

Einleitung

Angst ist ein grundlegendes menschliches Gefühl. Sie hat Alltagscharakter und prägt unser Leben mindestens ebenso stark wie andere bedeutende Affekte: Freude, Trauer, Liebe und Sympathie, Wut, Stolz, Scham, Erleichterung, Neid usw. (vgl. Ulich & Mayring 1992; Hülshoff 1999). Gerade für Angst gilt allerdings, dass sie aufgrund ihres unangenehmen Charakters ein eher unbeliebter Affekt ist und es vielfältige Bemühungen gibt, sie beiseite zu schaffen. Dabei können Ängste sehr nützlich sein, insbesondere als ein „inneres Warnsystem“ vor Gefahren sowie zur Mobilisierung von Kräften in kritischen Situationen.

Gleichwohl kann Angst auch problematisch wirken und Menschen blockieren, stören, behindern. Dies gilt insbesondere, wenn Ängste sehr stark, dauerhaft oder auch in vielen Situationen des Lebens auftreten. Ängste können die Persönlichkeit prägen; sie können sich auch zu Störungen entwickeln, welche die Lebensführung und das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Lange Zeit standen im Hinblick auf das Spektrum der Verhaltensauffälligkeiten, die in pädagogischen Handlungsfeldern zutage treten, die

Phänomene Aggressivität und Gewalt im Vordergrund der Diskussion und der Aufmerksamkeit – sowohl in der Praxis als auch in der Literatur. Das ist vielleicht auch kein Wunder, denn diese Probleme „drängen“ sich den Pädagogen auf; sie stellen unvermeidbare pädagogische Herausforderungen dar.

Für eine pädagogische Betrachtung von Ängsten, Ängstlichkeit und Angststörungen ergeben sich bei genauerem Blick drei Probleme:

- Erstens richten sich die sonderpädagogischen und pädagogischen Bemühungen auch heute noch besonders auf externalisierende Phänomene wie Aggressivität sowie Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen. Ängsten wird zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet; dem entsprechend gibt es einen konzeptionellen Mangel.
- Zweitens stehen dann, wenn Angst als Störungsform thematisiert wird, psychotherapeutische Konzepte im Vordergrund. Recherchen zu spezifischer pädagogischer Literatur fördern recht wenig zutage. Wenn überhaupt pädagogische Möglichkeiten diskutiert werden, geht es um geschlossene Programme und deutlich zu wenig um unterschiedliche Ansatzpunkte des pädagogischen Handelns im Alltag.
- Drittens werden die Handlungsmöglichkeiten im Hinblick auf Ängste sehr verbreitet eingengt auf eine personorientierte Perspektive – das Ansetzen von Prävention oder auch Veränderungsbemühungen an Kindern und Jugendlichen, die Ängste zeigen. Viel zu wenig werden die situativen Umstände in den Blick genommen.

Ängstlichkeit ist ein Phänomen, das mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit verdient hat wie andere Problematiken des Verhaltens und Erlebens. So zeigt die Epidemiologie, dass Angststörungen zu den eindeutig häufigsten psychischen Störungen bei Menschen zählen, auch bei Kindern und Jugendlichen – Störungen, die zugleich allzu oft nicht behandelt werden. Angststörungen treten verbreitet multipel auf, also in Verbindung mehrerer Ängste, sind häufig komorbid verbunden mit anderen Störungen – und neigen zur Verfestigung bis ins Erwachsenenalter hinein, insbesondere, wenn sie bereits recht früh im Kindesalter beginnen.

Gerade der Prävention des Entstehens von Angststörungen, aber auch überstarker Ängstlichkeit kommt daher in zweierlei Hinsicht eine große Bedeutung zu: erstens bezogen auf die betroffenen Kinder und

Jugendlichen (sowie späteren Erwachsenen) in dem Sinne, persönliches Leiden zu minimieren; zweitens jedoch auch in gesellschaftlicher Hinsicht, denn umso stärker der Entstehung von Störungen und massiven Problematiken vorgebeugt werden kann, umso weniger müssen diese später aufwändig therapiert werden. Dieser Gedanke ist zugleich auch „inklusiv“, denn dadurch würde die Rate derjenigen reduziert, welche einer sonderpädagogischen und möglicherweise auch institutionell gesonderten Förderung (in Schulen für Erziehungshilfe sowie auch Kliniken und Klinikschulen) bedürfen.

Im Hinblick auf Ängste, Ängstlichkeit und Angststörungen ist daher dringend mehr allgemeine sowie auch gezielte pädagogische Prävention vonnöten, unter Umständen ergänzt durch Maßnahmen der Frühintervention – oder aber darüber hinaus intensiverer Arbeit. Obgleich es wichtig ist, die Zuständigkeitsfelder von Pädagogen einerseits und Therapeuten, Psychologen, Psychiatern andererseits zu differenzieren, wird in diesem Buch die Position vertreten, dass sich auch Pädagogen mit massiver Ängstlichkeit und Angststörungen auseinandersetzen und hierzu Antworten im Rahmen ihres Zuständigkeitsbereichs kennen sollten. Zum einen sind Angstproblematiken viel zu verbreitet, als dass nicht alle Pädagogen in ihrer Praxis damit konfrontiert würden; und zum anderen ist es wichtig, zur Reduzierung massiver Problematiken auch einen eigenen, die therapeutische Arbeit ergänzenden Beitrag leisten zu können.

Daher macht es Sinn, einen vertieften pädagogischen Blick auf Ängste, Ängstlichkeit und Angststörungen zu richten. Als Grundlage soll ein differenziertes Verständnis des Themas eröffnet werden – im Hinblick auf Erscheinungsweisen, Epidemiologie, verwandte Konzepte, eine entwicklungspsychologische Perspektive sowie unterschiedliche Erklärungskonzepte. Anschließend sollen diagnostische Aspekte betrachtet sowie ein Überblick zu psychotherapeutischen Ansätzen gegeben werden. Im Wesentlichen wird es dann aber um Angst, Ängstlichkeit und Angststörungen als pädagogisches Problem gehen. Zunächst sollen einschlägige Förderprogramme und Trainings vorgestellt werden, insbesondere solche, die pädagogisch von Bedeutung sind. Dann wird es, auf Basis der Erkenntnisse in Theorie und Forschung, um eine Eröffnung und Diskussion verschiedener Ansatzpunkte pädagogischer Prävention und Intervention gehen – aber auch um die Schwierigkeiten und Gren-

zen. Dabei werden sowohl das präventive Ansetzen an Aspekten der Situation als auch Möglichkeiten personenbezogener Prävention und Frühintervention bedacht.

Damit richtet sich dieses Buch an Pädagogen mit verschiedensten Ausbildungen und in verschiedensten Feldern. Es richtet sich auch an andere Berufsgruppen im sozialen Feld, die Interesse an einem pädagogisch orientierten Überblick zu Ansatzpunkten im Hinblick auf Angst haben.

Ein besondere Dank gilt Frau Dorothea Ehr und Frau Jana Schmidt, die durch Qualifikationsarbeiten zu den Themen Schulangst (vgl. Ehr 2011) sowie Ängstlichkeit und Angststörungen (vgl. Schmidt 2011) dem Verfasser und diesem Buch verschiedenste Anregungen, Anstöße und Hinweise gegeben haben. Dank gebührt auch Anna-Lena Vöckler sowie Sebastian Henning für redaktionelle Arbeiten.

Würzburg, Sommer 2012

Roland Stein

Aus Gründen der Lesbarkeit ist, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Nennung der männlichen Form die weibliche stets mitgemeint.

1

Grundlagen

Inwiefern kann Angst zu einer pädagogischen Problemstellung werden? Inwiefern kann ein diesbezüglicher Förderbedarf entstehen?

Die grundsätzliche Antwort auf diese Frage ist doppelgesichtig, wie bereits in der Einleitung angesprochen: Zum einen handelt es sich bei Angst zunächst um eine der ganz grundlegenden menschlichen Emotionen. Insofern ist sie ein Alltagsphänomen, das zum Leben gehört und dem sogar, auch wenn Ängste in der Regel als störend und häufig als beeinträchtigend erlebt werden, nützliche Aspekte innewohnen. Es gilt daher sorgsam zu prüfen, nach welchen Kriterien wann wirklich im Hinblick auf Angst von einer Störung gesprochen werden sollte. Zum anderen zeigt die wissenschaftliche Forschung allerdings, dass Angststörungen zu den häufigsten Störungen bei Menschen gehören, im Hinblick auf ihre Verbreitung und Relevanz jedoch chronisch unterschätzt zu werden drohen.

