

Fördern lernen | Intervention



Roland Stein

Förderung bei Ängstlichkeit und Angststörungen

Kohlhammer

Kohlhammer

Fördern lernen – Intervention
Herausgegeben von
Stephan Ellinger

Band 5

Roland Stein

Förderung bei Ängstlichkeit und Angststörungen

Verlag W. Kohlhammer

Alle Rechte vorbehalten

© 2012 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Gestaltungskonzept Peter Horlacher

Umschlagmotiv: © Jose Manuel Gelpi – Fotolia.com

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-17-021978-6

Vorwort des Reihenherausgebers

Die Reihe *Fördern lernen* umfasst drei klare thematische Schwerpunkte. Es sollen erstens die wichtigsten *Förderkonzepte und Fördermaßnahmen* bei den am häufigsten vorkommenden Lern- und Verhaltensstörungen dargestellt werden. Zweitens gilt es, die wesentlichen Grundlagen pädagogischer Beratungsarbeit und die wichtigsten *Beratungskonzepte* zu diskutieren, und drittens sollen zentrale *Handlungsfelder pädagogischer Prävention* übersichtlich vermittelt werden. Dabei sind die Bücher dieser Reihe in erster Linie gut lesbar und unmittelbar in der Praxis einzusetzen.

Im *Schwerpunkt Intervention* informiert jeder einzelne Band (1–9) in seinem ersten Teil über den aktuellen Stand der Forschung und entfaltet theoriegeleitet Überlegungen zu Interventionen und Präventionen. Im zweiten Teil eines Bandes werden dann konkrete Maßnahmen und erprobte Förderprogramme vorgestellt und diskutiert. Grundlage für diese Empfehlungen sollen zum einen belastbare empirische Ergebnisse und zum anderen praktische Handlungsanweisungen für konkrete Bezüge (z. B. Unterricht, Freizeitbetreuung, Förderkurse) sein. Schwerpunkt des zweiten Teils sind also die Umsetzungsformen und Umsetzungsmöglichkeiten im jeweiligen pädagogischen Handlungsfeld.

Die Bände im *Schwerpunkt Beratung* (10–15) beinhalten im ersten Teil eine Darstellung des Beratungskonzeptes in klaren Begrifflichkeiten hinsichtlich der Grundannahmen und der zugrundeliegenden Vorstellungen vom Wesen eines Problems, den Fähigkeiten des Menschen usw. Im zweiten Teil werden die Methoden des Beratungsansatzes anhand eines oder mehrerer fiktiver Beratungsanlässe dargestellt und erläutert, so dass Lehrkräfte und außerschulisch arbeitende Pädagogen konkrete Umsetzungen vornehmen können.

Die Einzelbände im *Schwerpunkt Prävention* (16–21) wenden sich *allgemeinen Förderkonzepten und Präventionsmaßnahmen* zu und erläutern praktische Handlungshilfen, um Lernstörungen, Verhaltensstörungen und prekäre Lebenslagen vorbeugend zu verhindern.

Die Zielgruppe der Reihe *Fördern lernen* bilden in erster Linie Lehrkräfte und außerschulisch arbeitende Pädagogen, die sich entweder auf die Arbeit mit betroffenen Kindern vorbereiten oder aber schnell und umfassend gezielte Informationen zur effektiven Förderung oder Beratung von Betroffenen suchen. Die Buchreihe eignet sich auch für die pädagogische Ausbildung und als Zugang für Eltern, die sich nicht auf populärwissenschaftliches Halbwissen verlassen wollen.

Die Autorinnen und Autoren wünschen allen Leserinnen und Lesern ganz praktische *Aha*-Erlebnisse!

