

Du musst doch keine Angst haben

Umgang mit Kinderängsten

Gleich zwei Fragen zu einem ähnlichen Themenkreis erreichten uns in den letzten Tagen: Zum einen beschäftigte natürlich das Schicksal des entführten Mädchens in Appenzell viele Eltern und stellte sie vor die Frage, wie sie ihren Kindern im Kindergarten- und Unterstufenalter die Umstände erklären, ohne die Angst der Kinder noch zu verstärken; zum andern ging es um ein Kind, das Ängste beim Einschlafen zeigt und sich fast nicht beruhigen lässt.

Funktion und Bedeutung der Angst oder: was ist eigentlich Angst ?

So widersprüchlich es zunächst klingen mag: Die Angst ist etwas Nützliches. Sie ist ein Alarmzeichen für drohende Gefahr. Man kann sie mit dem Schmerz vergleichen; wie der Schmerz ein Alarmzeichen dafür ist, dass etwas im Körper nicht stimmt, ist die Angst ein Zeichen dafür, dass etwas von aussen droht. So hat die Angst wie der Schmerz eine Bedeutung fürs Überleben. Keine Angst zu kennen, ist gefährlich. Und weil die Angst eine lebenswichtige Funktion ist, gehört sie auch zur gesunden, normalen Entwicklung eines Kindes. So sind Kinderängste weitverbreitet. Viele dieser Ängste sind entwicklungstypisch, gehören zu einem bestimmten Alter, und verschwinden mit dem weiteren Heranwachsen wieder - und man kann sagen, dass es eine der bedeutenden Entwicklungsaufgaben in den ersten zehn Lebensjahren ist, mit der Angst umgehen zu können, Angst mit eigenen Methoden bewältigen zu lernen und so zu einem guten Selbstvertrauen zu kommen. Dazu brauchen die Kinder die Hilfe der Eltern, damit sie sich sicher und geborgen fühlen. Dieses «Urvertrauen», die Gewissheit, dass ihnen die Eltern wohlgesinnt und in bedingungsloser Liebe verbunden sind, ermöglicht es den Kindern, allmählich selbständig zu werden, sich als eigenständige Persönlichkeit zu entwickeln. – Es ist eine Tatsache, dass dies nicht immer gelingt. Wenn ein Kind von Ängsten so sehr in Beschlag genommen wird, dass seine normale Entwicklung bedroht ist, spricht man von einer Angststörung. Die Angststörungen gehören zu den häufigsten seelischen Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters.

Woher kommen die Ängste ?

Auf die Frage, was Angst verursacht, kann auch heute noch niemand eine abschliessende Antwort geben. Die Forschung hat gezeigt, dass die Ursachen von Ängsten sehr vielfältig sind. Unter anderem scheint es eine Frage der Temperamenteigenschaften zu sein, wie Kinder mit unvertrauten Situa-

tionen umgehen. - Einen grossen Einfluss auf die Ausprägung von Ängsten haben Lernerfahrungen, das Umfeld des Kindes und das Verhalten der Bezugspersonen (z.B. Eltern oder Menschen, die viel Zeit mit dem Kind verbringen).

Wenn Eltern aus der Sorge heraus, ihre Kinder schützen zu wollen, überbehütend reagieren und dem Kind schwierige, herausfordernde Situationen ersparen möchten, lernt das Kind möglicherweise: »Die Welt ist gefährlich« oder »Ich schaff das nicht.« Manchmal können Eltern ängstliches Verhalten unabsichtlich auch belohnen, wenn sie dem Kind z.B. in angst-auslösenden Situationen übertriebene Aufmerksamkeit schenken und damit das Schwergewicht auf die Angst-Situation legen und nicht auf die Ermutigung, mit dieser Angst fertig zu werden. - Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Daher ist das Vorbildverhalten der Eltern sehr wichtig. Wenn ein Elternteil ängstlich ist und schwierige Situationen vermeidet, kann das Kind lernen, dass man auf Angst am besten mit Vermeidung reagiert. - Ein weiterer Faktor bei der Entstehung von Angst sind stresshafte Erlebnisse (direkte negative Erlebnisse, wie z.B. ein Hundebiss; belastende Situationen im Umfeld wie z.B. Trennung oder Scheidung der Eltern, die das Vertrauen des Kindes beeinträchtigen).

Was können die Eltern tun ?

- Vermeiden Sie ‚vernunftbetonte Aussagen‘, also Sätze wie «Du musst doch keine Angst haben», «In deinem Alter hat man doch nicht mehr Angst vor ...», «Schämst du dich nicht, Angst zu haben?» oder Sätze, welche die Ängste Ihres Kindes ignorieren oder bagatellisieren: «Da gibt es nichts zu fürchten» oder «Es ist doch gar nichts passiert». Angst verschwindet nicht, indem man sie leugnet. Stehen Sie Ihrem Kind gegenüber dazu, dass auch Sie Angst haben und dass wir alle - Erwachsene und Kinder - mit der Angst leben lernen müssen. Ihr Kind soll spüren, dass Sie es mit seiner Angst nicht alleine lassen. Mit zärtlicher Zuwendung, einer beruhigenden Umarmung verstärken Sie zusätzlich die Gewissheit, dass es sich auf Sie verlassen kann. Diese Sicherheit ist die Grundlage für die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens und damit die beste Vorbeugung gegen kindliche Ängste.
- Wecken Sie bei Ihrem Kind die Freude und Neugier am Experimentieren. Benützen Sie möglichst viele Gelegenheiten, um Ihrem Kind die Erfahrung zu vermitteln, dass es seiner Umwelt nicht hilflos ausgeliefert ist: Z.B. Feuermachen auf einer Wanderung, Schwimmenlernen usw.

- Unterlassen Sie es, Ihrem Kind Angst einzuflössen und ängstigende Drohungen auszusprechen. Auch wenn Sie es nur aus Spass tun, können Sie bei einem Kind, das zwischen Vorstellung und Wirklichkeit noch nicht unterscheiden kann, Unsicherheit und Angst auslösen. Was Sie Ihrem Kind sagen, soll echt, wahr und richtig sein.

- Auch Märchen und Geschichten, in denen ein "Held" die Situation bewältigt, können hilfreich sein.

Wir weisen Sie gerne darauf hin, dass der Schulpsychologische Dienst des Kantons St. Gallen auf seiner Homepage eine Liste von Kinder- und Sachbüchern zum Umgang mit kindlicher Angst zum Herunterladen bereithält (www.schulpsychologie-sg.ch).

- Wenn Sie schon sehr viel erprobt haben, mutlos oder überfordert sind oder auch Angst haben, etwas verkehrt zu machen, wenn sich die Angst Ihres Kindes trotz der Geborgenheit, die es durch Sie erfährt, nicht gelegentlich verliert, so scheuen Sie sich nicht, fachkundige Hilfe beizuziehen. Wenden Sie sich an eine Erziehungsberatungsstelle, eine Kinderpsychologin oder eine Psychotherapeutin.

*Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen
Team der Regionalstelle Lichtensteig*

Der Schulpsychologische Dienst beantwortet regelmässig Anfragen zu Erziehungsthemen, die von Eltern oder Lehrpersonen im Rahmen der schulpsychologischen Beratungen oder per E-Mail gestellt werden.

Falls auch Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen. Sie können direkt auf unserer Homepage www.schulpsychologie-sg.ch unter "SPD-Beratung", "Briefkasten" ein Mail an uns senden. Wenn Sie uns Ihre Anschrift angeben, werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St.Gallen

Alle Anfragen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Kinderängste



Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik