



Julia Asbrand
Hendrik Büch
Julian Schmitz

Soziale Ängste

Psychologie
im Schulalltag

 hogrefe

Soziale Ängste

Psychologie im Schulalltag

Band 5

Soziale Ängste

Julia Asbrand, Hendrik Büch und Julian Schmitz

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Caterina Gawrilow, Prof. Dr. Marcus Hasselhorn, Prof. Dr. Ulrich Trautwein,
Prof. Dr. Christina Schwenck, Dr. Anke Leuthold-Zürcher

Die Reihe wurde begründet von:

Caterina Gawrilow, Marcus Hasselhorn, Ulrich Trautwein, Christina Schwenck,
Stefan Drewes

**Julia Asbrand
Hendrik Büch
Julian Schmitz**

Soziale Ängste



Prof. Dr. Julia Asbrand, geb. 1985. 2005–2011 Studium der Psychologie in Freiburg. 2011–2020 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. 2016 Promotion. Seit 2020 Professorin für Klinische Kinder- und Jugendlichenpsychologie und -psychotherapie an der HU Berlin. Arbeitsschwerpunkt: Multimethodale Grundlagen- und Psychotherapieforschung, Angst im Kindes- und Jugendalter.

Dr. Hendrik Büch, geb. 1975. 1997–2003 Studium der Psychologie in Kiel und Marburg. 2008 Promotion. 2007–2008 Stationspsychologe an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der RWTH Aachen. Seit 2008 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Psychotherapeutischen Ambulanz für Kinder- Jugendliche und Familien der Hochschulambulanz am Institut für Psychologie der Uni Freiburg. Seit 2010 Ambulanzleitung am Freiburger Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.

Prof. Dr. Julian Schmitz, geb. 1983. 2002–2008 Studium der Psychologie in Marburg und Freiburg. Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Albert-Ludwigs-Universität und am Universitätsklinikum Freiburg. 2012 Promotion. Seit 2014 Professor für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Leipzig. Arbeitsschwerpunkt: Multimethodale Erfassung psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter in sozialen Kontexten.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images/wavebreakmedia

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3058-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3058-5)

ISBN 978-3-8017-3058-1

<https://doi.org/10.1026/03058-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

1	Fallbeispiele	9
1.1	Fallbeispiel 1: Kind, 8 Jahre – Jonas, Grundschule, 2. Klasse, Diagnose Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters	9
1.1.1	Vorstellungsanlass und Entwicklungsgeschichte	9
1.1.2	Familiäre Situation	10
1.1.3	Diagnose	11
1.1.4	Weitere Entwicklung und Förderung	11
1.2	Fallbeispiel 2: Jugendliche, 14 Jahre – Lena, Realschule, 9. Klasse, Diagnose soziale Phobie	11
1.2.1	Vorstellungsanlass und Entwicklungsgeschichte	11
1.2.2	Familiäre Situation	12
1.2.3	Diagnose	13
1.2.4	Weitere Entwicklung und Förderung	13
1.3	Fallbeispiel 3: Kind, 11 Jahre – Marissa, Gymnasium, 6. Klasse, keine Diagnose	14
1.3.1	Vorstellungsanlass und Entwicklungsgeschichte	14
1.3.2	Familiäre Situation	15
1.3.3	Diagnose	15
1.3.4	Weitere Entwicklung und Förderung	15
2	Phänomene und definatorische Festlegungen	16
2.1	Was ist soziale Angst?	16
2.2	Wie äußert sich Angst?	19
2.3	Begriffliche Abgrenzungen	21
2.3.1	Schüchternheit	21
2.3.2	Soziale Angst	22
2.3.3	Soziale Angststörung/soziale Phobie	23
2.4	Häufigkeit	25
2.4.1	Häufigkeit soziale Ängste und Schüchternheit	26
2.4.2	Häufigkeit soziale Angststörung	27
2.4.3	Häufigkeit in Abhängigkeit anderer Faktoren	27
2.5	Komorbid auftretende Phänomene und Abgrenzung zu anderen Symptomen	28

2.5.1	Differenzierung von Ängsten im Schulalltag	30
2.5.2	Klinische Differenzialdiagnostik	31
2.5.3	Abgrenzung zu anderen Ängsten	32
2.6	Zusammenfassung	38
3	Ursachen	39
3.1	Entstehung und Aufrechterhaltung von sozialen Ängsten	39
3.2	Biologische Risiko- und Schutzfaktoren	41
3.2.1	Genetische Risikofaktoren	41
3.2.2	Temperament	41
3.3	Psychische Risikofaktoren	42
3.3.1	Kognitive Verzerrungen	42
3.3.2	Soziale Kompetenz	44
3.3.3	Emotionsregulation	45
3.4	Soziale Risikofaktoren	48
3.4.1	Familie	48
3.4.2	Gleichaltrige	49
3.4.3	Schule	50
3.4.4	Cyberbullying	51
3.5	Schutzfaktoren und Ressourcen	52
3.5.1	Psychische Faktoren	53
3.5.2	Soziale Unterstützung	53
3.5.3	Positive Lernerfahrungen	54
3.6	Zusammenfassende Betrachtung der Entstehung und Aufrechterhaltung	55
3.6.1	Wie kommt es zu einer sozialen Angststörung?	56
3.6.2	Modellerklärung der Entwicklung der sozialen Ängste in den Fallbeispielen	57
4	Folgen	59
4.1	Normativer Entwicklungsverlauf	59
4.1.1	Entwicklungsaufgaben im Kindergarten- und Vorschulalter	61
4.1.2	Entwicklungsaufgaben im frühen Schulalter	62
4.1.3	Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	62
4.2	Klinische Folgen der sozialen Angststörung	63
4.3	Schulische Folgen sozialer Angst und der sozialen Angststörung	63
4.3.1	Leistungsbezogene Folgen	64
4.3.2	Soziale Folgen	65
4.4	Zusammenfassung	67
5	Diagnose	68
5.1	Klinische Diagnostik	68

5.1.1	Grundlagen der Diagnostik	69
5.1.2	Klinische Interviews	70
5.1.3	Fragebögen	70
5.1.4	Beobachtung	74
5.1.5	Leistungsdiagnostik	74
5.1.6	Klinische Diagnostik im Schulkontext	76
5.2	Erkennen von sozialen Ängsten durch Lehrkräfte im Schulkontext	77
5.2.1	Beobachtung	77
5.2.2	Gespräch mit dem*der betroffenen Schüler*in und den Eltern	79
5.2.3	Mögliche Schwierigkeiten im Gespräch	80
5.2.4	Entscheidung zur psychotherapeutischen Übergabe	85
6	Schulzentrierte Maßnahmen zur Unterstützung und Begleitung sozial ängstlicher Kinder und Jugendlicher	87
6.1	Die innere Haltung im pädagogischen Umgang mit sozial ängstlichen Schüler*innen	88
6.2.1	Psychoedukation zu sozialen Ängsten	89
6.2	Kognitive Methoden zur Umstrukturierung von Angst auslösenden Gedanken	92
6.3	Training sozialer Kompetenzen	95
6.4	Expositions- oder Konfrontationstechniken	99
6.5	Besonderheiten im Umgang mit Leistungsängsten	104
6.5.1	Lernstrategien zur gezielten Vorbereitung	104
6.5.2	Positive Selbstverbalisation in der Leistungssituation	105
6.6	Die Zusammenarbeit mit Eltern von sozial ängstlichen Kindern und Jugendlichen	106
6.7	Weitere schulische und außerschulische Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten	107
6.8	Zusammenfassung	110
7	Ausblick	111
7.1	Relevanz sozialer Ängste im Schulkontext	112
7.2	Möglichkeiten der externen Unterstützung	112
7.3	Erwartungen und Entwicklungen im Umgang mit sozialen Ängsten im Schulkontext	112
7.4	Erwartungen und Entwicklungen im Umgang mit sozialen Ängsten in der psychotherapeutischen Versorgung	113
	Literatur	115
	Anhang	121

1 Fallbeispiele

1.1 Fallbeispiel 1: Kind, 8 Jahre – Jonas, Grundschule, 2. Klasse, Diagnose Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters

1.1.1 Vorstellungsanlass und Entwicklungsgeschichte

Der 8-jährige Jonas M. kommt mit seinen Eltern und der 6 Monate alten Isabella zur Schulpsychologin. Frau M. berichtet, Jonas habe starkes Bauchweh vor Aufführungen in der Schule, aber auch bei großen Festen. Er berichtet, dass er sich Sorge, dass er den Text vergesse, den er aufsagen müsse und die anderen dann lachen würden. Seit Beginn des zweiten Schuljahres würden die Ängste verstärkt auftreten und immer weitere Kreise ziehen, sodass diese schon Wochen vor einer Veranstaltung zuhause Thema seien. Auch in anderen sozialen Situationen sei Jonas sehr schüchtern. In der Pause spiele er nur mit seinem besten Freund. Wenn dieser mal krank ist, habe Jonas Angst, sich anderen anzuschließen. Auch im Sportunterricht habe er Angst, im Mittelpunkt zu stehen oder ausgelacht zu werden. Er traue sich vieles nicht zu und sitze dann immer wieder auf der Bank. Auch außerhalb der Schule sei Jonas ängstlich und schüchtern. So traue er sich nicht, im Restaurant zu sagen, was er essen wolle. Die Eltern berichten, dass sie ihm viele Situationen abnehmen. Auch sei es für Jonas schwierig, in den Basketballverein zu gehen, wo er viele Kinder nicht kenne. In der Schule sei Jonas vom Lernstoff schnell frustriert. Wenn er etwas nicht verstehe, stehe er auf und kaspere viel.

Eine strukturierte Erfassung der Symptome anhand eines diagnostischen Interviews in der Psychotherapie ergibt im gemeinsamen Urteil durch Herrn M. und Jonas eine Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters. Jonas berichtet zudem leichte Symptome einer Einfachen Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung, welche Frau M. im Nachhinein mit den Ängsten in Verbindung bringt.

Jonas habe als Kleinkind auf Trennungen sehr ängstlich und weinerlich reagiert, wobei insbesondere die Eingewöhnung in der Kita extrem schwierig gewesen sei. Der Übergang in den Kindergarten sei leichter gewesen. Unter diesen Schwierig-

keiten habe auch Frau M., die die Eingewöhnung alleine begleitet habe, sehr gelitten. Gegenüber fremden Kindern sei er schon immer eher zurückhaltend und beobachtend gewesen. Nach einiger Zeit habe er in der Kita Freunde gefunden, die ihm auch im Kindergarten erhalten geblieben seien. Er sei mit diesen nicht in eine Grundschulklasse gekommen, was erneut zu einem schwierigen Übergang vom Kindergarten zur Grundschule geführt habe. In der Grundschule komme er gut mit. Er habe sehr hohe Ansprüche an sich selbst und sei schnell frustriert, wenn er diese nicht erreiche. Mit den hohen Anforderungen einher ginge eine starke Angst vor Vorführungen, die sich körperlich durch Bauchschmerzen äußere. Er berichtet, dass er dann die Sorge habe, dass er den Text vergessen würde und ihn jemand auslachen könne. Er habe oft Angst, dass er „sich blöd anstelle“. Er versuche daher, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen. Wenn er gezwungen sei, z. B. vor der Klasse etwas zu sagen, schaue er auf den Boden und spreche leise. Konflikten gehe er lieber aus dem Weg, sodass er z. B. nicht für sich und seine Wünsche eintrete. Die Angst vor den Vorführungen sei in der ersten Klasse zum ersten Mal aufgetreten und seit Beginn der zweiten Klasse erheblich gestiegen. In diesen Situationen werde er vorher sehr wortkarg, erstarre regelrecht und berichte immer wieder von Bauchschmerzen. Jonas selbst ergänzt, dass er dann wütend auf die Schule sei und sich sicher wäre, dass er den Text vergessen und sich blamieren würde. Zwei Kinder in der Klasse würden ihn ab und zu damit aufziehen, dass er in Auftrittssituationen erstarre. Da er einige Male gestottert habe, würden sie ihn vor Auftritten immer wieder „Jo-Jo-Jonas“ nennen. Jonas werde dann wütend und habe einmal eine Schlägerei mit einem der Kinder angefangen. Mit beiden Kindern komme er außerhalb der Vortragssituationen relativ gut klar.

1.1.2 Familiäre Situation

Jonas lebt gemeinsam mit seinem Bruder Mario (-3), seiner Schwester Isabella (-8) und seinen Eltern im elterlichen Haus in einer Kleinstadt und besucht die 2. Klasse einer örtlichen Grundschule. Der Vater arbeite als Ingenieur für einen großen Automobilhersteller, die Mutter leite im gleichen Betrieb die Personalabteilung und sei aktuell in Elternzeit.

Das Verhältnis zum Bruder sei von Konkurrenz geprägt, da dieser sehr gerne im Mittelpunkt stehe, in die kleine Schwester sei er dagegen regelrecht „vernarrt“. Zu beiden Elternteilen habe er ein enges Verhältnis, mit der Mutter gemeinsam könne er seine kreative Seite ausleben. Charakterlich sei er dem Vater sehr ähnlich, der sich früher ebenfalls mit Aufführungen sehr schwergetan habe und sich als zurückhaltend beschreibt. Herr M. berichtet, dass Jonas ihn stark an ihn selbst als Kind erinnere, da er ebenfalls eher ängstlich gewesen sei.

Ressourcen

Die Eltern berichten, dass Jonas kreativ sei, gerne Fußball und Lego spiele. Er sei generell ein mitfühlendes Kind. Jonas sei sozial gut integriert und beschreibe weniger Ängste im Kontakt mit anderen Kindern außerhalb der Schule.

1.1.3 Diagnose

F93.2 Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters

1.1.4 Weitere Entwicklung und Förderung

Begleitend zur Psychotherapie unterstützt Jonas' Klassenlehrer ihn bei seinen Übungsaufgaben in der Schule. Als er beispielsweise ein Buch vortragen soll, bespricht er in der Pause zuvor seine mutmachenden Gedanken noch einmal mit ihm. Er erinnert ihn daran, dass er sich vorgenommen hat, nicht nur auf sein Buch zu schauen, sondern mindestens seine beste Freundin und den Klassenlehrer anzuschauen. Nach der Übung fragt er ihn, wie stark seine Angst war, und lobt ihn, dass er sich getraut hat, das Buch vorzustellen.

Nach 9 Monaten Psychotherapie mit intensiver Begleitung in der Schule traut sich Jonas auf das Schulfest. Er möge es immer noch nicht im Mittelpunkt zu stehen, schaffe es aber mit positiven Gedanken („Ich mache es so gut ich kann.“) sich in die Situationen zu trauen.

1.2 Fallbeispiel 2: Jugendliche, 14 Jahre – Lena, Realschule, 9. Klasse, Diagnose soziale Phobie

1.2.1 Vorstellungsanlass und Entwicklungsgeschichte

Die 14-jährige Lena A. kommt mit ihrer Mutter zur Schulpsychologin. Lena und Frau A. berichten, dass Lena große Angst davor habe, auf andere Kinder und Jugendliche zuzugehen sowie sich am Schulunterricht zu beteiligen. Immer wieder passiere es ihr, dass sie rot anlaufe wie eine Tomate. Ihr seien viele Situationen total peinlich. Auch sei sie oft in sozialen Situationen sehr aufgeregt und habe Angst, sich zu verhaspeln. Sie sei sich sicher, dass sie von den anderen ausgelacht werden würde, wenn diese bemerkten, wie sie sich blamiere. Sie sei schon immer eher schüchtern gewesen. Seit dem Übergang auf die weiterführende Schule seien die Ängste nach einer kurzen Mobbing-Situation, die eine Lehrerin entschärft habe,

verstärkt aufgetreten. In letzter Zeit mache sie sich zunehmend Gedanken, was andere über sie denken. Aus Angst, ausgelacht zu werden, vermeide sie viele soziale Situationen. Auch grüble sie im Nachhinein viel, ob sie sich richtig verhalten habe. Oft käme dann nach der Situation noch viel stärker der Gedanke, dass sie sich total peinlich verhalten habe und die anderen denken würden, sie sei dumm. Seit Beginn des Schuljahres habe sie immer wieder im Unterricht gefehlt. Ihr früheres Hobby Reiten habe sie aufgegeben, als eine neue Reitlehrerin angefangen habe. Sie habe eine Freundin aus der Grundschule und treffe sich sonst nie mit anderen Kindern in ihrem Alter. In der letzten Zeit sei sie oft müde und unkonzentriert. Sie habe morgens dann keine Lust aufzustehen und bleibe am Wochenende auch manchmal den ganzen Tag im Bett.

Zu Beginn der Psychotherapie wird im Rahmen der Diagnostik zur strukturierten Erfassung der Symptome ein diagnostisches Interview durchgeführt. Sowohl in der Auskunft der Mutter als auch der Lenas ergibt sich eine soziale Phobie. Die Mutter ergänzt, dass Lena früher häufig durch Alpträume aufgewacht sei. Weitere internalisierende und externalisierende Auffälligkeiten werden aktuell und in der Vergangenheit verneint.