Stephan Ellinger

Einzelwerke in der Reihe *Fördern lernen*

Intervention

- Band 1: Förderung bei sozialer Benachteiligung
- Band 2: Förderung bei Lese-Rechtschreibschwäche
- Band 3: Förderung bei Rechenschwäche
- Band 4: Förderung bei Gewalt und Aggressivität
- Band 5: Förderung bei Ängstlichkeit und Angststörungen
- Band 6: Förderung bei ADS/ADHS
- Band 7: Förderung bei Sucht und Abhängigkeiten
- Band 8: Förderung bei kulturellen Differenzen
- Band 9: Förderung bei Hochbegabung

Beratung

- Band 10: Pädagogische Beratung
- Band 11: Lösungsorientierte Beratung
- Band 12: Kontradiktische Beratung
- Band 13: Kooperative Beratung
- Band 14: Systemische Beratung
- Band 15: Personenzentrierte Beratung

Prävention

- Band 16: Berufliche Eingliederung
- Band 17: Förderung der Motivation bei Lernstörungen
- Band 18: Schulische Prävention im Bereich Lernen
- Band 19: Schulische Prävention im Bereich Verhalten
- Band 20: Resilienz
- Band 21: Hilfen zur Erziehung

Inhalt

	Einleitung	11
1	Grundlagen	15
1.1	Angst als Phänomen	16
1.2	Ängstlichkeit als Wesenszug	22
1.3	Angststörungen	27
1.3.1	Zum Verständnis von Störungen	27
1.3.2	Störungsformen	28
1.3.3	Epidemiologie von Angststörungen	33
2	Eine kleine Entwicklungspsychologie der Ängste	37
3	Risikofaktoren und Theorien zur Erklärung von Ängstlichkeit und Angststörungen	44
3.1	Risikofaktoren	45
3.1.1	Biologische Faktoren und Geschlecht	45
3.1.2	Temperament	46
3.1.3	Familiäre Grundbedingungen	47
3.1.4	Eltern-Kind-Beziehung	48
3.1.5	Kritische Lebensereignisse und Traumatisierungen	51
3.1.6	Weitere Persönlichkeitsparameter	53
3.1.7	Soziale Erfahrungen	54
3.1.8	Aktuelle Belastungen und angsterregende situative Bedingungen	55
3.1.9	Zur Frage eines Gesamtmodells der Risikofaktoren	58
3.2	Theorien zur Erklärung von Angst	58

3.2.1	Angst als gelernt: Behavioristische und lerntheoretische Ansätze	59
3.2.2	Erwartungen und Bewertungen: Kognitive Theorien	62
3.2.2.1	Die Angstkontrolltheorie von Epstein	62
3.2.2.2	Das transaktionale Stressmodell von Lazarus	63
3.2.2.3	Die Bedeutung von Attributionen für Angsterleben	67
3.2.3	Die Angst des Menschen vor sich selbst: Psychoanalyse	67
3.2.4	Angst und Kontakt zur Welt – Die Perspektive der Gestalttheorie	69
3.2.5	Hilflosigkeit, Depression und Angst: Die Theorie der Erlernten Hilflosigkeit	71
4	Ängste in pädagogischen Handlungsfeldern	77
4.1	Angst und Leistung – Leistungs- und Prüfungängste	77
4.2	Schulängste und Schulangst	79
4.3	Verwandte Phänomene: Schulphobie und schulmeidendes Verhalten	81
5	Pädagogische Beurteilung und pädagogisch-psychologische Diagnostik	83
5.1	Erhebungen auf der Verhaltensebene	87
5.2	Erhebungen des bewussten Selbsterlebens	88
5.3	Erhebungen nicht-bewusster Anteile	92
5.4	Erhebungen der Fremdbeurteilung	93
5.5	Erhebungen im Umfeld und zu situativen Bedingungen	95
6	Therapeutische Ansätze im Hinblick auf Angststörungen	98
6.1	Ein kurzer Exkurs: Psychopharmaka-Therapie	99

6.2	Lerntheoretisch fundierte Angsttherapie	101
6.3	Kognitive Angsttherapie	104
6.4	Psychoanalytische Angsttherapie	106
6.5	Ein Beispiel des theoretischen „Schulenreichtums“: Spieltherapie	107
6.6	Übergeordnete Aspekte der Effektivität	111

