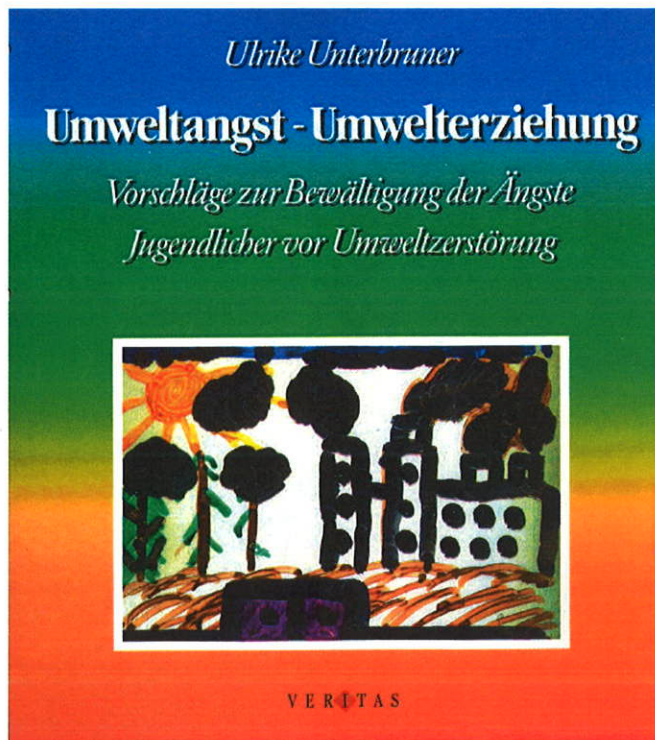


Methoden zur Angstbewältigung in der Umweltbildung

Aus: Unterbruner, Ulrike (1991). Umweltangst – Umwelterziehung. Vorschläge zur Bewältigung der Ängste Jugendlicher vor Umweltzerstörung. Linz: Veritas, 70-73.

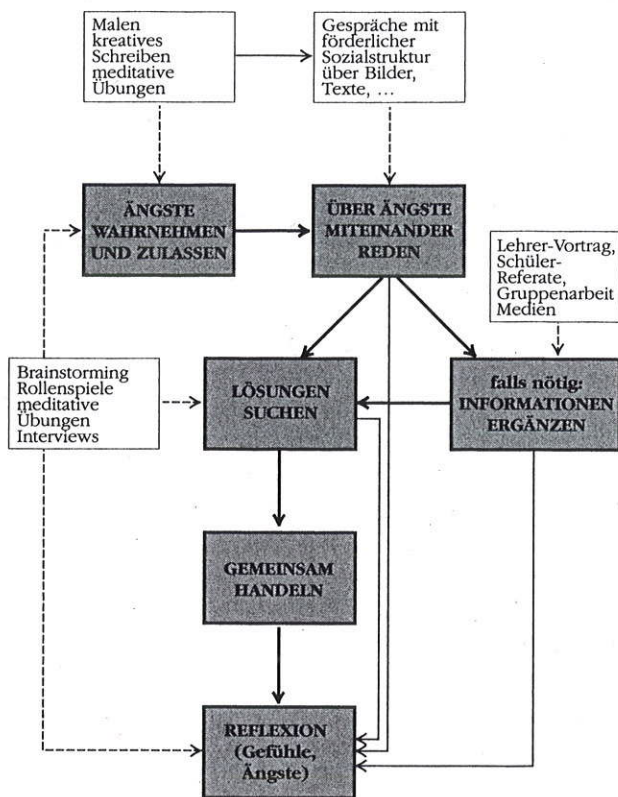


Wie kann man nun konkret Kindern und Jugendlichen Unterstützung zur Bewältigung von Ängsten vor Umweltzerstörung anbieten? Wie läßt sich das in den Unterricht integrieren?

Ausgehend von den Zielen einer konstruktiven und ganzheitlichen Umwelterziehung wird die folgende Vorgangsweise vorgeschlagen:

Geht man davon aus, daß im Unterricht ein Umweltthema bearbeitet wird, bei dem Sorgen und Ängste der Schüler/innen auftreten oder bewußter werden können, sind die folgenden Schritte sinnvoll:

1. Kinder und Jugendliche werden ermuntert, ihre Gefühle (Ängste), die beim Bearbeiten des jeweiligen Themas aufgetaucht sind, wahrzunehmen und zuzulassen.
2. Sie reden über ihre Gefühle (Ängste) miteinander. Sie tauschen aus, was sie beschäftigt und bewegt. Sie erzählen und hören zu.
3. Vielleicht zeigt sich bei diesen Gesprächen, daß falsch verstandene oder fehlende Informationen Angst machen. Sie sollten nun korrigiert oder eingebracht werden.
4. Nun soll gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Was kann generell getan werden, um das jeweilige Umweltproblem zu bewältigen? Was können wir tun – als einzelne, als Klasse – um das, was uns Angst macht, zu verändern oder zu verringern?
5. Ein Lösungsvorschlag, der Konsens findet, wird gemeinsam in die Tat umgesetzt.
6. Zum Abschluß bietet sich eine Phase der Reflexion an: Wie sind die Gefühle der



Was fühle ich? Was beschäftigt und bewegt mich im Zusammenhang mit dem Thema?

In der zweiten Phase werden die Emotionen und Meinungen ausgetauscht. Neben dem ICH steht damit das WIR und der Kontakt untereinander im Zentrum.

Sollte eine Ergänzung von Informationen sich als notwendig erweisen, hat das ES bzw. der Kontakt mit dem Thema Priorität.

Für die Phase des Suchens von Lösungen ist die Balance von ICH-WIR-ES nebeneinander realisierbar: Die einzelnen Schüler sind in bezug auf ihre Kreativität gefordert, sie beschäftigen sich mit der Sache und beratschlagen miteinander über eine Lösung, beurteilen, wählen miteinander eine Aktivität aus. Dasselbe gilt nun für die anschließende Realisierung. Jede/r ist bei der Schaffung des Produktes (im weitesten Sinn) beteiligt, die Klasse macht die Aktivität aber auch als Gemeinschaft.

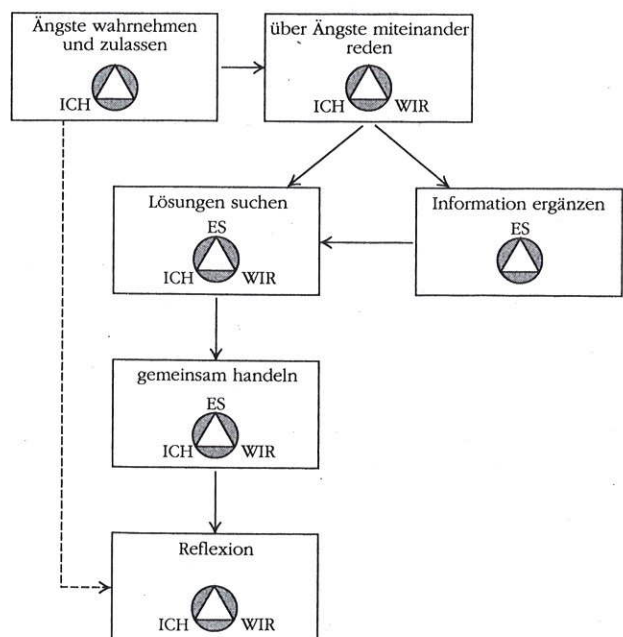
In der abschließenden Reflexion hat das bearbeitete Thema selbst weniger Bedeutung, das ICH und WIR stehen im Mittelpunkt.

Schüler/innen jetzt? Hat sich ihre Stimmung verändert, haben sich Ängste verringert? Wenn ja, wodurch? Was hat ihnen geholfen?

Solch eine Vorgangsweise nimmt mehrere Unterrichtsstunden in Anspruch. Sie bietet sich daher für Themen an, die insgesamt auch ausführlicher behandelt worden sind und bei denen sich vermuten lässt, daß Ängste entstehen oder verstärkt werden können. Gefühle bzw. Ängste wahrzunehmen, zuzulassen und mit den Mitschülern auszutauschen, läßt sich dagegen erfahrungsgemäß in einer einzigen Unterrichtsstunde realisieren.

Betrachtet man diese Schritte unter dem Aspekt der „dynamischen Balance“ der TZI bzw. dem gestaltpädagogischen „Kontakt“, so läßt sich feststellen (vgl. Abbildung):

In der ersten Phase steht das ICH im Mittelpunkt. Es geht um die Kontaktaufnahme zu sich selbst.



Angebote an die Schüler zum aktiv-verarbeitenden Umgang mit Sorgen und Ängsten sind natürlich in jedem Unterrichtsfach möglich. Eine fächerübergreifende Kooperation kann sich dabei als günstig erweisen.

Oft empfinden Lehrer solch ein Vorgehen als Zeitverschwendung. Es wird kein „Stoff“ vermittelt, Zeit für andere Themen geht verloren. Und so neigen sie dazu, diese Art der Auseinandersetzung wegzulassen.

Doch: Meist ist weniger mehr. Ein Thema ganzheitlich mit den Schülern zu bearbeiten – also auch die dabei entstehenden Emotionen entsprechend zu beachten und Gelegenheit zum Handeln zu geben – läßt die Ziele der Umwelterziehung sicherlich näher rücken, als wenn in derselben Zeit über drei weitere Umweltprobleme informiert wird! Und auf die negativen Folgen der Angstabwehr in Hinblick auf die Auseinandersetzung mit Natur und Umwelt wurde ja schon mehrmals hingewiesen.

Es ist eine Entscheidung, die man als Lehrer/in zu treffen hat: Will man den Schülern Hilfestellungen geben, um mit Ängsten vor Umweltzerstörung konstruktiv(er) umgehen zu lernen? Wenn ja, muß man konsequent genug sein, auch die dafür notwendige Zeit zur Verfügung zu stellen.

Ein anderer Einwand lautet: „Das ist doch Therapie! Damit will ich als Lehrer nichts zu tun haben.“ – Ich möchte hier ganz klarstellen, daß ich auch nichts davon halte, wenn Therapie in den Unterricht hineingeschmuggelt wird. Lehrer sind keine Therapeuten und sollen das auch nicht sein. Und Umwelterziehung soll dort angesiedelt bleiben, wo sie hingehört, nämlich im pädagogischen Feld!

In der Psychotherapie geht es darum, Persönlichkeitsstrukturen bewußt zu machen, Verhaltensalternativen zu entwickeln bzw. Verhalten zu verändern, sodaß der Klient von dem Leidensdruck befreit wird, der ihn in die Therapie geführt hat. Je nach Therapie wird dabei mit unter-

schiedlicher Akzentuierung und Methodik gearbeitet.

Im pädagogischen Prozeß herrscht eine ganz andere Zielsetzung vor. Es geht darum, die Kinder und Jugendlichen in ihrem Lernprozeß zu unterstützen – im konkreten Fall bei der Auseinandersetzung mit Umweltproblemen. Dabei müssen Faktoren berücksichtigt werden, die das Lernen fördern oder auch erschweren bzw. verunmöglichen. Die Ängste vor Umweltzerstörung können – wenn sie nicht konstruktiv bewältigt werden – belasten und in der Folge als Blockade wirken. Deshalb müssen sie auch im pädagogischen Prozeß – im Sinne der themenzentrierten Interaktion als „Störungen“ – berücksichtigt werden.

Wird nun im Unterricht ermöglicht, daß Kinder und Jugendliche ihre Gefühle wahrnehmen, zulassen und darüber miteinander sprechen, so kann das erleichternd und kräftigend für sie sein – zum Beispiel dadurch, daß das Aussprechen allein bereits befreiend wirkt und/oder daß sie erleben, mit ihren Sorgen nicht allein zu sein. Eine therapeutische Intervention ist damit aber nicht gegeben.

Auch Joanna MACY zieht eine deutliche Grenze zwischen ihrer „Despair and empowerment“-Arbeit und therapeutischen Interventionen: „Als Gruppenleiter sind wir nicht in der Rolle eines Therapeuten, der sich auf die individuellen Lebensfragen der Teilnehmer konzentriert, sondern in einer solidarischen, gleichwertigen Position, betroffen von derselben Gefahr, bewegt zu Reaktionen und Antworten, die nicht wertvoller sind als die übrigen.“⁹²

MACY unterscheidet zwischen intensiven (= therapeutischen) und extensiven (= despair-work) Arbeitsformen. Zu letzteren zählen auch die Hilfen zur Angstbewältigung, die in der Umwelterziehung angeboten werden können. „Extensive Methoden bewegen uns über jene Widerstände hinaus, die durch soziale Konventionen erzeugt werden oder durch unseren Unwillen, wenig angenehmen Tatsachen ins Auge zu schauen und

unangenehme Gefühle zu erfahren. Intensive Methoden hingegen streben nach Überwindung der tieferen Abwehr, die aus der Angst entsteht, von der Intensität unserer Gefühle überwältigt zu werden und unseren Halt oder gar unsere Identität zu verlieren.“⁹³ Sich letzterem auszusetzen kann nützlich und heilsam sein, aber nur in der klar definierten therapeutischen Situation!

Im folgenden werden nun die einzelnen Phasen einer Angstbewältigung in der schulischen Umweltziehung und dazu förderliche Methoden beschrieben.

Für die Anwendung sämtlicher hier vorgestellter Methoden ist es notwendig, daß für eine wohlwollende Atmosphäre in der Klasse gesorgt wird, daß unterschiedliche Meinungen und Gefühle toleriert werden und gleichberechtigt nebeneinander stehen dürfen. Aufgabe des Lehrers ist es vor allem auch, Impulse für eine derartige Toleranz und Akzeptanz zu geben. Das heißt,

- * dafür zu sorgen, daß Schüler sich nicht über die Aussagen anderer lustig machen oder sich abfällig äußern;
- * derartige Verhaltensweisen entschieden, aber ohne Vorwurf abzulehnen;
- * sich selbst wertschätzend und mit Anteilnahme einzubringen;
- * sich seiner Vorbildwirkung in diesem Prozeß bewußt zu sein und die Eigenschaften zu verkörpern, die für einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen bzw. Ängsten förderlich sind.

Ein solcher Unterricht stellt natürlich Anforderungen an die Lehrenden: Sie müssen ein bestimmtes methodisches Repertoire haben bzw. sich aneignen, sie brauchen eine gewisse Selbstreflexion bezüglich ihrer eigenen Ängste bzw. Einstellungen zu Umweltproblemen, um Kindern und Jugendlichen Hilfestellungen geben zu können. Auch Einfühlungsvermögen ist gefragt.

Ängste wahrnehmen und zulassen

Um Ängste bewältigen zu können, müssen sie zuerst wahrgenommen und zugelassen werden. Bewältigung setzt ein aktives Auseinandersetzen mit dem angsterregenden Thema voraus. Dies wiederum ein „Hinsehen“ auf das, was ist, bzw. das, was Angst macht. Es erfordert ein Gewahrwerden des Hier-und-Jetzt Existierenden – der Gedanken, Gefühle und Befindlichkeit. Dem entgegen steht die Tendenz zur Angstabwehr.

Das Wahrnehmen und Zulassen der Ängste ist bereits ein wesentlicher Teil eines aktiv-verarbeitenden Umganges mit der Angst. Es kann auf vielfältige Art und Weise unterstützt werden. Besonders eignen sich dafür kreative Methoden wie Malen, Zeichnen und kreatives Schreiben wie auch spielerisches „Ausagieren“.

Solche Phasen, in denen mittels kreativer Methoden das Wahrnehmen und Zulassen von Gefühlen bzw. Ängsten vor Umweltzerstörung angeboten wird, können an verschiedenen Stellen des Unterrichts plaziert werden. So eignen sie sich im Anschluß an Bearbeitung von Informationen, die möglicherweise Angst oder Sorgen auslösen haben: nach einer Exkursion zum Waldsterben, nach einigen Stunden Unterricht über Radioaktivität oder Ozonloch, nach einem Film über die Zerstörung des tropischen Regenwaldes ...