



# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



Newsletter der Initiative für wertorientierte Jugendforschung, Nr. 22

Dezember 2013

## Fürchte dich nicht!

Zum Umgang mit den Ängsten Jugendlicher

von Daniel Lanz

### *Worum geht es?*

Jeder Mensch kennt Angst. Auch Jugendliche. Für viele ist es die Prüfungsangst, die ihnen am meisten zu schaffen macht. Andere plagt die Angst vor Ausgrenzung oder vor zukünftiger Arbeitslosigkeit und sozialem Abstieg. Im Lauf des Lebens lernen wir, mit den meisten Ängsten gut umzugehen. Doch manche Ängste üben so eine große Macht über uns aus, dass wir ohne Hilfe nicht weiterkommen.

Dieser Newsletter stellt die unterschiedlichen Formen der Angst vor, denkt theologisch über „Angst“ nach und zeigt Wege auf, mit Ängsten bei Jugendlichen in der Praxis umzugehen.



## I. Einleitung

„Angst verleiht Flügel.“ Dieses Sprichwort motivierte einst furchtlose Normannen, nach Gallien zu reisen, um dort das Fürchten – und damit auch das Fliegen – zu lernen. Ihre Expedition war nur teilweise erfolgreich. Die Normannen lernten in der Begegnung mit den Galliern tatsächlich Angst kennen, aber fliegen konnten sie damit immer noch nicht.<sup>1</sup>

Die Anekdote verdeutlicht zwei grundlegenden Wahrheiten: (a) Jeder kennt Angst. Sie ist eine universale menschliche Erfahrung. Die Ausnahme der (fiktiven) Normannen bestätigt letztendlich nur die Regel. (b) Angst ist ambivalent. Sie kann Menschen zwar verfolgen, plagen und lähmen. Aber sie kann auch schützen, motivieren und – zumindest im übertragenen Sinn – „Flügel verleihen“.

Dieser Newsletter widmet sich den Angsterfahrungen Jugendlicher. Die Jugendzeit birgt neben zahlreichen Möglichkeiten auch ebenso viele Risiken und Nebenwirkungen. Teenager und Jugendliche sind deutlichen inneren und äußeren Veränderungsprozessen ausgesetzt. Außerdem stehen sie in unserer Zeit vermehrt unter Druck, ihre Identität selbstständig zu entwickeln und sich gleichzeitig einen Platz in der Gesellschaft zu erkämpfen. Damit gehen intensive Ängste einher, die einerseits ein normaler Teil des Erwachsenwerdens sind, und andererseits zu negativen Entwicklungen führen können.

Ziel dieses Newsletters ist es, verschiedene Formen von Ängsten darzustellen und biblische und praktische Anregungen für den Umgang damit zu geben. Die hier vorgestellten Konzepte sollen dabei helfen, Ängste bei Jugendlichen wahrzunehmen und einzuschätzen. Die Erkenntnisse aus der Psychologie können dazu beitragen, dass Jugendmitarbeiter Ängste richtig einordnen, angemessen darauf eingehen und wissen, wann therapeutische Hilfe nötig ist. Die biblisch-theologische Fundierung beleuchtet die positive und negative Funktion der Angst für

<sup>1</sup> Gosciny und Uderzo, Asterix und die Normannen, Stuttgart: 1971.

den Menschen vor Gott. Angst weist auf die Gefallenheit der Schöpfung hin, wird überwunden durch Glaube, Hoffnung, Liebe, und findet ihre angemessene Ausdrucksform in der Furcht Gottes.

## II. Was ist Angst?

### Erkenntnisse aus der Psychologie

In der Psychologie gibt es verschiedene Ansätze, Angst zu beschreiben. Die bekannteste Studie zum Thema stammt von Fritz Riemann. Er stellt fest: „Die Geschichte der Menschheit läßt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden.“<sup>2</sup> Aus der Tatsache, dass keine der Versuche Angst beseitigen kann, schließt er, dass sie notwendig zum Menschsein dazu gehört.

Riemann beschreibt daraufhin vier *Grundformen der Angst*, die das Verhältnis einer Person zu ihrer Umwelt ausdrücken: Die „schizoiden“ Persönlichkeiten legen Wert darauf, die eigene Identität zu bewahren und haben Angst davor, sich für andere zu öffnen.<sup>3</sup> Die „depressiven“ Persönlichkeiten fürchten sich vor dem Verlust vertrauter Menschen und vor der Einsamkeit. Um das zu vermeiden, tendieren sie dazu, andere von sich selbst oder sich selbst von anderen abhängig zu machen.<sup>4</sup> Die „zwanghaften“ Persönlichkeiten fürchten Veränderung und Vergänglichkeit und versuchen deshalb, an etwas Beständigem festzuhalten. Ihre Tendenz ist daher, Umstände, Mitmenschen und sich selbst zu kontrollieren.<sup>5</sup> Die „hysterischen“ Persönlichkeiten tendieren dazu, notwendigen Gegebenheiten ausweichen zu wollen. Sie leben für den Moment und verbinden Kontinuität mit Einschränkung ihrer Freiheit.<sup>6</sup>

Nach Riemann zeigen Ängste Entwicklungsaufgaben an. Wer Angst davor hat, anders zu sein als andere, passt sich in der Regel zu sehr an und muss Mut zum „Ich bin“ erlernen. Wer Angst hat, so zu

<sup>2</sup> Riemann, Grundformen, 19 (siehe Literaturhinweise).

<sup>3</sup> Ebd. 34–38.

<sup>4</sup> Ebd. 80–88.

<sup>5</sup> Ebd. 134–148.

<sup>6</sup> Ebd. 193–201.



sein wie alle anderen, grenzt sich häufig zu stark ab und muss hin und wieder auch das „Wir sind“ wagen. Es gibt also auch einen positiven Grund, Angst ernst zu nehmen: Sie ist oft nicht nur ein Problem, sondern ein Indikator unausgeschöpfter Potenziale.

Riemanns vier Grundängste bilden zwei Achsen: die Spannung zwischen Eigenständigkeit und Nähe zu Anderen und die Spannung zwischen Kontinuität und Veränderung. Diese Perspektive bietet hilfreiche Einsichten für die Lebensphase Jugendlicher. Sie machen innerlich und äußerlich intensive Veränderungen durch. Gleichzeitig erleben sie die Spannung zwischen dem Wunsch nach der eigenen Identität und dem Verlangen nach Zugehörigkeit. In diesem Prozess werden sie ganz natürlich mit den Ängsten konfrontiert, die Riemann beschreibt. Rebellion, Fehlverhalten oder schulische Probleme können Symptome solcher Ängste sein. In dem Fall ist es wichtig, die genauen Ursachen zu verstehen, um hilfreich auf sie einzugehen.

Riemann zeigt, dass sich Angst nicht nur auf konkrete Situationen oder Objekte bezieht. Es gibt genauso Angst vor abstrakten Dingen wie Veränderung, Notwendigkeit und Unordnung sowie vor eigenen Gefühlen. Auch solche Ängste haben eine Berechtigung. Sie können sich allerdings negativ auswirken, wenn ihr Einfluss auf die Person zu stark und einseitig ausfällt.

