

Infobrief

Für Schulleitungen und Lehrkräfte
Schulpsychologie

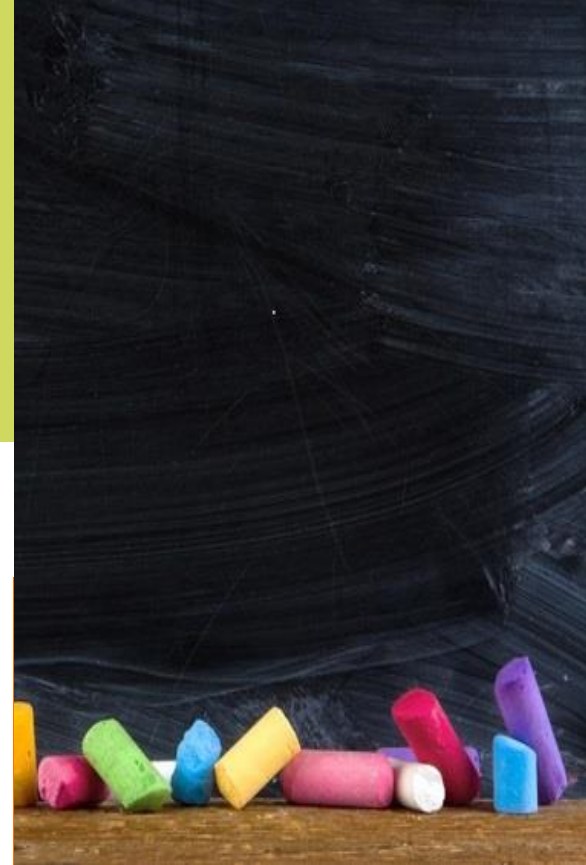
Stand 15.01.2021

Welche Funktionen hat Angst?

Angst ist eine evolutionär bedingte erfolgreiche Strategie, um das Überleben zu sichern. Ohne Angst würden Lebewesen Gefahren nicht als solche erkennen. Ein schnellerer Tod wäre die Folge, da es zu keiner adäquaten Reaktion kommen würde. Vermutlich gibt es jedoch kein Lebewesen, welches mehr „paradoxen“ Ängsten unterliegt, als der Mensch: Wir entwickeln manchmal Ängste vor Dingen, die keine direkte Gefahr mehr für uns darstellen bzw. nie eine Gefahr darstellten.

Ein weiterer Aspekt, der gerade auch im Kontext Corona bzgl. Ängsten schwierig sein könnte, besteht in der Möglichkeit der Gewöhnung an eine Bedrohung. Wird eine Person dauerhaft mit angstausslösenden Reizen konfrontiert, so findet eine Anpassung statt und die Angst verringert sich. Durch die „Informationsblase“ und die andauernde Beschäftigung mit dem Corona Virus kann es zu einer Gewöhnung an das Problem kommen. Dies führt zu einer Geringschätzung des Problems und zu einer höheren Risikobereitschaft.

Mit allen drei Bereichen – also der gesunderhaltenden Funktion von Ängsten, einer (möglicherweise) übertriebenen Reaktion oder der Gewöhnung an das Problem, sehen sich zurzeit viele Lehrkräfte konfrontiert. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein, sich mit Ängsten und den unterschiedlichen Reaktionsmustern auseinanderzusetzen.



Sehr geehrte Lehrkräfte,

Schwerpunkt dieses Infobriefes ist das Thema Ängste und soll Ihnen aufzeigen, wer von Angst betroffen ist und wie sich diese äußern kann. Außerdem finden Sie einige Anregungen, welche Verhaltensweisen hilfreich gegen Ängste sein können.

„Angst wird zur Krankheit, wenn sie der Situation nicht angemessen ist, häufig und über einen längeren Zeitraum auftritt, sehr intensiv erlebt wird, zum Vermeidungsverhalten und zu einer erheblichen Einschränkung des Alltags sowie der sozialen Beweglichkeit führt“.

- Höwler (2016)

Warum kann die aktuelle Lage zu Angst führen?

Pandemien, verbunden mit den unterschiedlichsten Reaktionen der verschiedenen Staaten, sind neu und unbekannt. Durch die vielfältige Berichterstattung und die unterschiedlichen Meinungen wird eine Einschätzung zusätzlich erschwert. Einschätzungen können daher erst einmal sehr emotional ausfallen und eine vernünftige Bewertung überstrahlen.

Durch die massiven Einschränkungen verändert sich das alltägliche Leben. Dies erfordert außerordentliche Anpassungsleistungen, da neue Bewältigungsstrategien entwickelt werden müssen. Bei vielen Menschen geht dieser Prozess einher mit unangenehmen Gefühlen und Angst. Weitere angstfördernde Faktoren können sein:

Abschätzen von Bedrohungen

Menschen fällt es schwer, Bedrohungen angemessen einzuschätzen, besonders wenn keine Erfahrungen vorliegen. Konkrete Gefahren, wie zum Beispiel eine rauchende Person an einer Tankstelle, können relativ gut abgeschätzt werden. Nicht greifbare oder kaum beeinflussbare Risiken, wie Viren hingegen, können nur schwer eingeschätzt werden und lösen deshalb verstärkt Angst aus. Dadurch, dass die Pandemie eine neue und zuvor nicht aufgetretene Bedrohung darstellt, werden diese Ängste zusätzlich verschärft.

