



Bayern

ISSN 0936-5982 · B 10448

Art.-Nr. 69326 703

29. Jg., KiTa BY

03.2017

KiTa aktuell

Fachzeitschrift für Leitungen, Fachkräfte und
Träger der Kindertagesbetreuung



IM BLICKPUNKT

Verunsicherungen und innere Zweifel –
ein Begleiter Ihres Führungsalltags?

Maren Lehky

REGIONAL

Zwischenbilanz zum Modellversuch
»Pädagogische Qualitätsbegleitung
(PQB) in Kindertageseinrichtungen«

*Fabienne Becker-Stoll, Eva Reichert-
Garschhammer*

KITA-MANAGEMENT

Ängste erleben – Ängste bestehen.
Über die kindliche Angst

Joachim Armbrust



Carl Link

www.kita-aktuell.de

Ängste erleben – Ängste bestehen. Über die kindliche Angst

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 auszureden, führt jedoch nicht dazu, Angst als natürliche Emotion kennen zu lernen und mit ihr umgehen zu lernen.



Joachim Armbrust
Diplomsozialpädagoge und
Psychotherapeut, Schwä-
bisch Hall

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.

» Trau dir was zu! Sei wahrnehmungstark, 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.«

Fast jedes Märchen handelt von etwas, das den Fortgang des Lebens bedroht oder jedenfalls Befindlichkeit und Ordnung durcheinander bringt – 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 hinein führen könnte. Genauer können wir aber erst erfahren, wenn wir uns mit dem Märchenhelden/der Märchenheldin 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 wahrnehmungstark, 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 fürs 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.

» 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.«

Ängste wollen also 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 kennen zu lernen 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.

» 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.«

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.

» Wenn wir die Angst verdrängen, verleugnen, verschieben, wegsperren, oder zu deckeln, dann verfestigen sich unsere Angstzustände.«

Die Dimension, die unsere Angstgefühle auslösen, hängt 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 zu deckeln, 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 oder lassen uns von der Angst lähmen.

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 überhaupt erst einmal 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
- 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 Verloren sein geben und ihm Angst machen.
- Imitationsängste
Wenn die Eltern selbst ein leicht zu initiierendes 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 herunter gefallen. 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 Ihrer Kinder auch ausgelöst sein mögen, nehmen Sie sie ernst und helfen Sie Ihrem Kind bei der Bewältigung.

Sie werden 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 gezeichneten »Angstmacher« zu vergraben, zerreißen oder in die Luft zu schicken, es gibt unzählige Möglichkeiten.



Abb. 1: Stärken Sie sein Selbstbewusstsein, trauen sie ihm die Bewältigung zu, dann ist für viele Ängste gar kein Platz mehr.

Wenn Ihr Kind Liebe, Geborgenheit und Sicherheit bei Ihnen erfährt, haben Sie ihm schon sehr geholfen. Stärken Sie sein Selbstbewusstsein, trauen sie ihm die Bewältigung zu, dann ist für viele Ängste gar kein Platz mehr.

Literatur

Armbrust, Joachim (2013): *Warum Kinder Ängste haben – Kinderängste verstehen und bewältigen helfen* (1. Aufl. d. Neuauflage). Freiburg.
 Armbrust, Joachim/Hasslinger, Jasmin (2012): *Handbücher für die frühkindliche Bildung: Kinderängste bewältigen: Wie Erzieherinnen Kinder stärken können* (Neuaufl.). Braunschweig.
 Armbrust, Joachim/Hasslinger, Jasmin (2012): *Ängste erleben – Ängste bestehen: Aktivitäten zur Angstbewältigung*. Braunschweig.

Armbrust, Joachim – *Von einem, der auszog ... – Wie Kinder ihre Ängste im Märchen bewältigen; Thema Jugend – Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung; Ausgabe 3/2012 H 9851, Seite 13-15; Katholische Landes-arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Nordrhein-Westfalen e.V.*

Armbrust, Joachim – *Die kindliche Angst im Alter von 0-3 Jahren; Praxishandbuch Kinder unter 3, Ausgabe 12 / Juli 2014; Seite 1-18, unter: 1.5 Entwicklungspsychologie; Basiswissen – Umsetzung – Material; Christel Spitz-Güdden (Hrsg); Olzog Verlag GmbH, München; ISBN 978-3-7892-3012-7.*

Ängste erleben – Ängste bestehen – Über die kindliche Angst; Online-Familienhandbuch www.familienhandbuch.de/babys-kinder/erziehungsfragen/kinder-angst/Aengsteerleben.php

Armbrust, Joachim, Noll, Gudrun (2016): *Besser leiten mit Vertrauen*, Köln/Kronach.

Rogge, J. U. (1999): *Ängste machen Kinder stark*. Reinbek.

Du Bois, R. (2007): *Kinderängste: Erkennen, verstehen, helfen* (4. Aufl.). München.

Ihre Gesundheit ist wichtig!

Arbeits- und Gesundheitsschutz in der Kindertagesstätte sind aktuelle Herausforderungen, bedenkt man nur, dass dort die Zahl der Arbeitsunfälle gegen den allgemeinen Trend in den letzten Jahren deutlich ansteigt.

