

Traktorfahren statt Mathelernen – wie Tobias seine Schulangst überwunden hat

Psychische Belastung Kinder können so starke innere Blockaden entwickeln, dass sie nicht mehr zur Schule gehen wollen. Die Geschichte von Tobias zeigt: Manchmal helfen auch unkonventionelle Lösungen.

Anja Sokolow (DPA)

Sie wollen lernen und dazugehören, doch schaffen es einfach nicht in die Schule: Kinder und Jugendliche mit Schulangst. Tobias (Name geändert) ist eines von ihnen. Ein ganzes Jahr lang konnte er das Schulgebäude nicht betreten. Es fing schleichend an. «Etwa drei Monate konnte ich abends kaum oder gar nicht einschlafen. Dann kamen die Sommerferien, und danach ging gar nichts mehr», erinnert sich der 17-Jährige. Woher die Angst kam, kann er sich nicht genau erklären.

Das war vor vier Jahren. Seine Mutter erinnert sich gut an die schwierige Zeit mit ihrem Pflegesohn: «Zuerst ist er noch aufgestanden, und wir haben es geschafft, dass er ins Auto gestiegen ist. Aber dann ist er an der Schule nicht aus dem Auto gestiegen. Irgendwann war es so weit, dass man ihn gar nicht mehr zur Schule gebracht hat.»

Die Belastung sei für alle Beteiligten gross gewesen: «Man spielt alles durch, da probiert man es sanfter, mal weniger sanft. Da entsteht sehr viel Druck, auch innerhalb der Familie. Es gab Tränen, alles», sagt die Mutter. «Das Kind möchte dazugehören und ist genauso verzweifelt wie man selbst.»

Und dann seien da noch die gut gemeinten Ratschläge der Grosseltern. Oder die Geschwister mussten immer wieder davon überzeugt werden, dass sie in die Schule sollen, obwohl ihr Bruder zu Hause bleibt.

Vormittags half Tobias dann im Haushalt. «Nachmittags habe ich mich mit Freunden getroffen, die von meinem Problem nichts wussten, denn sie gehen in eine andere Schule», erzählt er. Auch er empfand die Zeit als anstrengend: «Eigentlich wollte ich ja in die Schule und etwas lernen.»

Familiäre Ursachen der Schulmeidung

Schulangst ist ein Thema, das viele Familien kennen. «Es ist im psychiatrischen Sinne aber keine Diagnose, sondern ein Sammelbegriff für unterschiedliche Formen von Ängsten», sagt Heinrich Ricking, der an der Universität Leipzig zu Schulabsentismus forscht. Die Ursachen seien oft in der Schule selbst zu finden, etwa Leistungsdruck, Angst vor dem Versagen oder Mobbing.

Aber auch familiäre Gründe können laut Ricking bei angstbedingter Schulmeidung eine Rolle spielen. So kann Trennungsangst unter anderem dazu führen, dass Kinder morgens nicht das Haus verlassen wollen, weil sie sich nicht von der Bezugsperson, etwa der Mutter, trennen können. Schulangst könne mitunter auch einhergehen mit einer Depression, die den Antrieb der Betroffenen beeinträchtigt. In solchen Fällen schaffen es die Jugendlichen morgens nicht, aus dem Bett zu kommen und zur Schule zu gehen.

Die Folgen der Schulangst können gravierend sein. Laut Ricking zählen dazu Leistungsabfall, kein Schulabschluss,



Was steckt dahinter, wenn ein Kind nicht mehr zur Schule gehen will? Zu den Ursachen zählen etwa Leistungsdruck, Angst vor dem Versagen oder Mobbing. Foto: Sabina Bobst

schlechte berufliche Perspektiven, soziale und psychische Probleme. Aus einem schulischen Problem könne ein Lebensproblem werden. Zwar sei die Aufmerksamkeit für das Thema gewachsen, zugleich werde es aber auch oft bagatellisiert.

Warum ihr Pflegesohn die Angst entwickelt hat, habe nicht genau geklärt werden können, sagt die Mutter. Um ihre Erfahrungen zu teilen, hat sie eine Selbsthilfegruppe gegründet. «Der Austausch für uns Eltern ist extrem wichtig, da man ansonsten komplett allein gelassen wird mit dem Thema.»

«Stille Probleme äussern sich in Rückzug»

Die Erfahrungen der Selbsthilfegruppe zeigten, dass eine genaue Ursache der Angst nicht ausmachen sei. Oft kämen verschiedene Problemlagen zusammen.

Bei Störungen wie Schulangst sei tragisch, dass sie oft unerkannt blieben, so der Forscher Ricking. «Das sind die stillen Probleme. Sie äussern sich stärker in Rückzug, in Ohnmacht, in Hilflosigkeit, in Nichtsprechen, Sichzurückziehen aus sozialen Situationen.»

«Man spielt alles durch, da probiert man es sanfter, mal weniger sanft. Da entsteht sehr viel Druck. Es gab Tränen, alles.»

Mutter von Tobias

Eine Situation zu meiden, die Angst auslöst, sei eine normale Strategie, sagt er. «Aber Schulen sollten Angstquellen eliminieren oder ihre Schüler stärken, angstbelastete Situationen besser zu bewältigen. Auch wenn Kinder die ganze Pause auf der Toilette verbringen, um Mitschülern aus dem Weg zu gehen, kann das auf eine Angstproblematik hindeuten», so Ricking. Oft gebe es Therapiebedarf.

In vielen Fällen sei eine Traumatherapie hilfreich, sagt die Mutter von Tobias, weil die das Kind erst einmal stabilisiere. «Kinder mit Schulangst sind unter einem enormen Stress, es hat in dieser Situation die höchste Priorität, diese Kinder zu stabilisieren», so ihre Erfahrung.

Ein Lehrer mit einer aussergewöhnlichen Idee

Für Tobias fand sich am Ende eine Lösung, die laut Forscher Ricking in keinem Lehrbuch steht: «Von einem Lehrer kam der Vorschlag, mein Sohn solle doch einfach beim Abwart mitarbeiten», erzählt seine Mutter. «So haben wir ihn überhaupt erst wieder ins Schulhaus hineingebracht.»

«Ich war erst skeptisch, aber ich wollte wieder in die Schule», erinnert sich Tobias. Deswegen habe er es versucht. Etwa ein halbes Jahr lang standen für ihn statt Deutsch und Mathematik praktische Dinge auf dem Tagesplan. «Ich habe Laub gereicht, Rasen gemäht, Hecken geschnitten. Drinnen haben wir Sicherungen geprüft, Probe-Feueralarm gemacht, Lichter ausgetauscht, Löcher in den Wänden zugespachtelt oder auch die Werkstatt aufgeräumt», erzählt Tobias. Die Arbeit habe ihm sehr geholfen.

«Für mich war er ein grosser Gewinn. Tobias ist handwerklich sehr begabt und scheut sich nicht vor der Arbeit», sagt Abwart Stefan Ressler. Auch zwischenmenschlich habe es gepasst. Tobias wiederum fand in dem Abwart eine Vertrauensperson: «Er ist ein Rückhalt, mit dem kann man immer reden.»

Nach und nach besuchte Tobias wieder den regulären Unterricht. Zwei Jahre nach Beginn des kompletten Aussetzens ist er wieder in den Schulalltag zurückgekehrt.

Tobias hat seinen Weg gefunden – und hat Pläne: «Ich möchte bald meinen Abschluss und

dann eine Ausbildung zum Landwirt machen.» Gelegentlich hilft er dem Abwart noch bei Arbeiten. Und manchmal, wenn ihm alles zu viel wird in der Schule, trinkt er mit ihm einen Kaffee.

Schüler brauchen Sicherheit und Klarheit

Laut Ricking können Lehrer und Schulen einiges tun, um ein angenehmes Schulklima zu schaffen, damit Schulangst gar nicht erst entsteht: «Sie sollten alles fördern, was Sicherheit und Klarheit stärkt und unterstützt», so der Wissenschaftler.

Ausserdem sei es wichtig, dass Schulen gegen Mobbing und Gewalt vorgehen und Initiativen förderten, die soziale Kompetenzen bei Schülern stärkten. Auch sollten Lehrkräfte aus seiner Sicht intensive Beziehungen zu ihren Schülern aufbauen, sie zu Einzelgesprächen einladen und sich erkundigen, wie es ihnen geht.

Solche Gespräche müssten gar nicht lange dauern, könnten aber wirksam sein. Tobias rät anderen Schülern, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, indem sie etwas lernen, was andere nicht können. Bei ihm sei es Traktorfahren gewesen.