

„Mama, Papa, ich hab Angst!“



Fotos: Ekramar by Shutterstock.com, beige stellt

Mag. Caroline Culen,
klinische Psychologin,
Geschäftsführerin
Österreichische Liga
für Kinder- und
Jugendgesundheit



Angst kann uns vor Gefahren schützen – aber auch zu einer Belastung werden. Das gilt ganz besonders für Kinder. Was sollen Eltern also tun, wenn sich Kids vor der Dunkelheit, dem Alleinsein, der Schule oder anderem fürchten? Caroline Culen von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, gibt Antwort.

 Voldemort aus Harry Potter war der Auslöser, dass mein damals neunjähriger Sohn nach dem gutgemeinten Kinobesuch mit seiner fortschrittlichen Großmutter zwei Monate nicht mehr in seinem Bett schlafen konnte. Dunkelheit flößte ihm furchtbare Angst ein und jedes Geräusch wurde zur Bedrohung. Nach drei Wochen Elternbett und drei Wochen Sofa vorm Elternschlafzimmer war das eigene Zimmer, das eigene Bett – allerdings mit Leselampe die ganze Nacht – wieder möglich.

Meine Tochter wiederum entwickelte in der zweiten Klasse Volksschule eine übermäßige Schulangst. Jeden Tag wollte sie in der Früh in die Schule begleitet werden, nachdem sie schon im Vorjahr mit allen Kindern aus der Gasse gemeinsam ohne Eltern den Weg bewältigt hatte. Jeden Tag wurde ein tränenüberströmtes Kind verabschiedet, die

Lehrerin war ratlos. Wochenlang habe ich meine Tochter wieder in die Schule begleitet, beim Abschied genau vereinbart, wann und wo wir einander am Nachmittag wiedersehen und vor dem Schlafengehen zu zweit Zeit in Ruhe verbracht. Langsam über Monate legten sich Trennungsschmerz und Schulangst wieder, dafür nachhaltig. Die letzten sieben Jahre waren Ängste bei ihr kein Thema.

Wir alle kennen Angst. Sie ist überlebensnotwendig, schützt vor Übermut und zu hohem Risiko, sie warnt vor Gefahren: sonst würden wir vielleicht eine Autobahn zu Fuß überqueren, von der Klippe springen oder fragwürdigen Menschen vertrauen.

Angst kann aber auch einschränkend, sehr belastend und sogar ansteckend sein. Angst hat viele Gesichter: Der Bauch tut einfach so furchtbar weh. Das Essen schmeckt überhaupt ▶



Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Fantasie.

Erich Kästner

nicht. Der Kopf drückt. Einschlafen am Abend ist gar nicht mehr möglich, ohne dass die Mama vorliest, der Papa Musik laufen lässt, die Kinderzimmertüre offen bleibt - nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Ein Geburtstagsfest allein besuchen ist ein Ding der Unmöglichkeit. Statt zum Abschied lachend zu winken gibt es die große Umklammerung. Am besten ist, Mama, Papa, Großeltern oder ein älteres Geschwisterkind bleibt unsichtbar, aber im Notfall schnell auffindbar, in der Nähe.

Typische Kinderängste

Angst gehört zur normalen Entwicklung dazu. Angst begleitet Entwicklungsschritte. Jedes Entwicklungsalter bringt typische Ängste mit sich. Wir kennen z.B. das Fremdeln bei Babys, Trennungsängste der Kindergartenkinder, die Angst vor Einbrechern und Monstern im Schulalter, die sozialen Ängste der

Pubertät oder die Leistungsangst der Jugendlichen.

In vielen Gesprächen in meiner Tätigkeit als Psychologin, aber auch im privaten Umfeld in der Familie und mit Freunden kommt mir vor, dass unser Umgang mit Angst sich verändert. Es scheint fast so, als würde eine abnorme Angst vor der Angst bestehen. Es entspricht nicht dem derzeitigen Zeitgeist, dem zufolge Kinder selbstbewusst, begabt und extrovertiert sind. Sie spielen in der Fußballmannschaft und auf der Bühne, haben gute Noten und sind weltoffen. Ängstliche Kinder werden so angesehen, als hätten sie eine Krankheit, die sofort geheilt werden muss. Hat ein Kind, ein Jugendlicher Ängste, fragen sich die Eltern: Was haben wir bloß falsch gemacht?

Müssten wir uns nicht umgekehrt viel mehr fragen: was läuft falsch, wenn ein Kind im Laufe seiner Entwicklung verlernt, Angst zu spüren? Wenn es ▶

sich unverwundbar fühlt oder über soziale und Leistungsängste erhaben ist, weil es in den Augen seiner Eltern immer alles nur richtigmachen kann. Ist hier nicht auch etwas aus dem Lot? Als Eltern sollten wir unseren Kindern vermitteln, dass Angst ein ganz normales Gefühl ist, so wie Freude, Trauer, Ärger auch. Wir sollten sie jedoch nicht allein lassen mit ihrer Angst.

Unterstützung gefragt

Zur Bewältigung der Angst brauchen Kinder Unterstützung und verständnisvolle Begleitung, um zu lernen, mit der Angst gut umzugehen. Das fällt nicht immer leicht. Eltern haben wenig Zeit, Eltern finden die spezielle Angst des Kindes unverständlich, Eltern fühlen sich hilflos der Angst des Kindes gegenüber oder übernehmen sie. Bagatellisieren, Abwerten, Mitleiden oder Ignorieren hilft leider ganz und gar nicht. Das ängstliche Kind weint und klammert noch stärker. Der angstvolle Jugendliche zieht sich ganz ins Zimmer zurück.

Hilfreiche Anlaufstellen

- Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP www.boep.or.at)
- Österreichische PsychotherapeutInnen (ÖBVP www.psychotherapie.at)
- Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VÖPP www.voepp.at)
- Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie (ÖKIDS www.oekids.at)
- Die Boje - Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen www.die-boje.at
- Institut für Erziehungshilfe erziehungshilfe.org
- Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie ÖGKJP www.oegkjp.at
- Marte Meo Austria www.marte-meo.at/angebot/beratungen

Es ist wichtig, Nähe zu vermitteln und die Ängste ernst nehmen.

Dabei gilt es als Eltern und andere nahe Bezugspersonen auch, als Vorbild zu dienen und anzuleiten, wie die Angst auszuhalten ist. Hier können auch eigene Angstgeschichten von früher erzählt werden und mit dem Kind gemeinsam ausgelotet werden, welche Maßnahmen die Angst wieder etwas eindämmen: Stofftiere, Licht anlassen, Nähe von vertrauten Personen suchen, angenehme Musik hören, uä. Die meisten Kinderängste werden mit der Zeit wieder kleiner oder verschwinden ganz. Kinder entwickeln sich weiter, sie lernen mit einer Gefahr umzugehen oder gewöhnen sich an Situationen. Die erfolgreiche und im Idealfall von uns Erwachsenen oder von Freunden gut begleitete Bewältigung von Angst gibt den Kindern ein gutes Gefühl und stärkt ihr Selbstbewusstsein.

Natürlich gibt es auch die Ausnahmen, in denen nach traumatischen Erlebnissen oder aufgrund von Persönlichkeitsstrukturen die Angst so groß wird, dass der Alltag nicht mehr bewältigbar scheint. Krankheit, Tod oder Unfälle können das Leben aus dem Gleichgewicht werfen.

Die Eltern sind vielleicht am Ende ihrer Kräfte und wissen auch nicht, wie sie ihr Kind gut begleiten können. Das Kind bemerkt die Hilflosigkeit um sich herum und bleibt letztlich alleine mit seiner Angst. Dann tut es der ganzen Familie gut, professionelle Hilfe im Umgang mit der Angst in Anspruch zu nehmen.

Aber wie gesagt, diese Situationen sind die Ausnahme. In den anderen Situationen des Lebens ist Angst ein wichtiger Hinweis für unsere Kinder. Sie sich zur Verbündeten zu machen, um gut durchs Leben zu kommen, halte ich für eine gute Strategie. Bei Harry Potter konnten Millionen junger Leserinnen und Leser die Bewältigung dieser Aufgabe hautnah miterleben. ■