



Die gläserne Decke - Angst.

Sie scheint das Gegenteil von dem zu sein, was das Leben ohne Erziehung ausmacht. Sie stört. Sie nervt. Sie lässt dich nicht klar sehen.

Die olle Angst.

Aber worüber reden wir denn da? Und was ist das Problem an ihr?

Angst ist erstmal ein Gehirnzustand. Das ist etwas, was mich überrascht hat - es gibt quasi ein Filtersystem im Gehirn, das entscheidet, ob Angst aktiviert wird oder nicht, sobald eine Information ankommt.

Das ist sinnvoll. Wir Menschen sind kulturell schon weit über das Stadium hinaus, aber unser Gehirn ist noch immer auf Überleben programmiert. Unser Leben kann davon abhängen, ob unser Gehirn Gefahren erkennt und reagiert. Der Teil unseres Gehirnes, der dafür zuständig ist, ist sehr alt, es gibt ihn bei fast allen Lebewesen auf der Erde. Er führt direkt zur Reaktion, ohne Umwege über das Bewusstsein.

Das ist erstmal kein Problem. Angst macht biologisch gesehen also megaviel Sinn. Klar, dass ich nicht groß reflektieren kann, wenn der Säbelzahntiger vor mir steht - Flucht, Erstarrung und Angriff stehen mir als sofortige Reaktionsmechanismen zur Verfügung, Adrenalin schießt ein und macht mich kurzzeitig extrem leistungsstark, das Bewusstsein

wird abgeschaltet, alle meine Sinne sind zu 100% wach, mein Herz pumpt... Und das ist auch gut so.

Das Problem ist, dass dem Gehirn egal ist, WARUM es auslöst. Es unterscheidet nicht zwischen einem Autounfall und einem wütenden Kleinkind.

Und deswegen ist es gut, die Angst zu kennen.

Hinzu kommt, dass sie Abstufungen hat. Der Anschauung halber habe ich sie oben in voller Aktion beschrieben, aber sie kann auch als das berühmte Bauchgefühl auftreten. Als vermeintlich logische und dennoch vollständig irrationale Idee. Und da sind wir bei Erziehung.

Erziehung arbeitet über Angst. Die Idee der Erziehung ist eine Idee der Kontrolle über Zukunft und Gegenwart eines Gegenübers. Kontrolle und Angst gehören zusammen - das eine ist geboren aus dem anderen. Und unerzogen ist ziemlich genau das Gegenteil von Kontrolle.

Was also tun, wenn die Angst kommt?

1. Informieren. Wissen tötet Angst. Fachwissen, Meinungen (auch widerstreitende!) und Ideen zum Thema suchen. Abwägen.
2. Rationalität. Angst findet nicht in dem Bereich des Gehirnes statt, in dem Logik liegt. Das können wir beim Hinterfragen so mancher Erziehungsangst ("Wird mein Kind wirklich mit 24 noch in meinem Bett liegen wenn ich ihm*ihm das heute mit 2 erlaube?") anschaulich sehen. Je mehr wir andere Areale des Gehirnes mit dem Thema befassen, desto leiser wird die Angst: Hinschauen und hinterfragen - kann es WIRKLICH sein, dass das so ist wie ich fürchte?
3. Empathie. Ähnlich wie Wut reagiert Angst allergisch auf Empathie. Wenn wir unsere Ängste wahr- und annehmen (Was NICHT heißt, dass wir ihnen zustimmen!) können wir sie besser händeln, als wenn wir sie wegschieben, betäuben oder kleinreden. Dazu helfen einfache Imaginationsübungen - visualisiere deine Angst, heiße sie willkommen und biete ihr nen Tee an ;) . Es ist gut, dass sie da ist. Sie ist nicht lange

da. Sie will dich schützen. Du musst nur nicht auf sie hören!

4. Desidentifikation. Wir sind fast alle erzogen worden und kennen die Ideen, die hinter Erziehung stecken. Die Angst dahinter ist meist als Rationalität getarnt ("Kinder müssen aber mal lernen..." - "Wenn ich das einmal erlaube, wird es das immer wollen." - "Es ist Verantwortung, das Kind auch mal zu zwingen." etc) und wir sind oft viele, viele Jahre diesen Ideen ausgesetzt gewesen. Es ist wichtig, sie als einen Teil von uns anzunehmen - aber eben nicht mehr. Ängste werden nur dann wirklich gefährlich, wenn wir uns mit ihnen identifizieren. Wenn wir ihnen glauben. Denn Angst ist auch und vor allem diese Reaktion - sie pusht uns, zu reagieren. Und schnelles Reagieren ohne vorherige Konsultation anderer Gehirnregionen ist in Sachen moralischer Abwägung nie eine gute Idee.

Ich wünsche dir eine wunderbare Woche und dass du ein paar spannende Gedanken über deine persönlichen Ängste mitnehmen konntest. Viel Freude beim Beobachten!

Deine Ruth