

Exkurs zum Infobrief

Schulpsychologie / Standort Lüneburg

15.06.2020

Umgang mit Ängsten

Welche Funktionen hat Angst?

Angst ist zunächst ein sinnvoller Schutzmechanismus, der unser Überleben sichert. In Gefahrensituationen versetzt die Angst unseren Körper durch den Ausstoß von Adrenalin in den richtigen Zustand, um angemessen reagieren zu können. Unsere Sinne sind geschärft, die Muskeln aktiviert, die Herzrate erhöht – alles wird vorbereitet zu kämpfen oder zu flüchten („fight or flight“). Trotz dieser beachtlichen Funktion genießt die Angst als wichtige Emotion in unserer Gesellschaft keinen guten Ruf. Vermutlich, weil wir Menschen viele „paradoxe“ Ängste vor Dingen entwickelt haben, die eigentlich keine direkte Gefahr für uns darstellen (bspw. Spinnen, enge Räume etc.) und dennoch mit enormen unangenehmen Auswirkungen und großen Einschränkungen für uns verbunden sind. Aber wir sind der Angst nicht hilflos ausgeliefert, denn es gibt viele Methoden und Techniken, die helfen können, die Gefühle zu regulieren und konstruktiv mit der Angst umzugehen.

„Angst wird zur Krankheit, wenn sie der Situation nicht angemessen ist, häufig und über einen längeren Zeitraum auftritt, sehr intensiv erlebt wird, zum Vermeidungsverhalten und zu einer erheblichen Einschränkung des Alltags sowie der sozialen Beweglichkeit führt“.

- Höwler (2016)



Sehr geehrte Lehrkräfte,

die rasanten Veränderungen der letzten Wochen haben nicht nur den Alltag eines jeden einzelnen von uns durcheinander gebracht, sondern auch gezeigt, wie zerbrechlich unser gesamtes gesellschaftliches Gefüge ist. Das, was wir vor der „Corona-Krise“ für normal hielten, ist plötzlich nicht mehr selbstverständlich. Das löst nicht nur viel Unsicherheit aus, sondern veranlasst auch zu sorgenvollen Gedanken und Ängsten.

Daher widmen wir uns in diesem Exkurs dem Thema Ängste und wollen Ihnen veranschaulichen, welche wichtige Funktionen Ängste haben und wie sich diese äußern können. Außerdem finden Sie einige Anregungen, welche Verhaltensweisen hilfreich im Umgang mit Ängsten sein können.

Wie äußern sich Ängste?

Ängste zeigen sich nicht nur in einer erhöhten Alarmbereitschaft unseres Körpers, sondern äußern sich auch auf emotionaler, gedanklicher und Verhaltensebene. Die Bandbreite der Symptome erstreckt sich dabei über die ganze Vielfalt menschlichen Verhaltens. Ein klassisches Anzeichen ist das Vermeiden der angstausslösenden Situation, aggressives Verhalten begleitet von wütenden und/oder traurigen Gefühlen bis hin zu Erschöpfung, Müdigkeit und Traurigkeit, da es die Betroffenen große Anstrengungen kostet ihre Angst im Zaum zu halten.

Körper

Die [oben beschriebenen] körperlichen Veränderungen werden unterschiedlich stark empfunden: Harndrang, Durchfall, Übelkeit, „weiche Knie“, Herzklopfen, Muskelanspannung, Muskelzittern, Schweißausbrüche, Schwindel. Die Liste dieser Empfindungen ist lang.

Denken

Die Gedanken kreisen um mögliche „Gefahren“. Bei Prüfungsängstlichen z.B. Gedanken wie: „Ich schaffe es nicht!“ oder „Bei mir klappt nichts!“
Angst blockiert unser Denken. Die gedankliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist herabgesetzt.

Verhalten

Rückzug und Vermeidung sind häufige Verhaltensweisen bei Angst, aber auch „Flucht nach vorn“ ist möglich: hinter aggressivem Verhalten stecken häufig Ängste.

Warum kann die aktuelle Lage zu Angst führen?

