

- **Einstellung ändern**
Durch kognitives Gegensteuern mittels innerer Sprache; beherrscht bleiben; eine Entspannungstechnik einsetzen; sich nicht zusätzlich unter Druck setzen; an sich selbst glauben.
- **Anstrengung belohnen**
Immer dann, wenn die Vorbereitung auf eine Prüfung ordentlich abgelaufen ist und das Ergebnis dennoch nicht stimmt, sind Vorwürfe wenig hilfreich. Belohnung für die Anstrengung, nicht für das Ergebnis.
- **an Ausgleich denken**
Zum sinnvollen Tages- und Wochenrhythmus gehören die Pausen unbedingt dazu. Nicht die Anstrengung macht wirklich müde, sondern das planlose Herumhängen z. B. vor einem Medium.

In der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen wird für jedes Kind der Welt Schutz, Förderung und Beteiligung eingefordert. Vorzuschlagen wäre eine weitere Vereinbarung, dass nämlich Kinder vor verwöhnenden Eltern zu schützen sind. Die Eltern sind für die Entwicklung der Selbstsicherheit ihres Kindes verantwortlich und das hat durchaus mit Forderungen und Frustrationstoleranz zu tun. Und der Spaß in der Schule darf ruhig relativ sein, schließlich hat das Lernen auch etwas Ernstes an sich.

Leider müssen wir wohl noch einige Zeit mit dem dreigliedrigen Schulsystem leben. Probleme in diesem System sollten am besten von Fachleuten angegangen werden, die sich genügend auskennen: engagierte Lehrkräfte, Beratungslehrerinnen und -lehrer, sozialpädagogische und schulpsychologische Fachkräfte. Der hier vorhandene Fachverstand hilft bei der Krankheit Schulangst besser als jedes Medikament. ■

Anmerkung:

¹ Magic Circle - Gemeinsam MiteinanderN: Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Münster. www.miteinandern.de

Weitere Informationen:

www.schulpsychologie.de und www.bdp-schulpsychologie.de

Downloads zum Thema Angst aufrufen - Beratungsstelle in der Nähe finden

Dr. Josef Hanel ist Dipl.-Psychologe und Pädagoge. Er engagiert sich als Vorsitzender des Vereins für Schulpsychologie Detmold e.V. (www.schups.de). Davor war er als Leiter des Schulpsychologischen Dienstes der Stadt Detmold tätig.

Fünfzehn Schülerinnen sitzen im Kreis und schmunzeln, erinnert sie doch diese Szene an eine der Gruppentherapiesitzungen in Hollywoodfilmen. Sie haben aber ein ganz reales Anliegen für ein nahe bevorstehendes Ziel: Sie sind Schülerinnen der 13. Jahrgangsstufe und wollen ihr Abitur bestehen. Viel steht auf dem Spiel, in ihren Augen zu viel: Noten, Ansehen bei Mitschülerinnen und Mitschülern, Erfüllung der Erwartungen der Eltern, Zukunftschancen – und diese Fülle macht ihnen Angst. Deshalb besuchen sie ein Seminar und wollen lernen, ihre Ängste zu verstehen und besser mit ihnen umzugehen.

DIE ANGST IN IHRE SCHRANKEN WEISEN!

Seminar gegen Prüfungsangst

Walter Schiffer

■ Angst ist ein weit verbreitetes Phänomen: Angst vor Spinnen, sozialen Gruppen, dem Fliegen, der Zukunft, dem Zahnarzt ... und vor Prüfungen. So vielfältig die Formen der Angst sich ausprägen können, so reichhaltig sind auch die Möglichkeiten, ihre Ursachen zu erläutern und die Maßnahmen, wie sie in Grenzen gehalten werden können.

