

Abschied von der Angst

Angst durch Leistungsdruck - eine befreiende Perspektive

Leistungsdruck erzeugt vielschichtige Ängste, aber die Ursache liegt tiefer. Kann man sie erkennen und entschärfen? Stell dir folgende Szene vor: Du wartest gespannt auf das Ergebnis einer schwierigen und wichtigen Klausur, für die du viel „gebüffelt“ hast. Und dann kommt das Ergebnis: alle haben bestanden, nur du nicht! Jetzt fühlst du dich natürlich richtig mies. Du denkst: ich bin ein Versager, weil es alle anderen geschafft haben. Und dann kommt die lähmende Angst auf, es selbst vielleicht nie zu schaffen.

Oder: du hast genauso gebüffelt, die gleiche Klausur, auch nicht bestanden, aber alle anderen haben es ebenfalls nicht geschafft. Das Gefühl ist ein völlig anderes, obwohl dein Ergebnis exakt das gleiche ist. Es stellt sich ein deutlich angenehmeres Gefühl der „Soli-

darität unter Versagern“ ein. Du bist offensichtlich nicht der einzige Blöde und das tut gut! Doch bald wird dir klar, dass dein Problem mit



diesem besseren Gefühl nicht wirklich gelöst ist. Wenn du die Klausur bestehen musst um weiterzukommen, brauchst du

eine zweite Chance! Eine Klausur nicht zu bestehen, ist ja noch eine vergleichsweise harmlose Situation. Dagegen kann es dramatisch werden, wenn z. B. in sicherheitsrelevanten Lebensbereichen eine geforderte Leistung nicht erbracht wird. Das kann im schlimmsten Fall Menschenleben gefährden! Wer Verantwortung übernimmt, setzt sich immer einem Risiko aus. Es geht im Leben nicht ohne und daran reift man. Eine „gesunde Portion“ Angst vor der Herausforderung sorgt dabei für den nötigen Respekt gegenüber der Aufgabe. Die Angst ist also nicht grundsätzlich negativ, denn sie bewahrt dich bei realen Gefahren vor Selbstüberschätzung. Im Gegensatz dazu ist die geschilderte Prüfungssituation jedoch eher eine seelisch belastende Angst vor dem Verlust von Anerkennung durch andere, die dich auf dem Weg nach vorne zurückgelassen haben. Es ist die

Editorial

Liebe Studierende,
liebe Leser!

Über Angst lässt sich gut reden, solange man keine hat, mag vielleicht mancher denken. Angst hat in angemessener „Dosierung“ ja zumindest theoretisch eine positive Funktion, weil sie eine realistischere Risikoeinschätzung bewirkt. Doch was tun, wenn

Angst zur lähmenden Dauerbelastung wird?

Gibt es einen „Abschied“ von solcher Angst? Wir greifen das Thema in hochschul.net auf, weil zunehmender Leistungsdruck, menschen- und gottesverachtender Materialismus und damit verknüpfte Unsicherheiten das Leben von Studierenden und anderen jungen Menschen in Europa bestimmen.

Medikamenten-Missbrauch als „Hirndoping“ ist schon

lange keine Seltenheit mehr. Unbewältigte und schlecht verarbeitete Ängste führen zu schwerwiegenden psychischen Erkrankungen. Deren Zunahme spiegelt auf tragische Weise die Situation unserer Hochleistungsgesellschaft wieder und ist ein ernstes Signal!

Mit einer aktuellen Situationsanalyse und der Suche nach den tieferliegenden Ursachen der Angst möchte diese Ausgabe von hochschul.net Denk-

anstöße geben, sich einmal auf einer geistlichen Ebene mit dem Thema Angst zu beschäftigen. Dass man auf konstruktive Weise Druck-situationen begegnen und ganz praktisch „Abschied von der Angst“ nehmen kann, zeigt das Beispiel einer Mobbing-Situation. Wir wünschen allen Lesern, dass diese Beiträge helfen, vorhandene eigene Ängste zu überwinden.

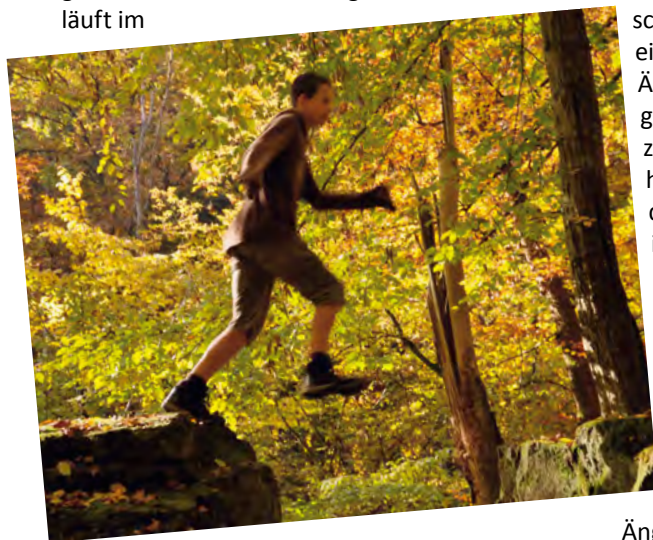
Winfried Borlinghaus

Angst vor der Bloßstellung der eigenen Unfähigkeit im Vergleich mit anderen.

Speziell in einer „Hochleistungsgesellschaft“ droht ein gewisser Grad an Isolation, wenn man in allgemein für wichtig gehaltenen Angelegenheiten verliert. Die Angst davor ist ein typisches Kennzeichen unseres manchmal erbarungslos erscheinenden Lebens. Hier bekommst du im Gegensatz zu einer nicht bestandenen Klausur oft keine zweite Chance mehr!

Das endgültige Aus beim Studium, die endgültige Absage der Bewerbung, die endgültig gescheiterte Beziehung, die plötzliche körperliche Behinderung oder der Tod eines lieben Freundes nimmt und zerstört etwas unwiederbringlich. Die Spirale von Angst und Hoffnungslosigkeit, die sich bei solchen Erfahrungen einstellen kann, lässt sich nur durchbrechen, indem man der Sache auf den Grund geht.

Was ist die wirkliche Ursache für die latente Angst davor, irgendwann auf der Strecke zu bleiben? Sie hängt damit zusammen, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist, dass es ein „zu spät“, dass es den Tod gibt. Im Hinblick auf den eigenen Tod läuft im



Leben schlicht die Zeit ab, von der du nicht einmal weißt, wie sie bemessen ist. Diese Begrenzung und Unsicherheit setzt unter Druck. Du kannst einen nicht erbrachten Leistungsnachweis nicht beliebig oft wiederholen. Die Zeit, deine Ziele zu erreichen, ist definitiv begrenzt. Wenn du etwa an anderen schuldig wirst, ist das Zeitfenster zur Versöhnung nicht beliebig dehnbar. Hier heilt die Zeit keine Wunden, sie vertieft sie! Die Sache mit der unbereinigten Schuld ist also sehr grundlegend und ursächlich für viele Ängste! Wer ehrlich

ist, wird sich eingestehen müssen, dass es in seinem Leben immer wieder solche „Leichen im Keller“ gibt. Du sammelst sie an wie Schwermetalle im Körpergewebe, manchmal ohne jede Chance auf Wiedergutmachung. Und dann ist da noch die Sache mit Gott. Wenn er der Schöpfer des Menschen ist, besitzt er auch die Legitimation, Regeln zu erstellen (z.B. die zehn Gebote der Bibel) und ethische Verantwortung einzufordern. Du kannst also auch Gott gegenüber schuldig werden. Vor allem, wenn du glaubst, ihn im Leben links liegen lassen zu können. Wie im Verhältnis zu Menschen ist auch hier Bereinigung der Situation angesagt, um Ängsten ihre Grundlage zu nehmen. Es wäre tragisch, wenn du bei dem ganzen Leistungsdruck und Streben nach Selbstbestimmung das ganz entscheidende Hilfsangebot Gottes zum Leben und damit die Lösung des grundsätzlichen Angst-Problems übersiehst. Es lohnt sich deshalb, die Beziehung zu Gott und zu Menschen regelmäßig zu prüfen und in Ordnung zu bringen. Es kann sonst gut sein, dass dir mit der Zeit die innere Kraft ausgeht und die Angst, die du eine Zeit lang erfolgreich verdrängt hast, holt dich wieder ein.

Fritz Riemann schreibt in seinem „Angst-Klassiker“: So ist es immer wieder eine Illusion zu meinen, dass der Fortschritt - der immer zugleich auch ein Rückschritt ist - uns unsere Ängste nehmen werde; manche gewiss, aber er wird neue Ängste zur Folge haben. Jeder Mensch hat seine persönliche, individuelle Form der Angst, die zu ihm und seinem Wesen gehört, wie er seine Form der Liebe hat und seinen eigenen Tod sterben muss (Fritz Riemann, Grundformen der Angst, S.21).

Es fällt schwer, in einer „Macher-Gesellschaft“ diese eigene Begrenztheit und Ängstlichkeit zuzugeben, wo man doch quasi während seiner gesamten Ausbildungszeit genau diese beiden Dinge immer mehr abzulegen scheint. Es fällt schwer, die zeitliche Begrenzung von Chancen, eigenen Kräften und die Endgültigkeit von Ereignissen hinzunehmen. Die berechnete Angst vor dem möglichen Verlust wird schöngeredet, umgelenkt, in Aktionismus erstickt oder anderweitig verdrängt. Dabei wäre die ungeschminkte Auseinandersetzung mit dem Thema speziell unter einem christlichen Aspekt so wichtig!

Interessant ist Fritz Riemanns Vergleich der Angst mit dem Tod im Hinblick auf deren individuelle Wahrnehmung. Wenn er recht hat, wären wir letztlich mit unserer persönlichen Angst prinzipiell allein, wie wir es mit dem eigenen Tod sind. Es sei denn, es begleitet uns jemand, der uns bis ins Innerste kennt und sicher weiß, was nach dem Tod kommt. Es tut zwar gut, wenn uns jemand in Zeiten der Angst beisteht und tröstet, aber je größer und existentieller die Angst, desto schwerer will dieser menschliche Beistand gelingen. Denn der andere hat eben doch nicht genau diese von individuellen Faktoren abhängige Situation erlebt und er kann nicht jeden Weg mit gehen. Sind wir also mit der Subjektivität unserer Angst tatsächlich allein und wäre da erfolgreiche Verdrängung nicht doch das Beste?

Hier bietet Jesus Christus mit seiner einmaligen Botschaft eine neue, befreiende Perspektive! Denn die christliche Wertschätzung des Menschen ist nicht primär durch ein optimiertes Verhältnis zwischen Leistung und Versagen pro Zeiteinheit, sondern durch die Auffassung bestimmt, dass er ein von Gott geliebtes Geschöpf ist – allen Beschränkungen zum Trotz. Jesus sagt von sich: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost; ich habe die Welt überwunden“ (Die Bibel - Johannes 16, 33). Und dabei hat er sich bewusst den Ängstlichen, den Schwachen und Verlierern zugewandt. Es geht Jesus um eine neue Dimension der Befreiung, indem er mit der „Welt“ auch den Tod überwindet. Die Vergänglichkeit ist letzten Endes ursächlich für Zeit- und Leistungsdruck und vor allem Ursache von nahezu jeder Form von Angst. Jesu tatsächliche Auferstehung von den Toten in ein unvergängliches Dasein löst dieses Problem genauso grundsätzlich (vergleiche Paulus im 1. Korintherbrief, Kapitel 15)! Weil Jesus bewiesen hat, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, kann er dir die letzte Ursache deiner Ängste nehmen. Dabei darfst du dich ihm im besten Sinne kindlich anvertrauen. Das ist seine göttliche Mission! Im Auftrag Gottes schafft seine Liebe deine Versöhnung mit dem Schöpfer des Lebens und hebt jede trennende Schuld auf. Mit ihm hast du immer eine zweite Chance! Das gibt Lebensmut, Kraft zu lieben und inneren Frieden selbst in Krisenzeiten. Wenn du weißt, dass dich dieser Gott im Leben begleitet, wirst du dich von vielen eigenen Ängsten verabschieden und anderen besser zur Seite stehen können.

Was Studenten Angst macht

Viele reden ganz allgemein über Leistungsdruck an deutschen Hochschulen, aber kaum ein Student traut sich öffentlich zuzugeben: mir wird alles zu viel. Was hilft es denn auch? Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Laut einer Auswertung der Techniker-Krankenkasse (TK) nahmen Studenten im Jahr 2010 durchschnittlich 13,5 Tagesdosen Psychopharmaka. Das sind 55% mehr als noch 2006. In einer weiteren Studie der TK gaben 75% der in Nordrhein-Westfalen befragten Studierenden an, sich oft nervös und unruhig zu fühlen. 23% gaben an, Phasen tiefster Verzweiflung durchlebt zu haben. Angst vor bevorstehenden Prüfungen. Angst davor, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden. Angst vor der Zukunft. Überfordert zu sein, ist eine Sache – sich das einzugestehen und Hilfe zu suchen, eine andere. Den größten Stressfaktor sehen Studenten mit 71% in der Studienzeitverkürzung, dicht gefolgt von mangelnden Freiräumen durch neue Studiengänge (61%) und weniger Spielraum für Persönlichkeitsentwicklung (59%).

Der Druck hat zugenommen, das ist klar. Gerade durch den Bologna-Prozess ist das Studium kompakter geworden und kaum einer kann es sich leisten die Sache mal ruhig anzugehen. Projektarbeiten und eng gelegte Prüfungszeiträume tragen dazu bei, dass der konstante Stresspegel sich nur selten senkt. Und dann gibt es noch Professoren, die es sich anscheinend auf die Fahne geschrieben haben, die Jahrgänge ein bisschen übersichtlicher werden zu lassen. Jeder Studiengang hat seine dicken Brocken, Prüfungen, in denen fleißig ausgesiebt wird. Da bleiben einige auf der Strecke. Mit konstanter Überforderung richtig umzugehen,

lernt man in der Regel nicht an der Hochschule. Viele suchen erst dann Hilfe von außen, wenn es fast zu spät ist.

Wer finanziell knapp bei Kasse ist und nebenher noch jobben muss, hat noch mehr Lasten zu tragen. Dass die Studiengebühren in nahezu allen Bundesländern wieder abgeschafft wurden, ändert daran nicht viel. Nebenjobs können eine nicht unerhebliche Hürde für ein zielstrebiges Studium sein. Auch wer BAFöG bekommt, hat es nicht unbedingt leichter. Denn wer seine Prüfungen nicht zu dem Zeitpunkt bestanden hat, der in der Studienordnung dafür vorgesehen ist, und die Regelstudienzeit nicht einhalten kann, läuft Gefahr seinen Anspruch zu verlieren. Das Phänomen des Langzeitstudenten gibt es heute jedenfalls kaum noch.

Dann ist da noch die Frage, was nach dem Studium kommt. Manch einer freut sich darauf, sein gelerntes Wissen endlich in die Praxis umsetzen zu können. Endlich Geld verdienen, endlich unabhängig sein. Aber was die Zukunft bringt, weiß keiner so genau. Die Wirtschaftskrise ist noch nicht überwunden und nicht jeder Akademiker hat die Sicherheit, einen Arbeitsplatz zu bekommen. Praktika, Auslandserfahrungen und soziale Kompetenzen werden oft vorausgesetzt. Einige merken auch erst nach einigen Semestern, dass der Studiengang vielleicht doch nicht das Richtige für sie ist. Aber

noch einmal ganz von vorne anfangen? Das ist vielleicht besser, als Jahrzehnte lang einem Job nachzugehen, der keinen Spaß macht. Aber wie soll das gehen?



Wer rein materialistisch denkt, kann lediglich auf seine eigene Cleverness vertrauen oder darauf hoffen, dass es der Zufall gut mit ihm meint. Zu wissen, dass es jemanden gibt, der uns geschaffen hat und der sich für uns interessiert, kann dagegen Gelassenheit vermitteln. Die Stürme im Leben bleiben erst einmal die gleichen, aber es gibt jemanden, der hindurchträgt. „Gott ist uns Zuflucht und Stärke, als Beistand in Nöten reichlich gefunden. Darum fürchten wir uns nicht, wenn auch die Erde erbebt und die Berge mitten ins Meer wanken.“ (Die Bibel - Psalm 46, 2f).

Jakob Haddick

Gebet contra Mobbing

Sicher kennen die Meisten das flaue Gefühl im Bauch, wenn man im Arbeitsalltag ein Problem hat und es einem jeden Tag schwerer fällt, sich dem zu stellen und weiterhin seiner Arbeit nachzugehen ...

Ein solches Problem hatte sich vor einigen Jahren bei mir im Büro in Form einer Kollegin eingestellt. Eigentlich hätte alles perfekt sein können. Man kannte sich vom Studium her, hatte gemeinsam den Stress des Staatsexamens durchgestanden und bewarb sich schließlich

auf die gleiche Arbeitsstelle. Die Stelle bekam meine Kollegin – ich ca. vier Monate später, sogar mit ihrer Mithilfe, eine andere Stelle im gleichen Büro. Froh, trotz des schlechten Arbeitsmarktes als Frau eine Stelle in einer Männerdomäne gefunden zu haben, machte ich mich froh



einer Fortbildung waren wir gezwungen eine längere Strecke gemeinsam im Auto zurücklegen. Ich fasste den Mut und sprach sie auf unseren Konflikt an. Ich konfrontierte sie mit den Gerüchten und der

üblen Nachrede und wir führten ein sehr gutes Gespräch. Beide konnten wir unsere Fehler im Umgang miteinander zugeben und auch einige Ursachen ergründen, wie es dazu gekommen war.

In der Zeit danach gingen wir sehr vorsichtig miteinander um und vermieden jede Möglichkeit, Missverständnisse aufkommen zu lassen. Nach und nach lernten wir beide, uns wieder zu vertrauen anstatt das Schlimmste hinter jeder Handlung zu vermuten. Auch hier war noch viel Gebet nötig, um so weit zu kommen.

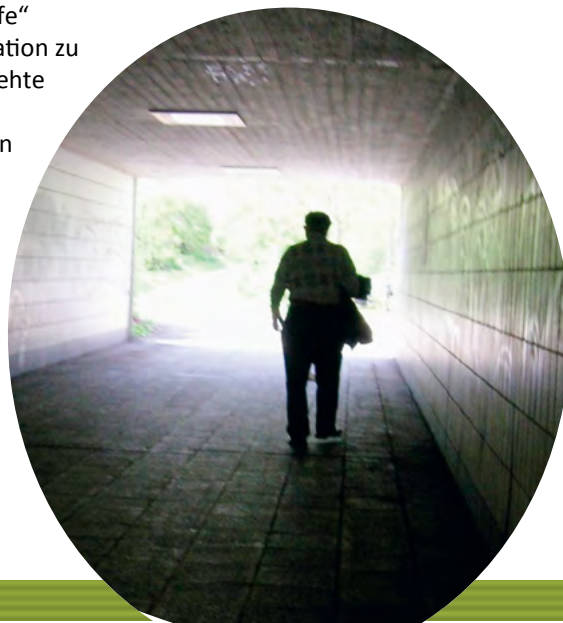
Heute kann ich diese Kollegin aufrichtig als meine Freundin bezeichnen – was mir wieder einmal gezeigt hat, dass Gott sogar noch mehr tun kann als das, was wir selbst erhoffen und erbeten. Ich wollte „nur“ eine Kollegin und keine Feindin mehr, stattdessen bekam ich eine Freundin geschenkt. Mir hat dieses Erlebnis einmal mehr gezeigt, dass Gebet die „Berge des Lebens“ wirklich bewegen kann, dass Gott hilft, wo wir nicht weiter wissen, und dass seine Liebe Hass und Missgunst besiegen kann.

Eva Veigel

ans Werk. Die Tatsache, an dem neuen Arbeitsplatz schon jemanden zu kennen, erschien mir sehr von Vorteil. Als kontaktfreudiger Mensch schloss ich schnell Freundschaft mit meinen neuen Kollegen. Leider musste ich feststellen, dass die Beziehung zu meiner Studienkollegin immer schlechter wurde. Egal was ich sagte oder tat – es war immer das Falsche und wurde mir übel genommen. Darüber hinaus musste ich feststellen, dass meine Kollegin begonnen hatte, üble Gerüchte über mich zu verbreiten und mich bei den anderen Kollegen schlecht zu machen, wo immer es ging. Langsam aber sicher baute sich eine echte Aggression gegen diese Frau in mir auf und ich begann, sie von Herzen zu hassen. Ich bekam gute Lust, es ihr mit gleicher Münze heimzuzahlen, ich wurde misstrauisch, ja fast paranoid, was sie anging. Der Weg zur Arbeit wurde zur Qual.

Doch hier meldete sich zum Glück mein „christliches Gewissen“. Sätze wie: „Liebet eure Feinde!“, „Tut wohl denen, die euch fluchen!“, „Halte auch die andere Wange hin, wenn dich einer schlägt!“ kamen mir in den Sinn und ich begann endlich mit der einzig richtigen „Waffe“ gegen die unerträgliche Situation zu kämpfen – dem Gebet. Ich flehte Jesus an, eine Veränderung herbeizuführen und mir einen Weg zu zeigen, wie ich mit dieser Frau auskommen könnte. Ich wollte sie nicht mehr hassen müssen, auch wenn mir das unvorstellbar schien.

Es dauerte seine Zeit, aber das Unglaubliche geschah. Auf dem Weg zu



hochschul.net_tool

Neue Ausgabe erscheint ab 09/2013!



Der Kleine Studienhelfer - alles in einer Hand: Kalender, Formelsammlung, Periodensystem, Stundenpläne, Informationen rund ums Studium und zu Veranstaltungen, Ratschläge für konkrete Lebenssituationen, Denksportaufgaben mit iPod Shuffle als Hauptgewinn. Ein unverzichtbarer Ratgeber für Studierende. Ausgabe 2013/2014 am besten jetzt schon bestellen: <http://hochschul.net/kontakt/>

hochschul.net_life

Svartälven / Südschweden

Kanutour für Studenten und junge Leute ab 18 Jahren
27.07.2013 - 10.08.2013



Outdoor-Bibelschule Crailsheim

für junge Leute, 16 - 25 Jahre
16.08.2013 - 23.08.2013

Infos über weitere Freizeiten findet ihr unter: <http://www.dctb.de/dctb/studium/freizeiten.php>

Impressum

redaktion@hochschul.net
www.hochschul.net

Herausgeber

Deutscher Christlicher Techniker-Bund e.V.
Postfach 1122
70807 Korntal-Münchingen
Fon 0711-8380828
www.dctb.de

Redaktion

Winfried Borlinghaus & Team
© DCTB e.V., 2013