

Die Formen der Kinderängste

11. Februar 2019

... und wie wir helfen können



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 auf 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 etwa acht Monaten tritt die sogenannte Achtmonatsangst oder Trennungsangst auf. Das Kind kann dann (manche schon viel früher) zwischen ihm bekannten und unbekanntenen 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 etwa 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 etwa 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.

Verlassenheitsängste

Mit zunehmender Selbstständigkeit kann parallel dazu die Angst vor dem Verlassenwerden auftreten. Mit etwa 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).

Verlustangst bei der Geburt eines Geschwisterkindes

Oft passiert es, dass zwischen dem ersten und dem zweiten Lebensjahr ein Geschwisterkind folgt, das eine neue Form der Angst und Unsicherheit auslösen kann. Das ein- bis zweijährige Kind versucht ja, mit zunehmender Selbstständigkeit nicht nur eigene Grenzen zu erweitern, sondern auch die Eltern und deren Grenzen zu „testen“. Das bringt natürlich auch Konflikte mit sich. Kommt nun in dieser Phase das nächste Kind, kann das von dem älteren auch so verstanden werden, dass sich die Eltern das Baby nur „anschaffen“, weil sie sein ständiges Neinsagen satt haben, es nicht mehr lieben. Das kann für viele Kinder in dem Alter eine starke Belastungsprobe werden und mit Angst, Wut und Einsamkeitsgefühlen einhergehen. Es kann auch dazu führen, dass sie dann umschwenken und um alles in der Welt wieder „brave und artige“ Kinder werden, die die scheinbar verlorene Liebe so wiederzugewinnen hoffen. Gut für das Kind ist dann, wenn andere Bezugspersonen die Angst mildern können und sein Wohlbefinden wieder steigern und festigen helfen. Wenn das Kind in der Lage ist, sich an mehrere Menschen zu binden, macht es sich weniger verletzlich. Wenn die Mutter nicht die Nummer eins ist, verliert es bei ihrer Abwesenheit nicht alles, weil es ja noch die anderen hat.

Die eigene unerklärliche Wut auf das neue Baby (das ihnen ja gar nichts getan hat, es liegt doch nur da rum) kann das ältere Kind sehr beunruhigen, ihm Angst machen. Es kann versuchen, seine „gemeinen und hässlichen“ Gefühle dem Baby gegenüber zu besänftigen, indem es besonders lieb und artig ist und sich oft zu sehr nach den Wertvorstellungen der Eltern ausrichtet. Oft sind es die Großeltern oder andere für das Kind in dieser Periode wichtige Bezugspersonen, die ihm in dieser Situation besser helfen können als die eigenen Eltern, indem sie ihm Möglichkeiten geben, das Neue zu studieren (guck mal, wie sich seine Augenlider im Schlaf bewegen, was mag das nur sein; warum mag es jetzt wohl krähen, ob es wohl die Windel nass hat; willst du mal gucken, ob es sein Kuschtier halten kann u. Ä.). Hat das Kind Gelegenheit, neue Geschwister zu studieren, ihre Verhaltensweisen zu beobachten, wenn es schläft, isst, spielt, dann kann es seine hässlichen Gefühle und die damit verbundene Angst mildern.

Wie sich der Vater in der für das kleine Kind mit so vielen Verlusten beschlagenen Situation verhält, ist von großer Bedeutung. Das Kind könnte sich ja als „Trotzreaktion“ auf die Mutter, die es ja so schmachlich im Stich gelassen hat, von dieser abwenden. Der Vater wird zum Vorbild und kann helfen, die auch mit unbewusstem Hass verbundenen Gefühle der Mutter gegenüber aufzufangen und zu verarbeiten, die Angst zu lindern. Wird er in dieser Phase nicht zum Vorbild, kann sich für das Kind ein Teufelskreislauf entwickeln, der Zeit seines Lebens seine Verhaltensweisen bestimmen kann. Das ältere Kind will die Aufmerksamkeit der Mutter wiedererlangen, und sei es mit für die Mutter lästigen oder „unartigen“

Verhaltensweisen, die natürlich zu Strafen führen. Es fühlt sich zu Unrecht bestraft (das Baby wird natürlich nie bestraft), wird noch ungenießbarer. Die Eifersuchtsgefühle und Ängste können sich dann zeitlebens in Situationen, in denen man zurückstecken muss, als Überempfindlichkeit oder Niedergeschlagenheit bemerkbar machen.