Einfluss auf Denkweise

Ängste, wie andere Emotionen, beeinflussen das rationale Denken. Durch starke Ängste wird ein Teufelskreis ausgelöst, bei dem kaum klare Gedanken gefasst werden können. Kontraproduktive Handlungsweisen wie Verweigerung, können die Folge sein und die Angst weiter verstärken.

Orientierung an Anderen

Gerade in unsicheren Situationen sucht der Mensch Halt, besonders bei anderen. Dabei lässt er sich häufig von ihrem Verhalten leiten und es kommt oftmals zu unüberlegten Entscheidungen und Verhaltensweisen. Ähnlich verhält es sich bei Angst: wenn andere Angst zeigen, ist dies häufig ansteckend.

Auseinandersetzung mit unangenehmen Themen

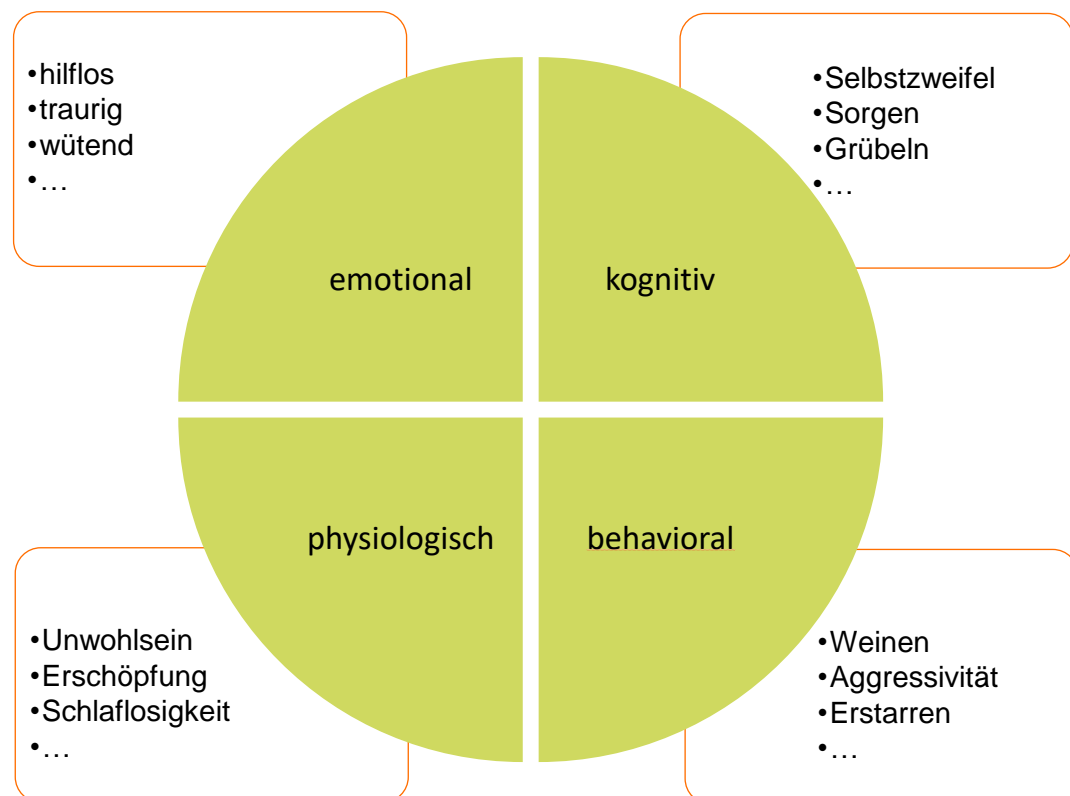
Die Auseinandersetzung mit den Themen Krankheit und Tod ist für viele Personen unangenehm. Dadurch neigen Personen dazu, diesen Themen aus dem Weg zu gehen und eine Konfrontation mit der Thematik löst zum Teil Angst aus. Hinzukommt, dass die Krankheit noch neu und nur schwer einschätzbar ist, was die Angst noch weiter verstärken kann.

Wer ist betroffen?

Verschiedene Verhaltens- und Ausdrucksweisen sind bei Schülerinnen und Schülern denkbar. Auch Kolleginnen und Kollegen können betroffen sein. Somit sind u. a. möglich:

- Personen, die sich aufgrund einer eventuellen Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe Sorgen um ihre Gesundheit machen.
- Personen, die durch die Berichterstattung zur Thematik negativ beeinflusst werden und in Folge starke Angst empfinden.
- Personen, die mögliche Gefahren unterschätzen und eventuell wenig Verständnis zeigen für andere Reaktionen.

Wie äußert sich Angst und Verunsicherung?



Welche Verhaltensweisen können helfen?

