



StarkeKids



Schul angst überwinden

*Mit diesen 10 Tipps geht dein Kind gerne
zur Schule*

Birgit Gattringer

Schulangst überwinden

„Nein, ich gehe
nicht in die
Schule!“

Kennst du diese Aussage deines Kindes auch?

Dann ist dieser Ratgeber genau das Richtige für dich und dein Kind!

Schulangst ist ein weitverbreitetes Phänomen - sowohl bei den Jungen als auch Mädchen. Laut Studien besuchen zwischen fünf und zehn Prozent der Schülerinnen und Schüler in Deutschland den Unterricht nicht, weil sie davor panische Angst haben. Es wird dennoch zwischen einer tatsächlichen Schulangst und reinem Schwänzen unterschieden.

Es handelt sich bei der Angst vor der Schule nicht etwa um allgemeine Unlust, Faulheit oder Langeweile, sondern um eine tief sitzende und psychologisch bedingte Angststörung.

Vor allem bei Grundschüler*innen stecken meistens Ängste dahinter. Manchmal kommen die Kinder aber auch nicht mit der Trennung der Eltern klar. Die Angstzustände äußern sich besonders häufig in psychischen Symptomen wie Schlafstörung, Magen- und Kopfschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit oder starke Unruhen.

Je älter die Kinder werden, desto häufiger entwickelt sich die Schulangst durch „Null Bock - Phasen“ (v.a. in der Pubertät), Mobbing oder der Einfluss vom Freundeskreis. Was wiederum zum gelegentlichen Schulschwänzen bis hin zur Schulverweigerung führen kann.

Wenn dein Kind nicht zur Schule will, kann das verschiedene Gründe haben. Gehe dieser Sache erst mal auf den Grund.

Schul angst überwinden

Gründe für Schul angst

Verschiedene Ängste

Soziale Angst – Kind hat Schwierigkeiten, mit Mitschülern und/oder Lehrern klarzukommen... hat Angst sich zu blamieren und zeigt sich extrem ängstlich und schüchtern. Auch [hochsensible Kinder](#) sowie Kinder mit einer [autistischen Störung](#) haben große Schwierigkeiten mit sozialen Kontakten.

Leistungs- bzw. Versagensangst – Kind hat Angst zu versagen, was sich besonders stark zeigt, wenn Prüfungen, Tests, Klassenarbeiten etc. angesagt sind. Diese Kinder haben besonders häufig körperliche Symptome wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen...

Angst vor Veränderung – das Kind hat allgemein Schwierigkeiten, sich in neuen und ungewohnten Situationen zurechtzufinden. Es zeigt sich extrem unsicher und braucht eigentlich eine feste Tagesroutine. Auch hier könnte sich eine Hochsensibilität oder Autismus dahinter verbergen.

Trennungsangst – das Kind möchte lieber bei Mama/ Papa sein und kann sich daher morgens nur schwer trennen. Fremde Umgebung, fremde Leute, fremde Gerüche, fremde Situationen beängstigen manche Kinder.

Aber auch [bei Trennungskindern](#) tritt diese Angst häufig auf:



Schul angst überwinden

Gründe für Schul angst

Angst vor Mitschülern – das Kind hat schlechte Erfahrungen gemacht, z.B. wurde es ausgelacht, gehänselt, wird gemobbt, körperlich angegriffen oder ist immer der Außenseiter. Bei älteren Kindern kann auch [Cyber-Mobbing](#) als Ursache vorliegen.

Angst vor Lehrern – hat das Kind generell Angst vor den Lehrern/Lehrerinnen, steckt in der Regel die Versagensangst dahinter. Mitunter haben Kinder aber auch nur vor einzelnen Lehrern/Lehrerinnen Angst, weil diese besonders streng sind oder das Kind ein negatives Erlebnis mit ihnen hatte.

Leistungs-/Erwartungsdruck

- zu hohe Erwartungen durch Eltern oder Lehrkraft oder dem Kind selbst
- oft einhergehend mit schwachem [Selbstwertgefühl bzw. Selbstbewusstsein](#)

Über- oder Unterforderung

- verliert dadurch Lust am Unterricht
- kann Lehrstoff nicht mehr folgen (Überforderung)
- langweilt sich, keine Lust mehr die Zeit in Schule „abzusitzen“ (Unterforderung) -> typisch bei Kindern mit Hochbegabung



Schulangst überwinden

Gründe für Schulangst

Negativer Einfluss

Besonders in der Pubertät gewinnt der Freundeskreis immer mehr an Einfluss (= Peergruppe). Schnell lassen sich Teenager dann dazu anstiften, gemeinsam die Schule zu schwänzen. Kommen dann noch Alkohol und/oder Drogen ins Spiel, kann es ziemlich schnell zur Schulverweigerung (= längere Abwesenheit vom Unterricht) kommen.

Aber auch schwierige häusliche Verhältnisse führen mitunter dazu, dass Kinder und Jugendliche zu Schulverweigerern werden.

Fazit

Du siehst – es gibt zahlreiche Gründe, warum ein Kind nicht in die Schule will. Dabei muss es nicht immer gleich schwerwiegende Ursachen geben. Wir alle haben ja morgens oft keine Lust, aufzustehen und zur Arbeit zu gehen (Stichwort: Vorbildwirkung!).

Kommt die Unlust bei deinem Kind gelegentlich vor, ist das in der Regel ganz normal. Und gerade bei Teenagern häufen sich die Null-Bock-Phasen sowieso.

Trotzdem solltest du die Sache im Blick behalten, denn:

Je eher du deinem Kind hilfst, wieder mehr Freude am Schulbesuch zu haben, umso besser.

Schulangst überwinden

Das waren nun im Überblick die wichtigsten Gründe für eine Schulangst.

Einerseits ist wichtig:

Nicht gleich ein jeder Punkt spricht dafür, dass dein Kind unter Schulangst leidet. Denn jede Art von Angst oder auch Druck von der Außenwelt kann entstehen und dein Kind kann (relativ) gut damit umgehen. Gerade bei einem starken Selbstwert / Selbstbewusstsein.

Andererseits ist es wichtig:

Es gibt viele Gründe für die Schulangst. Spiel es gleichzeitig auch nicht runter, sondern gehe mit der Thematik offen um.

Die folgenden **10 Tipps** werden dir nun helfen, damit du dein Kind durch diese Schwere Phase der (angehenden) Schulangst liebevoll und vor allem schimpffrei begleiten kannst.



10 Tipps, wenn dein Kind nicht zur Schule will

1. Ursachenforschung

Den allerersten Schritt kennst du nun schon: Finde heraus, woran es liegen könnte!

Sprich mit deinem Kind, hör ihm zu, sprich gegebenenfalls auch mit den Lehrern oder – sofern vorhanden – der Schulpsychologin oder dem Schulpsychologen.

Achte dabei darauf, deinem Kind keine Vorwürfe zumachen. Hab ein offenes Ohr für die Sorgen deines Kindes. Zeige Verständnis. Gerade wenn [dein Kind gefühlsstark ist](#), solltest du [selbst ruhig und gelassen](#) bleiben.

Hat dein Kind das Gefühl, dass es sich rechtfertigen muss oder „angeklagt“ wird, macht es vermutlich dicht und zieht sich zurück. Willst du ihm helfen, muss es sich öffnen – ganz ohne Angst vor Vorwürfen, Strafe oder Moralpredigten!

2. Ganz ohne Druck

Achte darauf, dein Kind nicht zu sehr unter Leistungsdruck zu setzen. Natürlich freuen sich alle Eltern, wenn das Kind gute Noten schreibt. Aber ist es nicht viel wichtiger, dass es glücklich ist und mit Freude zur Schule geht?

Bestrafe dein Kind nicht für schlechte Leistungen!

Frag es stattdessen lieber, wie es ihm selbst damit geht. Manchmal ist ein Kind nämlich durchaus stolz auf eine 3, weil es z.B. den Test als sehr schwierig empfand. Ist dein Kind selbst enttäuscht von seiner Leistung, biete deine Unterstützung an.

Vermeide im Gegenzug auch, dein Kind für gute Leistungen zu belohnen. Das führt nämlich ebenfalls zu Druck, weil es lernt: Ich muss eine bestimmte Leistung bringen, um [mir meine Belohnung zu verdienen](#).

Oftmals vermitteln Eltern ihre Erwartungen auch unbewusst, z.B. indem sie sich enttäuscht zeigen. Gib deinem Kind daher immer das Gefühl, dass es wertvoll und geliebt ist – völlig unabhängig von seinen schulischen Leistungen.

Vermeide auch Vergleiche mit Geschwistern, Freunden oder deinen eigenen früheren Leistungen. Dein Kind ist genau so richtig, wie es ist!

Komm wieder in deine Kraft, sehe wieder die positive Seite des Familienlebens und vor allem auch deines Kindes! Schau dir dazu mein kostenloses Online Seminar an:



[Gleich unverbindlich anmelden](#)

3. Bindung ist das Fundament

Eine gute Bindung zwischen dir und deinem Kind fördert das Urvertrauen deines Kindes und damit sein Wohlbefinden sowie die Entwicklung eines [positiven Selbstwertgefühls](#).

