



Leseprobe aus: Melfsen, Walitza, Soziale Ängste und Schulangst, ISBN 978-3-621-27831-7  
© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27831-7>

# 1 Einführung

## 1.1 Soziale Angst und Schulangst

*In Ängsten findet manches statt,  
was sonst nicht stattgefunden hat.*  
Wilhelm Busch

### Beispiel

»Willst du dem Schulstress entgehen, dann am besten gar nicht erst aufstehen« – wenn das so einfach gewesen wäre. Mein Schultag begann immer schon am Vorabend. Wenn es Zeit wurde, zu Bett zu gehen, beschlich mich der Gedanke an den nächsten Morgen mit solcher Wucht, dass ich plötzlich von einer fast unerträglichen Langsamkeit überfallen wurde. Meine Eltern sahen es teils belustigt, meistens aber total genervt. Denn was nun kam, war ihrer Meinung nach selbst mit viel Humor kaum zu ertragen. Zähneputzen, Waschen, Umziehen fanden kein Ende. Anschließend hatte ich mir angewöhnt, zu lesen. Ohne Ende zu lesen. Immer in der Hoffnung, den Tag verlängern zu können. Der neue Schultag sollte nicht kommen. Ich wollte ihn austricksen. Wenn er schon nicht ganz zu umgehen war, wollte ich ihn jedenfalls verkürzen. Natürlich war ich am nächsten Morgen müde. Das Aufstehen kostete mich viel Überwindung, so als läge eine zentnerschwere Decke über mir. Sie ließ sich nicht so einfach von mir wegziehen. Da bedurfte es zusätzlicher Hände, die mir resolut und unbarmherzig die Decke nahmen und damit all die Hoffnung, mich vor dem Schultag verstecken zu können. Alles ging in Zeitlupentempo. Nichts lief mehr mechanisch ab, ich musste jede noch so unbedeutende Handlung bewusst durchführen. Vom Frühstück erinnere ich nur, dass es nie schmeckte, egal was es gab. Mein Magen war einfach verschlossen. Der Schulweg war oftmals schlimmer als der Schulbesuch selbst, da ich immer damit rechnete, von Mitschülern wegen meines »uncoolen« Aussehens geärgert zu werden. Ich habe sehr gelitten. Meine Angst vor der Reaktion der anderen führte dazu, dass ich immer im Stress war. Was halten die von mir? Bin ich zu dick? Trage ich die richtigen Klamotten? Habe ich das Richtige gesagt? Habe ich mich komisch benommen? Ich habe immer lieber zugehört, als selbst zu sprechen. Geredet habe ich nur nach Aufforderung. Ich habe versucht, mich zurückzuziehen, um nirgends aufzufallen. Die Lehrer beschrieben mich auch als »ganz gewöhnliche Schülerin«, niemandem wäre ich aufgefallen. Lediglich meine Weigerung zur mündlichen Mitarbeit sei auffallend gewesen. Das hat sich in der ganzen Schulzeit nicht geändert.«

(Bericht einer ehemaligen Patientin über ihre Schulzeit)

Vielen Kindern macht die Schule Angst. Dabei können es im Alter von sechs Jahren die meisten Kinder kaum erwarten, bis sie in die Schule kommen. Sie wollen lesen, schreiben und rechnen lernen. Lange haben sie darauf gewartet, nun auch »groß« zu sein. Voller Freude beginnt, was dann manchmal in Frust, Enttäuschung und Ablehnung oder eben auch Schulangst umschlägt. Im Folgenden soll die soziale Angst vor allem im Kontext der Schule beleuchtet werden.

Soziale Angst ist ein Oberbegriff für Angstformen, die sich auf soziale Situationen oder Leistungen beziehen. Soziale Angst ist so verbreitet, dass kaum jemand sagen kann, er hätte noch nie unter ihr gelitten. Im Folgenden wird nicht das Konzept der Schüchternheit verwendet, bei dem noch immer, trotz vieler Jahre an Forschungsbemühungen, keine einheitliche Definition vorliegt. Ausgangspunkt ist die soziale Angst bzw. die soziale Angststörung.

