

Hajo Bücken

Auch kleine Leute haben's schwer

Ängste und Fremdheit spielerisch überwinden
unter Mitarbeit von
Heike Baum, Daniela Feix
und Maja Hasenbeck

BURCKHARDTHAUS-LAETARE

© 2014, 2. Auflage
Burckhardthaus-Laetare, Körner Medien UG, München

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie der Übernahme auf Ton- und Bildträger vorbehalten. Ausgenommen sind fotomechanische Auszüge für den eigenen wissenschaftlichen Bedarf.

Umschlaggestaltung: Patricia Fuchs, AVR München
Titelfoto: Igor Yaruta/fotolia.com
Illustrationen: Peter Weber, Bremen Mediendesign
Fotos: S. 7 Blend Images/Thinkstock.com
S. 27 saasemen/Thinkstock.com
S. 45 dberol/Thinkstock.com
S. 59 Monkey Business/fotolia.com
S. 77 Hemera/Thinkstock.com
S. 82 javier brosch/fotolia.com

Satz: Sigrun Borstelmann, München
Druck und Verarbeitung: Publikum, Belgrad

www.burckhardthaus-laetare.de
ISBN: 978-3-944548-12-8

Inhalt

Was ist fremd?	5
Teil 1 Auch kleine Leute haben's schwer	
Angespielt	8
Spielerisch begreifen	10
Eure Sorgen möchte ich haben	12
Schau doch mal hin	14
Kümmere dich um mich	15
Gemeinsam sind wir toll	20
Teil 2 Kinderängste	
Angst als Reaktion auf eine Bedrohung	29
Trennungsängste	30
Die magische Phase	30
Verlassenheitsängste	31
Verlustangst bei Geschwistergeburt	32
Bestrafungsangst in der Trotzphase	33
Angst als Reaktion auf Erfahrungsmangel	34
Angst vor Neuem	35
Beschämungsangst	36
Angst vor eigenen negativen Gefühlen	36
Angst vor Verletzungen	37
Angst vor Fremden	38
Angst und Fantasie	39
Angst, verstoßen zu werden	40
Angst vor Entführung	41
Unterschiedliche Reaktion auf Angst	42
Angst als Möglichkeit vor auszudenken	43
Teil 3 Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?	
Mitmachgeschichte „Wer fürchtet sich ...?“	46
Das Lied „Meine Angst“	48
Loslösen ist nicht einfach	49

Ängste überwinden lernen	51
Bauchkribbeln und Spaß	53
Auf dem Boden bleiben	54
Wenn die Schatten kommen	55
Angst, Fantasie, Gefühle	57
Teil 4 Fremd sind wir fast überall	
Rätselgeschichte „Wo kommst du her?“	60
Das Lied „Uno, due, tre“	62
Von Kulturen, Vorurteilen und Ängsten	63
Wie Max eine Erfahrung macht	65
Kinder entdecken die Welt	69
Wir kommen uns näher	74
Teil 5 Auf in die Fremde	
Mitmachgeschichte „Wie reden die denn?“	78
Das Lied „Wenn du singst“	79
Helden muss man gar nicht backen	80
Das Helden-Diplom	81
Helden, gibt es die?	91
Der Nabel der Welt	92
Meine Welt, kleine Welt	93
Du bist anders	94
Was wir zusammen alles können!	95

Kinderängste

Als unsere Tochter Jenny mit sechs Jahren zum ersten Mal allein mit anderen Kindern und Erzieherinnen vom Kindergarten aus für ein Wochenende in die Jugendherberge fuhr, machte sie eine Welle von unterschiedlichen Gefühlen durch. In kurzen Abständen hörten wir: „Ich freue mich drauf, ich bin auch aufgeregt, ein bisschen traurig bin ich auch, weil ihr nicht mitkommt. Und ein bisschen Angst davor habe ich auch“, sprach's und verschwand auf der Toilette. Dort brachte sie all ihre Gefühle auf einen Punkt: Sie setzte sich nämlich aufs Klo, machte einen großen Haufen und ihr Kommentar dazu: „Ich habe, glaube ich, doch mehr Schiss, als ich dachte.“

Jenny zog fröhlich und guten Mutes los und kam überglücklich und stolz als „Große“ zurück. Sie schien uns tatsächlich innerlich und äußerlich gewachsen zu sein.

Wie gut, dass Kinder so nah und klar an ihren Gefühlen sind, die wir oft so schwer zulassen oder zu verstecken versuchen. Jenny setzte sich mit dem auseinander, was auf sie zukommen könnte. Durch ihre „Vorstellung“ suchte sie in ihrer Fantasie schon Reaktionsmöglichkeiten künftiger Eventualitäten, eine enorme Leistung für eine Sechsjährige.

Versuchen wir doch einen Rückblick und schauen uns die Entwicklungsstufen von Kleinkindern unter dem Aspekt der „normalen Ängste“ an, die ein Kind in den jeweiligen Entwicklungsstadien erlebt. Auch wenn dieses Buch von Drei- bis Siebenjährigen handelt, gehen wir doch weiter in der Entwicklung zurück, weil manche Ängste erst dann verstanden werden können, wenn wir wissen, was vorher war.

Ängste empfinden zu können ist ja grundsätzlich erst einmal etwas Gutes. Sie zeigen dem Kind eine Gefahr von außen an, die sein psychisches wie physisches Gleichgewicht durcheinanderzubringen droht. Die Signale, die das Kind mit seinen Sinnen aufnimmt, werden über den Hypothalamus und das autonome Nervensystem verarbeitet und weitergeleitet, Adrenalin wird ausgeschüttet, was dazu führt, dass das Herz schneller schlägt. Angst macht sich in der Regel am schnellsten durch erhöhten Pulsschlag bemerkbar.

Blutdruck und Zuckergehalt erhöhen sich, die Verdauung wird zunächst gestoppt, den inneren Organen wird so viel Blut wie möglich entzogen und in den Kopf, die Beine und die Arme geschickt. Alles dient dazu, zwei Reaktionen zu beschleunigen: Das Gehirn zu benutzen und zu kämpfen oder davonzurennen. Kampf und Flucht sind Reaktionen, die schon unsere Urahnen kannten.

Wichtig ist, dass das Kind lernt, nicht vor der eigenen Angst zu erschrecken. Die Hilfe, die wir den Kindern als Erwachsene anbieten können, basiert darauf, dass wir verstehen, was das Kind auch aufgrund seiner altersbedingten Entwicklung ängstigt. Oft hat eine bestimmte Angst mit seiner geistigen und gefühlsmäßigen Entwicklung zu tun, und sie verschwindet oder wird überwunden, wenn es diese Entwicklungsstufe durchlaufen hat, so wie ein Spielzeug oder Bilderbuch mit zwei Jahren faszinierend war und ein Vierjähriges nur „langweilt“. Oft wundert sich ein Kind selbst, dass es vor einer bestimmten Situation mal Angst gehabt hat.

Ängste werden vom Kind erst als solche erlebt, wenn ein bestimmtes Maß an Ich-Bewusstsein vorhanden ist, wenn es die Bedrohung für das eigene Ich bewusst erlebt. Dann erst hat das Kind auch Möglichkeiten, sich mit den Ängsten zu befassen, und kann Versuche starten, mit ihnen umzugehen. Vorher müssen Erwachsene (oder ältere Geschwister oder Freunde) dem Kleinkind Hilfestellung bei der Angstüberwindung geben.

Angst als Reaktion auf eine Bedrohung der leiblichen Integrität

Schon im Mutterleib erfährt das Kind Angst. Es reagiert unbewusst auf Ängste der Mutter mit erhöhtem Pulsschlag, Strampeln, manchmal mit Passivität (als ob das alte Urprinzip, Kämpfen oder Weglaufen schon dort wirksam wird).

Im Fokus des Kindes steht das leibliche Wohlbefinden, es erlebt Angst als Reaktion auf eine Bedrohung seines leiblichen Wohls. Ganz direkt erfährt es diese Bedrohung bei der Geburt. Und je nach dem, wie es den Eintritt in die Außenwelt und den Empfang dort erlebt, reagiert es mit mehr oder minder lautem Geschrei. Die Fachleute reden hier vom Geburtstrauma. Dass dieser Eintritt nicht unbedingt als grausames angstbesetztes Erlebnis stattfinden muss, haben Vertreter der „sanften Geburt“ deutlich gemacht.

In der ersten Zeit nach der Geburt kann bei vielen Kindern eine „normale“ Angst beobachtet werden, wenn sie mit lauten Geräuschen wie Staubsauger, Türenknallen, Türklingel o. Ä. konfrontiert werden. Manche Babys sind in der Lage, sich gegen störende Einflüsse von außen abzuschirmen, andere brauchen die Mutter oder andere nahe Bezugspersonen, die störende Reize von ihm fernhalten. Auch plötzliche Veränderungen, z. B. wenn ein größeres Kind oder ein Hund auf den Kinderwagen zugerannt kommt, es einmal dunkel (oder hell) wird, sich plötzlich die Temperatur verändert (der berühmte Sprung ins kalte Wasser), können „normale“ Ängste auslösen, die durch die Nähe der Mutter und die damit verbundene Sicherheit beruhigt werden können.

Trennungsängste



Mit ca. acht Monaten tritt die sogenannte Achtmontatsangst oder Trennungsangst auf. Das Kind kann dann (manche schon viel früher) zwischen ihm bekannten und unbekanntem Personen unterscheiden.

Das Fremde kann bei ihm Angst auslösen, bei manchen allerdings auch große Neugierde, vorausgesetzt, das Kind spürt die Sicherheit und Nähe der Mutter. In dieser Phase spielen fast alle Kinder gerne „Verstecken“. Das ausgelassene Lachen, wenn die Mutter hinter dem Tuch wieder auftaucht, lässt schnell die Angst vergessen, die es erlebt hat, als die Mutter außer Sichtweite war. Es scheint so, als ob das Kind denkt, die Mutter sei vollkommen weg, vielleicht für immer, wenn es sie nicht sieht. Je häufiger dieses Spiel gespielt wird, desto gelassener wird seine Reaktion, weil es gelernt hat und fest davon überzeugt ist, dass die Mutter wieder auftauchen wird.

Die magische Phase

Mit ca. einem Jahr, mit dem Laufenlernen und den damit vorhandenen neuen Möglichkeiten, die Welt zu erobern, tritt das Kind in ein anderes Bewusstseinsstadium ein. Es kann Ereignisse und Reaktionen „herbeizaubern“: Es drückt auf einen Knopf, da fängt der Mensch im Fernsehen an zu sprechen, es zieht die friedlich schlafende Katze am Schwanz – die springt auf und läuft fauchend weg. Das Kind erlebt ein „Machtgefühl“, den Beginn der sogenannten magischen Phase: Ich bestimme, was passiert; ich bin der Mittelpunkt der Welt.

Erlebt das Kind in dieser Phase Ereignisse, auf die es keinen Einfluss hat, kann das von Angst begleitet sein. So kann man Angst vor Dunkelheit, Gewittern, dem Meer oder anderen großen Wasserflächen oder vor starkem Wind beobachten. Der kleine Mensch ist in dieser Zeit stark beeinflussbar vom Verhalten der ihn umgebenden Personen. Zeigt die Mutter z. B. Angst vor einem fremden Hund, reagiert das Kind eher mit Angst, als wenn die Mutter gelassen und ruhig dem fremden Tier gegenübersteht. (Vor eigenen Haustieren hat das Kind in der Regel keine Angst.) Fremde, dem Kind unbekannte Gegenstände werden zur Mutter geschleppt. Reagiert diese darauf zustimmend, wird das Gebrachte meist uninteressant. Es scheint so, als ob die Mutter der Gradmesser dafür ist, ob das Neue ihm Schaden zufügt oder in Ordnung ist.



Verlassensängste

Mit zunehmender Selbstständigkeit kann parallel dazu die Angst vor dem Verlassenwerden auftreten. Mit ca. zwei Jahren ist das Kind so weit, dass es das Bild der Mutter verinnerlicht hat. Ist es über kurze Zeit allein, kann es dieses Fantasiebild hervorrufen, das ihm über diese kurze Periode des Alleinseins hinweghilft. Danach sollte die Mutter erreichbar sein. Jeder hat schon ein Kind auf dem Spielplatz beobachtet, das friedlich allein im Sandkasten spielt, plötzlich scheinbar „unmotiviert“ aufsteht, zur Mutter geht, sich mal eben gegen ihre Beine drückt, auf den Schoß will oder kurz gedrückt werden muss, um dann wieder abzuziehen und friedlich weiterzuspielen. Das Kind will in dieser Phase den Zeitpunkt bestimmen, zu dem es die Mutter erreichen kann. Wenn es sie sucht und sie ist nicht da, kann es mit Angst reagieren. Das innere Bild ist noch nicht ausreichend gefestigt, es braucht die reale Präsenz der Mutter für die eigene Sicherheit.

Ähnliches kann man nachts beobachten. Wacht das Kind in dieser Phase in der Nacht auf, kann dieses Gefühl der Verlassenheit, die Angst vor Dunkelheit oder eine Kombination beider Erscheinungen erlebt werden. Oft reichen ein Streicheln oder einige beruhigende Worte aus, und das Kind kann weiterschlafen (die Mutter hoffentlich auch).



...

Angst als Reaktion auf mangelnde Erklärungsmöglichkeiten

Mit zunehmenden Alter wächst auch die Neugierde. Das Funktionieren verschiedener Geräte wird spannend, kann aber neue Ängste auslösen, weil Ursache und Wirkung noch nicht so durchschaubar sind. Das Kind beobachtet faszinierende, gleichwohl auch erschreckende Ereignisse. So kann der Anblick eines Staubsaugers im Kind Panik auslösen, sieht es doch, wie dieser kleine Papierschnipsel, Flusen, kleines Spielzeug verschluckt. Wer weiß, ob dieses Ungeheuer nicht auch kleine Kinder verschluckt?! Oder es beobachtet, wie eine Spinne durch den Abfluss weggespült wird. Dass es selbst ebenfalls durch das (zu) enge Rohr verschwinden könnte, diese Fantasie kann das Kind von der Wirklichkeit noch nicht unterscheiden, weil „Maße“ noch keine Bedeutung für es haben. Dazu ist es aus eigenen Kräften erst zwischen dem vierten und fünften Lebensjahr in der Lage. Vorher braucht es den Erwachsenen zum Erkennen von Ursachen und Wirkungen.

Das Kind hat ein sehr menschliches Bedürfnis nach Erklärung des Erlebten, ist aber aufgrund seines geistigen Entwicklungsstandes noch nicht in der Lage, Zusammenhänge zu erkennen. Seine Lösung: Es fantasiert sich Ursachen. Möglicherweise löst das „Machtgefühle“ aus (das Kind drückt auf einen Knopf, das Fernlenkauto läuft so, wie es will; es kräht nach Saft, die Mutter erfüllt seinen Wunsch). Das Kind sieht die Ursache in sich selbst. Das kann manchmal auch gefährlich oder bedrohlich für das Kind werden, wenn es glaubt, dass es für Geschehnisse verantwortlich ist, die völlig ohne seine Anwesenheit stattfinden. Es meint beispielsweise, das Kind im Kindergarten, das es nicht leiden kann, sei von der Schaukel gefallen, weil es sich das gewünscht hat. Unter Umständen fühlt sich das Kind dann schuldig, weil es in seiner Wut solch „hässliche“ Gedanken hatte. Die „Auswirkungen“ seiner geheimen Wünsche sind ängstigend, weil sie nicht verstanden werden.

Angst vor Neuem oder die Bedeutung des Teddys bei der Angstbewältigung

Im Alter von vier Jahren, häufig mit dem Eintritt in den Kindergarten verbunden, haben viele Kinder das Bewusstsein, dass sie eigenständig sind und unabhängig von der Mutter einige Stunden allein verbringen können. Das Kind weiß inzwischen, dass die Mutter nach einer gewissen Zeit wieder auftaucht. Das innere Bild der Mutter ist gefestigt und hilft, die Trennung zu überbrücken, verbunden mit der immer wiederkehrenden Erfahrung, dass die Mutter wieder da ist (wenn die Glocke läutet, wenn der Zeiger unten ist o. Ä.). Manche Kinder brauchen, um die innere Unruhe (das bisschen Angst), die trotzdem gelegentlich auftaucht, besser auszuhalten, in dieser Zeit ein „Übergangsobjekt“. Dies kann der geliebte Teddy, ein Schmusetuch, ein Kuscheltier oder die Lieblingspuppe sein, die das Kind mal eng an sich gedrückt mitschleppt, mal nur schnell im Vorbeigehen sein Näschen dran drückt oder die einfach „nur da sein muss“, um ihm die nötige Sicherheit zu vermitteln. Gefunden wurde das Übergangsobjekt schon viel früher, oft schon vor Vollendung des ersten Lebensjahres. Es tritt dann in seiner Bedeutung zunächst zurück, weil so viele andere Dinge interessant werden, sobald das Kind laufen kann, und wird erneut „zur Hilfe“ genommen, wenn Trennungen anstehen, wie eben beim Eintritt in den Kindergarten, später in die Schule oder z. B. bei einem Krankenhausaufenthalt (jedenfalls, wenn es in die „Fremde“ geht).

