

PHILIP STREIT

Ich will nicht in die Schule!

Ängste verstehen
und in Motivation
verwandeln



BELTZ

Puls pocht wie verrückt. Er schwitzt und zittert, alles ist plötzlich angespannt. Jakob geht immer schneller, bis er fast rennt. Erst als er vor sich eine alte Frau sieht, die auch durch den Park geht, entspannt er sich. Langsam geht Jakob mit ihr mit.

Es ist halb zehn am Abend, und Finn steht im Schlafzimmer seiner Eltern. Der 9-Jährige brüllt wie am Spieß: »Die Monster kommen mich holen!« Durch nichts lässt sich Finn beruhigen, außer dadurch, dass die Eltern ihn ins Bett holen. Tag für Tag geht das nun so. Die Eltern sind völlig genervt von Finns Panikanfällen.

Ob im Klassenzimmer oder im Keller, im Park oder im Bett -

überall erleben Kinder dieses Gefühl von Angespanntheit und Erregung, das man allgemein Angst nennt. Eine zutreffende Bezeichnung, denn »Angst« kommt aus dem Lateinischen und ist verwandt mit den Begriffen »angustus« und »anguster«, die Enge und Bedrängnis bedeuten. Wir empfinden Angst in Situationen, die uns einengen und in denen wir offensichtlich aufgefordert sind, etwas zu tun. Angst wird definiert als menschliches Grundgefühl, das sich als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Sie wächst in Situationen, die als bedrohlich empfunden werden und für die eines typisch ist: das

Uneindeutige, die Unklarheit gegenüber dem, was als Nächstes folgen und wirklich passieren wird. Anders gesagt: Angst ist ein Grundgefühl, das in uneindeutigen Gefahrensituationen auftritt. Auslöser können zum Beispiel wirkliche oder vorgestellte Bedrohungen der körperlichen Unversehrtheit, der Sicherheit oder der Selbstachtung sein. Ist die Gefahrensituation eindeutig, wissen wir also genau, wer oder was der Auslöser ist – etwa eine Spinne, ein wildes Tier oder ein Auto, das heranrast –, dann sprechen wir nicht mehr von Angst, sondern von Furcht.

Nun haben Reaktionen wie Anspannung und Erregung aber

auch einen positiven Effekt: Sie setzen Energien frei und leiten sie in Handlungen um. Dieser wichtige Aspekt wird allerdings kaum wahrgenommen, denn die Angst steht als Gefühl nicht hoch im Kurs. Das zeigen schon Redewendungen wie »vor Angst wie gelähmt sein« und »vor Angst vergehen«. Am liebsten würden wir alle unsere Ängste aus unserem Sein verbannen – angstfrei leben, keine Angst mehr haben, das sind Ziele des modernen Menschen. Und so tauchen auch im pädagogischen Zusammenhang regelmäßig ein Schlagwort und eine damit verbundene Forderung auf: die »angstfreie Schule«.

Aber nicht nur die Angst vor der Klassenarbeit lässt sich so leicht verscheuchen. Ängste treten auf und erfüllen uns, noch bevor wir darüber nachdenken können, oder sie wirken längst in uns, ohne dass wir sie überhaupt wahrgenommen hätten. Ängste sind offensichtlich allgegenwärtig und gehören zu unserem Leben ganz einfach dazu. Daher sollten wir versuchen, sie nicht ausschließlich als negative Grunderregung wahrzunehmen, die wir einfach nur loswerden wollen.

Es gibt viele Beispiele, wie Angst auch als lustvolle Erfahrung gesucht und erlebt wird, etwa in Form des Thrills. Denken wir nur an Kletterer und andere Extremsportler. Was reizt, ist der