Während Riemanns Darstellung der Angst im Zusammenhang mit Persönlichkeitsstrukturen eher abstrakt ist, untersucht die klinische Psychologie konkrete Angststörungen. Sie benennt ihre diagnostischen Kriterien und erforscht ihre Ursachen im Zusammenhang mit der Funktionsweise unseres Angstsystems. Einige dieser Angststörungen sind sehr bekannt – dazu zählen Höhenangst, Platzangst, Angst vor Hunden, Spinnen, usw. Weniger bekannt, aber umso beschwerlicher für Betroffene, sind etwa Panikattacken und generalisierte Angststörungen.

## A. Das Angstsystem

Im Normalfall ist Angst nichts Problematisches, sondern eine angemessene und überlebenswichtige Reaktion auf Gefahren. Wir sind auf Angst angewiesen, weil wir sonst in bedrohliche Situationen

nicht in der Lage wären, schnell und entschlossen genug zu handeln. Unser Angstsystem ermöglicht solche Reaktionen, weil es Bedrohungen effizienter und instinktiver erkennen kann als unser rationales Denken. Das hängt damit zusammen, dass es im Gegensatz zu bewussten Entscheidungen automatisch arbeitet. Die Kehrseite dieser Eigenschaft ist, dass man Angst nicht einfach abschalten kann, wenn sie schädlich wird.<sup>7</sup>

Eine weitere Eigenschaft des Angstsystems ist seine Lernfähigkeit. Ängste können erlernt werden, damit der Mensch auch auf neue Arten von Gefahren angemessen reagieren kann. Ebenso können Ängste verlernt werden: Wenn jemand einem Angst auslösenden Reiz wiederholt ausgesetzt ist und ihn erträgt, wird das Angstsystem für diesen Reiz desensibilisiert. Weil Menschen mit Angststörungen solchen Reizen in der Praxis jedoch ausweichen, geht das nicht von alleine.

Angst kann auf vier Ebenen beschrieben werden: der Gefühlsebene, der gedanklichen Ebene, der Verhaltensebene und der körperlichen Ebene.<sup>8</sup> Fast alle Ängste werden auf mehreren (wenn nicht allen) dieser Ebenen erlebt; je nach Person und Angsterfahrung können unterschiedliche Ebenen dominieren.

Als Angststörungen werden sehr unterschiedliche Störungen des Angstsystems bezeichnet. Ihnen ist gemeinsam, dass Angst chronisch auftritt und die Angstreaktion irrational ist, d. h. nicht dem eigentlichen Gefahrenpotential entspricht. Angststörungen sind auf der Verhaltensebene von einem Vermeidungsverhalten gekennzeichnet, das offensichtliche oder sehr subtile Formen annehmen kann. Betroffene weichen den Angst auslösenden Reizen aus, was in schwerwiegenden Fällen zu Einschränkungen im Alltag und somit auch in der Lebensfreiheit und Lebenszufriedenheit führt.

## B. Agoraphobie

Agoraphobie (von gr. *agora* „Marktplatz“) ist eine Angst vor Menschenmengen, vor öffentlichen

<sup>7</sup> Fehm / Fydrich, Ratgeber Prüfungsangst, 25–26 (siehe Literaturhinweise).

<sup>8</sup> Vgl. ebd. 14.







Räumen wie zum Beispiel Einkaufszentren, Kinos, Bussen oder Bahnen, und davor, alleine das Haus zu verlassen oder zu reisen. Für die meisten Betroffenen ist es leichter, solche Situationen in Begleitung zu erleben. Die Befürchtung, hilflos zu sein oder Aufsehen zu erregen, spielt eine zentrale Rolle. Die Agoraphobie wird häufig von einer Panikstörung begleitet, wobei die Angst vor einer Panikattacke zur Vermeidung öffentlicher Situationen beiträgt („Angst vor der Angst“).<sup>9</sup>

### C. Panikstörung

Eine Panikstörung beinhaltet regelmäßige Panikattacken, die im Zusammenhang mit Phobien oder unabhängig von diesen auftreten können. Sie sind für den Betroffenen weder vorhersagbar noch kontrollierbar. Eine Panikattacke dauert in der Regel nur einige Minuten bis zu einer halben Stunde, aber die Angst vor der nächsten Attacke kann zu einer dauerhaften Nervosität führen.<sup>10</sup> Betroffene erleben dabei Herzklopfen, Schwitzen, Atemnot, und/oder Schwindel, bis hin zur Angst, die Kontrolle zu verlieren oder zu sterben. Häufig wird von dem Betroffenen hinter den Symptomen zunächst eine körperliche Ursache (z. B. ein Herzinfarkt) vermutet.<sup>11</sup> Körper und Gehirn reagieren genauso, wie bei einer akuten Todesgefahr, aber ohne dass diese Gefahr tatsächlich existiert.<sup>12</sup>

Auch Jugendliche und selbst Kinder (ab ca. 10 Jahre) können unter Panikattacken leiden. Diese erfüllen bei Kindern und jungen Teenagern in der Regel nicht die diagnostischen Kriterien einer Panikstörung, sind aber dennoch extrem unangenehm und können sich unter Umständen zu einer Panikstörung entwickeln. Im späteren Jugendalter (ab ca. 15 Jahren) gibt es häufiger Panikstörungen. Oft

treten sie zuerst zwischen diesem Alter und den Mitte-30ern auf.<sup>13</sup>

### D. Soziale Phobie

Soziale Phobie ist eine Angst vor der Beobachtung oder Beurteilung anderer Leute, die soziale Situationen zu sehr unangenehmen Erfahrungen macht. Soziale Phobie kann von einem niedrigen Selbstwertgefühl und Angst vor Kritik begleitet sein. Sie ist nicht dasselbe wie Introversion: Nicht jede ruhige, nach innen gekehrte Person hat deshalb eine soziale Phobie. Doch bei Menschen mit sozialer Phobie kann durchaus ein Zusammenhang zur Introversion bestehen.<sup>14</sup>

Etwa 5 bis 16 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben eine soziale Phobie.<sup>15</sup> Betroffene empfinden Situationen, in denen sie mit anderen interagieren oder sich vor anderen präsentieren müssen, als bedrohlich oder besonders stressreich. Physisch erleben sie dabei erhöhten Herzschlag und Blutdruck. Kognitiv spielt die Angst, etwas Falsches zu sagen oder sich peinlich zu verhalten, eine große Rolle – entweder in der Form konkreter Befürchtungen oder als allgemeine Unsicherheit.<sup>16</sup> Im Verhalten tendieren Menschen mit sozialer Phobie dazu, soziale Situationen zu vermeiden. Dieser Aspekt sozialer Phobie hat besonders starke Auswirkungen auf den Lebensstil und schränkt die Möglichkeiten betroffener Personen erheblich ein. In Extremfällen sind sie nicht in der Lage, zur Arbeit oder Schule zu gehen, oder haben dort geminderte Leistungsfähigkeit.<sup>17</sup> Doch die Vermeidung sozialer Situationen kann auch subtilere Formen annehmen, wie etwa Vermeiden von Augenkontakt, Ausweichen vor Gesprächen usw.

<sup>13</sup> Michael J. Coons, Panic Disorder, in: Encyclopedia of Behavioral Medicine, New York: 2013, 1435; vgl. Wittchen / Hoyer (Hg.), Klinische Psychologie, 919.

<sup>14</sup> Vgl. David S. Janowsky u. a., Over-Representation of Myers Briggs Type Indicator Introversion in Social Phobia Patients, in: Depression and Anxiety 11/3, 2000, 121-125.

<sup>15</sup> Mesa u. a., Clinical Presentation of Social Anxiety in Adolescents and Young Adults, in: Hg. Alfano / Beidel, Social Anxiety, 16 (siehe Literaturhinweise).

<sup>16</sup> Ebd. 12–13.

<sup>17</sup> Ebd. 18.

<sup>9</sup> Wittchen / Hoyer (Hg.), Klinische Psychologie, 918 (siehe Literaturhinweise).

<sup>10</sup> Zeller, Angststörungen, 27 (siehe Literaturhinweise).

<sup>11</sup> Wittchen / Hoyer (Hg.), Klinische Psychologie, 916.

<sup>12</sup> Vgl. Bourne, Workbook, 109 (siehe Literaturhinweise).



Soziale Phobie äußert sich kognitiv in einseitigem Denken. Risiken sozialer Interaktionen werden unrealistisch hoch eingeschätzt und die Meinungen anderer überwiegend negativ. Das Erlernen realistischer Selbsteinschätzung ist daher ein wesentlicher Bestandteil der Therapie.<sup>18</sup>

Soziale Phobie wird sowohl durch genetische Faktoren als auch durch Persönlichkeitsstruktur und Erziehung begünstigt. Sie beginnt häufig im Jugendalter und kann unter anderem durch negative soziale Erfahrungen (z. B. peinliche Fehler, Ausgrenzung) ausgelöst werden.<sup>19</sup> Die Veränderungen der Jugendzeit, die hohe Bedeutung der Peer-Group und die wachsende Fähigkeit, über eigene Gedanken und Verhaltensweisen nachzudenken, scheint Jugendliche dafür besonders anfällig zu machen.<sup>20</sup>

Wie andere Angststörungen tritt auch die soziale Phobie häufig zusammen mit Depression auf. Bei dieser Kombination sind Jugendliche anfällig für Suizidgedanken.<sup>21</sup> In der Regel entwickelt sich die soziale Phobie früher als die Depression und trägt vermutlich zu dieser bei.<sup>22</sup>

Nur die wenigsten Jugendlichen mit sozialer Phobie bekommen angemessene Hilfe. Das liegt zum einen daran, dass sie im Gegensatz zu etwa hyperaktiven oder aggressiven Jugendlichen nicht negativ auffallen. Zum anderen hängt es damit zusammen, dass ihre Probleme unterschätzt werden. Sie werden häufig einfach als introvertierte Persönlichkeiten gesehen. Viele ruhige, schüchterne Jugendliche haben tatsächlich keine soziale Phobie. Aber diejenigen, die durchaus Hilfe brauchen, werden zu häufig übersehen.<sup>23</sup>

<sup>18</sup> Vgl. Charmaine K. Higa-McMillan / Chad Ebesutani, The Etiology of Social Anxiety Disorder in Adolescents and Young Adults, in: Hg. Alfano / Beidel, Social Anxiety, 40–41.

<sup>19</sup> Vgl. ebd. 33–39.

<sup>20</sup> Ebd. 42.

<sup>21</sup> Mesa u. a., Clinical Presentation, 18.

<sup>22</sup> Lisa R. Starr u. a., Social Anxiety and Depression. The Teenage and Early Adult Years, in: Hg. Alfano / Beidel, Social Anxiety, 76.

<sup>23</sup> Carrie Masia-Warner u. a., Adapting Treatment of Social Anxiety Disorder for Delivery in Schools. A School-Based Intervention for Adolescents, in: Hg. Alfano / Beidel, Social Anxiety, 282.

Wenn eine Person möglicherweise unter sozialer Phobie leidet und insbesondere wenn diese mit Depression verbunden sein könnte, ist unbedingt professionelle Hilfe ratsam.

## E. Spezifische Phobien

Spezifische Phobien sind Ängste, die auf konkrete Auslöser begrenzt sind. Dazu zählen Ängste vor Gegenständen oder Tieren (Angst vor Hunden, Spinnen, Blut) und vor Situationen (Höhenangst, Klaustrophobie), die objektiv keine Gefahr darstellen. Spezifische Phobien können das Leben erheblich einschränken. Wenn Menschen Angst auslösenden Situationen ausweichen, wird ihre Aufmerksamkeit für solche Situationen verstärkt. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist eine Verhaltenstherapie zu empfehlen.<sup>24</sup>

## F. Generalisierte Angststörung

Eine generalisierte Angststörung ist nicht auf bestimmte Situationen oder Auslöser beschränkt, sondern beinhaltet die ungewöhnlich intensive ängstliche Erwartung von Unglück oder Leid im Allgemeinen. Betroffene machen sich starke Sorgen und fürchten zum Beispiel, dass ihnen selbst oder einem Angehörigen ein Unglück zustößt.<sup>25</sup> Die Sorgen unterscheiden sich von denen gesunder Menschen nicht unbedingt inhaltlich, sind aber „übermäßig und unkontrollierbar“<sup>26</sup>. Eine generalisierte Angststörung wird häufig von anderen Angststörungen oder einer Depression begleitet.

## G. Therapie von Angststörungen

Therapien für spezifische Phobien sind inzwischen bewährt und gut erforscht. Zur Behandlung von Ängsten gehört dabei die Konfrontation mit dem Reiz, der die Angst auslöst. Im Rahmen einer Therapie wird der Umgang mit der Angst erprobt, sodass der Reiz verstärkt werden kann (bei einer Spinnenphobie wird die Person z. B. mit größeren Spinnen konfrontiert). Mit der Zeit nimmt die

<sup>24</sup> Vgl. Zeller, Angststörungen, 28.

<sup>25</sup> Ebd.

<sup>26</sup> Wittchen / Hoyer (Hg.), Klinische Psychologie, 938-939.



Angst ab. Nach einer erfolgreichen Therapie bleibt der Betroffene in der Regel auch langfristig angstfrei.

Ähnlich lassen sich auch andere Angststörungen wie Agoraphobie oder soziale Phobie behandeln. Die betroffene Person lernt unter Anleitung des Therapeuten, sich bewusst in Angstsituationen zu begeben und mit der Angst umzugehen. Dabei ist es entscheidend, dass sie nicht auf die Vermeidungsstrategien zurückgreift, die sie in solchen Situationen bisher genutzt hatte. Wenn z. B. eine Person mit sozialer Phobie in sozialen Situationen kaum redet, um nicht aufzufallen, oder aber besonders viel redet, um nicht die Kontrolle zu verlieren, weicht sie dadurch gewissermaßen einer Konfrontation aus. Gerade die Konfrontation mit der Angst ist aber notwendig, um sie zu überwinden.<sup>27</sup>

### III. Angst in Schule und Ausbildung

Von den klinischen Angststörungen sind für Jugendliche vor allem spezifische Phobien, soziale Phobie und Panikattacken relevant. Darüber hinaus treten einige Ängste im Zusammenhang mit Schule und Ausbildung auf, die sich nicht klinisch klassifizieren lassen. Im Folgenden werden die drei Phänomene Prüfungsangst, Aufschiebeverhalten und Zukunftsangst thematisiert.

#### A. Prüfungsangst

Besonders relevant für Schülerinnen und Schüler ist die Prüfungsangst. Sie kann sich sehr unterschiedlich auswirken. Während für manche Betroffene die eigentliche Prüfungssituation unerträglich ist, wird für andere eher die Prüfungsvorbereitung zur Qual. Auch die Symptome können für manche physisch und für andere eher kognitiv sein. Entscheidend für die Definition von Prüfungsangst ist dabei, dass die Angstgefühle der Prüfungssituation nicht mehr angemessen sind. Die meisten Menschen haben vor bedeutsamen Prüfungen einen gewissen Respekt und fühlen sich vor und/oder während der Prüfung angespannt. Prüfungsangst bezieht sich dagegen auf solche Fälle, in denen die

Symptome eine erhebliche Belastung darstellen und zu Vermeidungsverhalten führen. Das Vermeiden kann darin bestehen, der Auseinandersetzung mit der bevorstehenden Prüfung auszuweichen (z. B. das Lernen aufzuschieben), die Prüfung selbst nicht wahrnehmen zu wollen (z. B. den Termin abzusa-gen) oder aber sich unverhältnismäßig akribisch vorzubereiten, um jedes Risiko auszuschließen.<sup>28</sup>

Prüfungsangst wird in der Psychologie nicht als eigenständige Angststörung klassifiziert, weil sie sehr unterschiedliche Formen annehmen kann. Es kann sich bei Prüfungsangst um eine spezifische Phobie vor Prüfungssituationen handeln. Sie kann aber auch Ausdruck einer sozialen Phobie sein (Angst vor der Beurteilung durch andere).<sup>29</sup> Prüfungsangst kann darüber hinaus zusammen mit einer generalisierten Angststörung oder mit Depression auftreten.<sup>30</sup> Wenn Prüfungsangst möglicherweise mit einer dieser psychischen Störungen zusammenhängt, ist es ratsam, Beratung oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein sinnvoller erster Schritt, um Personen mit Prüfungsangst zu helfen, ist die Bestandsaufnahme. Wann und wie äußern sich die Angstgefühle? Bewegen sie sich noch in einem normalen Rahmen, oder beeinträchtigen sie den Lernerfolg oder sogar die Lebenszufriedenheit der Person? Können Tipps zur Prüfungsvorbereitung in Verbindung mit Ermutigung und Gebet eine ausreichende Hilfe sein, oder ist darüber hinaus professionelle Beratung nötig?

Betroffenen kann oft in drei Bereichen geholfen werden. Erstens können sie lernen, mit der Angst selbst umzugehen. Dazu gehört, anzuerkennen, dass Prüfungsangst nichts Ungewöhnliches ist. Außerdem sollte man lernen, negatives Denken zu vermeiden, weil es die Angst verstärkt. Auch Entspannungsübungen können helfen, die Anspannung auf einem erträglichen Niveau zu halten. Zweitens ist eine bewusste Arbeitsplanung sinnvoll. Dazu gehören eine realistische Einschätzung der Anforderungen, ein Überblick über den Lernstoff, Zeitmanagement und Aufrechterhalten der Motivation (Pausen, Belohnungen). Allerdings dürfen Planung

<sup>28</sup> Fehm / Fydrich, 14–19.

<sup>29</sup> Ebd. 20.

<sup>30</sup> Vgl. ebd. 21–22.

<sup>27</sup> Vgl. Zeller, Angststörungen, 28–29.







und Vorbereitung nicht an die Stelle des eigentlichen Lernens treten (ein häufiges Vermeidungsverhalten). Drittens können aktive Lernmethoden zum Erfolg verhelfen.<sup>31</sup>

Einen guten Ausgangspunkt bieten das Buch *Ratgeber Prüfungsangst* von Lydia Fehm und Thomas Fydrich sowie entsprechende Online-Ressourcen (siehe Literaturhinweise). Auch Beratungsstellen von Schulen und Universitäten haben oft Angebote zum Thema Prüfungsangst.

## B. Angst und Aufschiebeverhalten

Ein verwandtes – aber ebenfalls komplexes – Phänomen ist die sogenannte „Aufschieberitis“. Viele Menschen, besonders auch Jugendliche, haben die Angewohnheit, Aufgaben erst möglichst spät zu erledigen. Wenn es dabei um das Lernen für Prüfungen geht, kann Prüfungsangst dafür verantwortlich sein. Aber auch bei anderen Aufgaben in und außerhalb der Schule kann das Aufschieben mit Angst verbunden sein. Es gibt verschiedene Mechanismen, durch die Angst zum Aufschieben wichtiger Aufgaben führen kann:

**Angst vor Bewertung:** Menschen, die Angst vor der Bewertung ihrer Leistung haben, können sich durch das Aufschieben schützen. Sie erledigen Aufgaben erst kurz vor der Frist und haben dadurch weniger Zeit. Die Leistung reflektiert so nicht mehr ihre eigentliche Fähigkeit und sie fühlen sich durch eine negative Bewertung weniger angreifbar. Sie können ja immer sagen: „Wenn ich mehr Zeit gehabt hätte, hätte ich es viel besser gemacht.“<sup>32</sup>

**Angst vor Versagen:** Wenn Menschen unter hohem Druck arbeiten müssen oder sehr selbstkritisch sind, können sie eine unverhältnismäßig große Angst vor dem Versagen entwickeln. Die möglichen Konsequenzen wirken so bedrückend, dass sie

sich nicht auf die eigentliche Aufgabe konzentrieren können und sie deshalb aufschieben.<sup>33</sup>

**Angst vor Erfolg:** Genauso gibt es auch eine Angst vor dem Erfolg. Erfolg kann negative Konsequenzen haben, z. B. höhere Erwartungen bei zukünftigen Aufgaben, mehr Arbeit insgesamt, Neid Anderer, eine Beförderung in eine ungewollte Position usw. Leute, die diese Risiken (bewusst oder unbewusst) vermeiden wollen, schieben Dinge auf, um nicht „zu erfolgreich“ zu werden.<sup>34</sup>

Aufschiebeverhalten ist ein komplexes Problem, das sich nicht auf Angst reduzieren lässt. Aber Studien belegen, dass Angst dabei tatsächlich ein wichtiger Faktor ist. Jedenfalls sind Jugendliche, die ihre Aufgaben vor sich herschieben, deshalb nicht unbedingt faul, undiszipliniert oder weniger intelligent. Eine hilfreiche Beratung beinhaltet sowohl konkrete Hilfestellung zur Entwicklung effektiver Arbeitsstrukturen, als auch Aufarbeitung von Ängsten und anderen seelischen Hindernissen.<sup>35</sup>

## C. Zukunftsangst

In einem früheren Newsletter der Initiative wurde die neue Unsicherheit der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschrieben.<sup>36</sup> Sie resultiert daraus, dass die moderne Gesellschaft konkrete Gefahren zugunsten von abstrakten Risiken minimiert hat, wobei Angst und Unsicherheit erhalten bleiben. Zum Beispiel schaffen Globalisierung und Individualisierung neue Risiken, die sich vor allem auf die junge Generation auswirken. Jugendliche sind heute viel freier, eigene Entscheidungen zu treffen, aber deshalb auch für ihre Erfolge und Misserfolge selbst verantwortlich.<sup>37</sup>

<sup>31</sup> Vgl. Freie Universität Berlin, [http://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische\\_beratung/texte/pruefungsangst.html](http://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/texte/pruefungsangst.html).

<sup>32</sup> Vgl. Burka / Yuen, *Procrastination*, 19–23 (siehe Literaturhinweise). Vgl. Ronda L. Fee / June P. Tangney, *Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt?*, in: *Journal of Social Behavior & Personality* 15/5, 2000, 168–170.

<sup>33</sup> Vgl. Burka / Yuen, *Procrastination*, 28–29.

<sup>34</sup> Vgl. ebd. 32–42.

<sup>35</sup> Ein englischsprachiger Klassiker zum Thema ist *Procrastination* von Jane Burka und Lenora Yuen; auch im Deutschen ist inzwischen viel Literatur erhältlich, z. B. *Schluss mit dem ewigen Aufschieben* von Hans-Werner Rückert (siehe Literaturhinweise).

<sup>36</sup> Braune-Krickau, *Leben in unsicheren Zeiten* (Newsletter Nr. 4, Link unter Literaturhinweisen).

<sup>37</sup> Vgl. Martina Gille, *Vom Wandel der Jugend*, in: *dji Impulse* 99, 2012, 7.





Die Shell-Jugendstudie spricht seit einigen Jahren von einer „pragmatischen Generation unter Druck“.<sup>38</sup> Die Jugend stellt sich der Zeit mit einem beachtlichen Optimismus. Sie versucht, mit den Herausforderungen pragmatisch umzugehen, was unter anderem in ihrer Leistungsorientierung zum Ausdruck kommt. Die individuellen Zukunftspläne scheinen deshalb unter den Unsicherheiten des 21. Jahrhunderts nicht gelitten zu haben. Dennoch wird der Ausblick der Gesellschaft von den Jugendlichen eher düster bewertet. Der bedrohlichen Spannung zwischen den eigenen Zukunftsplänen und den Erwartungen für das Gemeinwesen begegnen sie mit einer Orientierung auf Leistung und Beziehungen als Teil einer tragfähigen Lebensgrundlage.<sup>39</sup> Diese Strategien können also *auch* als Mittel zur Bewältigung der Unsicherheit verstanden werden.

Die Spannung zwischen Optimismus und Befürchtungen entspricht der aktuellen Stimmungslage. Eine Studie des Rheingold Instituts diagnostizierte 2012 für die Bevölkerung ab 18 Jahren ein Doppelleben, in dem das öffentliche Bild und die traditionellen Werte Deutschlands im Kontrast zum vielfältigen Privatleben der Deutschen steht.<sup>40</sup> Auf diesem Hintergrund löst nicht nur die wirtschaftliche Lage, sondern auch die Frage nach dem Zusammenhalt der Gesellschaft Angst aus. Das Resultat ist eine Besinnung auf das Private, weil man diesen Bereich noch am ehesten kontrollieren kann. Die Unsicherheit der Jugend ähnelt also der der Gesamtbevölkerung. Jugendliche sind jedoch besonders direkt betroffen, weil sie im Gegensatz zu den älteren Generationen noch nicht etabliert sind und sich weniger auf bisherige Erfolge und Erfahrungen stützen können.

Auf diesem Hintergrund ist es nicht überraschend, wenn Jugendliche im Einzelfall Angst,

Sorge und teilweise sogar Resignation über ihre eigene Existenz und die Zukunft äußern. Erfolgsaussichten werden ganz wesentlich mit Schulabschluss und Ausbildung verbunden. Doch einerseits garantieren auch gute Abschlüsse nicht den erwünschten Beruf, andererseits sind sie für viele Jugendliche vor allem aus bildungsschwächeren Milieus kaum erreichbar. Schulische Rückschläge können die Hoffnung auf Erfolg daher empfindlich treffen und Angst auslösen.

## IV. Was ist Angst? Eine biblisch-theologische Perspektive

Eine Grenze der Psychologie besteht darin, dass sie Ängste in erster Linie im Zusammenhang mit Störungen untersucht. Hier bietet die Theologie eine wichtige Ergänzung, weil sie Angst als wesentlichen Bestandteil des ganzen Menschseins versteht. Sie berücksichtigt auch Ängste, die nicht therapiebedürftig sind, und beschreibt sie im Kontext des Menschen vor Gott.

### A. Angst versus Gottesfurcht

In der Bibel tritt Angst schon ganz am Anfang der Menschheitsgeschichte auf, mit dem Sündenfall: Nachdem Adam und Eva gegen Gottes Gebot verstoßen haben, verstecken sie sich vor ihm (1Mo 3,8-10). Seitdem fürchten sich Menschen im Bewusstsein ihrer Sünde davor, Gott zu begegnen. Jesaja bringt diesen Zusammenhang in seiner Vision des himmlischen Thronsaals auf den Punkt: „Weh mir, ich vergehe! Denn ich bin unreiner Lippen und wohne unter einem Volk von unreinen Lippen; denn ich habe den König, den HERRN Zebaoth, gesehen mit meinen Augen.“ (Jes 6,5; vgl. 1Mo 32,31; Ri 6,22; 13,22)<sup>41</sup> Die eigene Ungerechtigkeit führt zu Angst vor dem gerechten und heiligen Gott. In dieser Hinsicht ist Angst eine Folge des Sündenfalls.

<sup>38</sup> Vgl. Braune-Krickau, *Leben in unsicheren Zeiten*, 1; Seywald / Braune-Krickau, *Die „anständige Generation“* (Newsletter Nr. 11, Link unter Literaturhinweisen), 3, 10.

<sup>39</sup> Vgl. ebd.

<sup>40</sup> Maria Marquart, *Studie über Bundesbürger: Wir Jammer-Deutschen*, SPIEGEL Online, 25.09.2012, <http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/rheingold-studie-ueber-deutsche-zweifel-und-aengste-a-857806.html> (Zugriff 17.12.2012).

<sup>41</sup> Bibelzitate folgen, wenn nicht anders angegeben, der Luther-Übersetzung, revidierte Fassung 1984.





Angst wird in der Beziehung zu Gott aber auch überwunden. Als zentrales Konzept nennt die Bibel die „Gottesfurcht“. Es mag seltsam klingen, wenn „Furcht“ gegen Angst helfen soll, doch Gottesfurcht beschreibt die angemessene Haltung gegenüber Gott und beinhaltet positive Aspekte wie Ehrfurcht und Vertrauen. Sie beugt deshalb der Verdrängung vor, die sonst oft mit Angst einhergeht. Probleme können offen vor Gott gebracht und im Licht seiner Offenbarung behoben werden. Gottesfurcht impliziert damit auch die Bereitschaft, Gott zu gehorchen und ihm zu vertrauen.

Angst vor inneren Gefahren – vor Sünde und eigenen Fehlern – findet dabei ihre Antwort in Gottes Vergebung. Vergebung ist eng mit Gottesfurcht verbunden und ermöglicht diese erst: „Bei dir ist die Vergebung, damit man dich fürchte“, betet der Dichter des 130. Psalms (Vers 4, Elberfelder Übersetzung). Gottes Vergebung überwindet die Angst und ermöglicht positive Ehrfurcht vor dem wahren Gott. Auf dieser Basis kann der Mensch dann auch anderen Ängsten begegnen (vgl. Jos 1,9).

## B. Angst vor konkreten Gefahren

Ebenso findet Angst vor äußeren Gefahren – vor Krankheit, Armut und Feinden – ihre Antwort in Gottes Beistand. Die gesamte biblische Geschichte berichtet regelmäßig von Errettung aus der Not – und damit auch aus der Angst. Als Abraham in das Kreuzfeuer kanaänischer Kleinstaaten gerät, sagt Gott zu ihm: „Ich bin dein Schild.“ (Gen 15,1) Als die Israeliten vor dem anrückenden ägyptischen Heer in Panik verfallen sagt Mose: „Der HERR wird für euch streiten, und ihr werdet stille sein.“ (Ex 14,14) Als Jerusalem unter dem Ansturm der assyrischen Armee die Vernichtung droht, überbringt Jesaja die Nachricht „Fürchte dich nicht!“ (2Kö 19,6) Und als Paulus in Korinth das Evangelium verkündet, erhält er die Ermutigung „Ich bin mit dir, und niemand soll sich unterstehen, dir zu schaden“ (Apg 18,10).

Angst ist auch ein wiederkehrendes Motiv in den Psalmen. Sie kommt vor allem in Klagen zum Ausdruck, in denen der Beter sein Leid und seine Bedrängnis vor Gott bringt. In der Regel werden dabei

spezifische Ängste vor Feinden, Krankheit und anderen Gefahren genannt. So zum Beispiel in Psalm 13:

*Herr, wie lange willst du mich so ganz vergessen?*

*Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir?*

*Wie lange soll ich sorgen in meiner Seele und mich ängsten in meinem Herzen täglich?*

*Wie lange soll sich mein Feind über mich erheben? (Ps 13,2-3)*

Beat Weber nennt in diesem Zusammenhang drei Sozialdimensionen der Klage: Die Gottesklage *klagt* Gott *an*, der das gegenwärtige Elend durch sein Nicht-Eingreifen ermöglicht. Die Selbstklage *beklagt* die Nöte der eigenen Seele. Die Feindklage *verklagt* die Widersacher, die dem eigenen Leben schaden.<sup>42</sup>

Die Bibel beschränkt Angst dabei weder auf vorübergehende Bedrohungen, noch auf einen zeitlosen Aspekt menschlicher Existenz, sondern erkennt beide Seiten und verbindet sie miteinander. Akute Gefahren geben Anlass, um langfristige Herausforderungen in der Beziehung zu Gott, zum Mitmenschen und zu sich selbst zu beklagen.<sup>43</sup> Ebenso bilden zeitlose Fragen den Kontext, in dem bei konkreter Not um Hilfe gebeten wird.<sup>44</sup>

Theologisch sollte Angst also nicht nur im Sinn einer konkreten Bedrohung verstanden werden, sondern muss – wie auch in der Psychologie – im größeren Zusammenhang gesehen werden: Nicht nur externe Umstände machen Angst, sondern die verschiedenen Relationen, in denen sich der gängigste Mensch befindet. Im Gegensatz zur Psychologie berücksichtigt die Theologie dabei auch die Beziehung zu Gott als theologische Dimension.

## C. Angst im Neuen Testament

Im Neuen Testament kommen durch das Leben und Werk Jesu und die Sendung des Heiligen Geistes neue Aspekte hinzu. Der zentrale Begriff „Glaube“ beschreibt die angemessene Einstellung

<sup>42</sup> Weber, Klagen (siehe Literaturhinweise).

<sup>43</sup> Z. B. stellt Ps 10 die Frage nach Gottes Gerechtigkeit gerade „zur Zeit der Not“ (V. 1).

<sup>44</sup> Siehe z. B. den Hilferuf in Ps 90,13 im Kontext der Klage über die Vergänglichkeit menschlichen Lebens.



gegenüber Gott und ähnelt funktional der „Gottesfurcht“ im Alten Testament. Das entscheidend Neue ist die Ausrichtung auf Jesus. Das kommt in Joh 16,33 deutlich zum Ausdruck:

*Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.*

Jesus kritisiert Angst nicht als Unglaube. Die Welt ist bedrohlich und Angst eine natürliche Reaktion darauf. Aber er stellt ihr seinen Frieden entgegen. Die Zugehörigkeit zu Jesus bewirkt die Überwindung der Angst sowohl vor äußerlichen Gefahren, als auch vor dem Gericht (durch Liebe, 1Joh 4,18). Der Heilige Geist, den Jesus in diesem Zusammenhang erwähnt, überwindet in den Gläubigen die Angst und schafft eine Verbindung zu Gott, die sämtlichen Gefahren überlegen ist (Joh 14,26-27; Röm 8,12-15.38-39).

In den Zusammenhang der Lehre Jesu über Angst gehören auch seine Aussagen über das Sorgen (Mt 5,25-34; vgl. Phil 4,6f). Im Blick auf die natürliche menschliche Tendenz, sich über zahlreiche Aspekte des Lebens Sorgen zu machen, betont Jesus Gottes Fürsorge für seine Geschöpfe. Das hat für unsere Gesellschaft besondere Relevanz. Denn der hohe Leistungsdruck führt in Verbindung mit weitgehend unsichtbaren Risiken eher zu abstrakten Sorgen, als zu konkreter Furcht. Die Moderne hat im Prozess, einige Gefahren zu verringern (Krankheit, Hungersnot, usw.), neue Risiken erzeugt (Umweltzerstörung, Wegrationalisierung von Arbeitsplätzen, usw.), die Sorgen hervorrufen. Das Ergebnis ist eine schwer definierbare Unsicherheit, die auch viele Jugendliche befällt. Das Thema Sorgen ist also hochaktuell.<sup>45</sup>

## D. Praktisch-theologische Reflexion

Die wenigsten Jugendlichen würden heutzutage Angst als Folge von Sünde beschreiben. Dennoch besteht auch für sie ein Zusammenhang zwischen den beiden Begriffen. Eine Umfrage unter Berufsschülerinnen und -schülern in Deutschland hat ergeben, dass sie den Begriff „Sünde“ überwiegend

mit Beziehungstaten verbinden.<sup>46</sup> Sünde heißt für sie z. B., Vertrauen zu missbrauchen. Diese Ansicht findet eine Parallele in den Ängsten der Befragten, die ebenfalls eine deutliche Beziehungsorientierung aufweisen.<sup>47</sup> Die Angst und das Verständnis von Sünde beziehen sich also auf dieselben Werte. Insofern dürfte der biblische Zusammenhang von Angst und Sünde auch heute noch relevant sein – und zwar nicht nur für praktizierende Christen. Ein wesentlicher Unterschied liegt aber im Schuldbewusstsein: In der Bibel wird die eigene Schuld als legitimer Grund für Angst dargestellt (vgl. Mt 10,28; Heb 10,31). Heute resultiert Angst eher aus der Möglichkeit, an der Sünde anderer (Vertrauensbruch und ähnliches) leiden zu müssen. Auch diese Perspektive findet sich in der Bibel; sie wird dort allerdings erweitert um den Gedanken, dass jeder Mensch Spuren der Sünde, die er bei anderen kritisiert, auch in sich selbst trägt (vgl. Röm 2,1; Mk 7,20-23).<sup>48</sup>

In der Bibel hängt Angst wie oben dargestellt meist mit Leid in der Welt oder mit Schuld vor Gott zusammen. Die postmoderne Gesellschaft tendiert dazu, beide Konzepte zu verdrängen, indem sie Risiken minimiert und Schuld relativiert. Doch die Angst bleibt.<sup>49</sup> Sie ist gewissermaßen ein Platzhalter

<sup>46</sup> Feige / Gennerich, Lebensorientierungen, 48–49 (siehe Literaturhinweise).

