

Angstbewältigung für Unterrichtende – So begegnen Sie Ängsten gelassen

Cornelia Schenk, Coachin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



© cipella / iStock / Getty Images Plus

Alltägliche Ängste und Stress haben alle Menschen. Behandlungsbedürftige Angsterkrankungen haben jedoch laut einer Studie der KKH im Jahr 2022 um 39 % bei Frauen und bei Männern sogar um 58 % zugenommen. Die Dunkelziffer ist noch höher, denn als Krankheit sind Angststörungen nicht so leicht zu diagnostizieren und Betroffene wissen oft gar nicht, dass ihre schlechte Verfassung mit einer Angsterkrankung in Verbindung steht. Weltweit nimmt jede fünfte betroffene Person professionelle Hilfe in Anspruch.

Die gute Nachricht ist, dass Offenheit und Verständnis durch den massiven Anstieg psychischer Erkrankungen zu mehr wirksamen Behandlungsmethoden führt, mit denen Ängste bewältigt werden können.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Lehrkräfte, Schulleitung
Teilnehmerprofile:	Angststörungen, Angst in der Schule, Angstbewältigung, Unterscheidung
Einsatzfeld:	Im Alltag, im Kollegium
Thematische Bereiche:	Gesundheitsvorsorge, Handlungskompetenzen erwerben
Praxismaterialien:	Beispiele aus der Praxis, Praxisübungen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
1.1 Wenn die Angst einen lähmt	3
1.2 Angst kann krank machen	3
2. Die Ängste der Lehrkräfte	3
2.1 Das Programm Mental Health First Aid (MHFA)	4
2.2 Wie kann Schule zum angstfreien Raum werden?	4
M1 Praxisübung: Let's talk about...	6
M2 Praxisübung: Reflecting Team	7
2.3 Angstanalyse	8
3. Warum haben wir überhaupt Angst?	9
3.1 Die wichtigsten Formen der Angststörungen	10
3.2 Wie entstehen Angststörungen?	17
4. Angstmanagement	21
4.1 Anti-Angststrategien auf der körperlichen Ebene	23
4.2 Anti-Angststrategie auf der Gedanken- und Verhaltens-ebene	25
4.3 Anti-Angststrategien auf der Verhaltensebene	27
M3 Praxisübung: Schwache und starke Sätze	27
M4 Praxisübung: Tricks aus dem Arbeitsleben	28
M5 Praxisübung: Sag, was du willst – Bedürfnisse formulieren	28
M6 Praxisübung: Sicherheit verschaffen	29
4.4 Anti-Angststrategien auf der emotionalen Ebene	30
M7 Praxisübung: Die liebevolle Hand	31
5. Komm Geh an die Orte, die du fürchtest	31
Literatur	32

1. Einleitung

Beginnen wir mit einem Praxisbeispiel.

1.1 Wenn die Angst einen lähmt

Studienreferendarin Caro ist eine leidenschaftliche Skifahrerin. Doch eines Tages hat sie auf einer ganz gewöhnlichen Piste einen dummen Sturz und bricht sich das Bein. Die übliche Versorgung – Krankenhaus, Operation, Nachsorge, Physiotherapie – und die Rückkehr in ihre Schule erfolgen komplikations- und nahtlos. Doch kurz nach den ersten Arbeitstagen kann Caro, ohne dass irgendwelche Anzeichen oder Vorwarnungen gegeben hätte, nicht mehr allein aus dem Haus gehen, obwohl sie wieder so gut laufen konnte wie vor dem Unfall. Sie schildert, wie urplötzlich ein Angstgefühl in ihr hochstieg und einen starken Druck auf den Brustbereich auslöste, dann fing ihr Herz wie verrückt zu schlagen an und ihr wurde schwindlig. Bei jedem neuen Versuch, die Wohnung zu verlassen, stieg diese Panik wieder in ihr hoch. Sie hatte Angst, diesen heftigen körperlich so intensiv spürbaren Attacken nicht standhalten zu können und ohnmächtig zu werden. Caro vermeidet nun, das Haus ohne Begleitung zu verlassen und auch nur, wenn es unumgänglich wird. Nach vielen vergeblichen Arztbesuchen, kristallisiert sich schließlich die Diagnose heraus: Agoraphobie mit Panikattacken.

1.2 Angst kann krank machen

Caros Schicksal ist kein Einzelfall. Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung in Deutschland. Der Anteil von Frauen innerhalb eines Jahres liegt bei 21,4 % der Gesamtbevölkerung, bei Männern sind es 9,3 %. Insgesamt sind jährlich 17,8 Millionen Erwachsene in Deutschland von einer psychischen Erkrankung betroffen, das sind mehr als ein Drittel der volljährigen Bevölkerung. Es dürften wesentlich mehr Menschen in unserer Gesellschaft an Angststörungen leiden als in offiziellen Statistiken vermerkt. Das liegt daran, dass Angst als Krankheit nicht so leicht zu diagnostizieren ist und Betroffene oft gar nicht wissen, dass ihre schlechte Verfassung mit einer Angst-erkrankung in Verbindung steht.

Alltägliche Ängste und Stress haben **alle** Menschen. Aus vorübergehenden Belastungen nicht gewachsen zu sein, haben **viele** Menschen. 2014 hatten in Deutschland 21,4 % Frauen und 9,3 % Männer Angsterkrankungen. Insgesamt umfasste die Zahl der Betroffenen bei 18–79-Jährigen 9,8 Millionen. 2022 haben behandlungsbedürftige Angsterkrankungen laut einer Studie der KKH um 39 % bei Frauen und bei Männern sogar um 58 % zugenommen. Möglicherweise sind die Grenzen zwischen Alltagsangst und Angststörung sehr durchlässig geworden. Der Wandel von einer lebensfrohen zur angstgeplagten Frau kommt unerwartet und ohne Erklärung. Was ist jetzt zu tun? Manche sind in dieser Lage, sich Hilfe zu suchen, andere haben Angst vor der Behandlung oder dem gesellschaftlichen Stigma. Nicht einmal jede fünfte betroffene Person nimmt professionelle Hilfe in Anspruch.

Die gute Nachricht ist: Durch den massiven Anstieg psychischer Erkrankungen nehmen Offenheit und Verständnis zu und es gibt wirksame Behandlungsmethoden, mit denen Ängste wie die von Caro bewältigt werden können.

2. Die Ängste der Lehrkräfte

Kann es sein, dass Lehrkräfte besonders ängstliche Menschen sind? Darauf deutet nichts hin. Sie sind nicht mehr, aber auch nicht weniger belastet als andere Berufsgruppen. Aber auch ihre Berufsausübung kann aus unterschiedlichen Gründen Stress und Angst hervorrufen. Da es keine große

Offenheit gibt, über die eigenen Ängste zu sprechen, gibt es wenig Forschungsmaterial zum Thema Lehrerängste. Doch besser sieht die Forschungslage aus, wenn es um Emotionen in Unterrichtssituationen geht. Überraschenderweise dominiert bei 80 % der Lehrkräfte die Freude am Unterrichten und zeigt, dass diese ihren Beruf gerne ausüben. Doch es heißt auch, dass 20 % Ärger und Angst erleben. Meist werden sie durch Disziplinarschwierigkeiten ausgelöst. Hat eine Lehrkraft das Gefühl, mit solchen Situationen nicht gut umgehen zu können, wächst verständlicherweise die Angst vor dem Unterrichten. Ein weiterer Angstauslöser sind Elterngespräche. Viele Lehrkräfte fühlen sich auf diese Aufgabe schlecht vorbereitet. So ein Gespräch ist wie ein Black Box: Was soll man machen, wenn das Gespräch eskaliert? Was, wenn die hohen Erwartungen der Eltern nicht zu erfüllen sind usw. Wenn das Rüstzeug für schwierige Gespräche nicht vermittelt wurde und die Schule im Umgang mit Elterngesprächen nicht klar dargelegt ist, entstehen Verunsicherungen, die Angsterleben begünstigen. Ängste entstehen auch bei jungen Lehrkräften, die neu in den Schuldienst eintreten: Die Angst, sich vor Lernenden zu blamieren, nicht kompetent genug zu sein oder vor der Konfrontation mit Emotionen in der Klasse, z. B. bei einem Todesfall oder Mobbing. Und ein weiterer Faktor, der Angst begünstigen kann, sind Selbstzweifel, was insbesondere bei Frauen Lehrerinnen haben. Sehr oft fragen sie sich: schaffe ich das alles überhaupt? Werde ich den Anforderungen, die der Beruf an mich stellt, überhaupt gerecht?

2.1 Das Programm Mental Health First Aid (MHFA)

Das Programm Mental Health First Aid bildet Laien-Ersthelfer:innen aus und könnte das Gesundheitsmanagement von Schulen im Kontext psychischer Erkrankungen unterstützen.

Das Ziel des Kurses ist es, dass Laien befähigt werden, auf psychische Erkrankungen im Kollegium, bei Freunden und Angehörigen aufmerksam zu werden und ihnen Gespräche, Hilfe und Unterstützung anzubieten. Betroffene vermeiden einen großen Zuspätkommen und Gespräche über ihre Lage. Doch sie haben Angst vor Zurückweisung und Unverständnis, sodass sie sich niemandem anvertrauen und mit ihrer Not allein bleiben. Umgekehrt wissen nur wenige Menschen, wie man frühzeitig helfen kann, denn auch hier besteht große Scheu davor, die Betroffenen anzusprechen und nachzufragen. Doch gerade bei psychischen Problemen wie Angststörungen ist ein frühzeitiges Erkennen sehr wichtig. Prognosen bei psychischen Erkrankungen sind deutlich besser, wenn sie früh erkannt und behandelt werden, statt zu warten, bis Probleme am Arbeitsplatz und in den sozialen Beziehungen entstehen, lernen die Kursteilnehmer auf niedrigschwellige Weise auf Menschen zuzugehen und ihnen Unterstützung anzubieten.

Hier können Sie sich informieren:

MHFA Ersthelfer:
 Zentrum für Soziale Gesundheit, J5, 68159 Mannheim
mhfa@zsg-mannheim.de
<https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/>

2.2 Wann Schule zum angstfreien Raum werden?

Welche Grundpfeiler im Schulalltag können verhindern, dass aus diesen verständlichen und nachvollziehbaren Ängsten keine Angsterkrankungen werden?

Die Kultur als Einzelkämpfer hinter verschlossenen Türen zu arbeiten sollte sich wandeln zu mehr Offenheit.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