Diese Formularbroschüre greift das Thema „Arbeits- und Gesundheitsschutz“ auf neuartige Weise auf. Neben rechtlichen Rahmenbedin-

gungen erfahren Sie mehr über Zahlen und Fakten zu Krankmachern und psychischen Belastungen am Arbeitsplatz und erhalten konkrete Hilfestellungen zu deren Behebung. Praktische Arbeitshilfen und Checklisten helfen Ihnen Zeit zu sparen. Wichtige Aushänge als Kopiervorlage und Übungen zur Unterstützung der Gesundheit von Erzieher/innen sichern Sie jederzeit ab.



Schwede/Reiber-Camp
Sichere Kita
 Formulare und Vordrucke für den Arbeits- und Gesundheitsschutz in der Kita

Nur Printausgabe
 1. Auflage 2016, ca. 100 Seiten
 ISBN 978-3-556-07036-9, € 18,95

SHOP www.kita-aktuell.de

Wolters Kluwer

Wolters Kluwer Deutschland GmbH • Güterstraße 8 • 96317 Kronach
 Telefon 0800 6644531 • Telefax 09261 9694111
www.kita-aktuell.de • kita@wolterskluwer.de

Besser leiten mit Vertrauen

Ein Interview mit Joachim Armbrust, Buchautor, Psychotherapeut, systemischer Berater und Referent beim Deutschen Kitaleitungskongress und Gudrun Noll, Buchautorin, Diplom-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin Psychotherapie.

? *Frau Noll, Herr Armbrust, Sie haben das Buch »Besser leiten mit Vertrauen« veröffentlicht, das auch online auf KiTa-aktuell.de zu erhalten ist. Was hat vertrauensvolles Leiten mit Ängsten zu tun?*

»Angst klopft an, Vertrauen macht auf, keiner ist da.« Gelingt es Erzieherinnen, einen Boden des Vertrauens zu säen, ein vertrauensvolles Miteinander zu gestalten, hat Angst wenig Raum und andere Qualitäten wie Mut, Selbstbewusstsein und Selbstwert erfüllen das Miteinander. Nimmt die Leitung diese Erkenntnis ernst und übernimmt sie Verantwortung für einen vertrauensvollen Umgang im Team, entwickelt sich im Team ein Miteinander-Verbunden-Sein, das auch mächtigen Stürmen standhält, ohne wertschätzendes und kritisches Spürbewusstsein zu verlieren.

? *An welcher Stelle kann Ihr Buch hierbei für die Leser und Leserinnen eine Hilfestellung sein?*

Vertrauensbildung als zu erreichender Grundwert findet sicher breite Zustim-

→ **Joachim Armbrust**

Gudrun Noll



mung. Doch viel schwieriger ist die Frage, wie finden wir dorthin? Welche Haltung ist dabei unterstützend und worauf kommt es dabei an? Vertrauen heißt auch, dem Kind und seinen Fähigkeiten etwas zuzutrauen. Vertrauen heißt auch, aus Sicht der Eltern den Erzieherinnen Schritt für Schritt ihr Vertrauen schenken zu lernen. Die Erzieherinnen haben im Hinblick auf die Eltern die Arbeit zu leisten, mit wachem Blick ins Vertrauen zu kommen, ohne ihre Augen vor schwierigen Umständen zu verschließen.

Das Buch gibt Einblicke in Vertrauensprozesse und praktische und vielfältige Hilfestellungen bei der Prozessgestaltung von Vertrauensbildung.

? *Inwieweit sind Ängste hilfreich bei der Arbeit? Wobei kann man diese als Stärke nutzen?*

Wenn wir die Angst als Freund betrachten, können wir über die Angst erfahren, warum Veränderungen noch nicht angegangen werden können und wieso im Hinblick auf die Veränderungen sich innere Widerstände bilden. Angst bereitet uns auf außergewöhnliche Situationen vor, zeigt uns, dass unser Sicherheitsbedürfnis noch nicht erfüllt ist, stellt uns die notwendige Kraft zur Verfügung, die wir für die Bewältigung brauchen und bringt uns in wache Aufmerksamkeit gegenüber Situationen, die nach einer fruchtbaren Lösung suchen, aber im Moment noch ohne Antwort sind. Über die Informationen, die die Angst transportiert, können wir Gefährliches berücksichtigen und abmildern, erfahren, was es noch braucht, um wieder ins Vertrauen zu kommen.

! *Vielen Dank für dieses Gespräch.* ■

ANZEIGE

KiTa-aktuell.de ist Deutschlands größtes Experten- und Wissensportal und bietet Ihnen mit seinem vielfältigen Angebot Antworten auf all Ihre kita-relevanten Fachfragen:



Fachinformationen – Greifen Sie mit Ihrer **Premium-Online-Bibliothek** auf zahlreiche Fachinhalte online zu und schalten Sie sich die **von Ihnen bereits gekauften Inhalte kostenlos online frei**.



Experten-Service – Stellen Sie Ihre Fragen an unseren **Experten-Service mit über 280 Fach- und Praxisexperten** und erhalten Sie **innerhalb von max. 48 Stunden** eine individuelle Antwort.



Online-Seminare – Bilden Sie sich auch von zu Hause einfach und bequem in den **Online-Seminaren Ihrer Wahl** kostenlos weiter.

 Wolters Kluwer



4 Wochen gratis testen auf
www.kita-aktuell.de/premiumtesten