Als Kleinkind sei Lena schlecht eingeschlafen und habe stundenlang geschrien, sodass der Vater mit ihr abends lange spazieren gegangen sei. In den ersten Kindergarten habe sich Lena im Alter von 2 Jahren gut integrieren können und einige gute Freundschaften gehabt. Im Alter von 4 Jahren sei sie im September aufgrund eines Umzugs in einen anderen Kindergarten eingewöhnt worden. Dies habe zu einer ersten ängstlichen Reaktion geführt. Der Übergang in die Grundschule habe gut funktioniert, eine große Gruppe von Kindern sei mitgekommen. Die Leistungen seien immer gut bis sehr gut gewesen. Lena sei jedoch von Anfang an eher zurückhaltend und schüchtern gewesen. In der dritten Klasse habe sie aufgrund eines neuen Lehrers, der auf sie sehr einschüchternd gewirkt habe und vor dem sie Angst gehabt habe, drei Monate lang überhaupt nicht in der Schule gesprochen, dies habe sich von selbst wieder geregelt. Sie habe eine Empfehlung zum Besuch des Gymnasiums erhalten, sich aber für die Realschule entschieden, weil sie befürchtet habe, dass sie auf dem Gymnasium mehr Referate halten müsse. Aktuell gehe sie in die 9. Klasse einer Realschule. Aufgrund der Fehlzeiten und der fehlenden Beteiligung im Unterricht hätten die Lehrer*innen bereits um Rücksprache gebeten. Lena sei eigentlich sehr fleißig und ehrgeizig, schaffe es jedoch nicht sich zu melden. Ihre Freizeit verbringe sie vor allem mit Lesen und Zeichnen.

1.2.2 Familiäre Situation

Lena lebt mit ihren Eltern und der Schwester (+2 Jahre) in der elterlichen Wohnung und besucht die örtliche Realschule. Ihr Vater arbeite in der Logistik eines mittelständischen Unternehmens, die Mutter sei als Lehrerin tätig.

Das Verhältnis zur Schwester sei sehr gut, diese schütze Lena oft, wenn sie etwas nicht machen wolle und nehme ihr z. B. ab, im Supermarkt an der Kasse zu sprechen. Hin und wieder gebe es Streit, bei dem Lena sehr stur auftreten könne. Die Ehe der Eltern sei schon seit längerem sehr instabil, worüber sich auch Lena immer wieder Gedanken mache und unter dem Streit leide. Die Mutter beschreibt Parallelen zwischen Lena und ihrem eigenen Bruder, der auch immer sehr schüchtern gewesen sei. Dadurch könne sie ihr Verhalten nachvollziehen, ärgere sich jedoch auch manchmal darüber. Der Vater reagiere oft unwirsch, vor allem auf die aktuellen Schwierigkeiten in der Schule.

Ressourcen

Lena sei intelligent und interessiert daran, Neues zu lernen. Sie könne gut zeichnen und habe bereits einige Comic-Strips angefertigt. Sie sei sehr empathisch und merke schnell, wenn es jemandem nicht gut gehe. Sie versuche dann, die andere Person aufzubauen.

1.2.3 Diagnose

F40.1 Soziale Phobie

1.2.4 Weitere Entwicklung und Förderung

Lena ist zu Beginn wenig begeistert, dass sie nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch in der Schule intensiv an ihren Ängsten arbeiten soll. Die Eltern werden zu Beginn sowohl von der Psychotherapeutin als auch von der Schule etwas gebremst, um Lena den Druck zu nehmen. Der Klassenlehrer erinnert Lena wiederholt daran, sich in der Schule zu beteiligen. Als sich abzeichnet, dass Lena dies zu schwerfällt, findet ein Beratungsgespräch zwischen Klassenlehrer, Psychotherapeutin und Schulsozialarbeiterin mit Lena und ihren Eltern statt. Es wird vereinbart, dass Lena ihre mündliche Mitarbeit zunächst über kurze Referate nur mit dem Klassenlehrer und der Schulsozialarbeiterin verbessert und zugleich am Angstabbau und dem Aufbau von Selbstbewusstsein in sozialen Leistungssituationen arbeitet. Nach circa acht Wochen schafft Lena es von sich aus, sich zwei Mal in den Unterrichtsstunden des Klassenlehrers zu melden.

Nach 1 Jahr und 3 Monaten Psychotherapie mit intensiver Begleitung in der Schule traut sich Lena, sich in den meisten Fächern mindestens zwei Mal pro Stunde zu melden. Es besteht lediglich Angst in Physik, Lenas schwächstem Fach. Die Eltern werden informiert und stoßen auf Lenas Idee hin Nachhilfeunterricht an.

