

## Kinder-Uni

## Warum Angst auch etwas Gutes sein kann

Angst hat jeder mal. Doch das ist manchmal gar nicht so schlecht und kann uns sogar unser Leben retten. Warum das so ist, haben die Studenten der Kinder-Uni am Mittwoch von Professorin Tanja Michael erfahren.

Von SZ-Redaktionsmitglied  
Björn Heib



Saarbrücken. Im Hörsaal herrscht Gruselstimmung. Die Treppen liegen voller kleiner Spinnen. Als die Kinder hineinstürmen, schreien viele „Igitt!“. Und es kommt noch schlimmer. Denn vorne am Rednerpult steht eine böse Hexe.

Doch keine Panik! Die Spinnen sind nicht echt, und wer da vorne steht, ist die Professorin, die sich verkleidet hat. Und das hat auch einen guten Grund. Denn bei der letzten Vorlesung der Kinder-Uni in

diesem Semester am Mittwoch erfuhren die jungen Studenten von Professorin Tanja Michael alles übers Thema Angst.

„Jeder hat mal Angst“, erklärte die Professorin zu Beginn der Vorlesung. Kinder fürchten sich zum Beispiel oft in der Dunkelheit, haben Angst, alleine in den Keller zu gehen, oder Bammel vor einer schwierigen Klassenarbeit in der Schule. Und das ist gar kein schönes Gefühl. „Denn wenn man sich vor etwas



Als Hexe verkleidet hat Professorin Tanja Michael den jungen Studenten bei der Kinder-Uni einen kleinen Schrecken eingejagt.

Foto: Iris Maurer

fürchtet, wird einem manchmal schlecht, man zittert oder kann nicht schlafen“, erzählte Tanja Michael.

Doch Angst kann auch etwas Gutes sein. „Sie warnt

uns nämlich vor Gefahren.“ Hätten unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren keine Angst vor wilden Tieren gehabt und wären nicht davongelaufen, dann würde es die Menschheit

heute nicht mehr geben. Und dass Menschen vor Gefahren rasend schnell weglaufen können, hat auch mit der Angst zu tun. „Denn die bewirkt, dass unser Herz schneller schlägt und unsere Muskeln mehr Energie bekommen“, erklärte die Professorin den aufmerksamen Studenten. Außerdem hält die Angst uns davon ab, dass wir uns in gefährliche Situationen begeben. „Wir rennen zum Beispiel nicht einfach auf die Autobahn, weil wir nämlich fürchten, dass wir dann überfahren werden.“

Bammel vor etwas zu haben, kann also manchmal nützlich sein. Doch ganz oft haben wir Angst, ob-

wohl uns eigentlich nichts Schlimmes passieren kann.

Darum haben die jungen Studenten von Professorin Michael erfahren, wie sie manche ihrer Ängste ganz schnell wieder loswerden können. „Wenn man sich vor etwas fürchtet, hilft es, wenn man mit seinen Eltern darüber redet.“ Denn die können einem die Angst dann vielleicht nehmen. „Oder man fragt sich selbst: Was befürchtest du eigentlich?“ Denn wenn man darüber nachdenkt, wieso man eigentlich Angst vor dem dunklen Keller mit den ekligen Spinnen hat, stellt man fest: Die kleinen Tierchen sind doch ganz harmlos und können mir nichts tun.



**Jakob** aus Schmelz fand die Vorlesung toll. Jetzt weiß er, dass er sich vor kleinen Spinnen gar nicht fürchten muss.



**Arbesa** aus St. Ingbert hat die Vorlesung sehr gut gefallen. Sie weiß jetzt, dass Angst nichts Schlimmes ist und nützlich sein kann.



**Lukas** aus Bruchhof hat gelernt, dass er am besten mit seinen Eltern redet, wenn er vor etwas Angst hat.



**Sophia** aus St. Ingbert hat viel von der Professorin gelernt. Jetzt hat sie nur noch ganz wenig Angst vor Spinnen.