

DAS **1x1** DES SCHUL- ERFOLGS

DETLEF TRÄBERT

Alles,
was
ELTERN
wissen
müssen



BELTZ

Bedarf geeignete Hilfsangebote anzunehmen. Schließlich geht es um unsere Kinder.

Klassenzimmer & Co.

Schulängste hat jedes Kind

Kinder leben ständig mit dem Anspruch, gut sein zu müssen. Doch Druck erzeugt Angst und blockiert das Lernen. So finden Sie Wege aus dem Teufelskreis

Als ich ein Schulkind war, hieß es oft: »Angst muss nur haben, wer nichts gelernt hat.« Dass das überhaupt nicht stimmt, habe ich am eigenen Leib erlebt. Mein Klavierlehrer war ein jähzorniger Mann, der häufig schrie. Ich konnte meine Stücke noch so gut geübt und zu Hause flüssig

gespielt haben – in der Stunde bei ihm klopfte mir das Herz bis zum Hals. Je mehr ich dann über die Tasten stolperte, desto lauter wurde er, bis mir die Tränen kamen und überhaupt nichts mehr ging. Solche Blockaden haben in der Schule, vielleicht gar in einer Klassenarbeit, negative Folgen für die Note. Und wer das »Brett vorm Kopf« mehrmals erlebt hat, kann möglicherweise sogar »Angst vor der Angst« entwickeln – ein Teufelskreis von Verzagen, Versagen und weiterem Verzagen entsteht.

Angst ist eine Emotion, die der Mensch in seiner Frühgeschichte entwickelt hat. Tauchten in der Steinzeit beispielsweise wilde

Raubtiere auf, löste das Angstgefühl die Ausschüttung eines raffinierten Hormoncocktails aus, der zur Folge hatte, dass das Frontalhirn mit seinem logischen Denkvermögen abschaltete, während die Instinkte im Stammhirn hellwach wurden. Gleichzeitig stiegen Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz, um für extreme körperliche Anstrengungen bei Kampf oder Flucht gewappnet zu sein. Diese sinnvollen Reaktionsweisen bei Gefahren- oder Stresssituationen haben sich genetisch verfestigt.

Die Ursachen sind vielfältig