

1.5 Beobachtungsbogen Ängste und Rückzug

Wozu? In der Spielwelt ist vieles leichter: Man kann sich verstecken, neu anfangen, mutig sein. Für Jungen mit **sozialen Ängsten, Schulangst oder Mobbing-Erfahrungen** wird das Spiel oft zum sicheren Ort – und das echte Leben immer bedrohlicher. Dieser Bogen hilft Ihnen, solche Hintergründe zu erkennen. Er ist **ein Hinweis, kein Befund**. Nehmen Sie ihn mit, wenn Sie mit Kinderarzt, Schule oder Beratungsstelle sprechen.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

Denken Sie an die **letzten drei Monate** und an Situationen **außerhalb des Spielens**.

A · Unter Menschen

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
1 meidet Situationen mit Gleichaltrigen oder Fremden (Feiern, Verein, Klassenfahrt).	☐	☐	☐	☐
2 hat große Angst, sich zu blamieren oder ausgelacht zu werden.	☐	☐	☐	☐
3 drückt sich vor Referaten, Vorlesen oder Fragen vor der Klasse – mit starker Anspannung.	☐	☐	☐	☐
4 vermeidet Alltägliches wie Telefonieren, Einkaufen oder Nachfragen.	☐	☐	☐	☐
5 wirkt online selbstbewusst und gesprächig, im echten Leben aber gehemmt.	☐	☐	☐	☐

B · Schule

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
6 klagt morgens vor der Schule über Bauchweh, Übelkeit oder Kopfschmerzen.	☐	☐	☐	☐
7 hat diese Beschwerden am Wochenende und in den Ferien kaum.	☐	☐	☐	☐
8 ist am Sonntagabend oder nach den Ferien besonders angespannt.	☐	☐	☐	☐
9 fehlt in der Schule, kommt zu spät oder will früher abgeholt werden.	☐	☐	☐	☐
10 will über die Schule gar nicht reden.	☐	☐	☐	☐

C · Sorgen und Anspannung

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
11 macht sich viele Sorgen, die er kaum abstellen kann.	☐	☐	☐	☐
12 hat plötzliche Angstanfälle (Herzrasen, Atemnot, Zittern).	☐	☐	☐	☐
13 braucht sehr viel Rückversicherung („Bist du sicher, dass ...?“).	☐	☐	☐	☐

D · Rückzug

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
14 hat außer Online-Kontakten kaum noch Freunde.	☐	☐	☐	☐
15 verlässt sein Zimmer oder die Wohnung kaum noch.	☐	☐	☐	☐
16 sagt Familienunternehmungen und Treffen regelmäßig ab.	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“: A _____ B _____ C _____ D _____ gesamt _____ (von 16)

E · Mögliche Anzeichen für Mobbing (auch online)

Ist Ihnen das aufgefallen?	nein	unsicher	ja
Sachen kommen beschädigt nach Hause oder fehlen; Geld verschwindet.	☐	☐	☐
Er hat Verletzungen, die er nicht erklären will.	☐	☐	☐
Er nimmt Umwege, will gebracht werden oder meidet Bus, Pause, Umkleide.	☐	☐	☐
Er wird nicht mehr eingeladen; in Klassengruppen ist er „raus“.	☐	☐	☐
Nach Nachrichten am Handy oder im Spiel-Chat ist er plötzlich verstört, wütend oder still.	☐	☐	☐
Er wird im Spiel oder im Voice-Chat beschimpft, ausgeschlossen oder bloßgestellt.	☐	☐	☐

Seit wann fällt Ihnen das auf?

☐ weniger als 1 Monat

☐ länger als 6 Monate

☐ 1–6 Monate

☐ seit einem bestimmten Ereignis: _____

In welchen Bereichen?

☐ Schule

☐ Familie

☐ Freizeit / Verein

☐ online / im Spiel

Eigener Beobachtungsbogen für diesen Kurs, angelehnt an allgemein bekannte Merkmale von sozialer Angst, Schulangst und Mobbing sowie an die AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen (2025), die Angststörungen als häufige Begleiterkrankung nennt. Kein Test, nicht validiert.

Auswertung

Viele „oft“ in A, B oder C – vor allem, wenn es seit Monaten so geht und ihn im Alltag einschränkt: Sprechen Sie mit dem **Kinderarzt / der Kinderärztin** oder einer **Kinder- und Jugendpsychiatrie**. Ängste im Jugendalter sind häufig und **gut behandelbar**. Bei Schulangst gilt: früh handeln, nicht wochenlang abwarten. **Nehmen Sie diesen Bogen mit.**

Viele „oft“ in D (Rückzug) gehören immer abgeklärt – Rückzug kann zu Ängsten, gedrückter Stimmung (Blatt 1.4) oder einem stark problematischen Spielen gehören.

Ein „ja“ oder „unsicher“ in Teil E: Nehmen Sie es ernst und sprechen Sie ihn behutsam an (siehe unten). Holen Sie die **Schule** ins Boot (Klassenvorstand bzw. Klassenleitung, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie).

Was hilft – und was eher nicht

Eher hilfreich	Eher nicht hilfreich
Ängste ernst nehmen: „Das klingt wirklich schwer.“	„Stell dich nicht so an.“
Kleine, machbare Schritte gemeinsam planen	Ihn unvorbereitet in die gefürchtete Situation schieben
Das Spiel als sicheren Ort anerkennen – und langsam echte Kontakte dazugewinnen	Das Spiel als Ursache allen Übels sehen und sofort wegnehmen

So können Sie ihn ansprechen:

„Mir ist aufgefallen, dass du morgens oft Bauchweh hast – am Wochenende aber nicht. Ich glaube dir, dass das wehtut. Gibt es in der Schule etwas, das dir Stress macht?“

„Wenn dich jemand fertigmacht – in der Schule oder im Spiel –, dann bist nicht du das Problem. Ich helfe dir, und ich mache nichts über deinen Kopf hinweg.“

Bei Mobbing und Online-Belästigung: Beweise sichern (Screenshots mit Datum, Namen, Chatverläufe), nichts löschen, nicht zurückschreiben. **Bilder mit Nacktheit niemals weiterleiten** – auch nicht an die Schule (das kann selbst strafbar sein); in diesem Fall die Polizei einschalten: **DE 110 · AT 133 · CH 117**. Beratung für Jugendliche: **147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**. **Geht er seit Wochen nicht mehr zur Schule** oder spricht er von Hoffnungslosigkeit: nicht warten – siehe Teil „Im Notfall“ (Lektion „Schule verweigert, Nacht zum Tag gemacht“), Notfallplan (Blatt 9.4) und Hilfe-Wegweiser (Blatt 11.2).

Was ich als Nächstes tun möchte: