

Was ist Angst ?

- Angst ist eine sinnvolle physiologische Reaktion und ein lebenswichtiges Gefühl.
- Sie ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Erlebens und dient dem Schutz und der Anpassung an potenziell gefährliche oder unbekanntere Situationen.
- Angst aktiviert den Körper, erhöht die Aufmerksamkeit und bereitet uns darauf vor, auf Bedrohungen zu reagieren.

Wozu ist Angst da?

Angst hat eine wichtige Schutzfunktion:

- Sie hilft, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden
- Sie sorgt dafür, dass wir vorsichtig sind und Risiken abwägen.
- Angst kann uns motivieren, uns auf Herausforderungen vorzubereiten und Lösungen zu Finden.
- Sie ist ein Signal, dass uns warnt..



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)



Epidemiologie

Kindes- und Jugendalter:
Hauptrisikoperiode für die Entwicklung
einer Angststörung.

10% aller Kinder und Jugendlichen
entwickeln eine Angststörung.

Seltener erfolgt eine Vorstellung beim
Arzt, da internalisierende Störungen für
Eltern und Lehrer weniger auffallend
und belastend sind.



Ätiologie

Die Entwicklung einer Angststörung wird zu 40% durch genetische Faktoren und zu 60% durch Umwelteinflüsse bedingt

Krankheitsfördernd: Psychisch kranke Eltern, elterlicher Erziehungsstil, Modell-Lernen.

Mangelnde Ausbildung sozialer Fertigkeiten und Problemlösestrategien.

Belastende traumatische Ereignisse mit starken Gefühlen der Unkontrollierbarkeit.

Diagnostik

- Altersangepasste diagnostische Interviews
- Verhaltensbeobachtungen
- Selbst- und Fremdbeobachtungsbögen
- Pädiatrisch-neurologische Untersuchung
- Psychologische Testung mit Intelligenz- und Emotionaldiagnostik





Fragen

Treten die Angstsymptome nur in bestimmter Umgebung auf ?

Welche Situationen werden vermieden, um die Angst zu reduzieren ?

Kommt es zu plötzlichen Panikattacken ?

War das Kind schon immer eher ängstlicher als andere ?

Gab es ein Lebensereignis, nachdem die Angststörung erstmals auftrat?

Wie reagieren die Familienangehörigen auf die Angstsymptomatik ?



Differenzialdiagnose

Entwicklungsphasentypische Ängste

Kleinkind: Angst vor lauten Geräuschen

Vorschulkind: Dunkelheit, Monster, Alleinsein

Grundschulkind: Schulangst, Leistungsangst, Krankheit, Gewitter

Jugendalter: Soziale Ängstlichkeit, Angst vor Sexualität, Zukunftsangst, Angst vor Übergang Schule-Beruf



Realangst

Ängste müssen auf Realitätsgehalt untersucht werden:

Kind, das Angst vor einem gewaltsamen Elternteil hat, ist nicht krank.

Kind, das Angst vor einem bissigen Nachbarhund hat, ist nicht krank.

Es zeigt nur adäquate Reaktionen auf bedrohliche Situationen.


Organische Erkrankungen können auch Angstsymptome auslösen.

Definition von Leistungsangst

- Leistungsangst ist eine spezifische Form der Angst, die in Situationen auftritt, in denen eine Bewertung der eigenen Leistung durch andere erwartet wird.
- Typische Beispiele sind Prüfungen, Referate, sportliche Wettkämpfe oder Auftritte.
- Im Zentrum steht die Sorge, den eigenen oder fremden Erwartungen nicht zu genügen, zu versagen oder sich zu blamieren.
- Leistungsangst kann sich auf einzelne Situationen beschränken oder zu einem Persönlichkeitsmerkmal werden, sodass Betroffene in vielen Bewertungssituationen überdurchschnittlich häufig und intensiv mit Angst reagieren.

Leben mit sozialer Angst

Soziale Angst, auch als soziale Angststörung oder soziale Phobie bezeichnet, ist eine psychische Störung, bei der die Betroffenen eine ausgeprägte und anhaltende Angst vor sozialen Situationen haben.

A large, semi-transparent downward-pointing arrow connects the two text boxes.

Im Zentrum steht die Furcht, von anderen negativ bewertet, kritisiert oder bloßgestellt zu werden. Diese Angst geht weit über normale Schüchternheit hinaus und kann das alltägliche Leben erheblich beeinträchtigen.