Kann sich Schulangst auch direkt aus einer sozialen Angst entwickeln? Verschiedene Aspekte, die bei der Schulangst bedeutsam sind, müssen dabei berücksichtigt werden: Das sind neben Merkmalen des Schulkindes und seiner Eltern die Schule selbst als der Ort, an dem die Schulangst auftritt, die Lehrer, die unmittelbar mit dem schulängstlichen Kind zu tun haben, und auch die Beziehungen zu Mitschülern. Dabei stellt sich eine Vielzahl von Fragen, die im Folgenden erläutert werden.

### **Schüler**

Eine wesentliche Frage lautet, welche Schüler Schulangst entwickeln. Sind es die Schüler, die in der Schule scheitern, oder leiden auch schulisch sehr erfolgreiche Schüler unter Schulangst? Ist Schulangst wie andere Angststörungen auch geschlechtsabhängig? In welchem Alter tritt Schulangst vermehrt auf? Gibt es frühe Symptome, die vor der Entwicklung einer Schulangst warnen können? Das sind einige der Fragen, die sich stellen und im nächsten Kapitel beantwortet werden sollen.

Auf Schülern lastet ein enormer Leistungsdruck. Auf dem Weg zur Leistungs- und Bildungsgesellschaft bekommt die Bildung einen immer höheren Stellenwert. Bereits im frühen Grundschulalter machen sich Kinder Gedanken über ihren Schulabschluss, sorgen sich, Erwartungen nicht erfüllen, Leistungen nicht erbringen zu können. Die Schulbildung gewinnt immer mehr an Gewicht, Schulnoten werden zu Lebenschancen und -risiken. Da ist die Warnung, dass die Kindheit nicht nur aus der schulischen Vorbereitung für das Berufsleben bestehen sollte, leichter vorgebracht als umgesetzt. Erich Kästners (1983) Mahnung hat nichts an Aktualität eingebüßt: »Das Leben besteht nicht nur aus Schularbeiten. Der Mensch soll lernen, nur die Ochsen büffeln. [...] Der Kopf ist nicht der einzige Körperteil. Wer das Gegenteil behauptet, lügt. Und wer die Lüge glaubt, wird, nachdem er alle Prüfungen mit Hochglanz bestanden hat, nicht sehr schön aussehen. Man muß nämlich auch springen, turnen, tanzen und singen können, sonst ist man, mit einem Wasserkopf voller Wissen, ein Krüppel und nichts weiter.«

Den Kindern einen Raum zu geben, in dem sich nicht der Eindruck aufdrängt, dass es zwei Arten von Kindern gäbe – solche, die in der Schule erfolgreich sind und jene, die in der Schule scheitern –, sondern in dem deutlich wird, dass alle Kinder eine Vielzahl

an Fähigkeiten, Begabungen und Talenten haben, die sich nicht auf Schulfächer beziehen müssen, ist wichtig. Und dass Kinder die Chance erhalten, ihre Begabungen, Fähigkeiten und Talente zu entfalten, wäre wünschenswert. Die Schulangst bekäme so weniger Raum, um sich auszubreiten.

## **Eltern**

Schulangst belastet aber nicht nur das Kind, sondern auch dessen Eltern. Bei den Eltern stellt sich allen voran die Frage, was sie ihren Kindern mitgeben können, damit diese ohne allzu große Angst erfolgreich und glücklich in der Schule lernen. Eltern, die sich der Kinderwelt öffnen, den kleinen und großen Freuden und Sorgen, können eine Basis des Vertrauens schaffen. Dazu gehören gerade auch der Umgang und die Auseinandersetzung mit Ängsten.