Wert der Angst

Wohl alle psychotherapeutischen und beratenden Richtungen sind sich in dem Punkt einig, dass Angst an sich keine negativ zu bewertende psychische Reaktion ist, da sie als Warnsignal vor Gefahren schützt. Problematisch wird die Angst erst dann, wenn sie einen Menschen an einem guten Lebensvollzug hindert und Erlebnisweisen unnötig einschränkt. Aus der Sicht der von Alfred Längle (geb. 1951) entwickelten *Personalen Existenzanalyse* - eines Verfahrens, das auf der *Logotherapie/Existenzanalyse* Viktor E. Frankls (1905-1997) aufbaut - soll hier das Angstphänomen erläutert und gezeigt werden, wie ihm begegnet werden kann.¹

Formen der Angst

Ab den 1930er Jahren entwickelte Frankl die Logotherapie und Existenzanalyse. In Absetzung von der Psychoanalyse Freuds und der Individualpsychologie Adlers sieht Frankl die „psychohygienische [...] Gefährdung des Menschen“ (Frankl 2002a, 116) in der Frustration des Willens zum Sinn², die in das existentielle Vakuum führt. Nach seiner Ansicht kann der Wille zum Sinn zwar blockiert oder verschüttet sein, ist jedoch an sich nicht zerstörbar: Der Mensch ist von Natur aus bestrebt, durch Verwirklichung von Werten sein Leben mit Sinn zu erfüllen.

Dieses von Frankl ausgearbeitete Motivationskonzept erweiterte Alfred Längle. In der

Praxis zeigte sich nämlich in den vergangenen fünfzig Jahren zunehmend, dass der Appell an den Willen zum Sinn und das In-Kontakt-bringen mit den zu verwirklichenden Werten oft nicht ausreichte, Klienten in einen sie erfüllenden Lebensvollzug zu verhelfen. Längle entwickelte deshalb das System der vier Grundmotivationen (GM), das zum einen eine detailliertere Anthropologie enthält und das zum anderen für ein differenzierteres praktisches Vorgehen in Beratung und Therapie genutzt werden kann. Diese Motivationen stehen in Verbindung mit der Seinsfrage (1. GM), der Wertfrage (2. GM), der Rechtfertigungsfrage (3. GM) und der aus Frankls Logotherapie bekannten Sinnfrage (4. GM) des Menschen. Treten Störungen in diesen Grundstrebungen auf, kann als Folge u. a. Angst eine Rolle spielen.³

Vier Grundmotivationen

Im Kontext der Angstthematik bildet die erste Grundmotivation eine Grundlage. Zuerst muss das scheinbar Selbstverständlichste von jedem Individuum wahrgenommen und erlebt werden: „Es gibt mich! Welch ein Wunder! Ich stehe auf festem Grund! Die Welt hat einen Grund!“ Dies muss nicht nur intellektuell erkannt, sondern auch ins Existentielle gewendet werden: „Ich *fühl*, dass ich bin.“ Daneben muss der Mensch in der Lage sein, in die von ihm erfüllten Halt gebenden Strukturen einwilligen zu können. Dazu bedarf es des Mutes, da immer wieder erfahren wird (z. B. Tod, Naturkatastrophen), wie „brüchig“ der tragende Grund ist. Diese und andere Bedingungen unseres Daseins heißt es anzuerkennen – gegen die Angst und im Vertrauen auf einen „letzten Grund“ unserer Existenz, was dieser Thematik eine Dimension der religiösen Glaubenserfahrung gibt.

Von einer sicheren Basis aus kommt die weitere Frage in den Blick, ob der Mensch gerne leben mag (2. GM). Gibt es Lebens-



Wenn jemand Unbeteiligtes eingreift und Zivilcourage zeigt, macht das anderen Mut.

bedingungen, die individuell wertvoll erscheinen, zu denen es sich lohnt, in Beziehung zu treten? Dazu braucht es Aktivität: Die Person muss sich dafür Zeit nehmen, dass sie sich auf Andere(s) zubewegen kann und Nähe aufbauen will. Für diese „Bewegungen über sich hinaus“ braucht es eine gewisse Lebensfreude, die in die Begegnung mit Menschen (und Themen) führt sowie dazu, dass man Geborgenheit anbieten und annehmen möchte. Diese Haltung muss gegen die angstbesetzten Erfahrungen aufrechterhalten werden, dass Beziehungen als unbeständig erlebt werden.