Das Familienleben verläuft in der Regel harmonischer, je stärker die [Bindung zwischen dir und deinem Kind](#) ist. Warum? Weil dein Kind die Sicherheit hat, dass seine Grundbedürfnisse erfüllt werden.

Gleichzeitig kann dir dein Kind gegenüber viel mehr Vertrauen schenken.

Wenn es auch mal eine schwere Phase in der Schule gibt (z. B. Vorbereitung auf Prüfung, ein Gedicht vortragen etc...), dann ist dein Kind durch deine mentale Unterstützung viel stressresistenter.

Elternteil: „Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst!“

4. Kind ernst nehmen

Mein Appell an dich ist: Alles was dein Kind dir sagt, wirklich ernst zu nehmen.

Hinter jeder Aussage steckt eine Botschaft von deinem Kind.

Es ist wahnsinnig wichtig, das bewusst wahrzunehmen.

In meiner Ausbildung zum [Eltern- und Jugendcoach](#) wurde sehr stark darauf Wert gelegt, wie Ursachen und Gründe für die jeweiligen Ängste herausgefunden werden können.

Tipp:

Eine tolle Übung ist zum Beispiel einen Traumfänger zu basteln - natürlich gemeinsam mit deinem Kind.



So kann das Kind lernen, mit seiner Angst besser umzugehen und auf fantasievolle Weise seine Ängste in die Flucht zu schlagen.

5. Ruhepausen sind wichtig

Der Schulalltag ist für dein Kind eine große Herausforderung.

Vor allem, wenn es gerade erst eingeschult wurde oder die Schule gewechselt hat.

Versuche daher möglichst am Nachmittag viel für dein Kind da zu sein. Verbringe Zeit mit ihm, gönne ihm aber auch Ruhe und Rückzug.

Pack den Nachmittag nicht mit Terminen und Verpflichtungen voll... auch Hobbys wie Musikschule, Sportverein etc. solltet ihr ggf. eine Zeit lang etwas reduzieren.

Achte aber im Gegenzug auch darauf, dass sich plötzlich nicht das ganze Leben deines Kindes nur noch um die Schule dreht!

Klar müssen die Hausaufgaben gemacht und für den Test gelernt werden. Daneben sollte aber noch jede Menge Freizeit übrig bleiben zum Spielen, Toben, Träumen oder Freunde treffen.

Macht lieber mal zwei oder drei kleine Atemübungen über den Tag verteilt. Gerne könnt ihr auch gemeinsam die Progressive Muskelentspannung ausprobieren und du kannst dann die geführte Meditation anleiten.



3 Übungen zur
Progressiven Muskelentspannung

6. Vorbild-Funktion

Kinder orientieren sich stark am Verhalten der Eltern – je jünger sie sind, desto mehr. Also achte mal darauf...

Kinder orientieren sich stark am Verhalten der Eltern – je jünger sie sind, desto mehr. Also achte mal darauf...

→ ... wie du über die Schule redest &

→ ... wie motiviert du selbst morgens das Haus verlässt.

Bist du morgens selbst schlecht gelaunt und gehst nur mit Widerwillen zur Arbeit, überträgt sich das natürlich auf dein Kind! Selbstverständlich sollst du deinem Kind jetzt nichts vorspielen...

Du kannst ehrlich sagen:

„Ich würde ja auch lieber zu Hause bleiben, aber wenn ich gleich im Büro bin, finde ich es da eigentlich auch ganz schön.“

Des Weiteren solltest du vermeiden, auf die Schule, einzelne Lehrkräfte etc. zu schimpfen. Auch nicht im Gespräch mit anderen Erwachsenen, wenn dein Kind in Hörweite ist. Kinderohren kriegen viel mehr mit, als wir meistens denken.

Und verzichte auf Sprüche wie „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens.“

Vermittle deinem Kind möglichst ein positives Bild von der Schule.



PS: Du möchtest endlich nicht mehr schimpfen und friedvoll erziehen?
Dann schau dir mein [kostenloses Online Seminar](#) an

7. Reden ist Gold wert

Suche das Gespräch mit Lehrern/Lehrerinnen und ggf. dem Schulpsychologen.

Zum einen sollten sie wissen, dass dein Kind Schwierigkeiten mit dem Schulbesuch hat – manche Kinder können das in der Schule recht gut verbergen und leiden still vor sich hin.

Suche das Gespräch mit Lehrern/Lehrerinnen und ggf. dem Schulpsychologen.

Zum einen sollten sie wissen, dass dein Kind Schwierigkeiten mit dem Schulbesuch hat – manche Kinder können das in der Schule recht gut verbergen und leiden still vor sich hin.

Zum anderen könnt ihr gemeinsam nach Lösungen suchen, wie deinem Kind zu helfen ist.

Insbesondere bei Mobbing oder anderen Problemen, die durch das soziale Miteinander entstehen, muss die Schule Bescheid wissen.

Und auch im Fall einer Über- oder Unterforderung kann der Lehrer nur helfen, wenn er davon weiß.

8. *Selbstbewusstsein stärken*

Viele Ängste und Unsicherheiten entstehen durch ein schwaches Selbstbewusstsein. Dieses kannst du stärken, indem du:

- dein Kind so liebst und akzeptierst, wie es ist
- einen Fokus auf die Stärken deines Kindes richtest, anstatt auf seine Schwächen
- ihm hilfst, positive Erfolgserlebnisse zu haben und stolz auf sich zu sein

Viele weitere Tipps findest du in dem Artikel:
[Selbstbewusstsein stärken – Die 23 besten Tipps für starke Kinder](#)

Oder hol dir direkt den [Starke Kids Ratgeber](#) für zufriedene, selbstbewusste und rundherum glückliche Kinder.



9. Besuch beim Kinderarzt

Lass dein Kind beim (Kinder-) Arzt durchchecken. Vor allem, wenn es oft über Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und dergleichen klagt, kann sich dahinter natürlich auch ein medizinisches Problem verbergen.

Können körperliche Ursachen ausgeschlossen werden, richte deinen Blick auf mögliche psychologische Gründe. Hast du diesbezüglich irgendeinen Verdacht, lass es abklären. Wende dich dazu am besten an den schulpsychologischen Dienst – er steht allen Schulen zur Verfügung!

Die Kontaktadressen findest du im Internet:

→ [Deutschland: https://schulpsychologie.de/](https://schulpsychologie.de/)

→ [Österreich: https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/psych/kontakte.html](https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/psych/kontakte.html)

→ [Schweiz: http://www.schulpsychologie.ch/ihre-ansprechpartner-in-den-kantonen/](http://www.schulpsychologie.ch/ihre-ansprechpartner-in-den-kantonen/)

Der Schulpsychologe kann auch eine Leistungsdiagnostik durchführen, um herauszufinden, ob dein Kind eventuell in der Schule über- oder unterfordert ist.

10. Wenn nichts mehr hilft: NEU-Start

Lässt sich keine zufriedenstellende Lösung finden, kann es sein, dass ein Schulwechsel nötig ist.

**Dadurch bekommt dein Kind die Chance,
noch einmal ganz neu anzufangen.**

Ratsam ist hier allerdings parallel eine therapeutische Begleitung bzw. [Begleitung durch Elterncoaching](#), damit dein Kind nicht wieder in die gleichen Muster rutscht.

Dabei lernt es vor allem Strategien im Umgang mit Konflikten, aber auch mit den eigenen Ängsten.

Bei Mobbing ist ein Schulwechsel ohnehin meistens die beste Möglichkeit, das Kind zu schützen.

Und besonders für ältere Kinder, die bereits zu Schulverweigerern geworden sind, gibt es auch spezielle Einrichtungen (z.T. mit Internat), in denen sie angenommen und entweder bis zum Schulabschluss geführt oder später wieder in den normalen Schulalltag integriert werden.



Das waren die...

10 Tipps gegen Schulangst



Unterstütze dein Kind wo es nur geht. Wenn du diese 10 Tipps beherzigst, dann kannst du definitiv eine gute Stütze für dein Kind sein, wenn es dich in schweren Zeiten braucht.

Das geht weit über den Schul-Kontext hinaus, es zieht sich über alle Lebensbereiche.

Und am wichtigsten:

DEIN KIND WIRD ZU EINEM STARKEN, SELBSTBESTIMMTEN UND SELBSTBEWUSSTEN JUNGEN MENSCHEN

PS: Gefallen dir meine Ideen, Überlegungen und Erziehungsansätze? Dann kannst du dir noch mehr praktische Tipps und Umsetzungshilfen im [StarkeKids-Komplettset](#) holen.

PPS: Hast du die Vermutung dein Kind leidet unter Schulangst oder gibt es mehr oder andere Probleme in eurem Familienalltag? Brauchst du eine individuelle Begleitung, um wieder zurück zu Harmonie und Leichtigkeit zu finden?

Dann kannst du hier ein [kostenloses, unverbindliches 1:1 Strategiegelgespräch](#) mit mir in Anspruch nehmen.

ALLES LIEBE,

Birgit Gattringer



Impressum/Copyright:

StarkeKids

Birgit Gattringer

**ALLEINE BIST DU UND DEIN
KIND STARK -**

**ZUSAMMEN SEID
IHR UNSCHLAGBAR**



StarkeKids



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung