



Vom Wesen kindlicher Angst

Wie wir mit den Ängsten der uns anvertrauten Kinder umgehen können

Jeder kindliche Entwicklungsschritt wird begleitet von Angst. Allzu oft versuchen Erwachsene, Kinder vor Situationen zu schützen, die ihnen Angst machen. Gefühle der Angst zu meiden, nicht zuzulassen oder auszureden, verhindert aber, Angst als natürliche Emotion kennen und mit ihr umgehen zu lernen. Aufgabe der Pädagoginnen ist es, die Wirklichkeit der kindlichen Ängste anzuerkennen und dabei zu helfen, ein Rüstzeug zu entwickeln, mit dem die Kinder ihre Angst als Partner akzeptieren und nutzen lernen. Denn Angst führt auch zu Mut und Stolz, wenn sie überwunden wird.

Joachim Armbrust

Kinder haben Angst vor dem Alleinsein bzw. vor dem Verlassen werden. Sie haben Angst vor Ablehnung und Liebesentzug, Angst davor, die Eltern könnten sich trennen. Sie haben Ängste, die den eigenen Körper betreffen und sie erzäh-

len immer wieder Träume, die ihnen Angst machen. Kinder haben Angst vor Dunkelheit und vor dem Einschlafen. Die Ängste der Kinder unterscheiden sich kaum von denen der Erwachsenen. Kinder erleben ihre Ängste allerdings sehr oft sehr viel intensiver noch und fühlen sich ihnen stärker ausgeliefert. Kinder „sind ihre Ängste“ mit Haut und Haaren, während Erwachsene Ängste haben. Erwachsene können ihre Ängste reflektieren, sich von ihnen distanzieren, ihnen einen bestimmten Platz einräumen oder auch zuweisen, sie können ihre Ängste kontrollieren und sogar ignorieren. Sie können sich Mut machen und sich trösten. Sie können all dies, weil sie schon viele Erfahrungen mit Angst gesammelt haben und dadurch ein Gespür dafür haben, wie sie mit ihren Ängsten am Besten umgehen, um sie zu besänftigen.



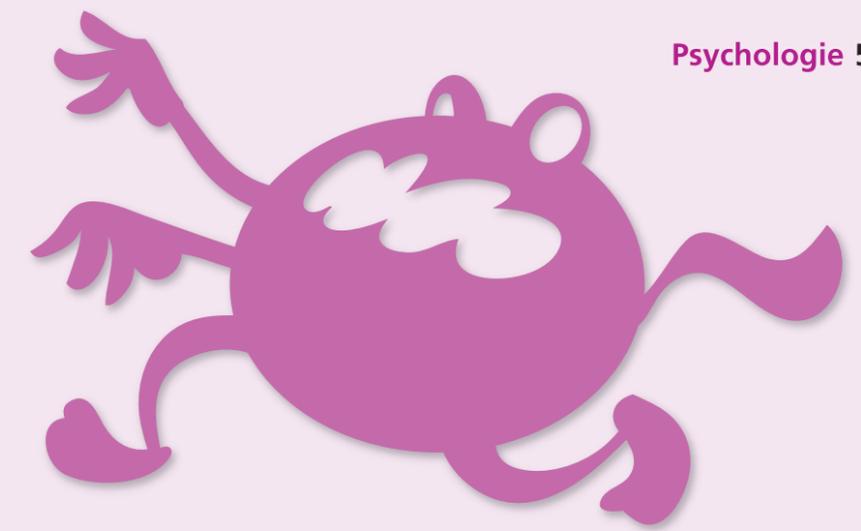
Ursachen der Angst verstehen

Kinder haben weniger Erfahrung mit ihren Ängsten und oft entzieht sich ihnen der Grund dafür, warum sie Angst haben. Während der Erwachsene Ursachenforschung betreiben kann und aufgrund seines Erfahrungsschatzes Rückschlüsse zieht, woher die Angst kommt, ist das Kind auf Unterstützung angewiesen, Gründe für seine Angst zu finden. Es braucht Hilfe, den Bedeutungsrahmen um die Angst herum so zu verändern, dass es mit der Angst weiter leben kann und nicht von ihr blockiert und vom Leben abgehalten wird.

Was aber, wenn sich ein Kind nicht verstanden fühlt mit seiner Angst? Oder noch schlimmer, wenn Begleiter die ureigensten Bedürfnisse der ihnen anvertrauten Kinder gar nicht wahrnehmen oder erkennen und deshalb Bedingungen schaffen, die das Kind über- oder unterfordern? Kinder behalten Ängste, die solche Wurzeln des elterlichen Nichtwissens haben, für sich, schon allein deshalb, weil sie sich ein gutes Elternbild

„Kinder fühlen sich ihren Ängsten oft stärker ausgeliefert als Erwachsene.“

bewahren wollen. Kinder fühlen sich paradoxerweise im schlimmsten Falle sogar noch schuldig dafür, dass sie solche Ängste haben. Sie machen diese Ängste oftmals mit sich aus. Für das Kind fühlt sich das an, als ob es sein Haus mit einem Tiger teilt. Tiger sind unberechenbare Raubkatzen, sie reißen auch dann, wenn sie gar keinen Hunger haben. Wer Angsterregendes von außen oder innen nicht steuern kann, kann kein selbstbewusstes Eigengefühl entwickeln. Kindliche Ängste zeigen sich dann als Ausweg oft indirekt über Bilder, die sie aus dem Inneren heraus kreieren. Die Kinder haben dann Angst vor Hexen, Wölfen, Gespenstern, vor Handschuhen, vor der Dunkelheit, vor Blut, vor bärtigen Männern, vor scharfen Gegenständen, vor Zwergen und Riesen oder gar vor Kröten und Ratten.



Die Bildsprache der Kinder verstehen

Kinder sprechen in Bildern und Handlungen zu uns, die zunächst nicht unbedingt die Verbindung zu ihrer eigentlichen Angst offenbaren. Wir müssen hinhören, die Zeichen aufmerksam wahrnehmen lernen und dürfen nicht alles, was sich in unserer erwachsenen Welt nicht gleich einordnen lässt, als Fantasiegebilde abtun. Wir dürfen die Bilder der Kinder aber auch nicht einfach mit unseren Bedeutungsgebungen überfrachten. Wenn Kinder Angst haben, fühlen sie eine flauere Leere im Bauch, schwabblige Knie, starkes Herz-

Liebe stärkt das Sicherheitsgefühl

In der Biografie eines jeden Kindes gibt es entwicklungs- und milieubedingte Angstsituationen, die das Kind zu bewältigen aufgerufen ist. Wenig hilfreich sind dabei Erwachsene, die dem Kind keinen Erprobungsraum zubilligen, in dem es altersentsprechend Erfahrungen machen kann: Eltern, die ihr Kind sehr eng an sich selbst binden, um es vor eigenen Ängsten zu beschützen oder aber auch Eltern die ihrem Kind keinen Halt und keinen haltgebenden, überschaubaren Raum, der vom Kind bewältigt werden kann, zur Verfügung stellen. Auch fehlender Körperkontakt oder emotionale Leere kann ein Kind in der Angstbewältigung behindern. Es kann geschehen, dass die Angst ein solches Ausmaß erreicht, dass sie ein normales Leben, einen normal gelebten Kinderalltag nicht mehr zu lässt. Schließlich wird die gesunde Reifung des Kindes behindert. Nicht selten schützt das Kind die Eltern und sich selbst dann mit Nicht-Sehen, was zu einer Verschiebung der Ängste führt. Dann behindern die Ängste die Entwicklung, werden pathologisch und verlieren ihre lebenserhaltende Schutzfunktion, sie können das Kind in diesem Zustand schwächen, bedrohen und einschüchtern.

Nicht geliebt, angenommen, in der eigenen Entwicklung unterstützt und bestätigt zu werden, macht Kindern Angst. Sie betteln dann um Zuwendung und darum, gesehen und erkannt zu werden von den geliebten Eltern – wenn nötig mit destruktiv-störendem Verhalten. Spätestens dann schaffen es die meisten Eltern Gott sei Dank, sich Hilfe zu holen, um besser zu verstehen, was in ihren Kindern vorgeht. Und das ist auch gut so.

Angst spielerisch verarbeiten

Kinder verarbeiten oftmals ihre Angst, indem sie die Angstsituation immer wieder neu durchleben. Immer wieder wollen sie sich das Erlebte erneut erfahrbar machen und variieren dabei den möglichen Ausgang. Das wiederholte Durchleben der angstauslösenden Ereignisse kann ganz verschiedene Formen annehmen. Die Kinder sind so kreativ, dass sie einfach die Rollen wechseln um in eine andere Gefühlslage zu kommen. Ich erinnere mich an einen Jungen, der bei

„Fantasie und Wirklichkeit treten in Dialog.“

mir in Therapie war, er musste im Krankenhaus operiert werden. In der nächsten Therapiestunde spielte er mit mir Krankenhaus. Er war der Oberarzt und ich der Patient, der operiert werden musste. Er sägte mir im Spiel den Kopf auf, nahm mir die Kniescheiben heraus, schnitt mir den Bauch auf und hörte gar nicht auf, an mir herum zu operieren. Dabei musste ich auf seine Anweisung hin die Augen geschlossen halten. Er tat dies mit einer solchen Vehemenz, dass ich mich bei ihm vergewissern musste, dass es auch wirklich bei den symbolischen Handlungen bleibt. Ich rief dann um Hilfe, wollte, dass der Chefarzt kommt, spiegelte ihm wie ohnmächtig und hilflos ich mich fühlte, zeigte ihm meine Angst und rief, er solle jetzt doch bitte aufhören. Gnade, Gnade, rief ich ihm zu, aber der Oberarzt hatte kein

Ohr für meine Anliegen. Der Junge brachte sich selbst durch den kreativen Rollenwechsel in die Situation des mächtigen Arztes, der kein Gespür für seinen kleinen Patienten hat und ich konnte ihm vorspielen, was man alles für Gefühle hat, wenn man in eine solche Situation kommt. Er konnte durch dieses Spiel aus der Distanz noch einmal seine Gefühle durchleben bzw. zusehen, wie sie ein anderer durchlebt. Damit haben sie ein klein wenig ihren Schrecken und ihre Mächtigkeit verloren.

Das Beispiel zeigt, wie Kinder die starken Eindrücke verarbeiten, die Spuren der Angst hinterlassen. Sie äußern das Erlebte im Spiel und in ihren Geschichten, oder lassen sich beim Verarbeiten helfen oder sie reagieren darauf mit Verhaltensauffälligkeiten, Schlafstörungen, gestörtem Essverhalten, schlechter Konzentration oder mit besorgniserregenden Schulresultaten. Indem wir beobachten, was sie tun, können wir die einzelnen Kinder im nochmaligen Durchleben eines Erlebnisses besser verstehen. Schlimme Erfahrungen können auch dann zu Verstörungen oder zu auffälligem Verhalten führen, wenn uns das Verstehen gelingt. Denken Sie bitte immer daran: vom Kind her betrachtet, ist auch ein solches Verhalten der Versuch einer Lösung und kein Verhalten, das Böses will.

Wenn die Angst nachts kommt

Häufig haben Kinder Angstträume. Nicht selten entwickeln sie dann Angst vor dem Einschlafen. Das alles können Signale dafür sein, dass sich das Kind bei sich selbst und in seinem Körper nicht mehr wohl fühlt. Alle Menschen, Kinder im Besonderen, sind durch traumatische Erfahrungen verwundbar. Kinder, die von Natur aus schon ängstlich sind, werden durch beängstigende, sorgenvolle Geschehnisse besonders oder sogar noch tiefer getroffen. Manche Erwachsene denken, Kinder könnten schnell vergessen und schmerzliche Erinnerungen würden bald wieder verschwinden. Aber das ist nicht immer richtig. Kinder sind eigenständige, empfindsame Persönlichkeiten. Ernste Vorkommnisse in ihrem Leben stören ihre gesunde Entwicklung. Ein Risiko bleibender Verwundung, z. B. Entwicklungsverzögerungen bzw. -beeinträchtigungen besteht immer.

Die Flucht in die Fantasie

Was aber den Kindern tatsächlich hilft bei der Angstbewältigung und bei der Angstverarbeitung, ist ihre Fantasie. Das Kind hat das Vermögen – angestoßen durch äußere Wahrnehmung – ein fantasiertes Bild zu entwerfen. Die Einbildungskraft ermöglicht es, abwesende Dinge und vergangene Ereignisse zu vergegenwärtigen oder auch über Bilder die eigene Befindlichkeit und Situation zu erzählen, die sich nicht direkt ausdrücken darf und kann. Fantasie ist er-

kenntnisreich, sie kann spielerisch und psychisch wirken. Wenn wir die imaginierten Bilder ansprechen oder in ihnen sprechen oder sie fortsetzen und mitgestalten, bieten wir dem Kind Einstellungsalternativen oder sogar Handlungsalternativen an. Bei Kindern wird die Fantasie durchaus zum künstlerischen Vorstellungsvermögen und zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Gabe des Schöpferischen besitzt. Fantasie gibt nicht bloß wieder, sondern lässt gänzlich Neues entstehen. Die Fantasie bindet ein enormes Maß an Energie. Eine Fantasie, die den Lebensnerv des Kindes trifft, setzt also auch entsprechend viel Energie frei. Die Fantasie kommt aus tieferen Schichten als die Sprache und ist auch lange vor ihr bereits da. Die Fantasie kann veranlassen, dass wir den Kopf verlieren und trotzdem verhilft sie uns dazu, wieder zu Sinnen zu kommen. Die aufsteigenden Fantasiebilder der Kinder wollen zwischen Körper und Geist, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vermitteln. Sie helfen ihnen, zu sich zu kommen, weil sie ihre Befindlichkeit treffen können.

„Kinder sind eigenständige, empfindsame Persönlichkeiten.“

Für viele Erwachsene ist dieser Raum verschlossen. Sie sind befremdet, wenn die Kinder bildhaft fantasiertes erzählen. Uns von der Fantasie an die Hand nehmen zu lassen, damit wir ein Gespür für unsere Möglichkeiten entwickeln können, öffnet unsere Handlungsräume. Für die Kinder ist es selbstverständlich, dass unsere Seele im Reich der Fantasie wohnt, mit ihren Wünschen, ihren Ängsten, ihren Sehnsüchten und ihren schöpferischen Möglichkeiten. In der Fantasie malen unsere Kinder an den Bildern ihrer Zukunft. In der Fantasie können sie noch einmal Situationen nacherleben, sich in andere Menschen hineinversetzen, nachfühlen, wie ihnen zu Mute sein mag.

Hier verweben sich erlebte Wirklichkeit und der psychische Hintergrund unserer Kinder zu einem organischen Bilderteppich. Fantasie und Wirklichkeit treten in Dialog und verändern so auch die äußerlich erfahrbare Welt unserer Kinder. Im freien Raum der Fantasie sind sie die Schöpfer und erfinden ihre eigene Welt, alles fügt sich ihren Wünschen und Zielen. Versuchen Sie Reiseführer zu sein für die Expeditionen, die ihre Kinder antreten. Denn in den Bildern lauern auch Ängste, Befürchtungen, Bedrohungen, denen sich die Kinder stellen müssen, es ist die gleiche Welt der Fantasie, in der sie auch auftanken. Überwinden Sie die Scheu, die Erwachsene oft vor den Räumen der Fantasie haben, besuchen Sie Ihre Kinder dort und sind Sie ihnen echte Begleiter, gerade in jener unfassbaren Bilderwelt. Helfen Sie mit, an Bildern der Hoffnung und

Zuversicht zu spinnen, in denen auch immer Trost wartet. Fantasieren und fabulieren sie mit Ihren Kindern.

Die Rollenspiele, die Kinder mit Kindern spielen, sind oftmals eine Fortsetzung der Verschränkung von erlebter Wirklichkeit, psychischem Erleben und Fantasie. Spielen Sie mit, lassen Sie sich Rollen zuschreiben, haben Sie den Mut auch zu schwachen Rollen, damit sich die Kinder wenigstens hier im Spiel einmal stark und unverwundbar fühlen können.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und einfühlsames Geschick bei der Begleitung der Ängste der Kinder, die Ihnen anvertraut sind.

Joachim Armbrust, Diplomsozialpädagoge, heilkundlicher Psychotherapeut, ####

Kontakt

www.Punkt-genau-Seminare.de

Literaturtipps

Armbrust, Joachim / Scheffler, Anke (Hrsg.): Kinder bewältigen ihre Angst. Urania Verlag, Freiburg 2008

Frey, Jana / Gotzen-Beek:

Vom Großwerden und Starksein. Loewe Verlag, Bindlach 2005

Riemann, Fritz:

Grundformen der Angst. Ernst Reinhardt Verlag, München 1984

