

GESUND & BEWUSST *Dein Gesundheitsgruß*

Unsere Kindheit

Jahrsiehte

Selbstfindung

Ängste bestehen

Männerbeschwerden –
Pflanzliche Heilmittel und Nährstoffe

Ayurveda im Sommer –
einen kühlen Kopf bewahren

Als ich mich selbst zu lieben begann

Die Vormünder

Pflanzenprofil

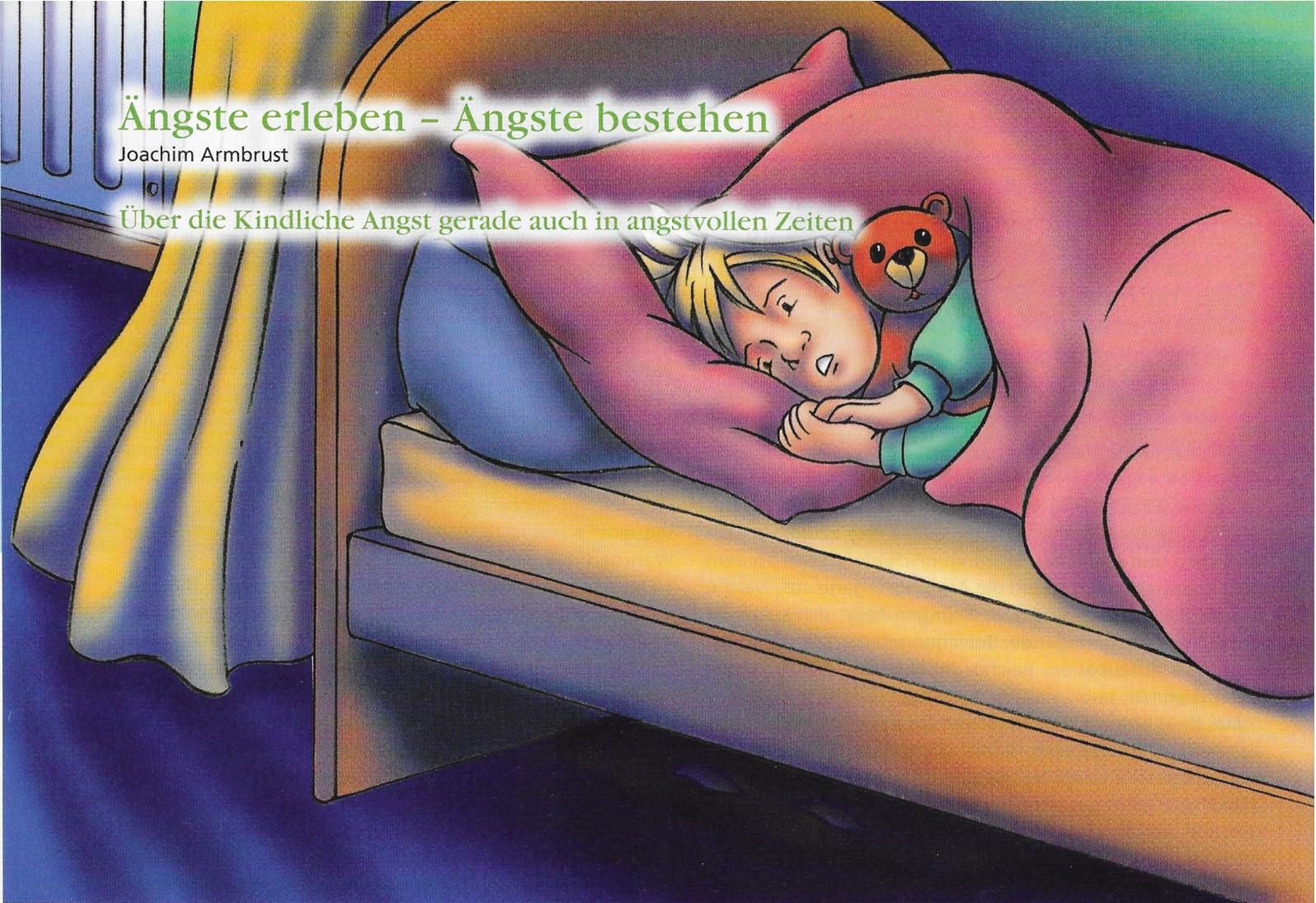


Echte Kamille

Ängste erleben – Ängste bestehen

Joachim Armbrust

Über die kindliche Angst gerade auch in angstvollen Zeiten



Jeder Entwicklungsschritt, speziell in der Kindheit, wird begleitet von Angst. Allzu oft versuchen wir – die Erwachsenen – Kinder vor Situationen zu schützen, die ihnen Angst machen. Nicht selten wollen wir uns sogar selbst weismachen, daß die kindliche Welt voller Glück ist und Angst(-momente) nicht kennt. Gefühle der Angst zu meiden, nicht zuzulassen oder sie den Kindern gar auszureden, führt jedoch nicht dazu, Angst als natürliche Emotion kennen und mit ihr umgehen zu lernen. Noch differenzierter zu betrachten sind die Auswirkungen, die gesellschaftlich ausgelöste Ängste – ob es sich nun um Corona und die damit verbundenen Ängste/Panikwellen oder um den Konflikt zwischen Rußland und Ukraine handelt – bei Kindern haben.

Die Angstüberflutung der Erwachsenen schwingt im Feld der Kinder unverstanden mit und sucht auch dort ihren Ausdruck und ihre Bewältigung.

Kinder spielen dann oft im Rollenspiel Inhaltsfetzen oder Handlungsausschnitte nach, die sie medial oder elterlich gesprochen „aufgeschnappt“ haben, wie z.B. totschießen.

Deshalb lohnt es sich für die Kinder, aber auch für uns Erwachsene, die wir alle einmal Kinder waren, sich mit den kindlichen Ängsten zu beschäftigen.

Kinder lieben Märchen – gerade auch deshalb, weil fast alle Märchen von Angst handeln, ohne sie direkt anzusprechen. Daß Angst zum Menschen gehört und den Menschen erst menschlich macht, wissen die Märchen von alters her, und das drückt sich nicht nur in jenen Märchen aus, in denen

einer auszieht, um das Fürchten zu lernen. Deshalb können wir mit einem Blick auf Märchen auch viel über Angst und Angstbewältigung verstehen lernen.

Fast jedes Märchen handelt von etwas, das den Fortgang des Lebens bedroht oder jedenfalls Befindlichkeit und Ordnung durcheinanderbringt – meistens dargestellt in der Ausgangssituation des Märchens –, und es zeigt, welcher Entwicklungsweg aus diesem Problem und der damit verbundenen Angst heraus- und in eine neue Lebenssituation hineinführen könnte. Genauer können wir aber erst erfahren, wenn wir uns mit dem Märchenhelden auf den Weg machen. Wir wissen alle, daß dieser Entwicklungsweg jeweils auch noch Umwege, Gefahren oder Scheitern in sich birgt. Das sind – jetzt übersetzt – Gefahren, die den uns anvertrauten Kindern auf ihren Entwicklungswegen genauso drohen, wie den Helden im Märchen. Sie betrachten den Helden im Märchen quasi als Modellfigur, der durch sein Verhalten eine Problemsituation aushält und den Weg beschreitet, der nötig ist, um das Problem zu lösen und seine Angst zu bewältigen.

Die Märchen sagen unausgesprochen: „Fang einfach an, mach den ersten Schritt, alles andere wird sich weisen.“ Sie sagen weiter: „Trau dir was zu! Sei wahrnehmungsstark, höre auf deine Instinkte, auf die natürlichen Kräfte in dir, und laß dich von ihnen führen. Bleibe offen für die Zeichen, die das Leben dir gibt.“ Und: „Bleibe dir und deinen Werten treu, dann kann dich nichts wirklich erschüttern.“

Wer also als Erwachsener die Botschaften der Märchen versteht, ist auch in der Lage, der kindlichen Angst hilfreicher

Begleiter zu sein. Im Übrigen strahlen die Märchen immer Zuversicht aus und bleiben im Vertrauen für's Leben. Und indem aus einem Prinzen oder einer Prinzessin ein König oder eine Königin wird, besiegelt das Märchen auch, daß sich hier ein unübersehbarer Entwicklungsschritt, persönliche Reifung vollzogen hat. „Am Ende wird alles gut“, ist doch eine sehr tröstliche Botschaft und macht Mut, in den Zwischenräumen der Verzweiflung nicht aufzugeben, sondern dran zu bleiben. Ängste wollen demnach erlebt und bestanden werden. Zum Bestehen der Angst gehört das Standhalten, aber ebenso der Mut zur Erprobung. Mit der Angst umgehen lernen, bedeutet, sich ihr zu stellen, ihr standzuhalten, sie zu fühlen, sie verstehen zu lernen, sie zu berücksichtigen und sie führen und besänftigen zu lernen.

Strategien der Angstbewältigung kennen und anwenden zu lernen, ist wiederum Teilaufgabe der emotionalen und sozialen Entwicklung jeden Kindes und jedes Menschen. Die Angst ist ein Gefühl von vielen Gefühlen, die es alle kennenzulernen gilt. Wenn wir es uns erlauben, daß wir unsere Gefühle wahrnehmen und anerkennen, erfahren wir Grundlegendes über uns selbst. Wenn wir unseren Gefühlen einen Raum der wachen Aufmerksamkeit schenken, können wir erfahren, daß sich über die Gefühle innerlich erlebte Befindlichkeitszustände und damit verbundene (Entwicklungs-)Aufgaben ausdrücken.

Kinder bewältigen ihre Angst

Ängste entstehen immer und überall. Entwicklung und Reifung haben viel zu tun mit Angstüberwindung. Sind die Entwicklungsbewegungen zu groß – handelt es sich um regelrechte Anforderungssprünge –, wird natürlich auch die Angst des Kindes größer. Angsterleben findet grundsätzlich seine individuelle Ausprägung bei jedem Kind. Es gibt im Hinblick auf Angst kein idealtypisches Durchschnittskind, das wir zum Maßstab für andere Kinder machen könnten.

Jedes Kind bringt sein eigenes Wesen, seinen eigenen Wesensklang mit auf diese Welt. Daran gebunden sind auch ganz individuelle Gefühlserlebnisbahnen, die mit keinem anderen Kind identisch sind und auch nicht miteinander verglichen werden sollten. Auch die Intensität ausgelöster Angsterregung kann sehr unterschiedlich sein, und selbst wenn das Angstniveau ähnliche Angstspitzen erreicht, kann das je nach kindlicher Persönlichkeit wiederum ganz unterschiedlich in die Gesamtidentität eingeordnet werden. Wir

als begleitende Erwachsene, die wir uns als Handlungsvorbild und als Gegenüber für die Angstbewältigung zur Verfügung stellen, sind die wichtigste „Didaktik“.

Gefühle gehören zur Grundausstattung des Menschen. Die Angst ist ein Gefühl von vielen Gefühlen. Angst zu empfinden ist wichtig, Angst macht uns wach für den Augenblick, weckt unsere Kräfte, schüttet Energie aus und macht uns stark. Angst ist Ausdruck dafür, daß sich unser Frühwarnsystem angeschaltet hat. Etwas bedroht uns oder fehlt uns, unser Organismus macht uns darauf aufmerksam. Angst kann sich nur verwandeln, wenn sie erkannt, angenommen und anerkannt wird. Damit dies gelingen kann, braucht die Angst Verständnis, Geduld und vor allen Dingen Zeit. Alle drei Güter sind in unserer Welt Luxusgüter, die als Ressourcen oft nicht vorhanden sind. Das führt dazu, daß Angst oft unterdrückt wird, anstatt als Anstoß, für sich zu sorgen, verstanden wird.