Wenn der Mensch auf sicherem Boden steht, in guten Beziehungen lebt, öffnet sich Raum für die Frage nach der je unverwech-

selbaren Gestaltung des Lebens (3. GM): „Darf ich so sein, wie ich bin?“ Das Verhalten und die Haltungen der Person werden von ihr selbst und vom Umfeld beachtet und bewertet, und im sozialen Miteinander stellt sich die Frage, ob man in den „Augen der Anderen“ bestehen kann, ob Anerkennung für die Lebensleistungen gezollt wird. Daraus ergibt sich häufig – je nach Erleben des Selbstwertes – die beunruhigende Frage, wie authentisch das Leben gelebt werden darf.

Erst vor dem Hintergrund dieser drei Grundfragen ergibt sich in Längles Systematik die Frage nach dem Sinn (4. GM): „Wofür ist mein Leben gut? Was ist jeweils zu tun, damit ich mein Leben als erfüllt erlebe?“ Es

kommen Fragen auf, was man schaffen, was erleben möchte, was evtl. auch standhaft erlitten werden muss; wie das Leben für das Individuum selbst, in Bezug auf Andere, die Welt jetzt und in Zukunft stimmig wird? Je nach Beantwortung kann sich die Einschätzung einschleichen, dass alles umsonst war und/oder ist und es entwickelt sich ein Gefühl der Leere, Verzweiflung und existentiellen Frustration.

Meine Befürchtungen im Blick auf das Abitur...

Bereits bei dieser kurzen Skizze der Grundmotivationen und der daraus erwachsenden Formen der Angst wird deutlich, dass solch eine zentrale Prüfung wie das Abitur in der Lage ist, alle beschriebenen Unsicherheiten zu mobilisieren: Wenn das Abitur misslingt,

- tut sich der Boden auf und verschlingt alles,
- „enttäusche ich meine Familie und blamiere mich bis auf die Knochen“ vor den Mitschülerinnen und Mitschülern,
- „zeigt sich, dass ich eigentlich eine Null bin“ und vorher allen etwas vorgemacht habe,
- brechen alle Lebensentwürfe zusammen und die Zukunft erscheint ohne Sinn zu sein.

In der Regel nehmen Schülerinnen und Schüler am Seminar teil, die nicht unter einer krankhaften Angststörung leiden, d. h. einer massiven Störung in der ersten Grundmotivation. Trotzdem erfahren sie täglich von menschlichen und Naturkatastrophen. Diese Grundangst (s. o.) ist also vertraut, wenn sie auch nicht unbedingt bedrängend wirkt. Sie rückt aber zumindest so nahe, dass mit dem Verlust der Grundsicherheit gerechnet werden kann. In der Folge kann sich als sekundäre Haltung die Erwartungsangst einstellen, die *Angst vor der Angst*. Sie zeigt nicht die Haltlosigkeit in der Welt, sondern letztlich die Unsicherheit des Individuums, „brüchige Situationen“ meistern zu können. Dieser Haltverlust wird dann u. U. in die zweite, dritte und/oder vierte Grundstrebung verschoben und äußert sich in der Angst vor Beziehungs- (2. GM), Selbstwert- (3. GM) und Sinnverlust (4. GM).⁴

Wie kann nun konkret an sechs Seminarabenden in einer Gruppe ein Prozess in Gang gebracht werden, in dem die Schülerinnen und Schüler sensibel für ihre Angstreaktionen werden, diese verstehen und einen konstruktiven Umgang damit lernen?

... und was können wir dagegen tun?

Eine wesentliche Bedeutung kommt dem Aspekt „Halt und Sicherheit“ zu. Am ersten Seminarabend werden verbindliche Absprachen getroffen: Das in der Gruppe Besprochene unterliegt der Vertraulichkeit, kontinuierliche Teilnahme ist verpflichtend.