Auch auf den Eltern lastet ein enormer Erwartungsdruck. Eltern fühlen sich oft bedrückt, wenn sie sich mit den Nöten ihrer Kinder auseinandersetzen. Die meisten Eltern haben den Wunsch, ihren Kindern ein möglichst angstfreies Leben zu ermöglichen. Dieser bleibt aber häufig unerfüllt. Auch gesunde Kinder haben Ängste und müssen lernen, damit umzugehen. Und Eltern müssen lernen, mit den Ängsten ihrer Kinder umzugehen. Wenn sie es schaffen, dem Kind hilfreich zur Seite zu stehen und der Angst des Kindes mit Mut zu begegnen, stärken sie das Kind und seine Fähigkeit zur Angstbewältigung.

Ein anderer Aspekt bezieht sich darauf, ob die Eltern ihren Kindern die wichtigsten Regeln und Werte des zwischenmenschlichen Umgangs mitgeben können. Man spricht oftmals von der heute »unerzogenen Generation«. Viele Kinder werden immer aggressiver, sie haben das Leben in einer Gemeinschaft nicht erlernt. Schulangst in einer Gemeinschaft, die mobbt, ist keine irrationale, sondern eine berechtigte Angst, eine Angst, die sich auf eine reale Gefahr bezieht.

Eine weitere Frage betrifft die Zeit und Zuwendung: Wie viel Zeit und Zuwendung erhalten die Kinder von ihren Eltern? Man bezeichnet die derzeitige Kindergeneration auch als eine »vernachlässigte Generation«, in der viele Eltern ihre eigenen Interessen über die ihrer Kinder stellen. Statt miteinander zu leben, lebt man nebeneinander her. Es gibt viele Kinder, die sich selbst überlassen sind, mit ihren Ängsten und Sorgen allein bleiben. Andreas Salcher (2008) schreibt: »Die immer knappere Zeit ist Schlüssel zu vielen familiären Problemen. Das immer schnellere Tempo der virtuellen und elektronischen Kommunikation macht es für viele Eltern immer schwieriger, die menschliche Kommunikation mit ihren Kindern aufrechtzuerhalten. Wenn die Kinder dann das Gefühl haben, mit ihren Sorgen und Problemen alleingelassen zu werden, dann flüchten sie umso mehr in die virtuellen Welten.«

Im Gegensatz dazu stehen die überambitionierten Eltern, die ihre Kinder mit übersteigerten Erwartungen und Lebenskonzepten überfordern, die nicht mit den Fähigkeiten der Kinder im Einklang stehen.

Wichtig ist es, ein Kind zu fördern und zu unterstützen, ihm zu zeigen, dass es eine einmalige Persönlichkeit mit Stärken und Schwächen ist und dass es etwas schaffen kann. Die Konzentration sollte nicht auf die Defizite gerichtet sein, auf die Schwächen

des Kindes. Auch an Geduld sollte es nicht mangeln, wenn es wieder mal weniger leistet als erhofft. Kinder so zu nehmen, wie sie sind, mit ihren Stärken und Schwächen, und sie dabei zu fördern und zu unterstützen, das ist die Kunst, die von Eltern und allen anderen Bezugspersonen abverlangt wird. Eine hohe Kunst.

### Schule

Auch von der Schule wird diese hohe Kunst abverlangt. Bei der Schule drängt sich die Frage auf, warum sie, die so viel Lebenszeit unserer Kinder fordert, viel zu oft ein unangenehmer, angstauslösender Ort ist, der zu Fragen wie »Mama, wie lange muss ich noch in die Schule gehen?« führt. Eigentlich könnte der Schulbesuch doch eine aufregende und interessante Angelegenheit sein.

Die Vielzahl an schulfeindlichen Sprüchen ist beachtlich:

- ▶ Wie stelle ich mir eine ideale Schule vor? – Geschlossen!
- ▶ Der Mensch wird frei geboren und dann muss er in die Schule.
- ▶ Wenn alles schläft und einer spricht, das nennt der Mensch dann Unterricht.
- ▶ Lieber eine Stunde Schule als überhaupt keinen Schlaf.
- ▶ Alle reden von der Schule, aber keiner tut was dagegen.
- ▶ In der Schule lernt man nichts, aber das fürs ganze Leben.
- ▶ Wer in der Schule nicht den Verstand verliert, der hatte nie welchen.