1.3 Fallbeispiel 3: Kind, 11 Jahre – Marissa, Gymnasium, 6. Klasse, keine Diagnose

1.3.1 Vorstellungsanlass und Entwicklungsgeschichte

Die 11-jährige Marissa P. wird bei der Schulsozialarbeiterin vorgestellt, da sie vor einigen Wochen in die 6. Klasse eines Gymnasiums gewechselt habe und bislang nur wenig in Kontakt mit anderen Kindern gekommen sei. Sie wird von ihrem Vater begleitet, der berichtet, dass sie wegen einer beruflichen Veränderung der Mutter von einer Kleinstadt nahe Köln nach Süddeutschland gezogen seien. Marissa selbst berichtet, dass sie sich noch nicht richtig traue, auf die anderen Kinder zuzugehen, da diese oft in größeren Gruppen unterwegs seien. Mit ihrer Sitznachbarin spreche sie im Unterricht und ab und zu in der Pause. Zuhause habe sie sich zwei Mal mit einem Nachbarskind getroffen, das zwei Jahre jünger sei. Sie möge Referate nicht so gerne, bereite sich aber gerade auf eine Buchvorstellung ihres Lieblingsbuches für den Deutschunterricht in der nächsten Woche vor. Sie sei sehr nervös, freue sich aber auch darauf, über ihr Lieblingsbuch zu sprechen. Sie habe Angst, dass die anderen es nicht so spannend finden wie sie selbst. Generell mache sie sich viele Gedanken darüber, was in der Welt passiere. So verfolge sie beispielsweise Nachrichten sehr genau und frage die Eltern dann, wie wahrscheinlich ein Krieg oder eine Naturkatastrophe hier sei.

Marissa sei schon immer eher schüchtern gewesen und habe länger gebraucht, um sich in den Kindergarten integrieren zu können. Sie habe dann mit zwei Mädchen eine enge Freundschaft geführt, die bis in die weiterführende Schule angehalten habe. Der Wechsel vom Kindergarten in die Grundschule sei Dank der Freundinnen gut verlaufen. Sie habe sich immer weniger mündlich als schriftlich am Unterricht beteiligt. Zu neuen Hobbies (Handball, Gitarrenunterricht) hätten sie die Eltern etwas überreden müssen, sie sei dann aber gerne hingegangen. Vor dem Übergang in die weiterführende Schule habe Marissa lange gezögert, auf das Gymnasium zu wechseln, da sie befürchtet habe, dass sie dort nicht gut mitkommen würde. Die ersten Wochen auf dem Gymnasium sei sie sehr zurückhaltend gewesen und habe nur langsam Anschluss an die Klasse gefunden. Seit Mitte der fünften Klasse sei sie jedoch froh gewesen, das Gymnasium zu besuchen, da sie dort gut mitgekommen sei. Vor dem Umzug habe sich Marissa viele Gedanken gemacht, aber auch auf das neue Haus mit großem Garten gefreut. Sie würden nun zudem in der Nähe der Großeltern wohnen, worüber sich Marissa sehr freue. Allerdings vermisse sie ihre Freundinnen. Sie habe keine Geschwister, aber ein enges Verhältnis zu ihrem Cousin und ihrer Cousine, die ungefähr eine Stunde entfernt in einem Dorf im Schwarzwald leben würden.

1.3.2 Familiäre Situation

Marissa lebt mit ihren Eltern im elterlichen Haus und besucht ein örtliches Gymnasium. Ihr Vater arbeite in Teilzeit als freier Journalist, die Mutter leite die Personalabteilung eines größeren Unternehmens.

Marissa sei ein fröhliches Kind, das sich gut mit ihrer engeren Familie (Eltern, Großeltern, Tante, Onkel, Cousin, Cousine) verstehe. Bei den Eltern habe vor dem Umzug eine Trennung im Raum gestanden, da der Vater nur ungern aus der Region habe gehen wollen. Nach einer Paartherapie hätten sie sich jedoch für den gemeinsamen Schritt entschieden und seien aktuell sehr zufrieden. Beide Eltern seien offen und sehr sozial; mit Marissas Schüchternheit seien sie immer wieder überfordert.

Ressourcen

Marissa lese sehr gerne und viel. Sie sei sportlich und insbesondere Ballsportarten fielen ihr leicht. Ihre Eltern beschreiben Marissa als sehr humorvoll, sie habe große Freude an Witzen und schneide gerne Grimassen.

1.3.3 Diagnose

keine

1.3.4 Weitere Entwicklung und Förderung

Marissa bespricht mit der Schulsozialarbeiterin die Schwierigkeit, in der neuen Schule anzukommen. Dort erfährt sie Entlastung durch die Information, dass solche Übergänge für die meisten Kinder nicht einfach sind. Die Schulsozialarbeiterin unterstützt Marissa darin, ihre Gefühle zu sortieren, da sie nicht nur Angst erlebe, sondern manchmal auch wütend auf ihre Eltern sei, dass sie einfach hätte mitgehen müssen. Die Klassenlehrerin gibt Marissa etwas Zeit, um anzukommen, und fordert sie dann bewusst auf, sich an Gruppenarbeiten zu beteiligen und mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen. Nach vier Monaten ist Marissa gut in der Klasse integriert und berichtet keine sozialen Ängste mehr.