Durch die Gestaltung einer offenen Atmosphäre (Warm-up; Einzel-, Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit; pädagogisches Rollenspiel; Befindlichkeitsrunden; Blitzlicht) entwickeln sich Vertrauen zueinander, Bezo-genheit, Empathie und die Sicherheit, das je Eigene zeigen zu dürfen. Spürbare Entlastung bringt bereits die Erfahrung „Mir geht es nicht allein so!“ und das Erleben, dass es Mitschülerinnen und Mitschüler sowie einen Leiter gibt, die bereit sind, gemeinsam durch die Angst hindurchzugehen.

Die Erkenntnis, dass Angst im Grunde nicht von Nachteil ist, sondern eine Schutzfunk-

tion hat, wird schnell offensichtlich. Ein wei-terer Schritt ist es, zu verstehen, dass Angst auf das verweist, was der Person wertvoll und somit schützenswert ist. Diese Einsicht begünstigen zwei Schreibenlässe in Stille: Zuerst schreiben die Teilnehmerinnen auf große Blätter „Was verbinde ich Positives mit dem Abitur?“ und dann „Was sind meine Befürchtungen, Ängste und negativen Erwartungen?“. Die notierten Kommentare offenbaren, welche Werte mit dem Abitur verbunden werden. Die aufgeschriebenen Gedanken werden anschließend im Plenum vorgestellt, fokussiert und kurz durch einige Theoriefragmente erläutert.

Bereits diese Aufzeichnungen zeigen, dass die Angst eine Tyrannin ist. Sie führt alle nur denkbaren Katastrophen als Möglichkei-ten an. Um diese Taktik der Angst zu ver-deutlichen, wird ein pädagogisches Rollen-spiel durchgeführt: „Welche Sätze sagt die Angst, wenn sie mich besucht?“ In einer Dreiergruppe hört sich eine Protagonis-tin (P) zwei Angststimmen an; beide Schü-lerinnen malen bedrohliche Szenarien aus und kombinieren sie mit Vorwürfen für die faule Schülerin.⁵ Im anschließenden Plenum wird klar: „Die Angst übertreibt ja total!“/ „Die kann einen ja völlig verrückt machen!“. Taktik der Angst ist demnach die Übertrei-bung, sie lässt keine guten Gründe gelten. Hilfe zu rufen, tut gut. (P konnte sich aus dem Plenum eine Unterstützerin holen.) Der Angst ins Gesicht zu schauen, macht die Auseinandersetzung einfacher. (P drehte sich während des Streits mit den Angst-stimmen zu diesen um.) Wesentlich ist hierbei die Überprüfung der Wirklichkeit. Das „Möglichkeitsdenken“ der Angst wird durchschaubar, eine wirklichkeitsgebunde-ne Positionierung ist dadurch erleichtert.

Ein Knoten kann durchgeschlagen werden, wenn sich die Gruppe darauf einlässt, sich mit der schlimmst möglichen, negativen Konsequenz des Prüfungsversagens kon-frontieren zu lassen und sie sich plastisch vor Augen zu stellen ... um dann zu über-prüfen, wie realistisch dieses Szenario ist. Wie schlimm wäre es denn wirklich? In ei-nem Kurs erwies sich die Vorstellung der Blamage als besonders schrecklich, z. B.:

- A.: „Wie stehe ich dann vor meinen Eltern da?“
 B.: „Glaubst du wirklich, dass deine Eltern dich nicht mehr lieben, wenn du nicht deine guten Noten bringst?“
 A.: „Ach Quatsch, natürlich stehen die zu mir.“

In der nächsten Sitzung wurde erzählt, dass Eltern in Gesprächen diese Einschätzung bestätigt hatten: Auch wenn die Gesell-schaft auf Bewertung achtet, „der Wert des Menschen hängt doch nicht an der Note!“ Fazit: Das persönliche Umfeld wirkt in der Regel stützend.