Stefan Zweig (1975) schrieb in *Die Welt von gestern*: »Schule war für uns Zwang, Öde, Langeweile, eine Stätte, in der man die ›Wissenschaft des nicht Wissenswerten‹ in genau abgeteilten Portionen sich einzuverleiben hatte«. Wie viel hat sich tatsächlich in unseren heutigen Schulen verändert? Die Schule steht aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen vor großen Herausforderungen.

Schwieriger noch wird es, wenn Schule nicht nur keinen Spaß, sondern sogar Angst macht. Wie kann eine Schule aussehen, in der Kinder nicht unter Schulängsten leiden? Oder zumindest eine Schule, die aktiv die Angstbewältigung unterstützt, sodass die Kinder mit ihrer Angst fertig werden können? Kahl (2006) benennt das implizite Prinzip der »hässlichen Schulen« als: Das Leben sei anderswo. Es finde außerhalb der Schule statt. Deutsche Schulen setzten auf Belehrung, seien traditionell nicht als Lebensort konzipiert. Das Motto der »guten und schönen« Schule hingegen heiße: Hier und jetzt. Das sind keine Schulen, in denen Schüler nur als »Container für den abzufüllenden Lehrstoff« angesehen werden.

Das Verhältnis von Schule zur Angst, insbesondere zur Schulangst, erscheint ambivalent, denn Schulangst ist nicht zwangsläufig unerwünscht. Mit Angst wird insbesondere in der herkömmlichen Schule auch sehr viel Erziehung, Verhaltenssteuerung und Motivation betrieben. Es herrscht Angst vor schlechten Leistungen, Verlieren, Unterliegen, Blamage. Ein angstfreier Schüler, der sich von Tadel, Strafaufgaben oder schlechten Noten wenig beeindrucken lässt, gilt schnell als schwierig. Ein großer Teil der traditionellen Erziehung beruht auf Angsterzeugung. Strafe wirkt nur, wo sie abschreckt, also Angst macht.

## Lehrer

Während die Schule eine Institution ist, sind es die Lehrer, die unmittelbar mit dem schulängstlichen Kind zu tun haben. Wie müssen Lehrer sein, um »gute« Lehrer zu sein, die ihre Schüler bei der Bewältigung von Angst unterstützen können?

Auch hier mangelt es nicht an wenig ermutigenden Beschreibungen, zum Beispiel:

- ▶ Schüler und Lehrer sind natürliche Feinde.
- ▶ Der ideale Lehrer ist der, der fehlt.
- ▶ Lehrer haben vormittags recht und nachmittags frei.
- ▶ § 1 Der Lehrer hat immer recht. § 2 Hat er mal nicht recht, tritt § 1 in Kraft.

Erich Kästner (1983, S. 54) vergleicht den Beruf des Lehrers mit dem eines Gärtners: »Der Lehrer ist kein Zauberkünstler, sondern ein Gärtner. Er kann und wird euch hegen und pflegen. Wachsen müsst ihr selber.« Im Vergleich zu früheren Generationen haben sich die Aufgaben der Lehrer erweitert: Sie sind nicht mehr nur Wissensvermittler, sondern auch Bezugsperson für die Kinder und üben damit immer mehr auch Erziehungsverantwortung aus. Das ist dann wertvoll, wenn zu ihren wichtigsten Lehrmethoden Respekt und Wertschätzung gegenüber ihren Schülern zählen, wenn ein Lehrer außer der Begeisterung für sein Fach auch die Liebe zu den Kindern mitbringt. Die Qualität eines Schulsystems hängt nämlich im Wesentlichen von den Fähigkeiten und dem Engagement seiner Lehrer ab. Aber was sollte aus dieser Erkenntnis für die Auswahl der Lehrer an unseren Schulen folgen? Ein wesentliches Selektionskriterium sollte die Motivation betreffen: Warum wird jemand Lehrer?