2 Phänomene und definatorische Festlegungen

2.1 Was ist soziale Angst?

Soziale Ängste gehören zu den häufigsten Ängsten im Kindes- und Jugendalter. Sie sind gekennzeichnet durch die Furcht, sich gegenüber fremden Personen peinlich zu verhalten oder sich zu blamieren und im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen. Typische Situationen sind das Treffen von neuen Kindern und Jugendlichen, der Besuch von Gruppen wie Sportvereinen und Leistungssituationen im schulischen Alltag (z. B. das Melden im Schulunterricht, Halten von Referaten, Zugehen auf andere Kinder). Dabei kann zwischen Performanz- und Interaktionssituationen unterschieden werden. In *Performanzsituationen* muss ein Kind oder ein*e Jugendliche*r Leistungen erbringen, wie z. B. Referate, mündliche Mitarbeit im Unterricht oder Buchvorstellungen. Diese Situationen erzeugen Angst durch den Bewertungsaspekt, sind jedoch meist relativ stark strukturiert. Redeanteile sind klar vorgegeben, es wird nicht von den Kindern oder Jugendlichen erwartet, dass diese von sich aus ein Gespräch starten. *Interaktionssituationen* finden in der Schule häufiger außerhalb des Unterrichts statt, wenn die Kinder und Jugendlichen in der Pause ihre Zeit gemeinsam verbringen, spielen oder auch gemeinsam essen. Im Unterricht können Gruppenarbeiten in diesen Bereich fallen. In diesen besteht die Angst, von anderen nicht gemocht zu werden. Zudem lässt eine geringe Strukturierung den Kindern und Jugendlichen einen großen Interpretationsspielraum, das heißt es dürfen beispielsweise alle reden. Neben inhaltlichen Aspekten in der Interaktion erfordern diese Situationen vermehrt soziale Fertigkeiten, um beispielsweise zu bemerken, wie andere die eigene Position finden, oder andere von der eigenen Meinung zu überzeugen. Gerade in einer größeren Gruppe ist es möglich, dass einige Kinder und Jugendliche positiv, andere jedoch negativ auf eine eigene Aussage reagieren. Durch die fehlende Struktur entsteht somit die Anforderung an die Kinder und Jugendlichen, selbst eine Bewertung der Situation vorzunehmen. Gerade Kinder und Jugendliche mit sozialen Ängsten fokussieren dann insbesondere auf negative Aspekte der Interaktion.

Kinder und Jugendliche mit sozialen Ängsten vermeiden häufig die gefürchteten Situationen wie die mündliche Beteiligung am Unterricht oder gemeinsame Ak-

tivitäten in der Pause, was zu negativen Konsequenzen für die akademische und soziale Entwicklung der Betroffenen führt. Ziel dieses Kapitels ist es, die Symptome und Kriterien für soziale Ängste und die Soziale Angststörung zu vermitteln sowie deren Merkmale im Schulalltag aufzuzeigen. Es wird im weiteren Verlauf zwischen sozialen Ängsten und sozialer Angststörung unterschieden. Soziale Ängste beschreiben die Sorge, von anderen nicht gemocht zu werden oder sich peinlich zu verhalten. Diese Ängste treten entwicklungstypisch bei den meisten Kindern mehr oder weniger ausgeprägt auf. Die soziale Angststörung hingegen bezeichnet eine äußerst starke soziale Angst, die zu Einschränkungen im täglichen Leben und Wohlbefinden führt. Betroffene Kinder und Jugendliche vermeiden beispielsweise den Schulbesuch oder beginnen keine neuen Hobbies aus Sorge vor Bewertung durch andere Kinder und Jugendliche.

Beispielhaft werden in Tabelle 1 Situationen aufgeführt, in denen Kinder und Jugendliche soziale Ängste in der Schule haben. Diese führen nicht nur bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen, sondern auch bei den beteiligten Lehrer*innen häufig zu Stress.