<sup>47</sup> Vgl. ebd. 62–63, 165; Gennerich, Empirische Dogmatik, 89–90 (siehe Literaturhinweise).

<sup>48</sup> Auch hierfür gibt es in der Umfrage von Feige und Gennerich eine interessante empirische Parallele. Sie zeigt nämlich, dass bestimmte Ängste (z. B. vor Sucht, Arbeitslosigkeit, Freiheitsverlust) ausgerechnet von Personen genannt werden, die aufgrund anderer Faktoren tatsächlich weniger gefährdet sind (Feige / Gennerich, Lebensorientierungen, 163). Diese Dinge werden im Wertesystem der betreffenden Personen wohl besonders negativ bewertet, was zwar vor dem als Gefahr empfundenen Umstand schützt, aber nicht verhindert, dass er trotzdem als Angst genannt wird. Offenbar gibt es ein Bewusstsein dafür, dass man selbst vor Dingen, von denen man sich aktiv distanziert (z. B. Drogenmissbrauch), nicht völlig sicher ist.

<sup>49</sup> Vgl. Riemann, Grundformen, 20: „Gelingt es uns, durch Wissenschaft und Technik Fortschritte in der Welteroberung zu machen und dadurch bestimmte Ängste auszuschalten, zu beseitigen, tauschen wir dafür andere Ängste ein. An der Tatsache, daß Angst

<sup>45</sup> Zur unsicheren Gesellschaft, vgl. Braune-Krickau, Leben in unsicheren Zeiten.





für die Probleme der menschlichen Existenz, mit denen wir uns gerade nicht auseinandersetzen können oder wollen.

Daraus ergeben sich Konsequenzen für Verkündigung und Seelsorge. Die wenigsten Menschen in der westlichen Gesellschaft fragen sich heute noch wie Luther, von Schuld geplagt, „Wie bekomme ich einen gnädigen Gott?“ Doch die meisten sind sich durchaus bewusst, dass etwas mit der Welt nicht stimmt. Zack Eswine beschreibt die verschiedenen Probleme unserer Existenz als „Echos des Sündenfalls“<sup>50</sup>. Dazu zählt auch die Angst: Sie kann als Hinweis gedeutet werden, dass der Mensch nach wie vor von Gott abhängig ist.

## V. Zum Umgang mit Angst in der Jugendarbeit

Wie kann man also Jugendlichen helfen, mit Angst umzugehen? Im Folgenden werden die wichtigsten Hinweise für die Praxis zusammengefasst.

### A. Angst ernst nehmen

Ein erster Schritt besteht darin, die Angst ernst zu nehmen. Jugendmitarbeiter nehmen Angst ernst, indem sie mit Betroffenen über ihre Ängste reden und sie berichten lassen, wie diese ihr Leben beeinflussen und ggf. einschränken. Dazu kann es hilfreich sein, dass Thema „Angst“ in einer Jugendstunde zu thematisieren. Die persönliche Beziehung zu Jugendlichen schafft zudem einen Raum des Vertrauens, damit sie sich überhaupt öffnen, darüber zu reden. Im Gespräch mit Einzelnen dürfen Ängste nicht verharmlost werden, nur weil sie irrational sind.

Jugendliche selbst können ihre Angst ernst nehmen, indem sie Eigeninitiative zeigen, sich informieren oder Selbsthilfebücher lesen. Auch das Führen eines Tagebuchs hat sich in vielen Fällen als effektive Strategie bewährt.<sup>51</sup>

---

unvermeidlich zum Leben gehört, ändert sich dadurch nichts.“

<sup>50</sup> Eswine, Preaching, 45 (siehe Literaturhinweise).

<sup>51</sup> Vgl. James D. Frost, Not Just Worried, 45, 47 (siehe Literaturhinweise).

Es soll dabei nicht darum gehen, sich noch stärker auf das Problem zu fixieren. Metakognition (Nachdenken über eigene Gedanken) tendiert dazu, Angst zu verstärken. Es gilt vielmehr, ebendiese negativen Gedanken aufzudecken, etwa durch die Erkenntnis, dass Angst nichts Ungewöhnliches oder Schändliches ist, dass man den Umgang damit lernen kann, dass andere einen nicht so negativ sehen, wie man meint, usw. Durch ein vertieftes Verständnis der Angst kann die Angst vor der Angst verringert werden.

### B. Biblische Antworten geben

Der Glaube an Gott ermöglicht es Menschen, ihre Ängste im Rahmen einer größeren Perspektive zu sehen. Gottes Verheißungen in der Bibel und sein Beistand im Alltag sind die Grundlage, auf der Angst begegnet werden kann. Klassische Bibelstellen zum Thema Angst/Sorgen wie Mt 6,25-34 und Phil 4,6-7 sind erste Anlaufstellen. Gott ist da. Er kümmert sich um seine Geschöpfe. Wir können ihm unsere Ängste klagen.

Wie der biblisch-theologische Überblick gezeigt hat, ist Angst in der ganzen Bibel vertreten und ein wichtiges Thema des Lebens vor Gott. Viele Psalmen bieten Vorlagen dafür, wie Angst erlitten werden kann, wenn gerade keine Hilfe in Sicht ist. Sie können helfen, eigene Ängste zu verbalisieren und Trost und Hilfe in der Not zu bekommen.

### C. Angst konfrontieren

Zu einem gesunden Umgang mit Angst gehört auch der Mut, sie zu konfrontieren. Häufig ist es nötig, das Vermeiden zu vermeiden: der Angst auslösenden Situation nicht mehr aus dem Weg zu gehen, sondern sie zu ertragen, um die Angst nach und nach zu überwinden. Ist die Angst leicht zu identifizieren und nicht allzu ernst (etwa bei einer Tierphobie), können Betroffene das Problem oft selbständig angehen (z. B. anhand eines Selbsthilfebüchchens). Eine Begleitung durch andere ist aber trotzdem zusätzlich hilfreich. Bei schwerwiegenden Angststörungen ist immer professionelle Hilfe nötig (siehe unten).