Pandemien, verbunden mit den unterschiedlichsten Reaktionen der verschiedenen Staaten, sind neu und unbekannt. Durch die vielfältige Berichterstattung und die unterschiedlichen Meinungen wird eine vernünftige Einschätzung der Situation zusätzlich erschwert. Durch die massiven Einschränkungen verändert sich das alltägliche Leben. Dies erfordert außerordentliche Anpassungsleistungen, da gewohnte Verhaltensweisen verändert und neue Bewältigungsstrategien entwickelt werden müssen. Bei vielen Menschen geht dieser Prozess einher mit unangenehmen Gefühlen und Ängsten. Viele haben in diesen Tagen Angst ihren Arbeitsplatz zu verlieren, Angst um geliebte Mitmenschen, vor der Zukunft oder davor, wieder in die Schule und in den Alltag zurückzukehren.

Abschätzen von Bedrohungen

Menschen fällt es schwer, Bedrohungen angemessen einzuschätzen, besonders wenn keine Erfahrungen vorliegen. Konkrete Gefahren, wie zum Beispiel eine rauchende Person an einer Tankstelle, können relativ gut abgeschätzt werden. Nicht greifbare oder kaum beeinflussbare Risiken, wie Viren hingegen, können nur schwer eingeschätzt werden und lösen deshalb verstärkt Angst aus. Dadurch, dass die Pandemie eine neue und zuvor nicht aufgetretene Bedrohung darstellt, werden diese Ängste zusätzlich verschärft.

Einfluss auf Denkweise

Ängste, genau wie andere Emotionen, beeinflussen das rationale Denken. Durch starke Ängste wird ein Teufelskreis ausgelöst, bei dem kaum klare Gedanken gefasst werden können. Kontraproduktive Handlungsweisen wie Verweigerung, können die Folge sein und die Angst weiter verstärken.

Orientierung an Anderen

Gerade in unsicheren Situationen sucht der Mensch Halt, besonders bei anderen. Dabei lässt er sich häufig von ihrem Verhalten leiten und es kommt oftmals zu unüberlegten Entscheidungen und Verhaltensweisen. Ähnlich verhält es sich bei Angst: wenn andere Angst zeigen, ist dies häufig ansteckend.

Auseinandersetzung mit unangenehmen Themen

Die Auseinandersetzung mit den Themen Krankheit und Tod ist für viele Personen unangenehm. Dadurch neigen Personen dazu, diesen Themen aus dem Weg zu gehen und eine Konfrontation mit der Thematik löst zum Teil Angst aus. Hinzu kommt, dass die Krankheit noch neu und nur schwer einschätzbar ist, was die Angst noch weiter verstärken kann.

Welche Verhaltensweisen können helfen?

Personen haben in Stresssituationen häufig typische Bedürfnisse, zum Beispiel nach Verbundenheit oder Zusammenhalt, Bedürfnisse nach Informationen, Bedürfnisse nach Bewegung und Entspannung, Bedürfnisse ihre Gefühle auszudrücken oder nach einem kreativen Umgang mit Sorgen und Ängsten. Zur Bewältigung kann es hilfreich sein, sich an schwierige Situationen in der Vergangenheit zu erinnern und zu überlegen, welche Strategien damals bereits hilfreich waren und wie diese auf die aktuelle Situation angewendet werden können. Mögliche Umgangsweisen mit Ängsten und Anspannungen in der Gruppe oder von Einzelnen sind zum Beispiel:

Akzeptanz und Zuversicht: Ängstliche Gedanken sind in der jetzigen Situation völlig normal. Wie die Situation rund um Corona sich weiter entwickelt ist für den Einzelnen nicht zu beeinflussen; es gibt aber Handlungsmöglichkeiten für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler, die ungewohnte Situation zu gestalten und zu überlegen, wie etwas möglichst Gutes für die Lerngruppe und jeden Einzelnen daraus gemacht werden kann.

Sachliche Informationen: Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern regelmäßig altersentsprechend aktuelle Informationen, die sich aus den Corona-Entwicklungen ergeben. So schaffen Sie eine Grundlage für eine sachbezogene und nicht nur emotionale Bewertung des Themas. Ängstliche Menschen haben oft ein starkes Bedürfnis nach zuverlässigen und möglichst klaren Informationen.