Eltern, die ihr Kind auf dem Weg zur Selbstständigkeit unterstützt haben und es ermutigten, eigene Wege mit anderen Kindern auszuprobieren, können in dieser Zeit häufiger beobachten, dass das Neugierverhalten den neuen anderen Kindern gegenüber die Ängste vor dem Neuen überwiegt. Es ist in der Regel sehr schnell zum Beginn einer Freundschaft bereit und zu einer Bindung fähig. Kinder, deren Eltern zu beschützend sind oder zu schnell in das Spiel ihres Kindes mit anderen eingreifen, stehen dem Neuen häufig mit großer Zurückhaltung und Ängsten gegenüber.

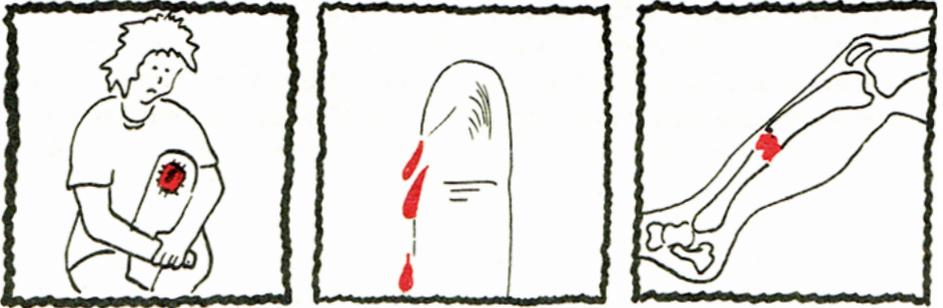
Durch vielfältige Erfahrungen von Sicherheit im Umgang mit der Umwelt wächst beim Kind das innere Selbstwertgefühl, das ihm hilft, der Angst vor Neuem mutig ins Auge zu blicken. Durch das Ausprobieren neuer Erfahrungen mit anderen Kindern gewinnt das Kind auch einen „inneren Raum“ und ist so in der Lage, den anderen Kindern mehr Platz zu lassen, sie zu akzeptieren in ihrem Anderssein.



...

Angst vor Verletzungen

Mit ca. vier Jahren fängt das Kind auch an, über sich und seine Herkunft nachzudenken, und damit verbunden wächst auch sein Körperbewusstsein. Sein Körper in seiner Ganzheit beziehungsweise seine Verletzbarkeit wird ihm äußerst bewusst. Während es mit zwei Jahren noch große Waghalsigkeit und ein grenzenloses (Ur-)Vertrauen hat, dass seine Eltern oder Schutzengel schon aufpassen werden, dass ihm nichts passiert, wenn es die höchsten und gefährlichsten Kletterpartien hinter sich bringt, setzt beim Vierjährigen eine andere Einschätzung seiner selbst und der Gefahren, die ihm drohen (könnten), ein. Es kann vorausdenken: „Wenn ich jetzt nicht richtig greife, falle ich runter und breche mir den Knochen.“ Es reagiert mit Angst vor Verletzungen, meidet Aktivitäten eher, wenn sie Verletzungen einbringen könnten.



Damit einhergehend ist häufig auch eine plötzliche Angst vor dem Haarschneiden und vor dem Arzt, besonders dem Zahnarzt, zu beobachten. Die Kinder sind sich ihres Körpers bewusst und die Angst, Körperteile zu verlieren, und seien es nur ein paar Haare oder ein Zahn, prägt ihr Verhalten. Besonders Jungen gehen in diesem Alter besonders behutsam mit sich und ihrem „Geschlecht“ um, Psychoanalytiker reden von der „Kastrationsangst“. Diese ist so zu verstehen, dass der kleine Junge, der die Beobachtung gemacht hat, dass den Mädchen (und der Mutter) das fehlt, was er (wie auch der Vater) hat, nämlich ein Penis, Ängste entwickelt, dieses „wertvolle Körperteil“ könnte ihm verloren gehen.

Angst vor Fremden

Trifft ein Kind auf eine ihm völlig fremde Situation, braucht es selbst mit vier Jahren noch die schützende Nähe der Mutter oder des Vaters, an die es sich notfalls klammern kann, während es die fremde Situation, die fremden Menschen abschätzt. So gesichert, kann es sich bald vorwagen und die „neue Welt“ erobern, nicht ohne alle halbe Stunde (oder eher) wieder zu erscheinen, um sicherzugehen, dass die Eltern noch da sind.

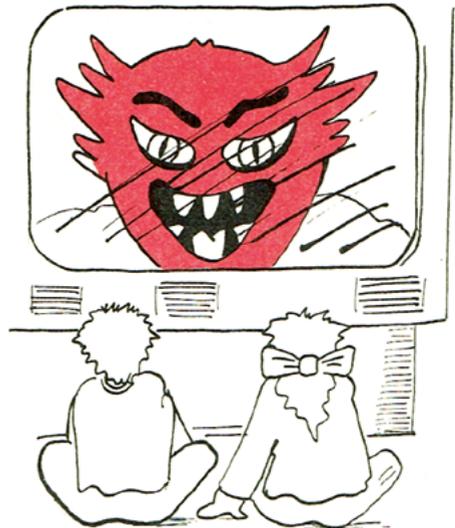
Kommen fremde Menschen zu Besuch, reagieren die meisten mit Neugierde, weil sie ja „Heimvorteil“ haben. Manche brauchen auch hier die Nähe einer wichtigen Bezugsperson. Es braucht aber nicht unbedingt eine Person zu sein, die ihnen die nötige Sicherheit vermittelt, manchmal genügt ein sicheres Versteck zwischen Schrank und Stuhl, aus dem heraus die Fremden beobachtet werden, bis sie bereit sind, mit dem Besuch Kontakt aufzunehmen.

Angst und Fantasie

In dem Alter zwischen vier und fünf Jahren weiß das Kind schon um viele Gesetzmäßigkeiten. Es kann viele Erlebnisse mit bekannten Erfahrungen und Erklärungen in Verbindung bringen. Jetzt hat es auch an Fantasiegeschichten Spaß, kann über Zauberer staunen. Denn das Erstaunen setzt dann ein, wenn bekannte eigene Erklärungen nicht mehr passen.

In dem Zusammenhang kann man beobachten, dass viele Kinder auf Fernsehsendungen mit Angst reagieren. Mit weit aufgerissenen Augen, herunterhängenden Mundwinkeln, angespannten Muskeln sitzen sie da. Im Fernsehen wechseln Nachrichten über tatsächlich passierte Grausamkeiten und erfundene Geschichten ab. Kinder können noch nicht unterscheiden, was Wirklichkeit und was „nur erfunden“ ist, sehen sie doch am Beispiel der Erwachsenen, dass diese scheinbar alles glauben. Je jünger die Kinder sind, desto gefährdeter sind sie, Fantasie und Wirklichkeit in einen Sack zu packen, was natürlich Futter für ihre diffusen Ängste ist. Sie sind aufgrund ihrer intellektuellen Entwicklung auch nicht in der Lage, sich zu beruhigen, wenn sie den Unterschied erkennen (aber welches Kind ist das schon, wenn ein Film derart spannend ist; da wird nur mit dem Gefühl reagiert, das kennen wir als Erwachsene noch zu gut). Je häufiger kleine Kinder fernsehen, desto ängstlicher werden sie meist.

Kasperletheater, klassische Puppenspiele, gute Kinderfilme können dabei helfen zu lernen, solche spannungsgeladenen Situationen auszuhalten. Oft kann man beobachten, dass sich gerade kleinere Kinder im Dunkel des Theaters an die große Schwester oder den großen Freund klammern, wenn ihr Held in Gefahr ist. Und kurz darauf löst sich der Konflikt in klassischer Weise: Der unschuldige Held wird befreit, die Bösen werden bestraft. Das befreite Lachen zeigt die Tiefe der vorherigen Ängste, die Erleichterung bricht heftig hervor. Kinder brauchen in diesem Alter das beruhigende Gefühl, dass das Gute siegt.



...

Angst vor Entführung

Zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr sind sich die Kinder sehr bewusst über ihre eigene Verletzlichkeit, ihre eigenen Grenzen. In dem Alter haben die Kinder oft eine ausgeprägte Angst davor, entführt, verletzt, ermordet zu werden. Sie werden sich mit Schrecken klar, dass mit der eigenen zunehmenden Selbstständigkeit die Eltern nicht mehr immer da sein können, um sie zu schützen, sei es vor dem Hinfallen oder vor fremden Menschen, die sie auf der Straße ansprechen und mitnehmen und ihnen etwas antun könnten. Auch wissen sie, dass sie mit ihren Kräften nicht oder nur selten gegen die Kraft der Erwachsenen ankommen. Das damit einhergehende Ohnmachtsgefühl lähmt und macht Angst.

Kinder sind sehr empfindsam, sie spüren und erahnen die Empfindungen der Eltern. Gerade in solch heiklen Situationen wissen sich viele Eltern nicht zu helfen. Die berechtigte Angst, dass ihrem Kind etwas zustoßen könnte, ist eine Reaktion auf die täglichen, leider realen Meldungen in den Medien. Die Rat- und Hilflosigkeit der Eltern spüren die Kinder und reagieren oft mit ausgeprägter Angst darauf.

Da Kinder in dem Alter schon gut in der Lage sind, vorausschauend zu denken, können Rollen- und Planspiele helfen, ihre berechtigten Ängste etwas zu mindern. Durch ganz unterschiedliche Planspiele bekommt das Kind nicht nur einen Einblick in verschiedene „Menschentypen“, sondern kann auch versuchen, die unterschiedlichen „Gefährlichkeitsgrade“ der jeweiligen Situation einzuschätzen. Die Kinder haben dann ein breiteres Reaktionrepertoire zur Verfügung und stehen dem Erwachsenen nicht ganz hilflos gegenüber.

Es ist aber ein ganz heikles Gebiet: Einerseits möchte man den Kindern das gute Menschenbild erhalten, andererseits vor den



Gefahren warnen. Einerseits soll das Kind nicht allen trauen, andererseits aber auch nicht jedem misstrauen müssen. Viele Eltern gehen einen Schritt nach vorn und melden ihre Kinder in einem Selbstverteidigungskurs an, andere kaufen Punchingbälle, um eine schnelle Reaktion zu trainieren. Wieder andere kämpfen mit ihren Kindern nach „Katzenmuttervorbild“, um sie spielerisch auf Ernstsituationen vorzubereiten und den Kindern das Gefühl von eigener Stärke zu vermitteln. Andere raten zum Wegrennen, zur defensiven Reaktion, damit der andere nicht gereizt und eine aggressive Reaktion verhindert wird. Es gibt einige Möglichkeiten, dem Kind zu helfen, in einer bedrohlichen Situation nicht ausgeliefert zu sein.

Diese Angst kann das Kind bis weit in den Schulbeginn „begleiten“. Oft haben Kinder in dieser Zeit Alpträume. Die wichtigste Erfahrung für das Kind ist wohl, dass es in seiner Angst nicht allein ist, dass es mit vollem Vertrauen zu den Eltern kommen kann und spürt, wie diese es ernst nehmen, nicht nur mit seinen Ängsten. Wenn es tatsächlich auf der Straße angesprochen wird, ist für das Kind wichtig, dass ihm die Eltern glauben und aktiv für das Kind eintreten.

Unterschiedliche Reaktionen auf Angst

Zusammenfassend kann gesagt werden: Die Reaktionsweisen auf angstmachende Situationen sind bei jedem Kind unterschiedlich. Emotional labile Kinder lassen sich schneller von ihrer Angst beherrschen. Ein Kind, das „analytisch“ denken kann, versucht eher, eine angstmachende Situation zu verstehen, und wird nicht so schnell von seinen Gefühlen überrollt. Der ausgeprägtere Realitätsinn hilft ihm, Missverständnisse, aus denen angstmachende Gefühle entstehen können, zu begreifen.