7 Programme und Trainings zur Prävention von Angststörungen und Förderung bei Ängstlichkeit

7.1	Einführung	113
7.2	Programme zur Prävention und Frühintervention	115
7.2.1	FREUNDE	115
7.2.2	Gesundheit und Optimismus (GO)	118
7.2.3	TrennungsAngstprogramm für Familien (TAFF)	121
7.2.4	Psychoedukation	122
7.2.5	Systemisch orientierte Prävention: „Schulangst-Reduktion“	123
7.3	Interventionsprogramme	125
7.3.1	Das „Training mit sozial unsicheren Kindern“	126
7.3.2	Therapiemanual zu sozialen Ängsten und sozialen Angststörungen im Kindes- und Jugendalter	127
7.3.3	„Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Leistungsängsten“	128
7.3.4	„Mutig werden mit Til Tiger“	130
7.3.5	Weitere interventive Trainings	132
7.4	Fazit: Trainings, Trainings, Trainings ...	132

8 Ansatzpunkte und Konzepte pädagogischer Arbeit

8.1	Haltung und Einschätzbarkeit von Pädagogen	137
8.2	Gestaltung des Lernfeldes	139
8.3	Gestaltung von Lern- und Prüfungssituationen	141
8.4	Ansatzpunkt Gruppe	144
8.5	Elternarbeit	146

8.6	Förderung der Kinder und Jugendlichen	148
8.6.1	Wahrnehmung stärken	149
8.6.2	Entspannungsfähigkeit fördern	150
8.6.3	Gelernte Angstreaktionen und Vermeidungsverhalten abbauen	153
8.6.4	Soziale Scheu reduzieren	154
8.6.5	Kompetenzen aufbauen	155
8.6.6	Angemessene Erwartungen und Bewertungen aufbauen	157
8.6.7	Aufbau differenzierter Strategien zur Bewältigung (Coping)	159
8.6.8	Stärkung des Selbstkonzepts	161
8.6.9	Kompetenzadäquate Werte aufbauen	163
8.7	Jenseits der Ängstlichkeit: Angststörungen	164
9	Ausblick	166
Literatur		168

Einleitung

Angst ist ein grundlegendes menschliches Gefühl. Sie hat Alltagscharakter und prägt unser Leben mindestens ebenso stark wie andere bedeutende Affekte: Freude, Trauer, Liebe und Sympathie, Wut, Stolz, Scham, Erleichterung, Neid usw. (vgl. Ulich & Mayring 1992; Hülshoff 1999). Gerade für Angst gilt allerdings, dass sie aufgrund ihres unangenehmen Charakters ein eher unbeliebter Affekt ist und es vielfältige Bemühungen gibt, sie beiseite zu schaffen. Dabei können Ängste sehr nützlich sein, insbesondere als ein „inneres Warnsystem“ vor Gefahren sowie zur Mobilisierung von Kräften in kritischen Situationen.

Gleichwohl kann Angst auch problematisch wirken und Menschen blockieren, stören, behindern. Dies gilt insbesondere, wenn Ängste sehr stark, dauerhaft oder auch in vielen Situationen des Lebens auftreten. Ängste können die Persönlichkeit prägen; sie können sich auch zu Störungen entwickeln, welche die Lebensführung und das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Lange Zeit standen im Hinblick auf das Spektrum der Verhaltensauffälligkeiten, die in pädagogischen Handlungsfeldern zutage treten, die

Phänomene Aggressivität und Gewalt im Vordergrund der Diskussion und der Aufmerksamkeit – sowohl in der Praxis als auch in der Literatur. Das ist vielleicht auch kein Wunder, denn diese Probleme „drängen“ sich den Pädagogen auf; sie stellen unvermeidbare pädagogische Herausforderungen dar.