Hilfreiche Maßnahmen im Umgang mit Angst

lähmt die Glieder
raubt den Verstand
essen Seele auf
macht sprachlos
schnürt die Kehle zu
bringt einen zum Erröten
blockiert **lähmt**
macht krank treibt einem den Schweiß auf die Stirn
bringt einen dazu wie als Salzsäule zu erstarren
steht einem ins Gesicht geschrieben lässt die Zähne klappern
macht aggressiv geht durch Mark und Bein
macht einen ohnmächtig
sitzt einem im Nacken **Angst**

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

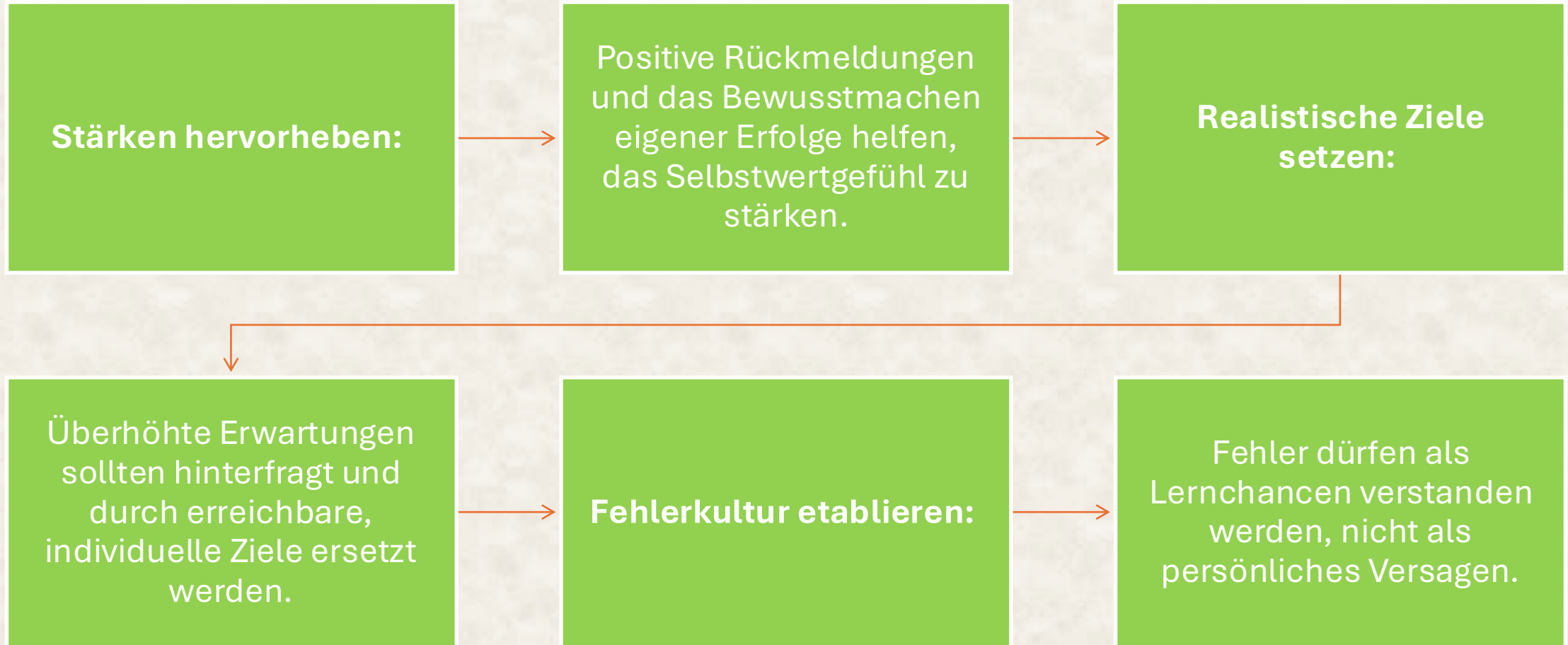
By Gert Egle - www.teachsam.de - lizenziert unter [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
International licencese

Psychoedukation und Aufklärung

Wissen vermitteln: Betroffene und ihr Umfeld (z. B. Eltern, Lehrkräfte) sollten über die Entstehung und Mechanismen von Leistungsangst informiert werden. Das Verständnis, dass Angst eine normale Reaktion ist, kann entlasten und Scham abbauen.

Offene Kommunikation: Ängste sollten ernst genommen und offen angesprochen werden. Ein wertschätzender Umgang fördert das Vertrauen und die Bereitschaft, sich Hilfe zu holen.

Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit



Konkrete Bewältigungsstrategien

Kognitive Umstrukturierung: Negative Gedankenmuster („Ich schaffe das nie“) werden durch realistische, hilfreiche Überzeugungen ersetzt („Ich kann mich gut vorbereiten und mein Bestes geben“).

Entspannungstechniken: Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeit helfen, körperliche Stresssymptome zu reduzieren.

Expositionsübungen: Schrittweises Heranführen an angstausslösende Situationen (z. B. Präsentationen) kann helfen, die Angst langfristig abzubauen.

Pädagogische und schulische Maßnahmen

Individuelle Unterstützung: Anpassung von Leistungsanforderungen, Nachteilsausgleich und differenzierte Lernangebote.