Bestrafungsangst in der Trotzphase

Die Angst vor dem Verlassenwerden als „Strafe“ kann in der sogenannten Trotzphase, besser „Ichfindungsphase“, noch verstärkt auftreten. Das Kind will seinen Willen durchsetzen, sucht und geht eigene Wege. Wenn die Mutter, die Eltern in solch einer Situation dann wirklich weg sind, kann das Kind das auch als Folge seines eigenwilligen Verhaltens verstehen. In dieser Entwicklungsphase hat das Kind besonders nachts Angst. Es wacht häufig auf, kommt aus dem Bett, um sich zu vergewissern, dass die Mutter auch nach den Konflikten, die sie tagsüber miteinander hatten, noch da ist. Es erfährt etwas ganz Wichtiges, das sein „Urvertrauen“ bestärkt: Die Eltern sind für mich da, auch wenn ich etwas mache, womit sie nicht einverstanden sind. Das verstärkt den Mut des Kindes, eigene Wege zu gehen.

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 ferngelenkte Auto 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.

Beschämungsangst

Das Kind hat ein inneres Bild von sich selbst entwickelt, das es mit den anderen vergleicht. Und je nachdem, wie sein Selbstwertgefühl entwickelt ist, kann es auch die anderen anerkennen. Mit ca. fünf Jahren ist die Angst vor der „Beurteilung“ durch andere schon mehr oder minder ausgeprägt. Hat das Kind in seinem bisherigen kurzen Leben die Erfahrung gemacht, als „Person“ anerkannt zu sein, ist es unabhängiger und weniger geprägt von dieser Angst. „Was kann ich gut?“, „Was denken die anderen von mir?“, „Warum mache ich das gerade?“ – ein fast analytisches Bedürfnis nach Verständnis der eigenen Motivation ist häufig in dieser Periode zu beobachten. Die Angst, nicht anerkannt zu sein, sich verändern zu müssen, um in das Bild, das andere von einem haben, zu passen, ist verstärkt zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr zu beobachten und damit die Angst vor einer einseitigen Beurteilung, meistens vonseiten der Erwachsenen, gegen die sich das Kind mit Recht wehrt. Wenn „Große“ das Kind spüren lassen, dass es „noch klein ist“, und seine Handlungsfähigkeit infrage stellen, fühlt es sich beschämt und in seinem Selbstwertgefühl verletzt. Nicht umsonst ist das Rollenspiel gerade in dieser Zeit von ungeheurer Wichtigkeit. Das Kind schlüpft einerseits in verschiedene Rollen, um sich in seiner Vielfältigkeit zu erfahren, zum Teil auch, um einer Festlegung durch andere Personen entgegenwirken zu können.

Angst vor den eigenen negativen Gefühlen

Andererseits setzt es sich dabei auch mit seinen eigenen vielfältigen Gefühlen auseinander. Nicht jeder „Charakterzug“ wird ja anerkannt. Das Kind kann sich so in einer fremden Rolle auch mit seinen „negativen“ Seiten auseinandersetzen. Spielt es den Räuber, kann es sein eigenes Gierverhalten besser akzeptieren und integrieren, indem es erst einmal „abgespalten“, außerhalb seiner selbst gespielt wird (ich tu ja nur so als ob). Das Kind braucht in dieser Phase die absolute Trennung von Gut und Böse. In dieser Periode sind ja auch Märchen von großer Bedeutung, erfährt es dort doch genau dieses klassische Schema von Schwarz und Weiß. Das Kind ist in diesem Alter noch nicht in der Lage, widersprüchliche Anteile als Teile seiner selbst zu erkennen. Kann es sie aber in aller Ruhe (soweit man von Ruhe reden kann, wenn im Märchen gerade die böse Hexe auftaucht) und in ihrer tausendsten Wiederholung erleben, integriert es langsam all diese Eigenschaften und ist später in der Lage, sie als zu sich gehörend zu akzeptieren. Das „Böse“ löst dann keine Angst mehr aus, weil das Kind die wiederholte Erfahrung gemacht hat, dass das Gute doch letzten Endes siegt.

Das Böse löst ja nicht nur Angst aus („Ich muss immer lieb und brav sein, sonst werde ich von den Großen nicht geliebt!“), es hat für die Kinder auch eine Faszination, mal der Stärkere, Mächtigere sein zu können.