Kegler (2009, S. 156) schreibt über eine Umfrage unter Schülern, welche Lehrer diese als gut bewerteten: »Sie müssen streng, nett und gerecht sein! Mit ›streng‹ meinen sie die Durchsetzungsstärke, letztlich die Übernahme von Verantwortung für das Geschehen. Sie wissen genau, dass ihr Wohlbefinden und ihr Lernerfolg davon abhängen, ob ihre Lehrerinnen die Gruppe leiten können. ›Nett‹ verstehen sie eher im ursprünglichen Wortsinn. [...] Sie wollen ehrliche, aufrichtige, authentische Personen, die auch ›glänzen‹, d. h., die sie bewundern können. Und schließlich versteht sich von selbst, dass in einem System, das Lebenschancen verteilt, Gerechtigkeit ein vordringlicher Wunsch aller sein muss.«

Viel weniger beachtet als die Selektion der Lehrer, aber von gleicher Wichtigkeit ist der Stellenwert, den die Öffentlichkeit dem Lehrerberuf einräumt. Der Lehrerberuf ist der wahrscheinlich wichtigste Zukunftsberuf in unserer Gesellschaft (vgl. Salcher, 2008). Durch Abschätzigkeit und Respektlosigkeit dem Lehrerberuf gegenüber werden wir nicht dazu beitragen können, dass die Geeignetsten für diesen wichtigen Beruf ausgewählt werden. Stattdessen sollten wir uns fragen, welche Möglichkeiten den Lehrern geboten werden, um ihre Fähigkeiten und die Unterrichtsmethodik weiterentwickeln zu können. Welche Wertschätzung erfahren sie durch die Öffentlichkeit für

ihren Kampf gegen die Probleme der heutigen Kinder- und Jugendgeneration, die auf ihren Schultern lasten und den Unterricht beeinträchtigen?

### **Mitschüler**

Nicht nur die Bewertung durch die Erwachsenen, insbesondere die Lehrer, kann Angst machen. Schulangst kann sich auch auf die Bewertung durch Mitschüler beziehen. Ihre Bewertung wird sogar oftmals viel mehr gefürchtet als die der Lehrer. Ein bisschen zu dick, eine uncoole Schultasche, das falsche Handy ... sehr schnell kann ein Kind durch die Mitschüler abgewertet werden. Es kann nur ein Sich-unwohl-Fühlen sein. Die Angst, ausgelacht, gehänselt oder geschubst zu werden, kann dazu führen, nur ungern zur Schule zu gehen. Manchmal steckt aber auch mehr dahinter. Dann sind es nicht nur kleine Streitigkeiten im Klassenzimmer, sondern fortdauernde Übergriffe durch Mitschüler, hässliche Bemerkungen, Lästereien bis hin zu physischer Gewalt. Angst vor den Mitschülern ist ein häufiger Grund für Schulangst.

Dabei zählen positive Sozialkontakte, stabile Freundschaften und positive Schulerfahrungen zu den Schutzfaktoren des sozialen Umfeldes. Gute Beziehungen zu Gleichaltrigen können über Entwicklungsrisiken hinweghelfen und Krisen bewältigen helfen, insbesondere, wenn die Bedeutung der Familie abnimmt. Das Erlernen guter Beziehungen zu Gleichaltrigen in der Schule wird aber erschwert, je weniger Gewicht die Klassengemeinschaft und das Erlernen sozialer Regeln hat und je mehr sich die Schüler als Konkurrenten um die Aufmerksamkeit vom Lehrer und um gute Noten ansehen.