Tabelle 1: Beispielhafte Situationen für soziale Ängste in der Schule, unterteilt in Performanz- und Interaktionssituationen

Performanzsituationen	Interaktionssituationen
<ul style="list-style-type: none"> • Ein Kind traut sich nicht, sich zu melden. • Die Lehrkraft stellt eine Frage und blickt in die Klasse. Ein Kind weiß die Antwort, versucht jedoch Blickkontakt zu vermeiden und sich unsichtbar zu machen. • Es steht eine Buchvorstellung in der Klasse an. Ein Kind fehlt wiederholt, immer wenn es an der Reihe wäre. Der Vater oder die Mutter ruft an und bittet darum, dass das Kind stattdessen eine schriftliche Aufgabe machen kann. • Ein Kind hat eine Aufgabe im Unterricht nicht verstanden und traut sich nicht, die Lehrkraft zu fragen. Stattdessen schaut es unsicher auf den Tisch, bis die Lehrkraft dies bemerkt und zu dem Kind kommt und fragt, ob es Hilfe brauche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Kind ist mit seiner Aufgabe fertig und traut sich nicht, die Lehrkraft zu fragen, was es jetzt machen kann. • Ein Kind hat Angst, mit auf Klassenfahrt zu fahren. • Ein Kind hat Angst, in der Pause mit einer größeren Gruppe zu spielen. Es hat nur einzelne Freund*innen, wenn diese mit anderen spielen, läuft es alleine herum. • Ein Kind hat Angst, in der Pause die anderen zu fragen, ob es mitspielen darf. Es zieht sich in eine ruhige Ecke des Schulhofes zurück und beobachtet die anderen nur. • Ein Vater oder eine Mutter ruft die Lehrkraft an, und berichtet, dass sein*ihr Kind gestern von einem anderen Kind aus der Klasse geärgert wurde. Es hat sich nicht getraut, sich zu wehren oder nach der Pause zur Lehrkraft zu gehen.

Tabelle 1: Fortsetzung

Performanzsituationen	Interaktionssituationen
<ul style="list-style-type: none"> • Eine Lehrkraft möchte mit den Kindern in einer Klasse ein Lied einüben. Ein Kind traut sich nicht, mitzusingen. • Ein Kind traut sich nicht, im Sportunterricht einen Handstand zu machen, aus Angst, dass die anderen lachen könnten. • Ein Kind traut sich nicht, im Schwimmunterricht vom Einer zu springen, aus Angst, dass die anderen lachen könnten. • Ein Kind soll an der Tafel mitschreiben. Aus Angst, dass es an der Tafel etwas falsch schreiben könnte und die anderen Kinder dann lachen würden tut es so, als hätte es die Lehrkraft nicht gehört und weigert sich nach vorne zu kommen. • Ein Kind traut sich nicht, laut vorzulesen. • Ein*e Jugendliche*r soll ein Referat halten und hat Angst. Stattdessen geht er*sie nicht zur Schule. • Ein Kind fängt immer wieder an zu weinen, weil es Angst hat, etwas nicht zu können. Es ist eigentlich ein*e gute*r Schüler*in. • Ein*e Schüler*in ist sehr unsicher und fragt wegen jeder Kleinigkeit immer wieder nach. Das nervt die Lehrkraft enorm. • Ein*e schriftlich sehr gute*r Jugendliche*r soll einen Vortrag halten, der in die Note mit einfließt. Sichtlich nervös liest er*sie diesen von Karten ab, stottert dabei und schaut die Klasse nicht an. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Kind traut sich nicht, in der Mensa zu sagen, dass es das vegetarische Essen möchte. • Ein Kind traut sich nicht, im Erzählkreis etwas zu sagen. Es gibt den Erzählstein stumm weiter. • Ein Kind traut sich nicht, in der Mensa zu fragen, ob das Essen Gluten enthalte, da es eine Glutenunverträglichkeit hat. Aus Angst isst es lieber gar nichts. • Ein Kind hat etwas im Umkleide-raum in der Sporthalle vergessen und traut sich nicht, die Lehrkraft zu fragen, ob es nochmal zurücklaufen darf. • Ein Kind traut sich nicht, der Lehrkraft zu sagen, dass der*die Sitznachbar*in es immer ablenke und störe. Stattdessen schreiben die Eltern eine E-Mail. • Die Lehrkraft bittet ein Kind, neue Kreide aus dem Sekretariat zu holen. Das Kind traut sich nicht und fängt an zu weinen. • Ein*e Jugendlicher soll sich eine Praktikumsstelle suchen und traut sich nicht, die Firmen anzurufen. Stattdessen schiebt er*sie die Aufgabe vor sich her und hat immer noch keinen Platz. • Die Klasse soll sich zu Gruppenarbeiten zusammenfinden. Ein Kind traut sich nicht, die anderen zu fragen, ob es in ihrer Gruppe mitarbeiten kann und schaut stumm auf den Tisch. Die Lehrkraft weist es schließlich einer Gruppe zu. • Ein Kind wird wiederholt von einem anderen Kind geärgert und es werden ihm Stifte weggenommen, sodass es nicht mehr mitschreiben