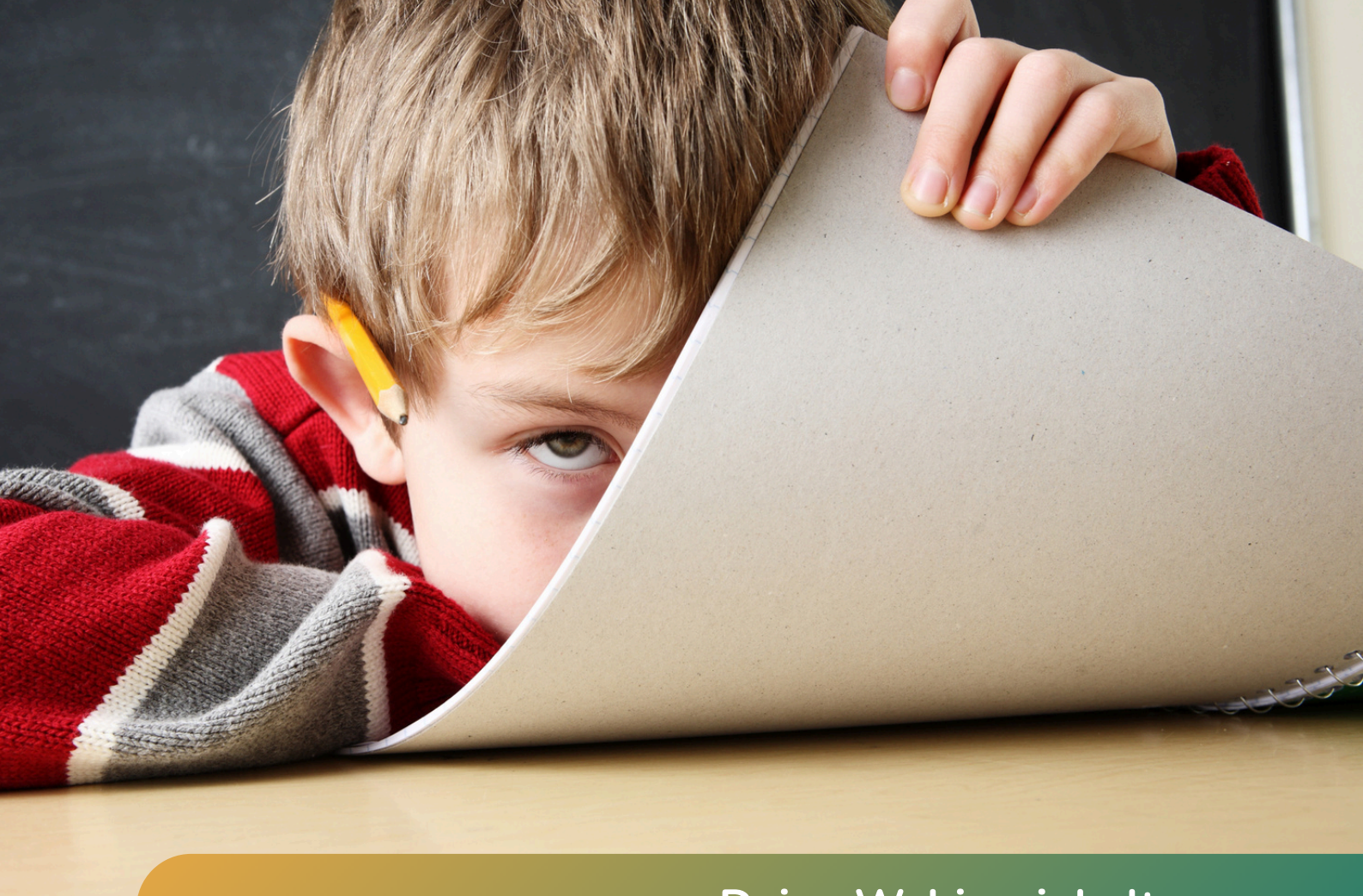




Deine Webinarinhalte

Schulangst verstehen.

Dipl.-Psych. Stefan Hetterich
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Hallo, schön dass du da bist

Es gibt Situationen in der Erziehung, in denen uns alle Gewissheiten wegrutschen.

Beispielsweise, wenn die Schule zum Thema wird und plötzlich nichts mehr funktioniert. Du probierst alles: Erklärungen, Mitgefühl, Druck, Belohnungen.

Doch am Ende bleibt oft nur das Gefühl, hilflos zu sein – und die Sorge, etwas grundlegend falsch zu machen.

*Mit diesem Heft möchte ich dir vor allem eines sagen:
Du bist auf niemanden hereingefallen.*

Wenn ein Kind nicht mehr in die Schule kann, geht es nicht um Bequemlichkeit oder Ausreden. Es geht um die Gründe, die dahinterstecken. Nicht selten ist Angst ein möglicher Grund dahinter. Und Angst folgt ihrer ganz eigenen Logik.

In diesem Heft habe ich die wichtigsten Gedanken aus unserem Online-Elternabend zusammengefasst. Verstehen, was hinter der Schulangst eigentlich steckt.

Was dich hier erwartet:

- *Die vier Wege, Schule zu vermeiden – und die eine entscheidende Frage, die sie unterscheidet.*
- *Warum der Körper zuerst spricht und was emotional darunter liegt.*
- *Dein Anteil und warum er nicht deine Schuld ist.*

Lies dieses Heft in einem ruhigen Moment, wenn der Alltag Pause macht. Dein Kind wartet nicht darauf, dass du strenger wirst. Es wartet auf jemanden, der Halt und Sicherheit ausstrahlt. Und diese Ruhe entsteht nicht durch Disziplin, sondern durch Klarheit.

Herzliche Grüße



Stefan Hetterich

Die vier Wege aus der Schule

„Schulangst“ ist ein Wort, das zu viel auf einmal zusammenfasst. Kinder bleiben aus sehr unterschiedlichen Gründen der Schule fern – und diese Gründe verlangen völlig unterschiedliche Antworten.

Ich unterscheide im Wesentlichen vier Wege:

- Weg 1: Die Angst vor der Schule selbst.
Dein Kind fürchtet konkrete Situationen vor Ort: die Klassenarbeit, das Vorlesen vor der Klasse, die Unruhe oder das unerwartete Aufgerufenwerden, etc..
Es gibt hier einen klaren Auslöser. Wenn du behutsam nachfragst, kann dein Kind diesen Moment meist benennen – vielleicht nicht sofort, aber mit etwas Zeit.
- Weg 2: Die Angst vor der Trennung von zuhause.
Dein Kind fürchtet nicht die Schule an sich. Es hat vielleicht gute Noten und mag die Lehrkräfte – und schafft es trotzdem nicht oder nur schwer, in die Schule zu gehen. Seine Gedanken kreisen nicht um den Unterricht, sondern um zu Hause: Passiert Mama oder Papa etwas? Bist du noch da, wenn es nach Hause kommt?
- Weg 3: Es passiert tatsächlich etwas.
Ausgrenzung, Hänseleien oder Cybermobbing im Klassenchat, das nach Schulschluss nahtlos weitergeht. Hier ist die Verweigerung keine Fehlregulation, sondern eine gesunde Reaktion auf eine reale Bedrohung. Vor jedem weiteren Schritt sollte deshalb eine außenstehende Person getrennt von euch nach Mobbing fragen. Kinder verschweigen solche Erfahrungen in Anwesenheit der Eltern oft – aus Scham oder um sie zu schützen.
- Weg 4: Es ist gar keine Angst.
Hier entstehen die fatalsten Missverständnisse. Die entscheidende Frage lautet: Tritt die Verschlechterung vor oder nach der Belastung auf?
 - Vorher (Sonntagabend, morgens vor der Schule, in den Ferien deutlich besser) spricht für Angst.
 - Danach (der Schultag wird unter enormer Anstrengung durchgehalten, danach folgt der Zusammenbruch, Erholung scheitert selbst in den Ferien) spricht für tiefe Erschöpfung oder Überlastung.
 - Der Kernunterschied: Ein ängstliches Kind will nicht gehen, obwohl es (körperlich/energetisch) könnte. Ein erschöpftes Kind will gehen, aber kann schlichtweg nicht mehr.

Warum der Bauch spricht

Fast immer kommt der Körper vor den Worten. Bauchweh, Übelkeit, Kopfschmerzen. Noch ohne Worte für das, was sich dahinter verbirgt.

Dafür gibt es im Wesentlichen zwei Gründe:

Erstens: Angst ist körperlich. Was du als Sorge denkst, spürt dein Kind im Bauch. Kinder haben oft noch keine Worte für einen inneren Zustand. „Mir ist schlecht“ ist manchmal die einzige verfügbare Übersetzung für „ich habe Angst“.

Zweitens: Bauchweh, o.ä., ist in den meisten Familien der einzige legitime Grund, zu Hause zu bleiben. Ein Kind, das sagt „ich habe Angst“, hört, dass es trotzdem gehen muss. Ein Kind, das sagt „mir ist schlecht“, bekommt Zuwendung. Das heißt nicht, dass dein Kind lügt. Es heißt, dass sein Körper gelernt hat, wie es zum Ziel kommt.

Daraus folgt: Du musst nicht entscheiden, ob die körperlichen Beschwerden echt sind. Die Beschwerden sind echt. Die Frage ist nicht, ob dein Kind sie hat, sondern woher sie kommen.

Ein praktischer Hinweis, bevor irgendjemand von Angst spricht:

Eine Ärztin/Ein Arzt sollte einmal ordentlich hingeschaut haben. Blutbild, Eisen, Schilddrüse, Entzündungswerte, bei anhaltenden Bauchschmerzen der Zöliakie-Test, etc.. Körperliche Beschwerden sollten immer auch körperlich abgeklärt sein.

Die Suche nach den Ursachen

Wenn du dein Kind mit **Trennungsangst** über längere Zeit erlebst, fällt dir irgendwann etwas auf, das paradox erscheint: Es klammert – und gleichzeitig greift es dich an. Es will dich nicht loslassen – und ist doch wütend auf dich wie auf niemanden sonst. Das ist häufig bei Trennungsangst zu beobachten.

Beides passiert zeitgleich. Dieselbe Nähe, die Schutz bietet, fühlt sich für dein Kind auch eng an. Dein Kind will eigenständig sein und schafft es nicht. Es will bei dir bleiben und erträgt die Abhängigkeit kaum. Doch der Impuls, sich zu lösen, richtet sich gegen genau die Person, von der es psychisch abhängt – und wird dadurch als bedrohlich erlebt. Der Wunsch nach Selbstständigkeit verschwindet aber nicht, er wandelt sich um: Er kehrt zurück als Sorge um dich.
„Passiert dir auch wirklich nichts?“

Deshalb haben diese Kinder meist nicht Angst, dass ihnen selbst etwas zustößt, sondern dass dir etwas zustoßen könnte. Sie fragen nach, ob du wirklich zu Hause bleibst. Sie rufen an, nur um deine Stimme zu hören. Ein Kind, das das Gefühl hat, dich zu verlassen, wenn es seinen eigenen Weg geht, macht aus dem Weggehen eine Gefahr für dich. Unter dieser Logik ist das Dableiben keine Schwäche, sondern ein Akt der Fürsorge.

Warum trifft es ausgerechnet die Schule?

Weil die Schule der Ort ist, an dem diese Trennung jeden Morgen kompromisslos eingefordert wird. Die Angst sucht sich dafür greifbare Gründe: die strenge Lehrkraft, die schwierige Mathearbeit, etc.. Dein Kind erfindet das nicht, es erlebt es genau so.

Die Macht der Scham

Schuld sagt: Ich habe etwas Falsches getan... das lässt sich reparieren.

Scham sagt: Ich bin falsch, und alle sehen es... das lässt sich nur verstecken.

Die Schule ist ein Ort, an dem Kinder von morgens bis nachmittags ununterbrochen gesehen werden. Für ein Kind, das tief beschämt ist, wird die Schule nicht zur Lernumgebung, sondern zur Bühne.

Je länger ein Kind in der Schule fehlt, desto beschämender wird die Rückkehr. Der erste Tag zurück ist oft der Moment, vor dem sich dein Kind am meisten fürchtet, weit mehr als vor jeder Klassenarbeit.

Wann treten die Probleme / Symptome auf? Vor oder nach der Belastung?

Vor der Belastung (Angst)

- Typischer Zeitpunkt: Sonntagabend oder morgens vor der Schule.
- Körper: Bauchschmerzen, Übelkeit.
- Erholung: Wochenenden, Ferien und Ausfälle bringen sofortige Entlastung.
- Verhalten: Darf das Kind zu Hause bleiben, wirkt es nach kurzer Zeit wie ausgewechselt.

Das spricht tendenziell eher für eine Angstproblematik.

Nach der Belastung (Erschöpfung)

- Typischer Verlauf: Der Schultag wird durchgehalten. Danach ist das Kind kaum ansprechbar.
- Körper & Schlaf: Schlaf bringt keine Erholung; Anstrengung verschlimmert den Zustand.
- Erholung: Ferien bringen keine spürbare Besserung.
- Verhalten: Die Energie reicht schlichtweg nicht mehr aus.

Das spricht tendenziell eher für eine Erschöpfung / Überlastung.

MERKSATZ

**Ein ängstliches Kind will nicht gehen –
und könnte (körperlich/energetisch).**

**Ein erschöpftes Kind will gehen –
und kann nicht.**

Dein Anteil – ohne Schuld

Es gibt etwas, das fast alle Eltern von ängstlichen Kindern tun.

In Untersuchungen zeigt es sich bei nahezu allen, Müttern wie Vätern.

Der Fachbegriff lautet *Akkommodation*. Ein sperriges Wort für etwas im Grunde sehr Einfaches: Du stellst dich auf die Angst deines Kindes ein, um ihm das Leiden zu ersparen. Du schreibst die Entschuldigung. Du bleibst noch fünf Minuten am Bett. Du gehst mit hinein. Du sagst den Geburtstag ab.

Zwei Dinge dazu:

Erstens: Das ist weder Schwäche noch ein Erziehungsfehler. Es ist **Fürsorge**. Wenn dein Kind leidet und du dieses Leiden beenden kannst, dann tust du es. Alles andere ginge gegen jeden elterlichen Instinkt.

Zweitens: Es **hält die Angst am Leben**. Angst geht von selbst zurück, wenn ein Mensch in der Situation bleibt und erfährt, dass er sie übersteht. Sie bleibt jedoch bestehen, wenn er ausweicht.

Jedes Vermeidungsverhalten bestätigt drei Dinge: Es war gefährlich. Allein hätte ich es nicht geschafft. Und meine Eltern sehen das genauso.

Die naheliegende Schlussfolgerung wäre jetzt: härter werden. Doch sie ist falsch. Ein Kind, dem man Härte entgegensetzt, lernt nicht, dass die Welt sicher ist – es lernt, dass es allein ist.

Was es stattdessen braucht, ist ein dritter Weg:

„Ich sehe, dass das schwer für dich ist – und ich weiß, dass du das schaffst.“

Der erste Teil ist die Anerkennung; ohne ihn ist der zweite Teil bloßer Druck. Der zweite Teil ist das Zutrauen; ohne ihn ist der erste die Bestätigung, dass es wirklich zu viel ist. Das kleine Verbindungswort macht den Unterschied: nicht „aber“, sondern „und“.

Dein Kind glaubt jedoch nicht nur deinen Worten... es glaubt deiner inneren Ruhe. Solange dein Kind spürt, dass du selbst nicht ganz sicher bist, ob es die Situation bewältigen kann, wird es nicht gehen.

DER SATZ MIT DEM „UND“

„Ich sehe, dass das schwer für dich ist.
Und ich weiß, dass du das aushalten
kannst.“

*Der erste Teil ist die Anerkennung. Der zweite ist das Zutrauen.
Nicht „aber“ – „und“. Beides stimmt.*

Der Fahrplan

1

Klären

Ist körperlich alles abgeklärt? Kommt die Verschlechterung vor oder nach der Belastung? Sind Lesen, Schreiben, Rechnen geprüft? Wurde das Kind - getrennt von euch - sensibel nach Mobbing gefragt?

2

Rahmen setzen

Vorausplanung:

Entscheidet am Vorabend, damit morgens nicht mehr verhandelt werden muss.

Klarheit im Team:

Klärt, wer von euch ggf. das Kind zur Schule begleitet oder wie ihr euch aufteilt.

Schule einbinden:

Vereinbart mit der Schule feste Absprachen, die vor Ort auch wirklich umgesetzt werden können.

3

In die Schule zurück

Mikroschritte: Der erste Schritt ist so klein, dass er sicher gelingt. Feste Uhrzeiten statt vager Zusagen wie „wenn es dir besser geht“.

Sicherheitsanker: Wenn möglich einen klaren Rückzugsort in der Schule vereinbaren.

Vorab einüben: Die Antwort auf neugierige Fragen wie „Wo warst du so lange?“ wird vorher gemeinsam eingeübt.

Wie geht es jetzt weiter?

Der obige Leitfaden zeigt dir die genaue Reihenfolge: Erst klären, dann den Rahmen setzen, dann Schritt für Schritt den Weg wieder zurück in die Schule.

Was dieses Papier allerdings nicht kann: dich durch die tatsächliche Umsetzung tragen – besonders am elften Morgen, wenn der erste Schritt einmal nicht klappt.

Genau dafür gibt es zwei unterstützende Orte.

Wenn Schulangst bei euch gerade das zentrale Thema ist

Dann ist der Elternkurs **AngstfreiKids** die entscheidende Orientierung: 30 Lektionen in sechs Modulen, aufgebaut auf derselben Logik wie der Leitfaden, nur tiefergehend ausgeführt und über sechs Wochen hinweg. Schritt für Schritt.

- Format & Investition: 99 Euro einmalig (30 Tage Geld-zurück-Garantie; nicht in der Elternakademie-Mitgliedschaft enthalten).
- Mehr erfahren & starten: stabilekids.com/angstfreikids

Du bist noch nicht in der stabile:kids Elternakademie?

In der Akademie begleiten wir dich durch den gesamten Erziehungsalltag. Dort findest du:

- Umfassende Kursbibliothek: Alle Kurse zu Angst, Rückzug, Konzentration, sozialen Schwierigkeiten u. v. m.
- Live-Formate: Alle Quartalswebinare inklusive Zugriff auf die Aufzeichnungen.
- Direkte Begleitung: CoachClara (unseren Eltern-Chatbot) sowie das Forum zum Austausch mit anderen Eltern.

[Hier geht es zur Elternakademie](#)



Du bist bereits Mitglied?

Dann wartet im Mitgliederbereich schon alles auf dich, was zu diesem Abend gehört.