



Die Spinne

Während Linus sich Gedanken um seine vergessenen Hausaufgaben macht, schreit Annabell plötzlich laut auf. Auf Neles Arm krabbelt eine Spinne. Alle erschrecken sich, weil sie die Ursache des Schreiens noch nicht erkennen können. „Eine ekelhafte Spinne!“, ruft Annabell ängstlich. Auch Nele schreit jetzt, während die Jungen anfangen zu lachen. Tim nimmt die Spinne in die Hand und hält sie hoch. Annabell fordert ihn auf, das Tier zu töten. „Was hast du denn für ein Problem?“, fragt Tim. „Ich mag keine Spinnen“, antwortet Annabell. Nele erklärt ihre Reaktion etwas ausführlicher: „Als ich ganz klein war, sind meine Eltern mit uns immer zum Zelten gefahren. Ich musste in der Mittagszeit schlafen, obwohl ich das nie wollte. Als ich wieder einmal alleine in unserem Zelt lag und darauf wartete, dass ich endlich wieder aufstehen durfte, krabbelte plötzlich eine riesige Spinne über mein Gesicht. Ich habe total laut geschrien, aber meine Eltern kamen nicht. Ich habe daraufhin so um mich geschlagen, dass das Zelt kaputtging. Als meine Eltern das merkten, haben sie sehr mit mir geschimpft. Sie haben mich nicht verstanden und ich sollte mich in ein anderes Zelt legen. Sie glaubten, dass ich einfach nicht schlafen wollte. Und seitdem hasse ich diese Biester.“ „Ich glaube, dass ihr Angst habt“, erwidert Linus. „Nein, wir sind doch keine Angsthasen“, bestreiten die Mädchen gleichzeitig.



Aufgaben

1. Was ist Angst? Definiere den Begriff.
2. Wie entstehen Ängste?
3. Nenne vier deiner Ängste.
4. Warum bezeichnen wir ängstliche Menschen als „Angsthasen“?
5. Ist die Angst eher etwas Negatives oder etwas Positives? Begründe deine Einschätzung.



Infotext: Die Angst

Die Angst ist ein Gefühl, das man in bedrohlichen Situationen empfindet. Sie äußert sich als Besorgnis und Unlust. Als Bedrohungen können alle Situationen empfunden werden, die die körperliche Unversehrtheit, die Selbstachtung oder das Selbstbild angreifen. Die Folge der Angst ist ein Gefühl der Unsicherheit. Das Gefühl tritt in unterschiedlich stark ausgeprägten Erscheinungsformen auf: als Scheu oder Beklommenheit, als Zwang, als Furcht, als Phobie, als Panik oder als Psychose. Äußerlich erkennt man die Angst zum Beispiel daran, dass sich die Pupillen weiten. Die Muskelanspannung, die Reaktionsgeschwindigkeit sowie die Herzfrequenz und der Blutdruck erhöhen sich und die Atmung wird schneller. Der Körper kann anfangen zu schwitzen und zu zittern.

Menschen, die Angst verspüren, reagieren darauf unterschiedlich. Manche Menschen versuchen, die bedrohlichen Situationen zu vermeiden. Aus der Erfahrung wissen sie, welche Ereignisse, Räume, Personen oder Tiere das sind. Andere verleugnen ihre Angst, indem sie sie herunterspielen oder sie verdrängen.

Jeder Mensch wird schon mit gewissen Angstansätzen geboren. Beginnend mit dem Kleinkindalter werden jedoch stetig neue Ängste erlernt. Dieser Prozess dauert bis zum Lebensende an. Das Gedächtnis speichert dabei die Gefahrensignale. Dies geschieht, indem die Reize bestimmter Ereignisse mit deren schädlichen Folgen verbunden werden. Diese Reize können durch eigene Erfahrung, Beobachtung fremden Verhaltens oder Warnhinweise entstehen. Allerdings können erworbene Ängste auch wieder verlernt werden.

Es gibt unzählige verschiedene Ängste. Angstlose Menschen gibt es nicht. Gerade Jungen im Alter der 7. beziehungsweise 8. Klasse werden behaupten, dass sie keine Ängste haben. Das liegt aber lediglich an der Verleugnung dieses Gefühls.

Die Ängste können durch verschiedene Situationen hervorgerufen werden, z. B.

- Höhenangst
- Platzangst
- Angst vor Dunkelheit
- Angst vor Tieren (insbesondere Spinnen)
- Angst vor Einsamkeit
- Angst vor dem Verlassenwerden
- Angst vor dem Sterben (beziehungsweise dem Tod)
- Angst vor Krankheiten
- Angst vor Schmutz



Manchmal werden verängstigte Menschen als „Angsthasen“ bezeichnet. Dahinter steckt die Annahme, dass Hasen sehr furchtsame Tiere seien, die bei Gefahr schnell Reißaus nehmen. Der Ausdruck „Angsthase“ wird automatisch mit einem feigen Verhalten in Verbindung gebracht. Feiges Handeln wird stets durch Angst oder Furcht bestimmt. Ein feiger Mensch meidet aus Furcht vor einer Gefahr, einem Verlust, Schmerz oder Tod bestimmte Situationen. Auf Außenstehende wirkt dieses Verhalten negativ und bringt den sogenannten „Angsthasen“ den Vorwurf fehlenden Muts ein.

In bestimmten Situationen (z. B. beim Aufeinandertreffen mit einem bissigen Hund, einer giftigen Schlange oder anderen gefährlichen Tieren) ist Angst allerdings durchaus angebracht. Abhängig von der jeweiligen Situation und deren Risiko dient sie als Schutzmechanismus. Daher ist es nicht möglich, die Angst grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung einzuordnen.

Einige Menschen, insbesondere Extremsportler, gehen sogar wissentlich Risiken ein, um das Angstgefühl zu verspüren. Ihnen geben positive Angstgefühle einen Kick. Die Gefahr registrieren sie nicht oder verdrängen sie. So steigern diese Personen ihr Lebensgefühl.

