

Wozu Angst?

Und wozu Angst in der Schule gut ist

Gerald Hüther

Die Angst ist ein zentraler Bestandteil unseres Gefühlslebens und eine sehr starke, unser Denken und Handeln bestimmende Kraft. Nicht indem wir Angst zu bekämpfen versuchen, sondern indem wir sie als wichtiges Gefühl verstehen, können wir sie nutzen um uns weiterzuentwickeln. Um eine psychische Belastung ohne Schaden auszuhalten muss die Belastung als sinnvoll und die Veränderung als wünschenswert empfunden werden. Aber unter welchen Voraussetzungen und von wem kann die Angst angenommen und als Signal für einen notwendigen Veränderungsprozess verstanden werden? Was geschieht in dem Gehirn derjenigen Menschen, die außerstande sind, eine geeignete Lösung für ein angstausslösendes Problem zu finden? Und wozu soll Angst in der Schule gut sein?

Angst als Auslöser Lebensrettender Notfallreaktionen

Eine angstausslösende Bedrohung führt im Gehirn zur Aktivierung sog. archaischer Notfallreaktionen. Aktiviert werden diese Reaktionen durch spezifische Auslöser auf der Ebene der Wahrnehmung (etwa bei einem Unfall), viel häufiger aber durch die subjektive Bewertung eines Ereignisses, oft auch im Vorfeld (etwa eine bevorstehende Prüfung), wobei es weniger das Ereignis ist, das die Angst auslöst, sondern die befürchteten oder erlebten Reaktionen anderer Menschen, mit denen man sich einerseits verbunden fühlt oder von denen man abhängig ist. Der häufigste Auslöser von Angst ist daher die reale oder vorgestellte negative Bewertung des eigenen Handelns oder der eigenen Leistungen durch andere, bedeutsame, mächtige oder sonstige wichtige Menschen (für Schüler sind das die Mitglieder ihrer Peer-Group, die Eltern und auch die Lehrer).

Deshalb beginnt jede Angstreaktion im Gehirn auch dort, wo wir unsere Bewertungen vornehmen, also im Frontallappen, der komplexesten Region des menschlichen Gehirns. Dort kommt es immer dann, wenn wir eine Diskrepanz bemerken zwischen dem was wir erwarten oder erhoffen und dem, was wir erleben oder antizipieren zu

einer unspezifischen Erregung die sich zu einer Übererregung (Hyperarousal) aufschaukelt. Unter diesen Umständen ist aus den komplexen neuronalen Netzwerken des Frontalhirns kein „vernünftiges“ handlungsleitendes Muster mehr aktivierbar. Das Verhalten, auch das Fühlen und die Reaktionen des Körpers werden jetzt von den tieferliegenden, früher herausgeformten und stabileren neuronalen Netzwerken bestimmt.

Wenn kein Ausweg aus dieser Situation gefunden wird, übernehmen schließlich die archaischen Notfallprogramme im Hirnstamm das Kommando. Dann bleiben nur noch drei Verhaltensoptionen: Angriff, wenn das nicht geht Flucht, und wenn beides nicht geht ohnmächtige Erstarrung.

Vernünftig Denken kann man unter diesen Bedingungen nicht mehr, auch nicht sich in andere Menschen hineinversetzen, Handlungen planen oder die Folgen einer Handlung abschätzen.

Angst als Motor für nachhaltige Veränderungsprozesse

Die Angst ist kein angenehmes Gefühl und der Rückfall in archaische Notfallmuster des Verhaltens ist kein beglückender Zustand. Deshalb sucht jeder Mensch, wenn er die Not und Angst überstanden hat, nach Lösungen, die dazu beitragen, ihm diese Erfahrung künftig zu ersparen. Meist wird dann eine der beiden Möglichkeiten gewählt: entweder man verändert die Verhältnisse, die die Angst auslösen und versucht so, die Welt und die anderen Menschen an sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse anzupassen oder man verändert sich selbst und versucht sich und seine eigenen Bedürfnisse an die jeweils herrschenden Verhältnisse so anzupassen, dass es künftig nicht mehr zu diesen angstausslösenden Diskrepanzen zwischen der eigenen Erwartungshaltung und den eigenen Kompetenzen und der realen Welt kommt.

Nur wenigen Menschen gelingt eine dritte Form der Veränderung, die sich als Bewußtseinswandel manifestiert. Auf dieser Stufe wird weder eine Veränderung der Verhältnisse noch des eigenen Selbst als wichtigste Voraussetzung zur Überwindung der Angst betrachtet, sondern eine andere Bewertung des Geschehens im Außen und im eigenen Inneren angestrebt. Grundlage dieser neuen Bewertung ist eine veränderte Haltung, eine andere Einstellung der betreffenden Personen gegenüber dem Leben.

Und wozu ist Angst in der Schule gut?

Die Angst in der Schule, die gegenwärtig noch immer so verbreitet ist wie schon im letzten Jahrhundert, lähmt nicht nur die Schüler, sondern auch die Lehrer.

Sie zwingt beide nach wie vor dazu, sich an die schulischen Vorgaben anzupassen. Aber Schulen und damit auch die schulischen Vorgaben lassen sich verändern. Auch diese Erkenntnis ist eine Frucht der bisher in den Schulen verbreiteten Angst.

So eine Schule der Zukunft hat Rainer Maria Rilke bereits 1904 gefunden. Er beschreibt sie in seinem Essay „Samskola“:

„Diese Schule ist nicht in ein Programm eingeschlossen. Sie ist nach allen Seiten offen. Und es ist gar nicht vom „Erzieher“ die Rede. Denn wer kann erziehen?

Wo ist der unter uns, der erziehen dürfte?

Was diese Schule versucht, ist dieses: Nichts zu stören. Aber indem sie dies auf ihre tätige und hingebende Weise versucht, indem sie Hemmungen entfernt, Fragen anregt, horcht, beobachtet, lernt und vorsichtig liebt – tut sie alles, was Erwachsene an denen tun können, die nach ihnen kommen sollen.“

Prof. Dr. Gerald Hüther ist Neurobiologe und leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg. Wissenschaftlich befasst er sich mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und der Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Darstellungen (Sachbuchautor).

Literatur:

1. G. Hüther: Biologie der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 1997.
2. G. Hüther: Die Evolution der Liebe, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 1999.
3. G. Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2001.
4. G. Hüther: Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2004.
5. G. Hüther, H. Bonney: Neues vom Zappelphilipp. Walter Verlag Düsseldorf, 2002.
6. G. Hüther, I. Krens: Das Geheimnis der ersten neun Monate. Walter Verlag Düsseldorf 2005.
7. K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Wurzeln, Walter Verlag Düsseldorf, 2001.

8. K. Gebauer, G. Hüther: Kinder suchen Orientierung, Walter Verlag Düsseldorf, 2002.
9. K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Spielräume, Walter Verlag Düsseldorf, 2003.
10. K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Vertrauen. Patmos Verlag Düsseldorf 2004.
11. C. Nitsch, G. Hüther: Kinder gezielt fördern. Gräfe und Unzer, München, 2004.
12. M. Storch, B. Cantieni, W. Tschacher und G. Hüther: Embodiment. Huber 2006
13. W. Bergmann, G. Hüther: Computersüchtig. Kinder im Strudel der Medien. Walter 2006
14. J. Prekop, G. Hüther: Die Schätze unserer Kinder. Kösel Verlag 2006