### **Zusammenfassung**

Schulbezogene ebenso wie soziale Ängste sind Ängste, unter denen sich viele Menschen etwas vorstellen können. Jeder hat in der Schule unschöne Erfahrungen gemacht, die manchmal zu Ängsten führten. Fast jeder kennt Ängste, in Prüfungen zu versagen, sich zu blamieren, etwas Peinliches zu erleben. Fast jeder hat Erlebnisse zu erzählen, wie er mit dieser Angst umgegangen ist. Dieses Wissen führt leider nicht immer zu Verständnis, wenn die Ängste so stark werden, dass sie das Leben der Kinder und Familien einschränken und belasten, sodass sie ein Leben führen wie Gefangene ihrer selbst, in der Schule und später im Beruf versagen und persönlich nicht die Ziele und Wünsche verwirklichen können, wie sie es möchten. Abwertung und Bagatellisierung sind wenig hilfreich, genauso wenig wie Dramatisieren und Katastrophisieren.

Wir haben gesehen, dass viele Fragen zur Entwicklung von Schulangst auftauchen. Dieses Buch konzentriert sich auf einen möglichen »Vorgänger« für Schulangst, nämlich die soziale Angst. Im zweiten Kapitel werden Kennzeichen der sozialen Angst, ihre Symptome und ihr Verlauf vorgestellt. Anschließend geht es darum, einen Zusammenhang zwischen sozialer Angst und Schulangst bei Schülern zu überprüfen. Im dritten Kapitel werden diagnostische Methoden zur Erfassung sozialer Ängste und Schulangste vorgestellt. Im vierten Kapitel stehen die Therapie und der Umgang mit den Ängsten im Vordergrund. Abschließend wird im fünften Kapitel die klinische und kulturtheoretische Einordnung thematisiert.

Das Buch soll Mut machen, Kinder bei der Angstbewältigung zu unterstützen – durch die Schule, die Lehrer und die Eltern.

## 1.2 Risikofaktoren

Im Entwicklungsprozess beeinflussen sich die biologische, psychologische und soziale Ebene wechselseitig. Zur biologischen Ebene gehören z. B. genetische Belastungen, die körperliche Entwicklung und somatische Einflüsse. Zur psychologischen Ebene gehören alle Aspekte der menschlichen Persönlichkeit wie Fähigkeiten und Fertigkeiten, der kognitive und emotionale Bereich sowie der Verhaltensbereich. Zur sozialen Ebene gehört die Interaktion und Kommunikation mit anderen Personen, die Teilhabe an sozialen Systemen wie Familie und Schule, die Teilhabe an sozialen Normen und Wertsystemen bis hin zu sozioökonomischen Faktoren (Knölker, Matthejat & Schulte-Markwort, 2000).

Risikofaktoren müssen nicht zu unmittelbaren Entwicklungsbeeinträchtigungen führen, sondern können die Anfälligkeit für das Auftreten psychischer Störungen im Zusammenhang mit der Bewältigung anfallender Entwicklungsaufgaben, wie dem Schuleintritt oder der Autonomieentwicklung in der Adoleszenz, begünstigen.

Allgemein erhöht eine psychische Auffälligkeit die Wahrscheinlichkeit für weitere Auffälligkeiten, was auch als »Diversifikation« (Petermann & Petermann, 1999) bezeichnet wird. Psychische Störungen tragen außerdem zum Auftreten belastender akuter Lebensereignisse bei (Schmidt & Göpel, 2003). An ein Problem lagern sich weitere Probleme an. Eine Entwicklungsnormalisierung ist zwar grundsätzlich immer möglich, allerdings umso leichter, je umgrenzter und weniger verfestigt die Auffälligkeiten sind (Matthejat, 2003).

Bei gleichzeitigem Auftreten von Risikofaktoren gilt überwiegend das Modell der Risiko-Akkumulation: Die Wahrscheinlichkeit nachfolgender Störungen steigt mit der Anzahl der auf das Individuum einwirkenden Faktoren. Deren Effekte verhalten sich anscheinend nicht einfach additiv, sondern verstärken sich multiplikativ. Unterschiedliche Risikobereiche sind häufig voneinander abhängig, z. B. zeigen sich prä- und perinatale Komplikationen häufiger in Familien mit hohen psychosozialen Belastungen.