Für eine pädagogische Betrachtung von Ängsten, Ängstlichkeit und Angststörungen ergeben sich bei genauerem Blick drei Probleme:

- Erstens richten sich die sonderpädagogischen und pädagogischen Bemühungen auch heute noch besonders auf externalisierende Phänomene wie Aggressivität sowie Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen. Ängsten wird zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet; dem entsprechend gibt es einen konzeptionellen Mangel.
- Zweitens stehen dann, wenn Angst als Störungsform thematisiert wird, psychotherapeutische Konzepte im Vordergrund. Recherchen zu spezifischer pädagogischer Literatur fördern recht wenig zutage. Wenn überhaupt pädagogische Möglichkeiten diskutiert werden, geht es um geschlossene Programme und deutlich zu wenig um unterschiedliche Ansatzpunkte des pädagogischen Handelns im Alltag.
- Drittens werden die Handlungsmöglichkeiten im Hinblick auf Ängste sehr verbreitet eingeengt auf eine personorientierte Perspektive – das Ansetzen von Prävention oder auch Veränderungsbemühungen an Kindern und Jugendlichen, die Ängste zeigen. Viel zu wenig werden die situativen Umstände in den Blick genommen.

Ängstlichkeit ist ein Phänomen, das mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit verdient hat wie andere Problematiken des Verhaltens und Erlebens. So zeigt die Epidemiologie, dass Angststörungen zu den eindeutig häufigsten psychischen Störungen bei Menschen zählen, auch bei Kindern und Jugendlichen – Störungen, die zugleich allzu oft nicht behandelt werden. Angststörungen treten verbreitet multipel auf, also in Verbindung mehrerer Ängste, sind häufig komorbid verbunden mit anderen Störungen – und neigen zur Verfestigung bis ins Erwachsenenalter hinein, insbesondere, wenn sie bereits recht früh im Kindesalter beginnen.

Gerade der Prävention des Entstehens von Angststörungen, aber auch überstarker Ängstlichkeit kommt daher in zweierlei Hinsicht eine große Bedeutung zu: erstens bezogen auf die betroffenen Kinder und

Jugendlichen (sowie späteren Erwachsenen) in dem Sinne, persönliches Leiden zu minimieren; zweitens jedoch auch in gesellschaftlicher Hinsicht, denn umso stärker der Entstehung von Störungen und massiven Problematiken vorgebeugt werden kann, umso weniger müssen diese später aufwändig therapiert werden. Dieser Gedanke ist zugleich auch „inklusiv“, denn dadurch würde die Rate derjenigen reduziert, welche einer sonderpädagogischen und möglicherweise auch institutionell gesonderten Förderung (in Schulen für Erziehungshilfe sowie auch Kliniken und Klinikschulen) bedürfen.

Im Hinblick auf Ängste, Ängstlichkeit und Angststörungen ist daher dringend mehr allgemeine sowie auch gezielte pädagogische Prävention vonnöten, unter Umständen ergänzt durch Maßnahmen der Frühintervention – oder aber darüber hinaus intensiverer Arbeit. Obgleich es wichtig ist, die Zuständigkeitsfelder von Pädagogen einerseits und Therapeuten, Psychologen, Psychiatern andererseits zu differenzieren, wird in diesem Buch die Position vertreten, dass sich auch Pädagogen mit massiver Ängstlichkeit und Angststörungen auseinandersetzen und hierzu Antworten im Rahmen ihres Zuständigkeitsbereichs kennen sollten. Zum einen sind Angstproblematiken viel zu verbreitet, als dass nicht alle Pädagogen in ihrer Praxis damit konfrontiert würden; und zum anderen ist es wichtig, zur Reduzierung massiver Problematiken auch einen eigenen, die therapeutische Arbeit ergänzenden Beitrag leisten zu können.

