

Angstnutzen? Angst nutzen!

Wolfgang Michaelis

Die nachfolgenden Ausführungen zu „Angst“ basieren auf einer Textskizze, die der Prüferfortbildung der Freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen (FSF) am 16. Oktober 2006 zum Thema „Wirkungsrisiko Angst: Voraussetzungen für das Tages- und Hauptabendprogramm“ diente. Die Darlegungen sind gezielt wissenschaftsfern, als Appell formuliert worden.

Angst als soziokultureller Buhmann

Angst wird – nach oder neben Schmerz und ernsthafter Erkrankung – als das Schlimmste gewertet, das einem Menschen widerfahren kann. Menschen mögen allenfalls arm sein oder unglücklich, doch Angst sollen sie unter keinen Umständen empfinden, schon gar nicht Kinder. Das Leben in seiner Vielfalt, natürlich die Schule, die Erziehung, der Umgang miteinander, der Gang zum Arzt, das Sterben – alles soll angstfrei sein. Ganz gleich, aus welchem Blickwinkel man Angst betrachtet, ob aus dem pädagogischen, dem psychohygienischen, dem sozialpolitischen: Sie erweist sich als ideales Banngefäß für das absolut Negative (das „Böse“), wie vordem Aggression und heute immer noch Gewalt. Während aber Gewalt lediglich äußeres (änderbares) Attribut einer Handlung ist, definiert Angst einen Kern der Existenz. Gut vorstellbar, dass Angstfreiheit bald den Menschenrechten zugeschlagen wird. Angst nüchtern zu betrachten, dabei auch ihre positiven Seiten einzubeziehen, stößt auf Unverständnis, ja Empörung.

Das Bild der Angst

- I Angst ist ein als *äußerst unangenehm* erlebter Zustand. Er kann so gravierend und anhaltend sein, dass kein normales Leben mehr möglich ist.
- II Unähnlich anderen unangenehmen Gemütszuständen weist Angst einen sehr steilen Energiegradienten auf: Angst *treibt* zu Handlungen, Steuerungsmöglichkeiten sind eingeschränkt.
- III Angsthandlungen sind, weil dringlich, nicht nur „kopflös“, sondern oft auch *schädlich*. Sie können derart unangepasst sein, dass ihr Zustandsbild (Syndrom) dann als pathologisch (Krankheitswert laut Definitionsregeln der WHO) eingestuft wird.

Funktion und Wirkungsweise von Emotionen

Emotionen sind nicht etwas Atavistisch-Primitives, dessen sich die phylogenetische Entwicklung schadlos entledigen könnte, um mit der reinen Rationalität erfolgreicher zu leben. Das gilt für Angst wie für Wut, für Trauer nicht weniger als für Freude. Emotionen haben eine *lebenserhaltende* und *erlebenserweiternde* Funktion. Ohne Emotionen wäre unser Leben nicht nur ärmer, sondern es wäre vor allem gefährdeter; wir wären ohne Besitz des emotionalen Systems biologisch weniger „fit“. Diese positive Einschätzung gilt, um das zu wiederholen, für *sämtliche* Emotionen.

Vereinfacht gesehen fungieren Emotionen als *energetische Puffer*, ein *dynamisches* Kurzzeitgedächtnis, aus dem Handlungen gespeist werden. Emotionen haben außerdem eine *kognitive* Komponente, die die Art der Handlung festlegt. Bei einer angenehmen Emotion ist die Handlung darauf gerichtet, diese zu erhalten, bei einer unangenehmen Emotion ist deren Beendigung handlungsleitend.

Angst als Energie-Reservoir

Die energetische Komponente der Emotion kann erheblich vom Potential des Auslösers abweichen: Eine relativ *harmlose* Situation kann *große* Angst auslösen. Das ist nicht per se negativ, wiewohl es der „gesunde Menschenverstand“ so will. Emotion speichert einerseits das aus dem Auslösereiz resultierende Aktivierungspotential und macht es für eine zeitliche Erstreckung verfügbar, die *über die Dauer des Reizes hinausreicht*. Die Bedeutung der Auslösesituation wirkt noch, wenn die Situation selbst physisch längst beendet ist; sie tut das nicht als „kalte“ kognitive Spur, sondern als *Handlungsimpuls* (Motivation). Aber Emotion *augmentiert* auch das aus dem Auslöser resultierende Aktivierungspotential und drängt zu einer Intensität der Aktion, die sich aus der „nüchternen“ Einschätzung der Auslösesituation nicht ergeben hätte. Die hohe Energetisierung ist von Vorteil, wenn die ausgelöste Handlung die Existenzchance des handelnden Organismus steigert. Ist die ausgelöste Handlung jedoch „falsch“, erweist es sich als fatal, dass das Energiepotential der Emotion überproportional hoch ist.

Der Laie¹ sieht nur diesen letzten Fall. Daher die Forderungen, es solle eine angstfreie Gesellschaft und – natürlich! – ein angstfreies Fernsehen geben. Selbst wenn man diese Forderung abmildert, weil man sie für zu anspruchsvoll oder weltfremd² hält und eine nur *möglichst* angstfreie Lebenswelt fordert, hieße das immer noch, das Kind mit dem Bad auszuschütten. Angst stellt – zusammen mit Wut – das stärkste psychische Aktivierungspotential bereit. Warum dieses Reservoir nicht nutzen und die Sozialisation (wie auch die Pädagogik³) darauf rich-

»Angst stellt – zusammen mit Wut – das stärkste psychische Aktivierungspotential bereit. Warum dieses Reservoir nicht nutzen und die Sozialisation (wie auch die Pädagogik) darauf richten, dass Kinder lernen, die Energie in die ›richtige‹ Handlung zu kanalisieren?«

ten, dass Kinder lernen, die Energie in die „richtige“ Handlung zu kanalisieren?

Leicht verständliches Beispiel sei die Schulangst. Handelt es sich um deren häufigste Spielart, die *Angst vor Leistungsversagen*, dann muss Unterricht den Kindern die *Gelegenheit bieten* zu lernen, dass solcherart Angst am effizientesten dadurch abgebaut werden kann, dass Leistung erbracht wird: *Leistungserbringung ist der „natürliche“ Zweck der Versagensangst*. Der Einwand, manche Kinder hätten nicht das notwendige Leistungsvermögen, zumindest gäbe es Unterschiede, ist relevant, aber dennoch eine Marginalie. Es gibt pädagogische Ansätze (sie werden erst teilweise gehandhabt), Leistung *intraindividuell* an der *Leistungskraft* (ipsative Messung) statt am *Gruppendurchschnitt* (normative Messung) oder einem vorgegebenen Lernziel (Kriterium) zu messen. Handelt es sich um eine andere Spielart, die *Angst vor der Schulatmosphäre* (Angst vor Sticheleien, vor sozialer Herabsetzung, vor dem Lehrer), dann hilft es nur teilweise und zeitbegrenzt, Mitschüler oder Lehrer zur Raison zu bringen. Allemal nachhaltiger, auch im Hinblick auf die Integration ins Leben außerhalb der Schule, ist es, sozial-ängstliche Schülerinnen und Schüler in Verhaltensweisen einzuüben, die sie *stark* (oder doch stärker) machen gegenüber entsprechenden Bedrohungen⁴.

Aus entwicklungspsychologischen Gründen ist es nicht erstrebenswert, Fernsehhalte angstfrei zu halten, *unabhängig vom Alter* der Zuschauer. Wie müssen aber Sendungen beschaffen sein, damit die induzierte Angst unter *Gewinn* für die Entwicklung der kindlichen und jugendlichen Konsumenten eingesetzt werden kann? In der Diskussion werden gerne die Begriffe *Angstbewältigung* und *Angstverarbeitung*⁵ verwendet. Angst nicht zu nutzen, sondern ihr *Gewalt* anzutun oder sie zu *verarbeiten*, ist nur zu rechtfertigen, wenn sie eindeutig negativ bewertet wird. Beide Redeweisen gehen davon aus, es wäre besser gewesen, wenn Angst gar nicht erst aufgetreten wäre, und wenn sie nicht vermieden werden konnte, dann müsse sie schnell „unschädlich“ gemacht werden⁶. Ich schlage vor, ausschließlich den neutralen Begriff des *Umgangs* mit der Angst zu verwenden.

Angst zeitigt dann – und nur dann – negative Effekte, wenn dem ängstlichen Individuum keine *existenzförderliche Umgangsweise* mit der Angst zur Verfügung steht oder wenn es vom Gebrauch einer solchen Umgangsweise abgehalten wird (durch „wohlmeinende“ Pädagogik).

Anmerkungen:

1 Auch ein Teil der Wissenschaftlergemeinde selbst, immer das Ohr dorthin gerichtet, wo Unterstützung sicher ist.

2 Selbst wenn Menschen einander nicht mehr Angst machen, dann tun es weiterhin die Naturkräfte.

3 Es hat beträchtliche Zeit gedauert, bis die Pädagogik die Chance ergriffen hat, einen anderen motivationalen „Störenfried“ (Ablenkung), die Neugier, gezielt „umzuleiten“ und deren Potential für Bildungszwecke nutzbar zu machen.

4 Dass in der Schule, aber auch außerhalb, immer noch bevorzugt andere Vorgehensweisen – vor allem solche der Vermeidung und Beschwichtigung – angewendet werden, die auf der Grundlage eines Lern-Belohnungs-Mechanismus fatalerweise zu einer Angstverfestigung führen, daran sei nur am Rande erinnert.

5 Der Begriff entstammt nicht der (naturwissenschaftlich ausgerichteten) Psychologie, sondern der geisteswissenschaftlich basierten Psychoanalyse, deren Zentrum bis heute psychopathologische Zustände sind. Unter diesen spielt die Angst eine alles überlagernde Rolle.

6 Formen pathologischer Angst gibt es, aber sie stellen nur eine Teilmenge aller Angste dar.

Hieraus ergeben sich Forderungen zur Gestaltung von Sendungen und zu den Voraussetzungen des Konsums:

1. Haben Individuen nicht gelernt, gewinnbringend⁷ mit Angst umzugehen, sondern sind darauf angewiesen, den „Kopf unter die Bettdecke zu stecken“ (das *Erlebnis* der Angst zu vermeiden), dann sind sie von ängstigen Sendungen fernzuhalten. Eine solche Insuffizienz ist nur in Maßen vom Entwicklungsalter abhängig. Schwerer wiegt die familiäre und soziokulturelle Tradition der Auffassung von Angst und des Umgangs mit ihr. Wo eine kindliche Lebenswelt programmatisch die „Bewältigung“ von Angst als allgültiges Muster des Umgangs vorgibt⁸ und wo die Angst vor Dunkelheit, Spinnen oder Gewitter zur Urangst stilisiert⁹ wird, ist auch ein älteres Kind noch nicht „reif“ genug, Sendungen mit Angstpotential zu konsumieren. Erst nach erfolgreicher Abnabelung von kulturellen Selbstverständlichkeiten der Eltern-generation in der jugendlichen Protestphase (das ist deren Zweck) und dem Aufbau eines eigenständigen Umgangsmusters mit Angst (und anderen Emotionen) sollten Menschen als Zuschauer angstinduzierender Sendungen zugelassen werden.
2. Lässt der gesendete Inhalt (angstauslösende Situation, für die es keine Kanalisierung in eine entwicklungsförderliche Handlung gibt) oder die gesendete Form (zu dichte Folge angstauslösender Situationen, die keine Zeit zur Bearbeitung lässt) unabhängig vom persönlichen Entwicklungsstand nicht die Möglichkeit der Aktivierung des Organismus in einer positiven Weise zu, dann haben entsprechende Sendungen zu unterbleiben.

Die mühsame Entkoppelung von Energie und Handlungsausrichtung

Der wunde Punkt des biologisch prinzipiell positiven *Systems Emotion* liegt in der schwer trennbaren Verschränkung von energetischer und kognitiver Komponente: Einer bestimmt getönten Emotion ist, *bevor es einen korrigierenden Lernakt* gegeben hat, eine bestimmte Klasse *sehr einfacher* Handlungen automatisch zugeordnet. Diese Verschränkung macht es Befürwortern rein vernunftgesteuerter Handlung leicht, ihre Position als überlegen und Emotion als Sackgasse stammesgeschichtlicher Entwicklung hinzustellen.

Angst mündet phylogenetisch vorgegeben in *Flucht* bzw. *Meidung* der angstinduzierenden Situation. Diese kann in vielerlei Einzelhandlungen vollzogen werden, die jedoch alle Komponenten oder Variationen einer Fluchtreaktion sind. Ist physische Flucht nicht möglich, kommt es – ebenso als Notprogramm vorgegeben – zur entgegengesetzten Handlung, dem Angriff (in vielerlei Varianten: Ausschalten der Sendung, Kritik und Distanzierung etc.). Hat sich der physische Reiz vor einer Flucht oder einem Angriff bereits in das kognitive¹⁰ Gedächtnis eingebrannt und entfaltet dort seine Wirkung, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für pathologische Umgangsweisen mit der immer wieder von neuem ausgelösten Angst deshalb, weil ein Erfolgstest der Handlung an der Realität nicht mehr möglich ist: Es entsteht eine schwer durchbrechbare innerpsychische Kreisreaktion aus *fiktiver Flucht* mit der belohnenden Folge *fiktiver Reduktion* der Angst. Ohne diesen Prozess würde nach den Lerngesetzen die Repräsentation der angstausslösenden Situation nach einiger Zeit gelöscht (genauer: kognitiv überlagert) werden. Durch den *Circulus vitiosus* wird die Angst jedoch lange im Gedächtnis lebendig gehalten und kann in Verbindung mit dem emotionalen Gedächtnis eine Eigendynamik entfalten.

Diese Arbeitsweise des Angst-Systems führt *nicht* zu neuen Forderungen an die Gestaltung von Sendungen oder an den Ausschluss bestimmter Konsumentenkreise. Unterstellt, dass sich angstausslösende Situationen nicht aus der Welt schaffen und nur bis zu einem gewissen Grade einschränken lassen (Naturkatastrophen, Feuersbrünste, Unfälle, Krankheit und Leiden, „natürlicher“ Tod, kriminelle Akte); vorausgesetzt, dass die als Notfallreaktion biologisch vorgegebene *flight-or-fight*-Reaktion auf Angst in unserer modernen und eo ipso bis zu einem hohen Grade nicht nur im Fernsehen, sondern *auch in der Realität* denaturierten Lebenswelt nur noch selten positiv sein dürfte; vorausgesetzt dieses beides, ergibt sich ein Plädoyer für eine gehörige Portion von Fernsehsendungen für Kinder und Jugendliche, die geeignet sind, Angst auszulösen. Die neuen Medien sind ein guter, weil *überschaubarer* und relativ eng *kontrollierbarer* Übungsplatz für Ängste, die in realen Situationen in *viel gravierenderer Form* und mit *wenig Spielraum für unangepasste Reaktionen* entstehen. Fernsehsendungen kann ich (ob das zur Genüge getan wird, ist eine andere Frage) pädagogisch begleiten, ich kann sie auf den Prüfstand der Erträglichkeit stellen, ich kann zur Not zum Angriff übergehen und sie abschalten, individuell oder kollektiv durch juristische Eingriffe.

»Angst zeitigt dann – und nur dann – negative Effekte, wenn dem ängstlichen Individuum keine existenzförderliche Umgangsweise mit der Angst zur Verfügung steht oder wenn es vom Gebrauch einer solchen Umgangsweise abgehalten wird (durch ›wohlmeinende‹ Pädagogik).«

7

Entwicklungs- und persönlichkeitsfördernd: das Gesehene in der Phantasie oder in der Diskussion mit einem pädagogischen Beistand zu einem positiven Ende bringen; nicht hemmend: das Gesehene als Fiktion entlarven und den Bezug zum Ich kappen.

8

Die Leser mögen selbst den Gedanken der Selffulfilling Prophecy fortspinnen.

9

Hier liegt in der Alltagssprache eine begriffliche Unschärfe vor, die teilweise in ein pseudowissenschaftliches Begriffsinventar übernommen wird. Nach Erkenntnissen der Ethologie und der Psychologie gibt es eine angeborene Vorsicht gegenüber objektiven und als solchen erkennbaren Gefahren wie Höhen, Dunkelheit, Feuer etc. und ein Erschrecken bei plötzlichem und/oder intensivem Auftreten entsprechender Reize wie großer Höhe, sehr lautem Geräusch etc.

10

Dieses ist das dem Laien vertraute Gedächtnis, das in einer anderen Hirnregion lokalisiert ist (erweiterter Hippocampus) als der emotionale Puffer (Nuclei Amygdalae). Aus dem kognitiven Gedächtnis kann gezielt etwas abgerufen werden (sich erinnern), der emotionale Puffer jedoch entzieht sich unserer Steuerung.

Arten der Angst und verwandter Zustände

Es sind verschiedene Spielarten der Angst und mit ihr wechselter psychischer Befindlichkeiten sowie der unterschiedliche Umgang damit zu differenzieren. Das kann hier nur grob geschehen, hat jedoch Folgen für die Gestaltung von Sendungen und deren Eignung für Kinder und Jugendliche.

Schreck (*startle response*)

Plötzlich auftretende, kurz anhaltende und heftige *physische* Aktivierung. Keine Emotion (keine energetische Pufferung), in der Regel kein emotionaler Nachhall, jedoch Selbstwahrnehmung der körperlichen Mobilisierung (Adrenalin-Kick, Herzrasen), je nach Rahmenbedingungen als negativ oder positiv¹¹ empfunden. Sendungen mit entsprechenden und nicht zu hochdosierten Inhalten können auch bei negativer Empfindung jedweder Altersgruppe gezeigt werden. Im Vorschulalter sollte das vorzugsweise im Beisein von lebenserfahrenen Bindungspersonen (Eltern, Geschwistern) geschehen, die eine eventuelle nicht adaptive kindliche Reaktion (Abwehr, Weinen) durch Vorbild löschen und damit beim Kind die Voraussetzung zum Aufbau einer angemessenen Reaktion schaffen. Unter bestimmten, für das Fernsehen unwahrscheinlichen Umständen (Ausnahme: Serien) ist Entwicklung von Angst möglich.

Besorgnis/Beunruhigung (*worry*)

Langsam einsetzende, langfristige *kognitive* Aktivierung in Erwartung von Gefahr, wesentlichem Verlust oder sonstiger stark negativer Veränderung der Lebensumstände. Ist selbst keine Emotion, kann aber zu quälenden emotionalen Zuständen führen, die mit „Erwartungsangst“ verwechselt werden, jedoch der Syndromatik der Depression zuzurechnen sind. Kann zufolge der populären „scary-world“-These beim Zusammentreffen hohen Fernsehkonsums und entsprechender persönlicher Disposition¹² auch bei sicherer Unterscheidung von Fiktion und Realität zu negativen Zustandsbildern führen, ist daher von Bedeutung für den Jugendschutz.

Entsetzen, Verstörung, Trauma

Relativ langsam einsetzende, sehr nachhaltige *psychische* Aktivierungen als Antwort auf Ereignisse, die nach dem eigenen Wertesystem völlig inakzeptabel sind, ohne eine persönliche Gefahr zu bedeuten (Leiden oder Tod einer Kreatur, tabuisierte Handlungen). Keine Emotion, jedoch starker emotionaler Nachhall (*flash backs*) auf die rein kognitive Bewertung. Gefahr der Entwicklung von Angst, falls die abgelehnten Ereignisse eine starke *Berüh-*

»Die Entstehung von Furcht auf der Grundlage eines Medieninhalts dürfte ein seltenes Ereignis sein, soweit es sich um *fiktive* Inhalte handelt. Bei Nachrichtensendungen oder Sendungen, deren fiktionaler Charakter nicht durchschaut wird, ist die Gefahr der Auslösung von Furcht hoch. Eine pädagogische Begleitung, die den Abstand der persönlichen Situation zum Medieninhalt überzeugend herzustellen vermag, kann diese Gefahr beträchtlich mindern.«

rung mit der eigenen Lebenswelt zu haben scheinen und daher eine persönliche Involvierung nahe liegt. Je nach Setting, Machart und Inhalt eines Films kann persönliche Betroffenheit eintreten, am wahrscheinlichsten bei Nachrichtensendungen¹³ oder Features, die glaubhaft als solche ausgegeben werden.

Furcht („Realangst“)

Physische und psychische Aktivierung des Organismus bei *realer* Gefahr oder Bedrohung. Die Gefahr kann sich auf Leib und Leben oder andere, die Lebensführung stark einschränkende Ereignisse beziehen (Verlust einer Person, von Hab und Gut, von Ansehen). Starke emotionale Tönung. Insbesondere für Furcht und die aus ihr erwachsende Angst gilt in vollem Umfang, was zur Psychodynamik ausgeführt worden ist. Die Entstehung von Furcht auf der Grundlage eines Medieninhalts dürfte ein seltenes Ereignis sein, soweit es sich um *fiktive* Inhalte handelt. Bei Nachrichtensendungen oder Sendungen, deren fiktionaler Charakter nicht durchschaut wird, ist die Gefahr der Auslösung von Furcht hoch. Eine pädagogische Begleitung, die den Abstand der persönlichen Situation zum Medieninhalt überzeugend herzustellen vermag, kann diese Gefahr beträchtlich mindern.

Phobie

Primär *psychische* und erst nachgeordnet physische Aktivierung bei irrealer („eingebildeter“) Gefahr. Eindeutig psychopathologisches Zustandsbild, Mobilisierung des Organismus ist eng fixiert auf bestimmten Reiz und kann – anders als bei Angst – nicht für Handlungen fruchtbar gemacht werden, die der Phobie die Basis entziehen. Die Verursachung einer Phobie durch Fernsehsendungen ist noch unwahrscheinlicher als die Genese von Furcht. Allerdings kann eine *bereits gegebene* Phobie durch Medien verstärkt und ausgeweitet werden (*Reizgeneralisierung*).

11

Der angestrebte Schreck (Nervenkitzel, Geisterbahn-/Achterbahneffekt) wird unzutreffend auch als „Angst-Lust“ bezeichnet. Ob es eine genuine Lust an der Angst als etwas Qualvollem außerhalb der Psychopathologie gibt (analog masochistischem Genuss eng umschriebenen Schmerzes), erscheint zweifelhaft. Der Konsum von Horrorfilmen und das dabei empfundene „Gruseln“ ist anders, nämlich als Entwicklungselbsthilfe zum Erwerb von „emotion management skills“ in einem Setting ohne reales Risiko zu verstehen (siehe unten).

12

Eine solche „Bereitschaft“ zur Entwicklung negativer psychischer Symptome bei „geeigneten“ äußeren Umständen wird klinisch als Vulnerabilität bezeichnet, ein rein deskriptiver Begriff.

13

Anschaulich in Erinnerung geblieben ist mir ein kleines Mädchen, das hochfieberig (besonderer Umstand) eine Dokumentation über die Tsunami-Katastrophe im Indischen Ozean sah und dadurch traumatisiert wurde.

»Ich halte es angesichts der Funktionsgesetze der Konditionierung für unwahrscheinlich, dass Fernsehsendungen per se Angst erzeugen. Was im Sinne der Signalgeneralisierung allerdings passieren kann, ist die *Übertragung von Ängsten, die beim Kind vor und außerhalb des Fernsehens bereits vorhanden sind, auf spezifische Sendungen oder sogar auf die Fernsehsituation.*«

14

Deren Ursachen erkennen, mögliche Gegenmaßnahmen einleiten, ersatzweise sich mit dem Versagen abfinden.

15

Es gibt auch eine Reaktionsgeneralisierung, die ich ausklammere, obwohl sie themenrelevant ist.

16

In der Differenzierung wird z. B. gelernt, dass Stimuli, die in der Realität zu Furcht (und eventuell Angst) führen, zu unterscheiden sind von Fernsehsituationen.

17

Der mehrschichtige Prozess dieser alternativen „scary-world“-These muss hier unexpliziert bleiben.

Angst (konditionierte Furcht/konditionierter Schreck)

Der Furcht im Erscheinungsbild zum Verwechseln ähnlicher emotionaler Zustand, bei dem die psychische Aktivierung des Organismus jedoch weit komplexer ist. Auslöser ist nicht eine *reale* (oder für real gehaltene) Gefahr oder ein anderer unangenehmer Zustand, sondern ein „Signal“, das seine Auslösefunktion durch *Klassische Konditionierung* erworben hat. Die Funktion des Signals kann *jedwedes* physische, aber auch psychische Ereignis annehmen. Zum Signal können unter spezifischen Umständen ein Sendeformat, das Fernsehgerät selbst, aber auch Personen einer Sendung werden. Die Auslösefunktion zunächst umschriebener Signale kann durch *sekundäre Konditionierung* immer mehr generalisieren. Beim berühmten Beispiel von Watsons weißer Ratte empfand das Kind schließlich Angst nicht nur vor der Ratte, die als Signal für ein schreckauslösendes Ereignis konditioniert worden war, sondern auch vor anderen Pelztieren, schließlich gar pelzartigen Materialien.

Den fruchtbaren Umgang mit der Angst lernen

Auch Angst im engeren Sinn ist kein einheitliches Syndrom, vielmehr sind unterschiedliche Zustandsbilder auseinander zu halten. Einige Formen der Angst gehören klar in den pathologischen Bereich. Bei diesen Formen sind die obigen Ausführungen zum fruchtbaren Umgang mit einem willkommenen Energiepotential einzuschränken. Zur Findung der „richtigen“ (adaptiven, sachangemessenen) Handlung sind nämlich in Ableitung aus der Zweikomponenten-Theorie von H. O. Mowrer zweierlei Lernschritte zu tun. Zum einen muss erkannt werden, dass jegliche Handlung, die sich auf den *aktuellen Auslöser* bezieht, fehlangepasst („falsch“) ist, da dieser *lediglich Symbol* für das eigentlich die Emotion steuernde Agens ist, dessen Existenz durch den (richtigen oder falschen) Umgang mit dem Signal gar nicht berührt wird. Im zweiten Schritt ist eine Handlungsweise zu erwerben, die erfolgreich ist im Hinblick auf das *hinter* dem Signal stehende

Agens. Um das Beispiel der Schulangst nochmals zu bemühen: Die Schule (das Gebäude, die Institution, die Lehrer) zu meiden oder zu attackieren, bringt überhaupt keinen Gewinn, wenn Furcht vor Leistungsversagen vorliegt. Die Schule oder deren Attribute fungieren als bloßes Signal für das gefürchtete Versagen und schmachvolle Konsequenzen. Es ist die Leistungssituation als solche in Angriff zu nehmen¹⁴, soll die Angst nicht immer wieder und auch in ähnlichen Settings außerhalb der Schule auftreten.

Ich halte es angesichts der Funktionsgesetze der Konditionierung für unwahrscheinlich, dass Fernsehsendungen per se Angst erzeugen. Was im Sinne der Signalgeneralisierung¹⁵ allerdings passieren kann, ist die *Übertragung von Ängsten, die beim Kind vor und außerhalb des Fernsehens bereits vorhanden sind, auf spezifische Sendungen oder sogar auf die Fernsehsituation.* Kinder und Jugendliche sind angstanfälliger als Erwachsene, da sie aufgrund ihrer stärker begrenzten Realitätserfahrung und der daraus resultierenden vereinfachten Repräsentation der Lebenswelt in ihrer persönlichen *cognitive map* vieles für bedrohlich halten, was objektiv keine Bedrohung darstellt. Daher kann es häufiger zur Generalisierung bereits vorhandener Ängste auf Fernsehinhalte und Fernsehmerkmale kommen.

Dagegen hilft *kein Ausschluss von Sendungen*, im Gegenteil, er würde den Lernprozess, der die Generalisierung selbst darstellt, wie auch den Gegenprozess der *Differenzierung*¹⁶ verhindern. Am ratsamsten ist eine pädagogische Begleitung, die den Differenzierungsprozess kognitiv unterstützt und beschleunigt. Wird diese nicht gewährt, greifen zumindest Jugendliche – teilweise auch bereits Kinder – zur (suboptimalen) Selbstmedikation: Sie konsumieren vermehrt Sendungen, die Anknüpfungspunkte an vorhandene Ängste bieten. Dass Jugendliche sich so verhalten, verblüfft Eltern immer wieder, ist es nur ein *Learning by Doing* als Konsequenz des verweigernten „Unterrichts“.

An dieser Stelle ist besonders hinzuweisen auf die fatale Wirkung der Bewahrpädagogik: Kinder, die in einer Glasglocken-Atmosphäre von allen Fährnissen des Lebens fern gehalten werden, solange ihre Eltern genügend Kontrolle über die kindliche Lebenswelt ausüben können, werden mehrfach geschädigt: 1. Sie sammeln weniger Erfahrungen mit Ängsten und können nur unzureichend *management skills* erwerben. 2. Sie sind Situationen, die außerhalb der Kontrolle der Eltern liegen, schutzloser preisgegeben. Zu solchen Situationen zählen auch Fernsehsendungen (bei Freunden), zumal dann, wenn Eltern die pädagogische Begleitung verweigern. 3. Sie haben ein *emotion management deficit*, wenn sie am Ende ins ungeschminkte Leben eintreten. Dieses kann sich als psychische Störung (*Angstsyndrom*) verfestigen.

Es kommt bei solchen Eltern nach Erfahrungen aus der Erziehungsberatung in der Regel ein Negativum hinzu: Sie selbst sind voller Ängste dem Leben gegenüber und wittern Gefahr überall. Ein Teil dieser Ängste – vor allem das begleitende Weltbild und die generelle Angstneigung – werden auf die Kinder übertragen¹⁷.

Güterabwägung

Zum Schluss eine Bemerkung, die nicht die Angst selbst oder Zustände in ihrem Bedeutungsumfeld betrifft, sondern eine nicht nur jugendschutz-rechtskonforme, sondern auch jugendschutz-dienliche Einstufung von Sendungen. Da der übergeordnete Gesichtspunkt des Jugendschutzes die Entwicklung zu einer selbstverantwortungs- und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit ist, kann die Zulassung einer Sendung mit hohem Angstpotential (oder hohem Entsetzens-Potential) durchaus angeraten sein, wenn dadurch konkurrierende Teilaspekte der Entwicklung gefördert werden. Entsetzen, Furcht und Angst halten davon ab, Handlungen zu begehen oder positiv zu bewerten, die zu entsetzlichen (z. B. verkohlte Leiche) oder furchterregenden Ergebnissen führen (z. B. Kriegsbericht oder Großaufnahme vom Seziertisch).

Literatur:

Konsequent und um die Lesbarkeit nicht wieder einzuschränken, ist der laufende Text nur sparsam durch Literaturhinweise unterbrochen worden. Detaillierte Literatur finden die Leserinnen und Leser in einer wissenschaftsbasierten Publikation des Autors zum selben Thema (siehe tv diskurs, Ausgaben 31 [1/2005], 32 [2/2005] und 33 [3/2005]). Nachfolgend werden nur wenige globale Titel genannt, die jeweils für mehrere Aspekte des hier Diskutierten von Belang sind.

Cantor, J.:

Children's attraction to violent television programming. In: J. H. Goldstein (Hrsg.): *Why we watch. The attractions of violent entertainment.* New York 1998, S. 88–115

Christianson, S. A. (Hrsg.):

The handbook of emotion and memory. Hillsdale 1992

Dalgleish, T./Power, M. (Hrsg.):

Handbook of cognition and emotion. Chichester 1999

Damasio, A. R.:

Descartes's error: Emotion, reason, and the human brain. New York 1997

Eysenck, M. W.:

Anxiety: The cognitive perspective. Hillsdale, NJ 1992

Goleman, D.:

Emotional intelligence. New York 1995

Halberstadt, A./Denham, S./Dunsmore, J.:

Affective social competence. In: *Social Development*, 10/2001, S. 87–119

LeDoux, J.:

The emotional brain. New York 1996

Lewis, M. D./Granic, I. (Hrsg.):

Emotion, development and self-organization: Dynamics systems approaches to emotional development. New York 2000

Mangold, R./Vorderer, G./Bente, G. (Hrsg.):

Lehrbuch der Medienpsychologie. Göttingen 2004

Marks, I. M./Nesse, R. M.:

Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. In: *Ethology and Sociobiology*, 15/1994, S. 247–261

Mogg, K./Bradley, B. P.:

A cognitive-motivational analysis of anxiety. In: *Behaviour Research & Therapy*, 36/1998, S. 809–848

Petermann, F./

Wiedebusch, S.:

Emotionale Kompetenz bei Kindern. Göttingen 2003

Salisch, M. von (Hrsg.):

Emotionale Kompetenz entwickeln. Stuttgart 2002

Smith, S. L./Wilson, B. J.:

Children's comprehension of and fear reactions to television news. In: *Media Psychology*, 4/2002, S. 1–26.

Angst einüben

Minimalziel: Lernen, mit Angst so umzugehen, dass man nicht von ihr überwältigt oder zu einer schädlichen Handlung getrieben wird. Wortdarbietungen (nicht nur Märchen) und die neuen Bildmedien (allen voran das Fernsehen) sind der ideale Übungsplatz.

Optimalziel: Das unschätzbare Energiepotential der Angst für eine erfolgreiche Lebensführung nutzbar machen. Dazu ist mehr nötig als die Übung *in vitro* (im „Reagenzglas“). Das Lernen des Umgangs via Medien ist aber eine gute Voraussetzung für folgende Lernschritte im Leben selbst (*in vivo*).

Dr. Wolfgang Michaelis war bis 2004 Universitätsprofessor für Psychologie mit Schwerpunkt Lernen/kognitive Prozesse. Er ist Mitglied im Kuratorium der Freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen (FSF).