Kinder, die dazu neigen, diese „negativen“ Eigenschaften zu verdrängen oder zu verleugnen, das Bestreben haben, immer lieb und brav zu sein, um sich der Anerkennung der Erwachsenen sicher zu sein (manchmal leider bis zur Verleugnung der eigenen Person), sind schnell in der Gefahr, in die Rolle des „Angsthasen“ zu schlüpfen, der sich alles gefallen lässt. Das finden die anderen Kinder natürlich schnell heraus. Es wird ein „dankbares“ Opfer ihrer Aggression. Probiert sich dieses ängstliche Kind im Rollenspiel, wird mal zum Supermann, mal zum Banditen oder zur Gretel, die sich gegen die böse Hexe wehrt, erfährt es im Spiel, dass es sich wehren kann, dass es nicht immer als Opfer herhalten muss. Ein Kind, das nicht die Gelegenheit hat, seine „negativen“ Gefühle zu verarbeiten, kann Schwierigkeiten mit seinen verdrängten aggressiven Gefühlen entwickeln. Es ist einfacher für das Kind, das außerhalb seiner eigenen Person in der Rolle des Banditen o. Ä. zu erleben. Durch das Ausprobieren der verschiedenen Rollen und durch das Erleben der damit verbundenen Reaktionen der anderen Mitspieler ist das Kind in der Lage, gegen das Falsche oder Böse eine Meinung zu bilden.

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 Haareschneiden 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, verstoßen zu werden

Ebenfalls zwischen dem vierten und fünften Lebensjahr ist eine Angst zu bemerken, die man als Angst, nicht mehr nach Hause zu finden, oder Angst, ausgestoßen zu werden, beschreiben kann. Kinder in dieser „ödüpalen Phase“ reagieren oft mit einem schlechten Gewissen dem gleichgeschlechtlichen Elternteil gegenüber. In dieser Periode ist das Mädchen von dem meist unbewussten Wunsch erfüllt, den Vater zu „heiraten“ (d. h. ganz für sich zu haben), beim Jungen bezieht sich der Wunsch auf die Mutter. Das ist aber nur möglich, wenn der eigentliche Partner des Wunschpartners verschwindet. Das kann nicht ohne schlechte Gefühle dem gleichgeschlechtlichen Elternteil gegenüber vonstatten gehen. Da dessen Stärke aber schon häufig erlebt wurde, stellt sich das kleine Kind natürlich vor, dass das nicht so akzeptiert wird und fürchterliche Rache an ihm genommen wird. Viele Märchen erzählen genau von dieser Angst des Kindes. Hänsel und Gretel ist nur ein Beispiel dafür. Durch das Hören und Spielen von Märchen sind die Kinder in der Lage, sich mit diesen Fantasien (der Mutter als böser Hexe und den eigenen hexenhaften Anteilen) zu beschäftigen und sie zu bearbeiten.

Wenn die Kinder in dieser Periode tatsächlich mal verloren gehen, was fast jeder Familie schon einmal passiert ist, kann das Kind schnell in Panik geraten. Da die intellektuellen Fähigkeiten schon recht gut entwickelt sind, können mit den Kindern kleine Spiele gemacht werden, die ihnen eine kleine „intellektuelle Sicherheit“ geben können, indem vorausschauendes Handeln geübt wird: Führst du mich mal nach Hause?! Wenn du jetzt allein wärst, wüsstest du, in welche Richtung du jetzt weitergehen müsstest? Wir haben es selbst mit unserer sechsjährigen Tochter erlebt, als wir einen Fahrradausflug zu einem großen Park unternahmen. Jenny fuhr fröhlich vorweg, war richtig guter Dinge, Esther, unsere Vierjährige, blieb neben mir. Plötzlich stürzte Esther. Ich half ihr auf, und als ich dann nach Jenny Ausschau hielt, war sie verschwunden. Das Absuchen sämtlicher Spielplätze im Park war ergebnislos. Als wir nach Hause kamen, saß unsere Große dort. Sie hatte tatsächlich allein nach Hause gefunden, durch diesen Riesenspielplatz, über drei gefährliche Kreuzungen hinweg, mit Tränen in den Augen. Zu Hause saß der Papa und arbeitete. Sie hat vor Erleichterung erst einmal Rotz und Wasser in sein Hemd geheult. Ich war so erleichtert und dankbar wie noch nie in meinem Leben. Ich war so glücklich, dass sie nicht den „Kopf verloren“ und mit Panik reagiert hat, sondern mit Verstand und Ruhe eine Lösung für sich gefunden hat – trotz der „Angst im Bauch“.

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 solchen 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 Albträume. 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 Realitätssinn 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 Realitätssinn. 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. Schaue 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. schmerzhaftes 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 ausgeredet, 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 Alpträumen 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.



Diesen Artikel haben wir aus dem Buch von Hajo Bücken mit dem Titel „Auch kleine Leute haben's schwer“ entnommen. Das Buch ist bei Burckhardthaus-Laetare erschienen.

Hajo Bücken

Auch kleine Leute haben's schwer

Ängste und Fremdheit überwinden

Paperback, 96 Seiten

ISBN: 978-3-944548-12-8

9,90 €

[Mehr dazu auf www.burckhardthaus-laetare.de](http://www.burckhardthaus-laetare.de)

- [Mail](#)
- [Angst](#)
- [Furcht](#)
- [Kinderängste](#)