Daher macht es Sinn, einen vertieften pädagogischen Blick auf Ängste, Ängstlichkeit und Angststörungen zu richten. Als Grundlage soll ein differenziertes Verständnis des Themas eröffnet werden – im Hinblick auf Erscheinungsweisen, Epidemiologie, verwandte Konzepte, eine entwicklungspsychologische Perspektive sowie unterschiedliche Erklärungskonzepte. Anschließend sollen diagnostische Aspekte betrachtet sowie ein Überblick zu psychotherapeutischen Ansätzen gegeben werden. Im Wesentlichen wird es dann aber um Angst, Ängstlichkeit und Angststörungen als pädagogisches Problem gehen. Zunächst sollen einschlägige Förderprogramme und Trainings vorgestellt werden, insbesondere solche, die pädagogisch von Bedeutung sind. Dann wird es, auf Basis der Erkenntnisse in Theorie und Forschung, um eine Eröffnung und Diskussion verschiedener Ansatzpunkte pädagogischer Prävention und Intervention gehen – aber auch um die Schwierigkeiten und Gren-

zen. Dabei werden sowohl das präventive Ansetzen an Aspekten der Situation als auch Möglichkeiten personenbezogener Prävention und Frühintervention bedacht.

Damit richtet sich dieses Buch an Pädagogen mit verschiedensten Ausbildungen und in verschiedensten Feldern. Es richtet sich auch an andere Berufsgruppen im sozialen Feld, die Interesse an einem pädagogisch orientierten Überblick zu Ansatzpunkten im Hinblick auf Angst haben.

Ein besondere Dank gilt Frau Dorothea Ehr und Frau Jana Schmidt, die durch Qualifikationsarbeiten zu den Themen Schulangst (vgl. Ehr 2011) sowie Ängstlichkeit und Angststörungen (vgl. Schmidt 2011) dem Verfasser und diesem Buch verschiedenste Anregungen, Anstöße und Hinweise gegeben haben. Dank gebührt auch Anna-Lena Vöckler sowie Sebastian Henning für redaktionelle Arbeiten.

Würzburg, Sommer 2012

Roland Stein

Aus Gründen der Lesbarkeit ist, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Nennung der männlichen Form die weibliche stets mitgemeint.

1

Grundlagen

Inwiefern kann Angst zu einer pädagogischen Problemstellung werden? Inwiefern kann ein diesbezüglicher Förderbedarf entstehen?

Die grundsätzliche Antwort auf diese Frage ist doppelgesichtig, wie bereits in der Einleitung angesprochen: Zum einen handelt es sich bei Angst zunächst um eine der ganz grundlegenden menschlichen Emotionen. Insofern ist sie ein Alltagsphänomen, das zum Leben gehört und dem sogar, auch wenn Ängste in der Regel als störend und häufig als beeinträchtigend erlebt werden, nützliche Aspekte innewohnen. Es gilt daher sorgsam zu prüfen, nach welchen Kriterien wann wirklich im Hinblick auf Angst von einer Störung gesprochen werden sollte. Zum anderen zeigt die wissenschaftliche Forschung allerdings, dass Angststörungen zu den häufigsten Störungen bei Menschen gehören, im Hinblick auf ihre Verbreitung und Relevanz jedoch chronisch unterschätzt zu werden drohen.

In der Folge wird zunächst das grundlegende Phänomen Angst betrachtet, unter Einschluss verwandter Konstrukte. Anschließend geht es um Ängstlichkeit als einen menschlichen Persönlichkeitszug, um

dann Angststörungen näher zu bestimmen und das Spektrum der Möglichkeiten der Ausprägung solcher Störungen zu betrachten.

1.1 Angst als Phänomen

Angst bzw. die umgangssprachlich üblicherweise synonym gebrauchte Furcht ist ein Gefühl, eine Emotion – und zwar eines der grundlegendsten Gefühle des Menschen, welches das ganze Leben durchzieht. Der Begriff Angst stammt vom lateinischen *anxietas*, *angere* bzw. *angustus* ab und hat die Bedeutungskontexte „eng“, „drücken“, „in Bedrängnis geraten“, „sich beeengt fühlen“. Furcht basiert auf dem indogermanischen und mittelhochdeutschen *fuertan*.