Verständnis zeigen und ernst nehmen: Ein Hineinversetzen in die Situation der SuS kann das Verstehen der Ängste erleichtern. Durch ein Verständnis der Sorgen und Ängste fühlen sich SuS ernst genommen. Dabei hat auch die gefühlte Verunsicherung von Personen seine Berechtigung, auch wenn sie irrational wirken mag.

Gemeinsam über Sorgen und Erfahrungen sprechen: Beim Gespräch über eigene Erfahrungen und die entstandenen Gefühle kann ein Austausch darüber, was den einzelnen geholfen hat, wertvoll sein. Wichtig sind dabei Ich-Botschaften, diese wirken konstruktiv und nicht belehrend.

Nachfragen: „Gibt es etwas, dass ich für dich tun kann? Was kann dir gerade helfen?“

Ein offenes Ohr haben: Keine/r sollte zum Sprechen gedrängt werden. Es kann aber hilfreich sein zu signalisieren, dass die Möglichkeit besteht und Sie ein offenes Ohr bei Bedarf haben.

Rücksicht auf die Stillen: Einige Personen reagieren auf die Situation mit Rückzug. Dadurch können Personen, die generell schon eher still sind, sich noch weiter zurückziehen. Es kann hilfreich sein, Ruhigere deshalb besonders im Auge zu behalten.

Routinen beibehalten: Für die meisten SuS ist Schule der Ort, der Sicherheit bietet. Eine abwechslungsreiche Tagesstruktur und neue Routinen sind hilfreich, wenn die gewohnten nicht mehr möglich sind. Suchen Sie sich beispielsweise feste Zeiten, zu denen Sie sich mit den Schülern bewegen oder auch entspannen. Eintönige Tagesabläufe führen zu Langeweile, Frust und gedrückter Stimmung. Für die meisten SuS ist die Schule ein Ort der Sicherheit und die Rückkehr in den einigermaßen gewohnten Alltag bietet Halt.

Akzeptanz und Zuversicht: Die Krise ist eine neue Herausforderung, die nicht unüberwindlich ist. Zur Bewältigung kann es hilfreich sein, sich an vergangene Krisen zu erinnern und zu überlegen, welche Strategien in der Vergangenheit bereits erfolgreich waren und wie diese auf die aktuelle Situation angewendet werden können.

Sport/Entspannung: Sport kann dabei helfen, den aktuellen Stress abzubauen, so kann eine Möglichkeit darin bestehen, auch mal mit der Klasse nach draußen zu gehen. Entspannungstechniken können dabei unterstützen, sich gedanklich eine Pause zu gönnen. Atmen Sie beispielsweise mit der Klasse zusammen tief durch und probieren Sie gemeinsam eine Achtsamkeitsübung aus.

Was tun bei besonderen psychischen Belastungen?

Bestehende Depressionen, Ängste und andere psychische Belastungen können durch die aktuelle Situation verstärkt werden. Der Infobrief hat einen beratenden und präventiven Charakter. Sollten Sie oder jemand nach Ihrer Einschätzung psychotherapeutische Unterstützung benötigen, kann Ihnen der Psychotherapie-Informationssdienst (www.psychotherapiesuche.de) oder das Patiententelefon der Kassenärztlichen Vereinigung (116117) bei der Suche nach einer geeigneten Therapie helfen.

Beratungsangebote

Die **Beratungsangebote der Schulpsychologie** bei Problemen im Lern-/Schul-Kontext stehen für Schulleitungen, Lehrkräfte, nicht lehrendes Personal, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler auch weiterhin zur Verfügung.

Zur Anregung haben wir einige Beispiele für Kontaktanfragen aufgelistet.

Die Schulpsychologie unterstützt **Schulpersonal**, z.B. wenn:

- *Sie sich Sorgen um die Entwicklung einzelner Schülerinnen und Schüler machen*
- *Sie sich eine neue Perspektive zum Umgang mit den aktuellen Herausforderungen wünschen*
- *Sie Gesprächsbedarf rund um die Auswirkungen der Corona-Pandemie in Schule haben*

Die Schulpsychologie unterstützt **Schülerinnen und Schüler**, zum Beispiel bei:

- *Sorgen um ihren Schulabschluss*
- *Lern- und Konzentrationsproblemen im Home Schooling*
- *Ängsten rund um die Corona-Pandemie*

Die Schulpsychologie unterstützt **Eltern und Erziehungsberechtigte**, zum Beispiel bei:

- *Fragen zum Lernerfolg ihrer Kinder im Home Schooling*
- *Plötzlichen Verhaltensänderungen wie Ängsten oder Aggressivität ihrer Kinder*
- *Sorgen, weil das Kind an Präsenztagen nicht mehr in die Schule gehen will*

Die Kontaktaufnahme zur Schulpsychologie kann wie sonst auch direkt erfolgen, d.h. ohne das Wissen oder die Zustimmung Dritter.

Schulpsychologie - Kontakt

Die schulpsychologischen Dezernentinnen und Dezernenten haben in der Regel einen Zuständigkeitsbereich, der sich an Landkreisgrenzen orientiert.

Weitere Informationen zu den Zuständigkeiten finden Sie unter

<https://www.rlsb.de/bu/eltern-schueler/schulpsychologie/schulpsychologie-kontakt>