Hilfreich sind weiterhin Phantasie-reisen z. B. ins „Landohnangst“, was beruhigend wirk-te. Körperarbeit, insbesondere Entspan-nungsverfahren unterstützen einen positiven Umgang mit der Angst. Einige Schülerin-nen nahmen an einem zusätzlich angebo-tenen Kurs „Autogenes Training“ (AT) teil. Angst (lat. angustia – die Enge) kann sich nur schwer ausbreiten, wenn die Person ein Verfahren systematisch geübt (!) hat, das leiblich, psychisch und geistig „weitet“.

Fazit

Kein Seminar bewirkt Wunder, und Angst-bewältigung ist kein Garant, um das Abitur glänzend zu bestehen. Allerdings zeigen die nachgereichten Feedbackbögen, dass so-

Ein Beispiel aus der Praxis...

Dieses zusammenfassende Thesenblatt wurde in einer Sitzung erarbeitet:

Abitur-Vorbereitung: Welche Befürchtungen und Ängste habe ich?

Was kann ich dagegen tun? Einige Thesen zu den Gesprächen:

- Angst ist nicht grundsätzlich negativ! Sie zeigt mir, was ich schützen will, weist darauf hin, was mir wertvoll ist – z. B. schulischer Erfolg. Angst hat also Hinweischarakter!
- Angst wird dann zum Problem, wenn sie mich an einem guten Leben hindert, wenn ich nicht ohne größere Störungen durch den Alltag oder eine Prüfung-situation komme.
- Angst ist von Person zu Person verschieden; einige Strukturen der Angst sind aber untereinander ähnlich.
- Angst hat immer eine – wenn auch noch so ferne – Beziehung zur Realität; alles, was sie mir einreden will, kann tatsächlich geschehen – **kann**, muss aber nicht.
- Ich kann die Zukunft, Prüfungen, Abitur, das Ziel, das Ergebnis **nicht** im Voraus bestimmen und festlegen. Deshalb ist es effektiver, mich auf den Weg statt auf das Ziel zu konzentrieren.
- Im Umgang mit der Angst kann eine Fragehaltung hilfreich sein: Was ist das Schlimme daran? ... Und was ist das Schlimme daran? ... usw.
- Ich kenne bereits aus verschiedenen Situationen Angstgefühle und habe Strategien entwickelt, wie ich damit leben kann.
- Die Angst ist oft unverschämte frech, sie übertreibt maßlos. Wenn sie also „zu Besuch kommt“, muss ich gut hinhören, was sie sagt, und prüfen: Ist das wirklich realistisch?

Dazu ein Text von Uwe Böschmeyer: **Die Angst ist eine Gauklerin**

„Manchmal sehen wir Bilder, deren Maler nicht die Realität ist, sondern unsere eigene Angst. Wenn die Angst die Bilder malt, verengt sich unser Blick (Angst = Enge). Dann übertragen wir unsere angstvollen Vorstellungen auf das, was in der Realität ganz anders ist und anders aussieht. Dann sehen wir weniger auf die Bilder selbst, wir ‚sehen‘ mehr auf unsere Angst.

Was sich dagegen tun läßt? Hinsehen, hinsehen, hinsehen!“

Angst hat etwas mit Enge (lat.) zu tun, es kommt zum „Tunnelblick“. Entspannung und Phantasie öffnen den Blick, zeigen die Vielfalt der möglichen Wege. Im entspannten Zustand hat die Angst wenig Zugriff auf uns.

wohl die Seminarabende als auch der AT-Kurs wesentlich dazu beigetragen hatten, dass Prüfungsverfahren entspannter anzugehen und zu bewältigen.⁶ ■

Anmerkungen:

- 1 Die ab 2006 durchgeführten Seminare für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 13 wurden vor dem Hintergrund der Logotherapie/Existenzanalyse/Personalen Existenzanalyse und der Themenzentrierten Interaktion (TZI) durchgeführt. Einen Überblick bieten: Längle/Holzhey-Kunz 2008; zur TZI Schneider-Landolf 2009; zur Beratung Lotz/Wagner 2007; zum detaillierten Seminarverlauf Schiffer 2012.
- 2 Dieses anthropologische Axiom „Wille zum Sinn“ sieht Frankl später durch empirische Untersuchungen bestätigt; vgl. z. B. Frankl 2002b, 13ff.
- 3 Vgl. zu den GM Längle 1999, 22ff. und Längle/Holzhey-Kunz 2008, 29-58; zur 1. GM die theologische Studie Tillichs „Der Mut zum Sein“ (Tillich 1976, 13-139).
- 4 Zur Angstthematik vgl. Längle 1996; Längle, A. und S. je 2003; Längle/Holzhey-Kunz 2008, 129 ff.
- 5 Je nach emotionaler Betroffenheit ist es nötig, P „herauszudrehen“ (sog. Beiseitesprechen), d. h. P wendet sich von den Mitspielern ab, und der Berater bespricht mit P das Erleben der inneren und äußeren Abläufe. Vgl. zu den Methoden des pädagogischen Rollenspiels Mävers/Volk-von Bialy 1995, 66 ff.
- 6 In Kursen kam es durchaus vor, dass einzelne Schülerinnen z. B. wegen Trauerfälle oder anderer Problemsituationen, die mit der Angstthematik in Verbindung standen, um Einzelgespräche baten.

Literatur:

- Frankl, Viktor E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim / Basel 2002a.
- Frankl, Viktor E.: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute (3. Aufl.). Freiburg u. a. 2002b.
- Längle, Alfred: Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse Heft 2, 1996, 4-12.
- Längle, Alfred: Was bewegt den Menschen? Die existenzielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse Heft 3, 1999, 18-29.
- Längle, Alfred: Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl. In: Existenzanalyse Heft 2, 2003, 4-11.
- Längle, Alfred/Holzhey-Kunz, Alice: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien 2008.
- Längle, Silvia: Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst. In: Existenzanalyse Heft 2, 2003, 57-61.
- Lotz, Walter/Wagner, Christel (Hg.): Themenzentrierte Interaktion in der Beratung und in therapeutischen Prozessen. Ostfildern 2007.
- Mävers, Wolfram/Volk-von Bialy, Helmut: Rollenpädagogik. Entwicklungsperspektiven für ein erlebnisgeründetes Lehr-Lern-Verfahren. In: Materialien zur Theorie und Praxis des Pädagogischen Rollenspiels Heft 29/30, 1995, 5-103.
- Schiffer, Walter: „Ich schaffe das – mit Ruhe und Gelassenheit“ – Abiturvorbereitung zum Thema „Prüfungsangst“. In: Existenzanalyse Heft 1, 2012, 108-111.
- Schneider-Landolf, Mina u. a. (Hg): Handbuch Themenzentrierter Interaktion (TZI). Göttingen 2009.
- Tillich, Paul: Sein und Sinn. Zwei Schriften zur Ontologie (= Gesammelte Werke Bd. 11, 2. Auflage). Stuttgart 1976.

Walter Schiffer (M.A., M.Th.) ist Logotherapeut, existenzanalytischer Lebensberater (GLE-D) und TZI-Gruppenleiter (RCI). Er ist als Pädagoge und Theologe in der Erwachsenenbildung tätig sowie als Lehrer und Berater am Gymnasium St. Ursula in Dorsten.

www.beratung-begleitung.de

In der körperpsychotherapeutischen Arbeit bieten sich unterschiedliche Erfahrungsräume an (in den Bergen, auf dem Fluss, beim Bogenschießen), damit sich das jugendliche Kind und seine primären Bindungspersonen in der fremden Situation erleben können. Dabei wird in natürlicher Weise Angst erzeugt, die nicht überfordern, aber anregen soll, sich Entwicklungsaufgaben zu stellen. Der Artikel stellt anhand der erlebnistherapeutischen Arbeit in einem Hochseilgarten dar, wie auf diese Weise sichere und doch spannende Erfahrungsräume geöffnet werden können, in denen die dabei entstehende Angst als Herausforderung erlebt wird.

DIE BEGEGNUNG MIT DER ANGST

Erlebnistherapeutische Möglichkeiten mit Eltern und ihren Kindern

Anke W. Dalhoff / Ralf Klausfering

„Halt mich fest! Ich hab Angst! Ich falle!“

Martin (8 Jahre) ist mutig den 10 Meter hohen Pfahl aufgeklettert. Jetzt steht er auf einem Podest, das einen knappen Quadratmeter misst und der Mut verlässt ihn. Seit Tagen redet er von nichts anderem als von seinem Wunsch, mit seinen Eltern den Seilgarten besuchen zu dürfen. Heute sind seine Eltern gekommen – „Endlich!“ – und das Anziehen der Gurte konnte gar nicht schnell genug gehen. Aber jetzt zögert Martin. Der kleine Junge, der sonst Lust hat, seine Welt zu entdecken, braucht seine Eltern. Die stehen unten und sichern, versuchen ihm Mut zu machen. Ihnen steht der Schweiß auf der Stirn und mit jeder Minute, die vergeht, verlässt auch sie nach und nach der Mut. „Was sollen wir denn machen? – Das ist wie vor ein paar Wochen, als Martin auf ein Kinderspielplatzgerüst geklettert ist. Genau so war es damals auch ...“ Martin klammert sich an ein Seil, kann sich vor Angst kaum mehr bewegen und schreit: „Ich hab Angst!“ „Brauchst du nicht“, rufen seine Eltern ihm zu, „du bist doch schon groß!“ Aber Martin schreit noch lauter herunter, dass er nicht groß sei. „Das sieht nur so aus, weil ich hier oben bin! Ich bin klein! Ich bin ein Kind!“ Und im Nachsatz, den ein stiller Beobachter formuliert: „Haltet mich bitte, bitte fest!“

■ Martin formuliert seine Angst und (in diesem Beispiel) noch viel mehr. Er stellt mit dem kleinen Satz „Ich bin ein Kind!“ die Dinge richtig und so öffnet sich seine Erlebniswelt und wird besprechbar. Oft sind wir in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Angstsymptomatik konfrontiert. In den erlebnistherapeutischen Ansätzen suchen wir gemeinsam mit ihnen und ihren Familien nach einem geeigneten Weg aus der Angst und ermöglichen durch den Erfahrungsraum, ihre Kompetenz und Adaptationsfähigkeit zu verbessern.

Beistehen in der Angst

Remschmidt u. a. (zit. in Hopf u. a. 2003, 39) verweisen auf den komplexen Zusammenhang zwischen Kompetenz, Stress und Adaptation (Anpassung). In vielen Untersuchungen von Stressforschern werden Präparate getestet, die gegen Angst und Stress helfen sollen. In einem einfachen Experiment („Die zwei Affen“) wurde festgestellt, dass bei sozial organisierten Säugetieren und Menschen Adaptation und Kompetenz,

mit Angst umzugehen, darin liegen, dass wir nicht allein sind. Dabei muss der Mensch nicht neben uns sitzen, um uns die Angst zu nehmen. *Es reicht uns schon, wenn wir wissen, dass einfach jemand, der uns nahe ist, existiert* (Hüther 1999, 37). D. h.: Besonders die Erlebnisse mit anderen Menschen sowie die Vorstellungen und Erfahrungen mit ihnen fördern unsere Anpassungsfähigkeit und Kompetenz zur Bewältigung von stressigen Situationen.

Zeigt sich eine eingeschränkte Adaptationsfähigkeit, kann die Konsequenz sein, dass sich dauerhafte aktive Stressreaktionen zeigen. Dann kann sich die Angst in Flucht, Angriff oder Starre ausdrücken. Neben den psychischen Reaktionen findet auch eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems statt. Mögliche physiologische Erscheinungen sind dann erhöhter Blutdruck, veränderte Hautwiderstände, Pupillenerweiterung, Keuchen, Hecheln, erhöhte Wachsamkeit, zunehmende Schreckhaftigkeit, Urinieren, Durchfall usw.