In der Folge wird zunächst das grundlegende Phänomen Angst betrachtet, unter Einschluss verwandter Konstrukte. Anschließend geht es um Ängstlichkeit als einen menschlichen Persönlichkeitszug, um

dann Angststörungen näher zu bestimmen und das Spektrum der Möglichkeiten der Ausprägung solcher Störungen zu betrachten.

1.1 Angst als Phänomen

Angst bzw. die umgangssprachlich üblicherweise synonym gebrauchte Furcht ist ein Gefühl, eine Emotion – und zwar eines der grundlegendsten Gefühle des Menschen, welches das ganze Leben durchzieht. Der Begriff Angst stammt vom lateinischen *anxietas*, *angere* bzw. *angustus* ab und hat die Bedeutungskontexte „eng“, „drücken“, „in Bedrängnis geraten“, „sich beengt fühlen“. Furcht basiert auf dem indogermanischen und mittelhochdeutschen *fuertan*.

Sich mit dem Thema „Angst“ (oder auch Furcht) auseinanderzusetzen bedeutet also die Beschäftigung mit einem für die Menschen (und Tiere) elementaren, vieles bestimmenden und auch sehr facettenreichen Thema. Angst gehört zum Leben; Angst hat jeder – sei er gesund oder krank, sei er ängstlich oder mutig, sei er „angstgestört“ oder nicht. Angst lässt sich schon bei Babys und Kleinkindern beobachten. Sie hat ihren Platz in grundlegenden Emotionskonzepten. Wenn Mayring (vgl. 1992) Gefühle in Form der vier Kategorien Zuneigungs-, Wohlbefindens-, Unbehagens- und Ablehnungsgefühle strukturiert, ordnet er Angst der letztgenannten Gruppe zu; Aspekte von Angst finden sich aber sicher auch im Bereich des Unbehagens.

Angst als solche ist zunächst also grundsätzlich ein alltägliches Erleben, das jeden Menschen betrifft. Und obgleich das Negative der Angst häufig im Vordergrund des Erlebens steht, hat Angst auch wichtige Funktionen: Sie warnt uns nicht nur vor Gefahrensituationen und dem (falschen, missglückenden) Umgang damit, sondern sie ist ganz allgemein ein „Gradmesser“ des persönlichen Erlebens in einer Situation. Insofern sprechen Lang & Faller (vgl. 1996, 8f.) auch von einer „fundamentalen Doppelgesichtigkeit“ des Phänomens Angst: Nützlichkeit und Hinderlichkeit. Diesem Phänomen wohnt allerdings noch eine zweite „Doppelgesichtigkeit“ inne: Auf der einen Seite stehen negative Affekte, etwas Unangenehmes, bisweilen Schreckliches, das es zu vermeiden

oder zu bekämpfen gilt; auf der anderen Seite gibt es auch den Reiz der Angst, den Nervenkitzel, die „Lust an der Angst“ (Morschitzky 2009, 12). So schauen sich Menschen Horrorfilme an, lassen sich auf „Bungee Jumping“ ein und junge Menschen holen sich ihren „Kick“ bei gefährlichen Autorennen oder beim „S-Bahn-Surfen“. In diesem Sinne kann Angst offenbar auch höchst anregende, mobilisierende Aspekte beinhalten.

Angst ist aber dennoch grundsätzlich im Kern ein durch Abneigung und Unbehagen gekennzeichnetes Gefühl, das Hackfort & Schwenkmezger (1985, 19) wie folgt definieren:

„Angst ist eine kognitive, emotionale und körperliche Reaktion auf eine Gefahrensituation bzw. auf die Erwartung einer Gefahren- oder Bedrohungssituation. Als kognitive Merkmale sind subjektive Bewertungsprozesse und auf die eigene Person bezogene Gedanken anzuführen ... Emotionales Merkmal ist die als unangenehm erlebte Erregung, die sich auch in physiologischen Veränderungen manifestieren und mit Verhaltensänderungen einhergehen kann.“

Eine alternative Bestimmung bietet Fröhlich (vgl. 1993, 56): Er sieht Angst als

„allgemeine umfassende Bezeichnung für emotionale Erregungszustände, die auf die Wahrnehmung von Hinweisen, auf mehr oder weniger konkrete bzw. realistische Erwartungen oder allgemeine Vorstellungen physischer Gefährdung oder psychischer Bedrohung zurückgehen. A.-Zustände äußern sich in Gefühlen der Spannung bzw. Betroffenheit und gehen mit ausgeprägten autonomen Veränderungen einher“.