Ein offenes Ohr haben: Gespräche helfen vielen Menschen starke Emotionen zu verarbeiten, einzuordnen und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler ruhig nach ihren Bedürfnissen und was ihnen momentan gut tun würde. Natürlich sollte man respektieren, dass manche Kinder nicht sprechen wollen. Diese Kinder sollte man dennoch im Auge haben, vielleicht spricht sie ein anderes Angebot an, in dem sie ihre Gefühle ebenso ausdrücken können?

Zeichen der Verbundenheit: Viele Schulen oder andere pädagogische Einrichtungen haben ihre Eingänge zur Zeit besonders geschmückt oder lange „Corona-Cobras“ (Schlangen aus bunten Steinen) zieren den Schulweg. Diese Zeichen können das Zusammengehörigkeitsgefühl in Schule und Gesellschaft stärken und sind damit wirksam gegen Ängste. Sammeln Sie mit ihrer Klasse Ideen, welche gemeinsamen Aktivitäten der

Klassengemeinschaft gut tun würden, jetzt wo die meisten besonderen Aktivitäten und Ausflüge leider abgesagt werden müssen.

Kreative Verarbeitung der Situation: Neue Herausforderungen kreativ zu verarbeiten und so neue Perspektiven zu entwickeln ist zutiefst menschlich. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Vielleicht haben die Schülerinnen und Schüler Lust ein Bild vom Virus oder Angstmonster zu malen, sich Geschichten mit gutem Ausgang auszudenken, oder ein fiktives Corona-Tagebuch zu schreiben?

Tagesstrukturen beibehalten bzw. neu ordnen: Wie schon im zweiten Infobrief (30.04.20) beschrieben, können Regeln und Rituale auch gerade für ängstliche Schülerinnen und Schüler Sicherheit schaffen. Abwechslungsreiche Tagesstrukturen und Routinen sind hilfreich, wenn die gewohnten nicht mehr möglich sind. Suchen Sie sich beispielsweise feste Zeiten, zu denen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern bewegen oder auch entspannen. Eintönige Tagesabläufe führen zu Langeweile, Frust und gedrückter Stimmung. Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist die Schule ein Ort der Sicherheit und die Rückkehr in den einigermaßen gewohnten Alltag bietet Halt.

Sport/Entspannung: Im ersten Infobrief (16.04.20), der sich hauptsächlich an Eltern richtete, sind einige Ideen beschrieben, wie Stress durch Selbstfürsorge abgebaut werden kann. Solche Verhaltensweisen können auch dabei helfen mit Ängsten umzugehen. So kann z. B. Sport dazu beitragen, aktuelle Spannungen abzubauen. Eine Möglichkeit wäre, auch mal mit der Klasse nach draußen zu gehen oder Bewegungsübungen am Platz anzubieten. Entspannungstechniken können dabei unterstützen, sich gedanklich eine Pause zu gönnen. Atmen Sie beispielsweise mit der Klasse zusammen tief durch und probieren Sie gemeinsam eine Achtsamkeitsübung aus.

Was tun bei besonderen psychischen Belastungen?

Bestehende Depressionen, Ängste und andere psychische Belastungen können durch die aktuelle Situation verstärkt werden. Dieser Exkurs zum Infobrief hat einen beratenden und präventiven Charakter. Sollten Sie oder jemand anderes Ihrer Einschätzung nach psychotherapeutische Unterstützung benötigen, kann Ihnen der Psychotherapie-Informationsdienst (www.psychotherapiesuche.de) oder das Patiententelefon der Kassenärztlichen Vereinigung (116117) bei der Suche nach einer geeigneten Therapie helfen.

Sollten Sie als Lehrkraft Fragen zu diesem Infobrief oder weitere schulpsychologische Fragen haben, erreichen Sie die schulpsychologische Beratung telefonisch zu folgenden Zeiten:

Mo. – Do. in der Zeit von 09 - 12 Uhr und 14 - 15:30 Uhr

Fr. in der Zeit von 09 - 12 Uhr

Tel.-Nr.: **04131 60342-30**