Strukturiertes Lernumfeld: Klare Regeln und Abläufe geben Sicherheit.

Förderung sozialer Kompetenzen: Rollenspiele, Gruppenarbeiten und positive Feedbackkultur stärken das Miteinander und die soziale Integration.

Zusammenarbeit und professionelle Hilfe

Einbindung des Umfelds: Eltern, Lehrkräfte und ggf. Schulsozialarbeit sollten gemeinsam an Lösungen arbeiten.

Professionelle Unterstützung: Bei starker Ausprägung der Leistungsangst kann eine psychotherapeutische Begleitung sinnvoll sein (z. B. Verhaltenstherapie, ggf. medikamentöse Unterstützung).



Praktische Tipps für Betroffene

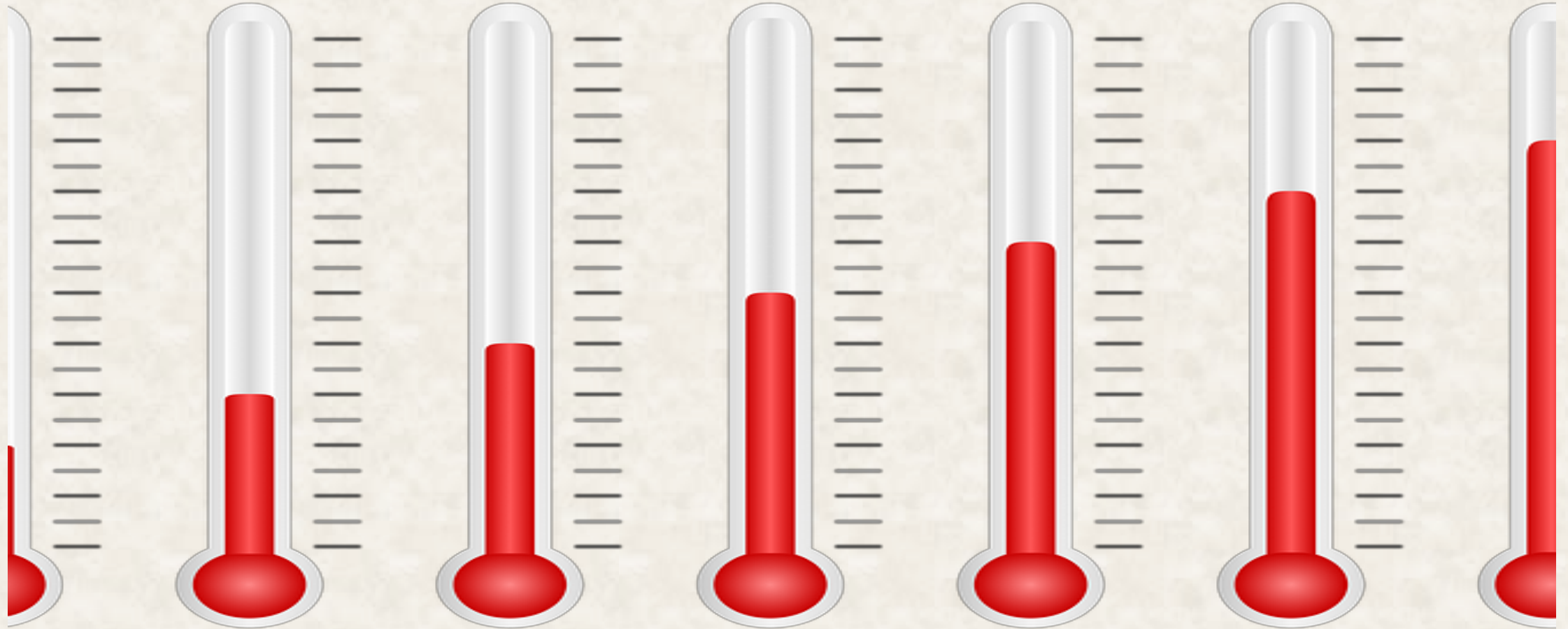
- Pausen und Ausgleich schaffen
- Sich selbst realistische Erwartungen setzen
- Über Ängste sprechen und Unterstützung suchen
- Entspannungstechniken regelmäßig üben
- Erfolge bewusst wahrnehmen und feiern
- Gute Vorbereitung und Zeitmanagement

Praktische Übungen gegen Leistungsangst

Atem- und Entspannungstechniken

- **4-7-8- Atemtechnik:** 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden langsam ausatmen. Mehrmals wiederholen.
- **Progressive Muskelentspannung:** Muskelgruppen (z.B. Fäuste, Schultern, Gesicht, Bauch) jeweils 5 Sekunden anspannen und dann bewusst entspannen. Nach jeder Phase 10 Sekunden nachspüren.
- **Achtsamkeitsmeditation:** Bequem sitzen, Augen schließen, auf den Atem konzentrieren, Gedanken freundlich bemerken und zum Atem zurückkehren. Täglich 5-10 Minuten üben