In der Regel sind auch Entspannungsübungen zu empfehlen. Anspannung abzubauen hilft gegen Stress und andere Faktoren, die den Menschen anfälliger für Angst machen. Eine bewährte Technik ist dabei die *Progressive Muskelentspannung*, die 1929 vom Edmund Jacobson entwickelt wurde. Anleitungen dafür sind online und im Buchhandel zu finden. Außerdem wird entsprechendes Training von vielen Stellen (z. B. Krankenkassen) angeboten.<sup>52</sup>

## D. Zur Notwendigkeit professioneller Beratung

Besonders wichtig im Umgang mit psychischen Problemen ist die Frage, wann Seelsorge und wann professionelle Psychotherapie nötig sind. In den folgenden Situationen empfiehlt es sich, Jugendliche mit Ängsten an eine professionelle Beratungsstelle weiterzuleiten:<sup>53</sup>

- wenn die Angst eine Folge von Trauma ist
- wenn die Angst mindestens sechs Monate lang anhält
- wenn die Angst schulische oder andere wesentliche Aufgabenbereiche erheblich behindert
- bei Zwangsverhalten
- bei Suizidgedanken

## E. Fazit

„Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott“, spricht Gott in Jes 41,10 zu Israel. Mehr als zwei Jahrtausende später gibt es immer noch genug Grund, sich zu fürchten, vor allem in der so schnelllebigen Jugendphase.

Menschen in Angst brauchen andere, die ihnen helfen, mehr zu sehen, als die eigene Unsicherheit. Auf Ängste einzugehen, Mut zuzusprechen und auf Gottes Nähe und Beistand hinzuweisen, ist daher eine wichtige Kompetenz in der Jugendarbeit.

<sup>52</sup> Online z. B.: Jörg Jovy, <http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Video-Progressive-Muskelentspannung--Grunduebungen-zum-Nachmachen-31648.html>.

<sup>53</sup> Nach Frost, Not Just Worried, 45.

## Literaturhinweise

- Alfano, Candice A. / Deborah C. Beidel (Hg.), *Social Anxiety in Adolescents and Young Adults. Translating Developmental Science into Practice*. Washington, DC: 2011.
- Bourne, Edmund J., *The Anxiety & Phobia Workbook*. 4. Aufl. Oakland: 2005.
- Braune-Krickau, Tobias, *Leben in unsicheren Zeiten. Teil 1: Von unsichtbaren Risiken, dem Fluch der Flexibilität und der Angst vor Ausgrenzung – die junge Generation unter Druck!?*, Newsletter der Initiative für wertorientierte Jugendforschung Nr. 4, 2008, [http://www.ethikinstitut.de/fileadmin/ethikinstitut/redaktionell/Texte\\_fuer\\_Unterseiten/Jugend\\_und\\_Werte\\_Newsletter/4-Dezember\\_2008\\_Lebenswelten\\_Jugendlicher1.pdf](http://www.ethikinstitut.de/fileadmin/ethikinstitut/redaktionell/Texte_fuer_Unterseiten/Jugend_und_Werte_Newsletter/4-Dezember_2008_Lebenswelten_Jugendlicher1.pdf) (Zugriff 21.11.2013).
- Burka, Jane B. / Yuen, Lenora M., *Procrastination. Why You Do It, What to Do About It*, Reading: 1983.
- Eswine, Zack, *Preaching to a Post-Everything World. Crafting Biblical Sermons That Connect with Our Culture*, Grand Rapids: 2008.
- Fehm, Lydia / Fydrich, Thomas, *Ratgeber Prüfungsangst. Informationen für Betroffene und Angehörige*, Göttingen: 2013.
- Feige, Andreas / Gennerich, Carsten, *Lebensorientierungen Jugendlicher. Alltagsethik, Moral und Religion in der Wahrnehmung von Berufsschülerinnen und -schülern in Deutschland*, Münster: 2008.
- Freie Universität Berlin, *Prüfungsangst verstehen und bewältigen*, 9.6.2011, [http://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische\\_beratung/texte/pruefungsangst.html](http://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/texte/pruefungsangst.html) (Zugriff 9.11.2013).
- Frost, James D., *Not Just Worried. Understanding Students With Anxiety Disorder*, in: *The Comprehensive Guide to Youth Ministry Counseling*, Loveland: 2002, 43–50.
- Gennerich, Carsten, *Empirische Dogmatik des Jugendalters. Werte und Einstellungen Heranwachsender als Bezugsgrößen für religionsdidaktische Reflexionen*, Stuttgart: 2010.
- Gille, Martina, *Vom Wandel der Jugend*, in: *dji Impulse 99*, 2012, online erhältlich unter [http://cgi.dji.de/bulletin/d\\_bull\\_d/bull99\\_d/DJIB\\_99.pdf](http://cgi.dji.de/bulletin/d_bull_d/bull99_d/DJIB_99.pdf) (Zugriff 21.11.2013), 4-8.
- Jovy, Jörg, *Video: Progressive Muskelentspannung – Grundübungen zum Nachmachen*, [www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Video-Progressive-Muskelentspannung--Grunduebungen-zum-Nachmachen-31648.html](http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Video-Progressive-Muskelentspannung--Grunduebungen-zum-Nachmachen-31648.html) (Zugriff 18.11.2013).
- Poplow, Katja, *Wie kann ich mit meiner Angst umgehen?* Lehr: 1997.



# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



13

Riemann, Fritz, Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. Mit einer Kurzbibliographie von Ruth Riemann, 32. Aufl., München: 1999.

Rückert, Hans-Werner, Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen, 7. Aufl., Frankfurt: 2011.

Seywald, Aline / Tobias Braune-Krickau, Die „anständige Generation“. Die neue Shell-Studie porträtiert die Jugend von heute, Newsletter der Initiative für wertorientierte Jugendforschung Nr. 11, 2010, [http://www.ethikinstitut.de/fileadmin/ethikinstitut/redaktionell/Texte\\_fuer\\_Unterseiten/Jugend\\_und\\_Werte\\_Newsletter/11-Tobias\\_Braune-Krickau\\_Aline\\_Seywald\\_Shell-Studie.pdf](http://www.ethikinstitut.de/fileadmin/ethikinstitut/redaktionell/Texte_fuer_Unterseiten/Jugend_und_Werte_Newsletter/11-Tobias_Braune-Krickau_Aline_Seywald_Shell-Studie.pdf) (Zugriff 21.11.2013).

Weber, Beat, Klagen ist nicht das Letzte. Das Gespräch mit Gott als Prozeß der Leidbewältigung. Gedanken zu Psalm 13, Offensive Junger Christen, 2005, <http://www.ojc.de/brennpunkt-seelsorge/psalmen-leiden-klagen-gespraechmitgott-bps-3-4-2005.html> (Zugriff 21.11.2013).

Wittchen, Hans-Ulrich / Hoyer, Jürgen (Hg.), Klinische Psychologie & Psychotherapie, 2. Aufl., Berlin: 2011.

Zeller, Benjamin, Die unterschiedlichen Gesichter der Angststörungen und ihre Behandlung. Soziale Phobie - Generalisierte Angststörung - Agoraphobie - Panikstörung - spezifische Phobien, in: de'ignis magazin 37/38, 2009, 26-31, online zugänglich: <http://www.deignis.de/173-0-Magazin-37-und-38.html> (Zugriff 23.11.2013).

**Dieser Newsletter wird herausgegeben von der Initiative für wertorientierte Jugendforschung am Institut für Ethik & Werte.**

[www.ethikinstitut.de](http://www.ethikinstitut.de)

[www.wert-voll.info](http://www.wert-voll.info)