Kinder mit lebendiger Fantasie schaffen sich in ihrer Einbildung leicht ein angsteinjagendes Ungeheuer. Solche „eingebildeten“ Ängste beunruhigen es mehr und eher als Kinder mit ausgeprägterem Realitätsinn. Je besser das Kind in der Lage ist, sein Gefühlsleben zu begreifen, desto leichter fällt es ihm, seine Angst zu mindern. Je mehr Selbstvertrauen ein Kind hat, desto sicherer wird es im Umgang mit der Angst. Es lernt aus den gemachten Erfahrungen, die es im Umgang mit seiner berechtigten Angst macht: Lass ich mich von der Angst beherrschen, werde ich ihr auch in der nächsten Situation erliegen. Schau ich der Angst „mutig ins Auge“, ist sie vielfach überwindbar.

Das Kind lernt im Laufe seiner Entwicklung, zwischen den unterschiedlichen Ängsten zu unterscheiden:

Reale Ängste nützen mir dabei, Gefahren, die außen drohen, zu vermeiden bzw. schmerzhaft Erfahrungen nicht zu wiederholen (einmal verbrannt, passt es beim nächsten Mal auf).

Ängste, die aus dem Inneren kommen sind für das Kind schwerer zu erkennen. Besonders aggressive Gefühle können Kindern Angst machen, wenn sie nicht Beistand bekommen und lernen, dass diese Gefühle beherrschbar sind. Sie brauchen Erwachsene, die helfen, „Grenzen“ zu setzen.

Moralische Ängste empfindet das Kind, wenn es das Gefühl hat, den „Normen der Umgebung“ und denen des eigenen Gewissens nicht standhalten zu können. Erwachsene können dem Kind helfen, indem sie weniger strenge Forderungen an das Kind stellen und ihm vermitteln, dass es der Liebe der Eltern sicher sein kann, auch wenn es sich nicht so benimmt, wie sie es erwarten.

Angst als Möglichkeit, vorausschauend zu denken

Viele Erwachsene meinen es ja nur gut mit dem Kind, wenn sie es beruhigen wollen („du brauchst doch keine Angst zu haben“), versuchen, ihm die Angst auszureden. Kinder brauchen aber die Möglichkeit der „Vorbereitungsangst“. Wenn sie im Voraus wissen, was ihnen bevorsteht, können sie die Angst in kleinen Schritten zulassen, sich damit auseinandersetzen, was an Ungeheuerlichem oder Angstmachendem auf sie zukommen könnte. Das Kind kann sich Selbstschutzstrategien überlegen, sodass es sicherer dem Ungewohnten gegenüber treten kann. Wird ihm die Angst aber ausgedreht, kann das Kind sie so stark verdrängen, dass es sie nicht mehr empfindet, selbst wenn sie berechtigt ist. Es fühlt sich dann in einer entsprechenden Situation stark, aber oft kehrt die Angst in nächtlichen Albträumen wieder.

Wie wir sehen, gehen die Kinder in jeder Entwicklungsperiode durch eine Anzahl verschiedenster Ängste. Zum Glück treten nicht alle auf einmal auf, sodass das Kind Möglichkeiten entwickeln kann, mit ihnen fertig zu werden. Wie anfangs gesagt, wächst das Kind aus einigen Ängsten heraus, so wie ein Spielzeug nur für eine bestimmte Periode interessant ist, und es kann sich später nur wundern über seine früheren Ängste. Das Gute daran ist, dass ihm die

gemachten Erfahrungen genug Stärke und Selbstvertrauen vermitteln, um neuen Ängsten ins Auge zu sehen. Wichtig ist, dass das Kind Verständnis spürt, wenn es seine Ängste äußert, mögen sie für den Erwachsenen noch so unwichtig oder unbegründet sein. In kleinen Schritten geht das Kind voran, die Angst zu bewältigen, und manchmal braucht es ein „Fingerchen“, an dem es sich festhalten kann. Reichen wir es ihm.

M. H.