Sich mit dem Thema „Angst“ (oder auch Furcht) auseinanderzusetzen bedeutet also die Beschäftigung mit einem für die Menschen (und Tiere) elementaren, vieles bestimmenden und auch sehr facettenreichen Thema. Angst gehört zum Leben; Angst hat jeder – sei er gesund oder krank, sei er ängstlich oder mutig, sei er „angstgestört“ oder nicht. Angst lässt sich schon bei Babys und Kleinkindern beobachten. Sie hat ihren Platz in grundlegenden Emotionskonzepten. Wenn Mayring (vgl. 1992) Gefühle in Form der vier Kategorien Zuneigungs-, Wohlbefindens-, Unbehagens- und Ablehnungsgefühle strukturiert, ordnet er Angst der letztgenannten Gruppe zu; Aspekte von Angst finden sich aber sicher auch im Bereich des Unbehagens.

Angst als solche ist zunächst also grundsätzlich ein alltägliches Erleben, das jeden Menschen betrifft. Und obgleich das Negative der Angst häufig im Vordergrund des Erlebens steht, hat Angst auch wichtige Funktionen: Sie warnt uns nicht nur vor Gefahrensituationen und dem (falschen, missglückenden) Umgang damit, sondern sie ist ganz allgemein ein „Gradmesser“ des persönlichen Erlebens in einer Situation. Insofern sprechen Lang & Faller (vgl. 1996, 8f.) auch von einer „fundamentalen Doppelgesichtigkeit“ des Phänomens Angst: Nützlichkeit und Hinderlichkeit. Diesem Phänomen wohnt allerdings noch eine zweite „Doppelgesichtigkeit“ inne: Auf der einen Seite stehen negative Affekte, etwas Unangenehmes, bisweilen Schreckliches, das es zu vermeiden

oder zu bekämpfen gilt; auf der anderen Seite gibt es auch den Reiz der Angst, den Nervenkitzel, die „Lust an der Angst“ (Morschitzky 2009, 12). So schauen sich Menschen Horrorfilme an, lassen sich auf „Bungee Jumping“ ein und junge Menschen holen sich ihren „Kick“ bei gefährlichen Autorennen oder beim „S-Bahn-Surfen“. In diesem Sinne kann Angst offenbar auch höchst anregende, mobilisierende Aspekte beinhalten.

Angst ist aber dennoch grundsätzlich im Kern ein durch Abneigung und Unbehagen gekennzeichnetes Gefühl, das Hackfort & Schwenkmezger (1985, 19) wie folgt definieren:

„Angst ist eine kognitive, emotionale und körperliche Reaktion auf eine Gefahrensituation bzw. auf die Erwartung einer Gefahren- oder Bedrohungssituation. Als kognitive Merkmale sind subjektive Bewertungsprozesse und auf die eigene Person bezogene Gedanken anzuführen ... Emotionales Merkmal ist die als unangenehm erlebte Erregung, die sich auch in physiologischen Veränderungen manifestieren und mit Verhaltensänderungen einhergehen kann.“

Eine alternative Bestimmung bietet Fröhlich (vgl. 1993, 56): Er sieht Angst als

„allgemeine umfassende Bezeichnung für emotionale Erregungszustände, die auf die Wahrnehmung von Hinweisen, auf mehr oder weniger konkrete bzw. realistische Erwartungen oder allgemeine Vorstellungen physischer Gefährdung oder psychischer Bedrohung zurückgehen. A.-Zustände äußern sich in Gefühlen der Spannung bzw. Betroffenheit und gehen mit ausgeprägten autonomen Veränderungen einher“.

In beiden Definitionsversuchen wird implizit aufgenommen, dass Angst durch zwei grundsätzlich zu unterscheidende Erlebenskomponenten gekennzeichnet ist:

- zum einen die Aufgeregtheit („emotionality“) im Sinne einer physiologischen Erregung,
- zum anderen die Besorgnis („worry“) im Sinne von belastenden, insbesondere zukunftsgerichteten Gedanken.