

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Handbuch Elementarpädagogik, Ausgabe: 2  
Titel: Angst: Eine Berufsalltäglichkeit? (inkl. Übungen) (15 S.)  
Von: Dr. Daniela Rätzel

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:


[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>

## Angst: Eine Berufsalltäglichkeit? – Isst Angst die Seele auf?

→  inkl. Übungen

Dr. Daniela Rätzel

### Inhalt:

1. Annäherung 1: Die Angst vor der Angst (ein Beispiel)
2. Annäherung 2: Körper und Geist sind nicht getrennt!
3. Annäherung 3: Angst als Reaktion auf Unordnung?
4. Annäherung 4: Zum Unterschied zwischen „gesunder“ Angst und „kranker“ Angst
5. Annäherung 5: Hilfe bei extremen Ängsten 
6. Literatur

*„Die in immer schnellerem Tempo, quasi exponentiell zunehmende Veränderung um uns hat psychologische Folgen. Sie betreffen unsere Beziehungen zur Welt und zu den Menschen, unser Gefühl der eigenen Identität und unsere Ängste.“  
(Fabian 2010, S. 17)*

### 1. Annäherung 1: Die Angst vor der Angst (Ein Beispiel)

*Frau Müller: „Na, wie geht es dir nach dem gestrigen Tag? Du siehst wirklich sehr schlecht aus. Aber das Gespräch mit der Mutter von Jonas ist doch extrem gut gelaufen. Ich freue mich für dich.“*

*Frau Lehmann: „Ja, schon. Aber ich freue mich darüber nicht. Ich konnte die ganze Nacht nicht schlafen. Ich habe Angst. Wovor auch immer. Sie kommt einfach diese Angst. Letzte Woche dachte ich beim Waldspaziergang, die Bäume bewegen sich auf mich zu. Stell dir das vor. Das ist verrückt. Ich weiß, es klingt so. Mir zittern die Hände und ich habe permanent diesen Druck und Schwindelgefühle. Gestern habe ich beim Training Angstzustände gehabt. Einfach so. Ich dachte schon wieder, ich falle um oder kriege einen Herzinfarkt.“*

*Frau Müller: „Wie lange geht das schon?“*

*Frau Lehmann: „Irgendwie schon immer. Bitte lass es unter uns. Ich weiß nicht, warum es so ist. Ich bin kraftlos und in meinem Kopf spiele ich ständig irgendwelche Situationen durch. Dann geht das Zittern wieder los. Und dann kämpfe ich gegen das Angstgefühl und bekomme doch eine Attacke. Ich bin am Ende. Mich erinnert das total an meine Kindheit. Da war ich auch schon immer so unter Druck. Weiß nicht warum. Ist einfach so.“*

*Frau Müller: „Wovor genau hast du denn Angst?“*

*Frau Lehmann: „Ich weiß es nicht. Ich kann nicht mal mehr richtig Luft holen. Vielleicht bin ich krank ...“*

Im Gespräch mit ihrer Kollegin lesen wir von einer Frau Lehmann, die extrem angespannt ist. Sie äußert starke Angstgefühle, die scheinbar ohne jeglichen nachvollziehbaren Bezug sind. Im Gespräch berichtet sie von zitternden Händen, Schlaflosigkeit und Attacken. Offenbar fühlt sie sich hilflos ausgeliefert. Sie zweifelt an ihren Kräften, sogar an sich selbst, an ihrer Identität. Seit langer Zeit quält sie sich schon. Sie weiß nicht, wie es dazu kam. Die ständige Angstvermeidung macht sie kraftlos. Sie glaubt, sie wäre verrückt oder krank. Sie reagiert nervlich stark belastet, ohne nachvollziehbaren Grund. Flöttmann bezeichnet dieses plötzliche, die betreffende Person überwältigende Auftreten von Angst ohne einen Bezugspunkt, der aktuell die Angst ausgelöst haben könnte, als „frei flottierende Angst“ (Flöttmann 2011, S. 20).