In beiden Definitionsversuchen wird implizit aufgenommen, dass Angst durch zwei grundsätzlich zu unterscheidende Erlebenskomponenten gekennzeichnet ist:

- zum einen die Aufgeregtheit („emotionality“) im Sinne einer physiologischen Erregung,
- zum anderen die Besorgnis („worry“) im Sinne von belastenden, insbesondere zukunftsgerichteten Gedanken.

In der Aufgeregtheit manifestiert sich eine „fight-and-flight-reaction“ (vgl. Hülshoff 1999, 61), die ontogenetisch sinnvoll ist: Steigerung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, Auftreten von Angstschweiß, Gänsehaut, Weitung der Pupillen, Aktivierung der Atmung, Zittern. Es handelt sich um eine generelle Aktivierungsreaktion, die angesichts einer erlebten Bedrohung auf Flucht oder Kampf vorbereiten soll. Auch die Besorgtheit im Sinne kognitiver Auseinandersetzung mit einer vorausgesehenen oder unmittelbar erlebten Bedrohung ist grundsätzlich funktional, um dieser effektiv zu begegnen.

Mit den physiologischen Prozessen beim Vorgang der Angst beschäftigt sich die sogenannte Arousaltheorie: Die Begriffe Erregung („arousal“) und Aktivierung/Aktivation („activation“) werden hier weitgehend synonym gebraucht. Insbesondere tiefgelegene, mediobasale Schläfenlappenstrukturen sind an der Auslösung von Angst beteiligt (vgl. Strian 1996, 17) – Hirnstrukturen, die den Hirnstamm umschließen, vor allem die Gebiete des Hippocampus und des Mandelkerns in Verbindung mit den Nachbarschaftsstrukturen des limbischen Systems. Unter Arousal ist eine physiologische Erregung zu verstehen, eine Bandbreite von Aktivierungsgraden vom Tiefschlaf über Wachsein, angespannte Aufmerksamkeit bis hin zu heftiger Erregung. Durch neurologische Untersuchungen wurde das funktional bedeutsame „aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem“ (ARAS) im Hirnstamm entdeckt. Daran ist unter anderem, jedoch maßgeblich, die sogenannte *formatio reticularis* beteiligt, ein Nervengeflecht im zentralen Nervensystem, welches die Bewusstseinsshelligkeit kontrolliert. Seine Aktivität bewirkt eine unspezifische Weckung des Großhirns. Der Arousaltheorie zufolge wurde Angst als eine spezifiziertere Erregung gesehen: Zunächst kommt es zu einer Erregung über das ARAS zur Großhirnrinde, die anschließend über kognitive Prozesse interpretiert wird (vgl. Krohne 1975, 13; Hackfort und Schwenkmezger 1985, 24; Birbaumer 1973). Allerdings ist die Aufeinanderfolge von Erregung und Angsterleben schon seit langem sehr umstritten – und damit diese gesamte Sichtweise in ihrer Einfachheit.

Ein Systematisierungsversuch der inhaltlichen Hauptbereiche von Ängsten stammt von Schwarzer (vgl. 1993), der grundsätzlich zwischen sozialen Ängsten, Leistungsängsten und Existenzängsten unterscheidet, die dann jeweils weiter ausdifferenziert werden. Dabei können bei einem konkreten Angstanlass durchaus auch mehrere Bereiche durch-

mischt auftreten. Dies wird am Beispiel von Schulangst später noch deutlich werden. Aber auch sexuelle Ängste beispielsweise können sich auf Sozialität (Scham, Peinlichkeit), auf Leistung (Versagen) oder Existenzielles (Ansteckung mit einer unter Umständen gar tödlichen Krankheit) beziehen.

Die Begriffe *Angst und Furcht* werden häufig synonym verwendet, in der wissenschaftlichen Literatur jedoch teilweise auch unterschieden: Dann bezeichnet Furcht die Reaktion auf konkrete Situationen, während Angst das unangenehme Erleben angesichts von unklaren Situationen und Befürchtungen meint. Diese Unterscheidung geht auf eine bedeutende Arbeit des Philosophen Kierkegaard (vgl. 1996; im Original 1844) zurück, die sich mit der existenziellen Angst des in das Leben geworfenen und für dessen Bewältigung verantwortlichen Menschen auseinandersetzt. Auch wenn Levitt (vgl. 1979, 15) einwendet, dass die meisten Angstreaktionen zwischen spezifisch und diffus lägen, scheint die Unterscheidung beider Begriffe durchaus nachvollziehbar, denn sie hat Bedeutung für das Erleben selbst sowie die sich ergebenden Handlungsmöglichkeiten. Dies wird unter 3. im Rahmen unterschiedlicher theoretischer Konzepte noch deutlicher werden. Nichtsdestotrotz wird in diesem Buch als Überbegriff derjenige der Angst gewählt, weil er am verbreitetsten und geläufigsten sein dürfte.