Chronische Belastungen wirken intensiver als ein einmaliges Trauma. Kürzer zurückliegende Belastungen sind enger mit aktuell bestehenden psychischen Störungen assoziiert als länger zurückliegende (Esser et al., 2000). Frühere Stressoren wirken hauptsächlich über die Manifestation früher psychischer Störungen oder über kontinuierliche Belastung auf die Entwicklung späterer psychischer Störungen ein.

Bei psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter kommt erschwerend eine besondere Vulnerabilität in Übergangsphasen hinzu, also zum Beispiel während der Einschulung, des Schulübergangs oder der Pubertät. Im Kontext von Übergangsphasen wie biologischen Veränderungen während der Pubertät und Entwicklungsaufgaben wie z. B. Schuleintritt ergeben sich oftmals Diskrepanzen zwischen Anfor-



derungen und individuellen Handlungsmöglichkeiten bzw. Bewältigungsmöglichkeiten (Brandstätter & Gräser, 1999, S. 337). Sie können zu einer Destabilisierung und infolgedessen zu psychischen Auffälligkeiten führen. Die Diskrepanzen stellen sich oft auch als subklinische psychische Auffälligkeiten dar, die etwa zehn- bis zwanzigmal so häufig wie spezifische psychische Störungen sind (Mattejat, 2003). In diesen Übergangsphasen werden häufig neue, teilweise funktionale, teilweise dysfunktionale Bewältigungsmöglichkeiten erprobt (z. B. Drogenmissbrauch). Die meisten solcher passageren Fehlanpassungen werden von Kindern und Jugendlichen und ihren Eltern informell und ohne fachliche Hilfe bewältigt. Günstig ist es in diesem Rahmen, Bewältigungskompetenz durch präventive Angebote zu stärken. Bei einer geringeren Anzahl scheitern die Bewältigungsversuche, die Fehlanpassung intensiviert bzw. verfestigt sich (Mattejat, 2003).

Weitere Risikofaktoren sind außerfamiliäre Faktoren, die die Entwicklung des Kindes bedeutsam beeinflussen. Dazu zählen:

- ▶ Sozioökologische Lebensbedingungen (Stadt vs. Land, Wohnbezirk, soziale Brennpunkte)
- ▶ Soziale Kontakte der Eltern und die Möglichkeit zur sozialen Unterstützung der Familie
- ▶ Beziehung des Kindes zu Gleichaltrigen
- ▶ Einflüsse der Schule: belastende Schulerlebnisse sind z. B. hohe Lehrerfluktuation, hohe Schülerfluktuation, ungünstige Lehrer-Schüler-Quote
- ▶ Einflüsse der öffentlichen Medien

**Schutzfaktoren.** Belastende Lebensbedingungen bewirken nicht grundsätzlich eine psychische Störung (z. B. Werner-Jacobson, 2002; Werner & Smith, 1998). »Resilienz« bezeichnet die Fähigkeit, entwicklungsgefährdende Belastungen erfolgreich zu bewältigen. Einflüsse, die eine Störung verhindern, zeitlich verzögern oder sie abmildern, werden als »protektive Faktoren« (Schutzfaktoren) bezeichnet.

Schutzfaktoren des familiären Umfeldes sind z. B.

- ▶ ein offenes und unterstützendes Familienklima
- ▶ emotionale Wärme und Harmonie
- ▶ eine funktionierende Paarbeziehung zwischen den Eltern
- ▶ Modelle positiven Bewältigungsverhaltens.

Schutzfaktoren des sozialen Umfeldes, die eine bedeutsame Rolle spielen, sind z. B.

- ▶ positive Sozialkontakte
- ▶ stabile Freundschaften
- ▶ positive Schulerfahrungen

Weitere wichtige Schutzfaktoren sind z. B. das Erlernen einer sicheren Bindung, gute Beziehungen zu Gleichaltrigen und das Erlernen von Selbstwirksamkeit.