

ANGST VERLIEREN HELFEN

Was ist Grund und Auslöser für Krisen bei Jugendlichen?

Wie können wir Jugendlichen helfen ihre Ängste zu überwinden?

Wie lassen sich die höheren Sinne pflegen?

Angst zu versagen

Grundsätzlich sind Krisen eine Aufforderung zur Entwicklung. Das gilt auch für die klassische Krise des Jugendlichen angesichts des Erwachsenwerdens. Sie kann auch als eine spezielle Ausprägung der Angst des Jugendlichen vor sich selbst sein. Der Jugendliche fühlt sich noch klein und unbedeutend, hat noch nichts geleistet. Die Eltern, die Schule und viele andere Menschen haben in ihn investiert. Er möchte nicht versagen.

Das ist Grund genug, diese existenzielle Krise auszulösen: Plötzlich ist der Heranwachsende mit sich und der Welt unzufrieden, obwohl sich an den Lebensumständen gar nichts verändert hat. Und doch empfindet er alles anders, als es vorher war.

Hilfreiche Fähigkeit zur Objektivierung

Hier hilft, was in der Jugendpsychiatrie „Fähigkeit zur Objektivierung“ genannt wird. Sie entspricht dem Freiwerden des Willens (Ich-Organisation) im Denken und vollzieht sich im dritten Jahrsiebt. Sobald der Wille in Denken, Fühlen und Wollen leibfrei geworden ist, ist der junge Mensch in der Lage, Fühlen und Wollen auf die Welt zu beziehen und nicht mehr nur auf sich: Er liebt Logik, objektiv stimmige Zusammenhänge, ist froh darüber, dass die Dinge nicht von ihm selbst und den eigenen Gefühlen abhängig sind. Weil der Wille jetzt leibfrei ist, kann er die Dinge ganz objektiv sehen.

Denn solange Gefühl und Wille noch körpergebunden sind, bezieht man alles auf sich. Zwischen 16 und 18 lernt der Jugendliche mit einem Mal aus Einsicht Antipathien zu überwinden, weil es nötig und sinnvoll ist. Er wird plötzlich Herr der eigenen Gefühle und genießt es – nach dem Motto: „Ich habe zwar keine Lust, aber ich mache es trotzdem!“ Es ist toll, das zu können. Der Jugendliche ist dann in der Lage, etwas für andere zu tun, sogar etwas, das ihm selbst gar nichts bringt. Der Wille, das Tun, kann jetzt objektiv eingesetzt werden – oder aber sich verweigern.

Deshalb wirkt im 3. Jahrsiebt vor allem die Pflege der höheren Sinne¹ – Hörsinn, Wortsinn, Gedankensinn und Ich-Sinn –, durch die wir Geistiges wahrnehmen können, entängstigend. Denn die dadurch erworbenen Kompetenzen geben die Sicherheit, die der junge Mensch so dringend braucht.

Spirituelle Inhalte als Anregung

Auch Theater-Spielen ist angesagt, Ins-Theater-Gehen, Konzerte-Geben und Besuchen, wil-
lentliches Gestalten und Auf-sich-wirken-Lassen von großen wesentlichen spirituellen Inhalten. Die Weihnachtsspiele sind so ein Instrument: Schüler der Oberstufe helfen sie vorzubereiten und auch das „Nachbereiten“ ist extrem wichtig. Wenn ein Kollegium es gut macht,

¹ Entsprechend sind im 1. Jahrsiebt die unteren und im 2. Jahrsiebt die mittleren Sinne vorrangig zu pflegen.

werden die oberen Sinne angeregt. Und es ist etwas völlig anderes, wenn die eigenen Lehrer die Weihnachtsspiele selbst aufführen, als wenn eine Spiel-Truppe dazu eingeladen wird. Es ist unglaublich wichtig und bedeutsam, dass die Lehrer im Sinne der Pflege des Ich-Sinns der Schüler für diese in einer dem Menschheits-Ich dienenden Haltung sichtbar werden. Ich habe immer den Eindruck, dass Kollegen, die diese Chance vergeben, die Waldorfpädagogik nicht begriffen haben. Das ist ein echtes Problem.

Bei der Pflege des Hörsinns, des Wortsinns, des Gedankensinns, des Ich-Sinns geht es um die Frage, wie man sich so schult, dass man konstruktiv mit der eigenen Angst umzugehen lernt, aber auch, wie man helfen kann, dass andere ihre Angst verlieren.

Vgl. „Ängste im Jugendalter und ihre Überwindung“, Vortrag auf der Schulärztertagung 2013