Schreck wird allgemein üblich als kurzes, stark physiologisch und verhaltensmäßig geprägtes Angstmoment beschrieben, insbesondere eine automatische Reaktion des Zusammenfahrens. Mayring (1992, 146) sieht Schreck eng verbunden mit Überraschung: „Überraschung ist eine kurzfristige emotionale Reaktion auf ein plötzliches, unerwartetes Ereignis. Überraschung und Erstaunen beziehen sich dabei eher auf positive Situationen, Schreck eher auf Bedrohungen.“ Damit sind Überraschung und Schreck evolutionsbiologisch wichtige Orientierungs- und Überlebensreaktionen. Das Erleben ist unterschiedlich: bei der Überraschung eher angenehm, beim Schreck eher unangenehm.

Phobie bezeichnet eine bestimmte Gruppe abnormer Ängste: „Eine Phobie ist eine übertriebene Furcht vor einem bestimmten Objekt oder Ereignis, wenn die Wahrscheinlichkeit, daß der Betreffende dabei Schaden nimmt, sehr gering ist“ (Levitt 1979, 16). Strian (1996, 41) stellt die Abgrenzung zu anderen abnormen Angstformen heraus: „Objekt- und Situationsphobien sind der Gegenpol zur ‚frei flottierenden‘, spontan

auftretenden Angst. Der wesentlichste Unterschied zwischen Phobie und Spontanangst besteht aber weniger im Angsterleben selbst – das in beiden Fällen einer ‚Panikangst‘ entsprechen kann –, sondern in der *Auslösung* der phobischen Angst durch ganz bestimmte *äußere* Bedingungen (Objekt- und Situationsangst) gegenüber der des Panikanfalls durch innere Bedingungen.“ Bei der Phobie handelt es sich also um eine immer wieder auftretende, an konkrete Anlässe gebundene, starke Angstreaktion, die aus „objektiver“ Sicht wenig realistisch oder gerechtfertigt ist.

Auch der Terminus *Stress* ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen. Als verwandte Begriffe nennt Mayring (vgl. 1992, 177 ff.) Anspannung, Nervosität und Unruhe. Der Stressforscher Selye (1977, 38f.) definiert das Phänomen wie folgt: „Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird [...]. Die unspezifische Forderung, daß etwas zu geschehen hat, ist im ureigensten Sinne Stress“ (im Original tlw. kursiv). Dabei unterscheidet Selye zwischen positivem „Eustress“ und negativem „Distress“: Generell sorgt Stress für eine Aktivierung; dabei kann man Situationen anregender Aktivierung unterscheiden von solchen der Belastung und Überforderung des Organismus. Selyes Verdienst besteht darin, die differentielle Bedeutung des Stresserlebens herausgearbeitet zu haben: Ohne Stress im Sinne der Anregung ist ein Leben nicht vorstellbar. Die vollständige Abwesenheit von Stress würde bedeuten, absolut ungerührt zu sein – der Zustand des Todes. „Selbst wenn wir völlig entspannt sind und schlafen, ist unser Körper noch in gewissem Maße unter Stress“ (ebd., 42). Angst kann als besondere Form von – zumeist – negativem Stress verstanden werden oder auch Stress als Begleiterscheinung zur Angst. Konzepte von Stress und von Angsterleben gehen Hand in Hand, wie die Theorie von Lazarus (siehe 3.2.2.2) zeigt.

Beim Menschen führen als unkontrollierbar erlebte Ereignisse nach Krohne (1996, 281) „u. a. zu verstärkter autonomer Erregung, vermehrten negativen Affekten und insbesondere erhöhter Angst“. Wenn Situationen immer wieder als unkontrollierbar erlebt werden, also das eigene Handeln nichts bewirkt oder zu bewirken scheint, entwickelt sich Seligman (vgl. 1995) zufolge die Extremform einer *erlernten Hilflosigkeit* im Sinne eines dreifachen Defizits: motivational (indem nichts mehr oder zu wenig getan wird, die Person also passiv reagiert), kognitiv (indem