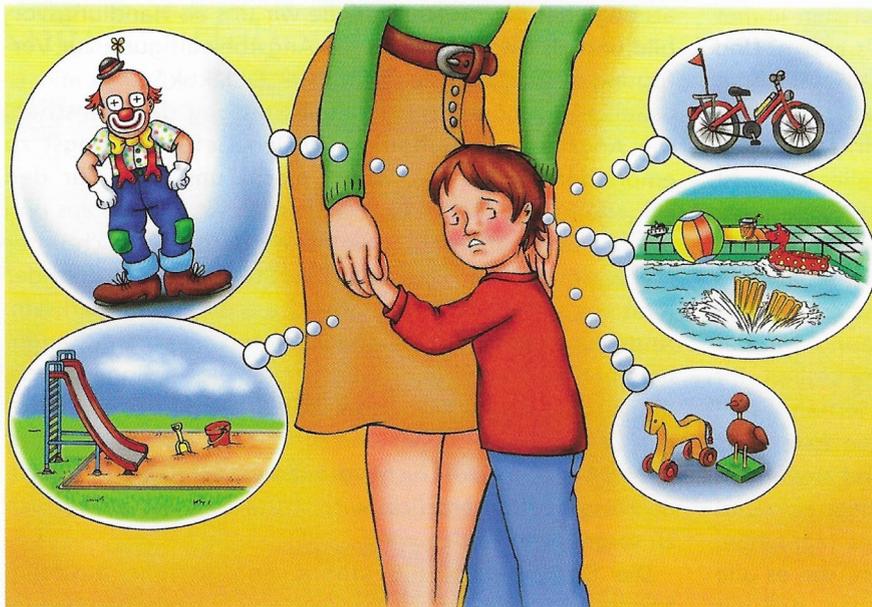
Die Dimensionen, die unsere Angstgefühle auslösen, hängen stark davon ab, wie wir eine Situation subjektiv im Kontext unserer vorhandenen Ressourcen beurteilen. Gut, wenn es uns gelingt, die wahrgenommene Bedrohung in eine Herausforderung umzudeuten. Wenn wir uns der Angst öffnen, sie annehmen, hinhören, sie ernst nehmen und sie einbeziehen in das eigene Handeln, dann spricht die Angst in Bildern, sie wird vertraut, man lernt sie zu verstehen, kann auf sie eingehen (zunehmend besser), man lernt sie zu besänftigen, sie an die Hand zu nehmen. Die Angst wird nicht statisch, sie kommt und geht, sie bindet sich an auslösende Situationen und kann deshalb bewältigt werden.

Wenn wir die Angst verdrängen, verleugnen, verschieben, wegsperren, oder zudeckeln, dann verfestigen sich unsere Angstzustände. Es entsteht lähmende Angst, inflationierende Angst. Die Angst verselbständigt sich. Der Kontakt zur Angstursache geht eventuell verloren, es kommt zu Angstkrankheiten und zu Angststörungen. Wir bekommen Angst vor der Angst und geraten schließlich in kopflose Panik.

Kinder sind ihre Angst, Erwachsene haben Angst.

Darin drückt sich aus, daß der Erwachsene viele Erfahrungen mit Angst bewältigt hat und Strategien des Umgangs entwickelt hat, deshalb kann er meistens zu seiner Angst ein distanzierteres und sachliches Verhältnis einnehmen und mit seiner Angst umgehen. Er kann sie vorläufig wegschließen, sie später wieder hervorholen, er kann ihr Mut zusprechen, er kann ihr auf den Grund gehen, er kann ihr einen Platz zuweisen usw. Das Kind kann das alles noch nicht, es braucht ein Handlungsvorbild, das es in der Angst tröstet und hält, das zeigt, wie es geht, mit der Angst umzugehen, und es braucht den Erwachsenen, der ihm dabei hilft, seine Angst zu versprachlichen und damit (be-)greifbar zu machen. Dazu muß der Erwachsene kindliche Bedürfnisse kennen. Kinder sprechen zu uns oft in Bildern, wenn sie von ihrer Angst sprechen. Wenn wir diese Bilder an der Realität messen, neigen wir oft dazu zu sagen, das gibt es doch gar nicht. Doch ihre Angstbilder haben in der Tiefe Auslöser, die es zu entdecken gilt.





Wahrnehmung unterschiedlicher Aspekte von kindlicher Angst

Wurzeln der Angst können sein:

- situativ durch Bedrohung ausgelöste Ängste
Plötzlich ist die Mutter nicht mehr im Gesichtsfeld des Kindes, und es fühlt sich verloren; ein größeres Kind macht ihm Angst und bedroht es; die geliebte Erzieherin schimpft mit dem Kind, und das Kind kann vor lauter Angst kaum standhalten, weil es das von zuhause nicht kennt usw.
- entwicklungsbedingte Ängste
Entwicklung bedeutet immer Autonomiezugewinn, aber auch Angst davor, den nächsten anstehenden Schritt, die Entwicklungsherausforderung, nicht zu schaffen. Das drücken Kinder in Bildern aus, in Angst vor Monstern, Angst vor Spinnen, Angst vor dem Gang auf die Toilette usw.
- Angst, die sich aus Lebenssituationen ergibt
Die Geburt eines Geschwisterkindes, Trennung der Eltern, Start in der Kita oder in der Schule, oder auch so etwas wie der „nicht faßbare“ Coronavirus, der das Kind zur Bedrohung für die Oma werden lässt...
- erziehungsbedingte Ängste
Erziehungsverhalten der Eltern ist zu streng oder zu bedrohlich in der Grenzsetzung; keine Begrenzung zu setzen, alles zuzulassen, kann dem Kind aber auch ein Gefühl von Verlorensein geben und ihm Angst machen.
- Imitationsängste
Wenn die Eltern selbst ein leicht zu initiiertes und hohes Angsterregungsniveau haben, kann es sein, daß die Kinder sich die gleichen Erlebnismuster „abschauen“ und die Eltern so instinktiv mit ihrem Verhalten imitieren.
- menscheitsgeschichtlich bedingte Ängste
In der Tierwelt ist ein Junges ohne Herde oder ohne Tiermutter verloren, in der Menschenwelt ist das ähnlich; ein Kind reagiert unter Umständen instinktiv aus solchen Überlebensängsten heraus beim Verlassen seiner Familie und muß erst erfahren, daß im Zusammenhang mit Nachbarn, befreundeten Familien oder in der Kita, ja andere Menschen verantwortlich da sind und sich um es kümmern.
- durch Erfahrung bedingte Ängste
Vielleicht hat das Kind schon einmal auf eine heiße Herdplatte gefaßt, oder es ist auf einer Mauer balanciert und

heruntergefallen. Vielleicht hat es deshalb vorläufig das Zutrauen in sich verloren und die jeweilige Situation mit vermeidender Angst aufgeladen.

- Beziehungsstörungen erzeugen Angst
Ein Elternteil ist nicht verlässlich, wechselt zwischen Haß und überschüttender Liebe; ein Elternteil wird als nicht berechenbar bzw. fremdartig erlebt wegen fortgesetztem Alkoholkonsum; ein Elternteil ist nicht erreichbar und ansprechbar, weil es sich vielleicht in einer depressiven Episode befindet. Das führt zu grundlegenden Beziehungsstörungen zwischen Eltern und Kind. Wacht ein Kind auf und niemand ist da, kann das zu einer vorübergehenden Beziehungsstörung führen.
- Körperbedingte Ängste

Ein Kind reagiert auf Alltagsspannungen mit Blasendruck und macht deshalb öfter in die Hose, es entwickelt Angst davor, daß sich das wiederholt. Ein Kind besitzt disharmonische Körperkoordination und labiles Körperbewußtsein und meidet deshalb vielerlei Bewegungsspiele.

Wie können Eltern ihren Kindern helfen?

Wodurch die Ängste eurer Kinder auch ausgelöst sein mögen, nehmt sie ernst und helft dem Kind bei der Bewältigung.

Ihr werdet überrascht sein, wie kreativ Kinder sind, wenn es darum geht, Lösungen und Rituale gegen die Angst zu finden. Die meisten Monster und Gespenster lassen sich spielerisch verjagen: durch Talismane, Glückssteine und andere Kraftspender, indem man sie malt oder im Puppen-/ Rollenspiel darstellt und erlegt. Die gemeinen Ungeheuer zu malen, zu spielen und danach über sie zu reden, hilft fast immer, ihnen etwas von ihrer Bedrohlichkeit zu nehmen. Helfen Sie Ihrem Kind, die gebastelten oder ins Bild gebannten „Angstmacher“ zu vergraben, zu zerreißen oder in die Luft zu schicken, es gibt unzählige Möglichkeiten.

Wenn dein Kind Liebe, Geborgenheit und Sicherheit bei dir erfährt, hast du ihm schon sehr geholfen. Stärke sein Selbstbewußtsein, traue ihm die Bewältigung zu, dann ist für viele Ängste gar kein Platz mehr.