Angstthermometer erstellen





Therapie

Veränderung der Bewertung von bisher angstauslösenden Situationen

Abbau von Vermeidungsverhalten

Aufbau der Selbstwirksamkeitsüberzeugung des Kindes bzw. Jugendlichen



Angsttherapie

Identifikation von
Angstauslösern

Individuelle Angsthierarchie

Systematische
Desensibilisierung

In-vivo-Exposition –
effektivste Form der Therapie



Therapie

Entscheidender Therapiebaustein:
Wiederholte Exposition mit
angstauslösendem Reiz

Verhinderung des
Vermeidungsverhaltens

Vertrauensvolle Arzt-Patienten-
Beziehung

Enge Einbindung des gewohnten
Lebensumfeldes



Medikamentöse Therapie

Antidepressiva

Kombination mit
psychotherapeutischen
Maßnahmen

Benzodiazepine, dürfen aber
nur zur Notfallbehandlung
eingesetzt werden (hohes
Abhängigkeitspotential)



Prognose

Bei früh einsetzender Psychotherapie sind Angsterkrankungen oft gut behandelbar

Wichtig: Auflösung des Vermeidungsverhaltens/ Sicherheitsverhalten des Patienten

Angsterkrankung im Kindes- und Jugendalter kann im Erwachsenenalter zu einer psychischen Störung führen



Zusammenfassung

Klinisch relevante Ängste sind besonders stark, halten über mehrere Monate an und führen zu einer Beeinträchtigung der normalen Entwicklung des Kindes.

Angststörungen zeigen einen frühen Beginn: 50% treten erstmalig bis zum 13. Lebensjahr auf.

Unter dem Überbegriff Angststörung werden unterschiedliche Störungsbilder zusammengefasst.

Risikofaktor für die Ausbildung psychischer Erkrankungen im Erwachsenenalter

Typische Merkmale und Symptome

- Starke Angst vor sozialen oder leistungsbezogenen Situationen
- Vermeidung
- Körperliche Symptome (Zittern, Schwitzen, Erröten, Übelkeit, Black-outs)
- Gedankliche Symptome
- Verhaltenssymptome (Rückzug, soziale Isolation, Vermeidung von Kontakten, Leistungsabfall)



Mögliche Beeinträchtigungen im schulischen Setting

Vermeidung angstbesetzter Situationen

Zurückbleiben hinter dem möglichen individuellen
Leistungsniveau, Folge : Schulvermeidung

Häufige schulische Fehlzeiten

Mangelnde Mitarbeit im Unterricht

Ständiger Toilettengang

Mündliche Prüfungen, Referate und Präsentationen
als besondere Herausforderung

Mögliche Beeinträchtigungen im Unterricht

Reduktion der Aufmerksamkeit und
Konzentration durch gedankliche
Beschäftigung mit den Ängsten

Überlastung durch eigene und fremde
Leistungsansprüche

Rückzugsverhalten, drohende soziale
Isolation

Große Anspannung und hoher Leidensdruck



Pädagogischer Umgang mit der Erkrankung I

Klare und individuelle Absprachen bezüglich Unterstützungsmaßnahmen

Raum geben für die Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten

Übergangsweise Reduktion der Beschulungszeit bei schrittweiser Steigerung

Schrittweises Heranführen an ein selbstständiges Arbeitsverhalten

Sorgsames Anbahnen verschiedener Sozialformen

Förderung einer positiven Feedbackkultur in der Klasse



Pädagogischer Umgang mit der Erkrankung II

Schaffen von Erfolgserlebnissen durch differenzierte Lernangebote

Lenkung der Aufmerksamkeit auf mutiges Verhalten

Strukturiertes Lernumfeld

Psychoedukation: Vermittlung des Zusammenhangs zwischen Leistung und Angst

Rollenspiele

Atem und Entspannungstechniken

Ernstnehmen von somatischen Beschwerden

Aufdecken von vorhandenen Symptombeschwerden



Kurzfristige Maßnahmen

Aufklärung des Kollegiums zum Umgang mit akuten Angststörungen

Erstellen eines Plans für die schrittweise Gewöhnung an schulische Leistungssituationen

Aussetzen der Notengebung

Erstellen eines Zeitplans für die Nacharbeitung wichtiger Themen

Aufklärung der Klasse, wenn gewünscht



Langfristige Maßnahmen

Regelmäßige Austausch der
Schüler:in mit einer Vertrauensperson

Informationsfluss und Austausch
innerhalb des Kollegiums

Ersatz von mündlichen durch
schriftliche Beiträge

Einheitliche Regeln im Umgang

Nachteilsausgleich