Am Beispiel von Frau Lehmann lässt sich ablesen, wie starke Ängste das Leben und Lebensgefühl beeinträchtigen und stören. Nicht jede(r) von uns erlebt Angst gleich oder gleich stark. Wie kommt es also zu einer so übermächtigen Entäußerung der Angst? Angst ist ein **Urgefühl**. Ein – wenn man so will – uralter, sogar hoch notwendiger Ausdruck menschlicher Existenz (vgl. Fabian 2010, S. 33). Wären wir ohne Angst, wären wir auch ohne Schutz in gefährlichen Situationen. Angst mobilisiert wichtige Botenstoffe (z. B. Adrenalin), um uns in einer Situation, in der Notwendigkeit zur Verteidigung oder auch Flucht besteht, zu aktivieren (vgl. ebd.). Wie aber kann es nun geschehen, dass Ängste sich so verfestigen wie im Beispiel von Frau Lehmann? Die Angst tritt einfach auf, ohne bedrohliche Situation, scheinbar grundlos.

Warum häufen sich in unserer Zeit Angsterkrankungen offenbar so drastisch, dass sie ganze Bücher, Zeitschriften und auch Arztzimmer füllen? Die Suche nach möglichen Antworten wird in diesem Artikel in verschiedenen **Annäherungen** erfolgen. So bleiben

die Antworten weitestgehend fragmentarisch und führen im besten Falle zum Vertiefen durch weitere Literatur oder zu weiterem Nachdenken über Zusammenhänge. Ziel des Artikels ist es, die Aufmerksamkeit auf ein „Tabu“ zu lenken. Insofern stecken im folgenden Text vielleicht Anregungen für Erzieher(innen), sich mit den eigenen (auch großen) Ängsten auseinanderzusetzen oder nach Präventionsmöglichkeiten Ausschau zu halten, die das eigene Selbst oder auch die Mitarbeiter(innen) für den Berufsalltag stärken können.

## 2. Annäherung 2: Körper und Geist sind nicht getrennt!

In einem interessanten Artikel der Badischen Zeitung über den Neurowissenschaftler Antonio Damasio ging es im Wesentlichen um die folgende Feststellung des portugiesischen Wissenschaftlers: Um Gefühle wie z. B. das der Angst zu bemerken, sie mit uns in Verbindung zu bringen und ihnen eine Bedeutung beizumessen, bedient sich der Mensch des Bewusstseins. Antonio Damasio stellt fest: **Geist und Körper sind nicht voneinander getrennt**. Die aus dem 17. Jahrhundert stammende gegenteilige Behauptung von René Descartes widerlegt Damasio mit seinem 1995 erschienenem Bestseller „Descartes Irrtum“. Damasio schätzt ein: „Das Bewusstsein sei ein biologischer Prozess, der vom Gehirn ausgehe. Wie sonst könnten Krankheiten oder Verletzungen des Gehirns menschliche Empfindungen, Auffassungen und ganz Persönlichkeiten umkrempeln?“ (Antonio Damasio 1995, zit. in: Badische Zeitung, 25.10.2011). Was wir folglich fühlen, wird gedacht und wieder als Emotion in den Körper gesendet. Wie ist dieses denkbar, wenn es um Angst in ihrer krankhaften Erscheinungsform geht?

Wenn Angst krank macht, hat das sowohl physische als auch psychische Folgen.

- **physische Auswirkung:** Zentrum der Angst in unserem Gehirn ist die Amygdala. Sie ist ein mandelgroßes Gebilde am Hirnstamm (dem phylogenetisch ältesten Teil unseres Gehirns). Angst auslösende Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens sammeln, werden in dieses „Angstzentrum“ eingespeist. Dort werden sie zu Nervenverbindungen verarbeitet. Je mehr Angst ein Mensch erlebt hat, desto größer ist sein Repertoire an Nervenverbindungen. Je mehr **Nervenverbindungen** es gibt, desto größer ist das Angstzentrum (vgl. Peurifoy 2007, S. 19).
- **psychische Auswirkung:** Das persönliche Angsterleben eines Menschen ist festzumachen an der Bewertung einer Situation, die Angst ausgelöst hat. Eine Situation, ganz gleich welche, kann also immer als angstausslösender Moment bewertet werden. Ob dies so ist oder nicht, hängt jedoch maßgeblich von den **Erfahrungen der Person** ab, die die Situation jeweils bewertet. Es kann folglich sehr gut sein, dass