

# ANGST: WARNSIGNAL UND BELASTUNG

Hinter jeder Angst steckt biologisch Existenz-Angst; auch Schuldgefühle sind Ängste vor Vernichtung. Psychologisch gesehen können persönliche Anlagen oder Konflikte Angst vor Veränderung, vor Stillstand, vor zu großer Nähe oder zu großer Distanz bereiten. Angst macht eng. Dadurch kann es sogar zu Lebensmüdigkeit kommen. Es ist wichtig zu erkennen, welcher Angsttyp vorliegt, um richtig (be-) handeln zu können!

## Leistungsängste

- Angst, wenn man nicht genau weiß, was von einem verlangt wird (Stress durch Fremdes).
- Angst, wenn man zu viel von sich oder anderen erwartet (Perfektionismus etc.).

## Beziehungsängste

- Angst vor anderen in der Gruppe, Klasse, Gemeinschaft
- Angst vor den Eltern, vor Lehrern, Lehrerinnen, Vorgesetzten
- Allgemeine Angst und spezifische Furcht
- Ängste ohne besonderen Anlass, (gereizte, nervöse, depressive Stimmung, Erschöpfung).
- Ängste vor ganz bestimmten Situationen oder Objekten; sie nennt man Phobien. Z.B. Angst vor engen oder weiten Räumen (Klaustro- Agoraphobie), Errötungs-Phobie, Spinnen-Phobie usw.

## Ängste in Entwicklungskrisen - Lebenskrisen

- Ängste vor Entscheidungen (z.B. in der Schule, im Studium, im Beruf, im Privatbereich, in bestimmten Lebensabschnitten..) und daraus entstehende Entwicklungskrisen. Sie sind Herausforderungen an unsere persönliche Freiheit und Selbstgestaltung.
- Ängste aus einer seelischen/körperlichen Verzweiflung; in unerträglich belastenden Situationen; nach Schicksalsschlägen. In diesen Lebenskrisen fühlen wir uns in Stich gelassen, ohne Hoffnung und ohne Kraft zur Veränderung. Lebenskrisen kann man meist nicht alleine lösen! Wenn uns alles zu viel wird und die „Erde unter uns schwankt“, brauchen wir jemanden, der uns stützt und begleitet, bis wir wieder „festen Boden“ unter den Füßen haben.

## Schulängste

- Die (reale) Schulangst: bei Überforderung, bei einem schlechten Klassenklima, bei Spannungen mit einem Lehrer, bei Aussenseiterproblematik in der Klasse, beim Wechsel in eine neue Schulart oder Schulklasse usw.
- Schulverweigerung: Problem der persönlichen Haltung zur Arbeit bzw. Leistung. Diese verwöhnten oder vernachlässigten Kinder lehnen die Belastung durch die Schule ab.
- Die Schulphobie: Hier wird nicht die Schule gefürchtet, sondern die Trennung von der Mutter bzw. nächsten Bezugsperson. Dahinter steckt oft tiefe Unsicherheit in Bezug auf die eigene Person, eine Angst vor der Individualität, dem "Flüggeworden" aus dem familiären "Nest".

## Normale Angst

- Angst ist ein wichtiges Gefahren-Signal und schützt vor Verletzungen! Ohne Angst würden wir Risiken eingehen ohne Warnung. Angst ist überlebenswichtig!

## **WICHTIGE TIPPS GEGEN DIE PRÜFUNGSANGST**

Mögliche Folgen überlegen!

Panikhandlungen kommen dadurch zustande, dass etwas Unerwartetes eintrifft. Deshalb soll man sich Folgendes klar überlegen: Was ist, wenn die Prüfung nicht klappt? Die Antwort ist von Fall zu Fall verschieden. Es geht nie um ein „entweder die Prüfung bestehen, oder es ist alles aus“, sondern es geht auf jeden Fall weiter, auch wenn die Prüfung schief geht.

Zuneigung zusichern!

Jedes Kind sollte wissen, dass es unabhängig von Noten und Leistungen von den Eltern geliebt wird.

Ausreichend Energie tanken!

Eine anstrengende Prüfung bedeutet auch einen Energieverzehr. Deshalb schlafen und ausgiebig frühstücken.

**WICHTIG:**

1. Angst ist weder Schande noch Schicksal!
2. Es gibt viele Mittel gegen ungesunde Angst!
3. Die Schulpsychologie hilft – kostenlos, vertraulich! In ganz Österreich!

Ansprechpartner/innen für die Schulpsychologie – Bildungsberatung in den Bundesländern unter [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at) !

**BROSCHÜREN DER SCHULPSYCHOLOGIE-BILDUNGSBERATUNG**

im BMUKK unter 0153120 2584 oder unter [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at) kostenloser download.

**Mag.DDr.Franz Sedlak**

ehem.Leiter der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung  
im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur