und Schülern 81 • Psychoedukation zu sozialer Angst 83 • Kommunikation mit leistungsängstlichen Schülerinnen und Schülern 85 • Psychoedukation zu Leistungsangst 87	
3.7	Kommunikation mit den Sorgeberechtigten	89
	Gesprächsführung 89 • Psychoedukation zu schulbezogenen Ängsten 94	
4	Multiprofessionelle Teamarbeit	98
5	Take-Home-Messages	102
	Literaturverzeichnis	105
	Zu den Autorinnen	110

Einleitung

Wahrscheinlich haben Sie dieses Buch in der Hand, weil Sie bereits wahrgenommen haben, dass viele Kinder und Jugendliche psychisch belastet sind und diese Belastungen nicht vor der Schultür bleiben. Diese Sensibilität ist der erste und notwendige Schritt, um psychisch belastete Kinder im Allgemeinen und Kinder und Jugendliche mit schulbezogenen Ängsten im Speziellen bestmöglich pädagogisch unterstützen zu können (Kap. 1). Mit dem Buch möchten wir Sie dazu ermutigen, auf Ihrer Sensibilität aufbauend, Wissen über schulbezogene Ängste zu vertiefen, mit dem Sie die Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten im Schulalter besser verstehen und Hinweise auf schulbezogene Ängste wahrnehmen können (Kap. 2). Darüber hinaus stellen wir dar, wie Sie betroffene Schülerinnen und Schüler und deren Eltern beraten können (Kap. 3).

Im Buch richten wir immer wieder den Blick auf den Schulalltag und geben konkrete, niedrigschwellige Anregungen für die pädagogische Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit schulbezogenen Ängsten, die sich in den Unterricht integrieren lassen und von denen auch der Rest der Klasse profitiert. Abschließend skizzieren wir, welche Aufgaben im multiprofessionellen Team verteilt werden können, um Schülerinnen und Schüler mit schulbezogenen Ängsten bestmöglich zu unterstützen (Kap. 4).

Alle Kapitel sind so geschrieben, dass sie prinzipiell auch einzeln gelesen werden können.

