



Teil 5

Kleine und große Kinderängste

Eltern sind manchmal verunsichert, wenn ihr Kind soviel schreit und Anzeichen von Unbehagen, Angst und Streß zeigt, wo sie doch alles tun, um dem Kleinen Schutz und Sicherheit zu vermitteln. Früh wird dabei deutlich, daß jedes Kind seine eigenen Hürden zu bewältigen hat, wozu auch die Überwindung der Kinderängste gehört, ohne die keine Entwicklung verläuft. Hierbei können Eltern ihren Kindern gleichwohl hilfreich zur Seite stehen.

Von Marianne Klausner Stalder

Kinderängste in Märchen

Grimms Märchen haben häufig Kinderängste zum Gegenstand. *Hänsel und Gretel* zum Beispiel handelt vom Schlimmsten, was einem Kind passieren kann: vom Ausgestoßenwerden durch die Eltern. Nicht jedes Kind erträgt dieses Märchen!

Aber auch *Brüderchen und Schwesterchen* fliehen vor einem lieblosen Elternhaus und verbergen sich in der ersten Nacht in einem hohlen Baum, der zum Symbol von Schutz und Trost wird: Wenn man den Schutz zu Hause nicht erlebt, kann man ihn in der Außenwelt finden, will uns dieses tröstliche Bild sagen!

Bei *Rotkäppchen* ist es umgekehrt: Im dunklen Wald, weit weg vom sicheren Zuhause, macht es die unliebsame Begegnung mit dem Wolf. Der Wolf erscheint in vielen Märchen als die Verkörperung des Bösen, vor dem man Angst haben muß; ja, er kann als Symbol der Angst selbst gesehen werden, so auch in *Der Wolf und die sieben Geißlein*. Märchen machen deutlich: Kindsein ist zu allen Zeiten keine einfache Sache, denn man kann als Kind furchtbar mißverstanden werden und sich verlassen fühlen! Wir realitätsbezogenen Erwachsenen

haben es schwer, Kinderängsten hilfreich zu begegnen, weil sie uns als unrealistisch, nicht nachvollziehbar und deshalb unbegründet erscheinen.

Durch Ängste reifen

Jedes Kind durchläuft bestimmte Entwicklungs- und Reifungsphasen, zu denen Ängste unbedingt gehören. Angst vor fremden Menschen, vor dem Alleinsein, vor der Dunkelheit, vor „wildem“ Tieren oder Gespenstern unter dem Bett ... Kinderängste gehen einher mit der kognitiv-intellektuellen Entwicklung. Je mehr sich das Gehirn entwickelt, um so differenzierter wird das Vorstellungsvermögen, das sich mit einem bestimmten Alter auszumalen beginnt, was alles geschehen könnte. Die Angst des kleinen Kindes ist also gegenwartsbezogen, doch mit zunehmender Gehirnentwicklung beginnen die Zukunftsängste mit den unterschiedlichsten Angstvorstellungen darüber, was alles passieren könnte, wenn ...

Die Angst mit ihrer starken Gemütsaufwallung und der entsprechenden physischen Reaktion bewirkt zunächst verstärkten Schutz und beschert dem Kinde selbst eine wichtige Lernerfahrung: *Angst ist wie eine Welle, die kommt und wieder vergeht!* Und überdies: Dank der Angst wird

man selbst wachsam und vorsichtig, was durchaus nützlich ist. Kleine Hasen, die keine Angst vor dem Fuchs entwickeln würden, hätten geringere Überlebenschancen als Angsthasen! Nicht anders ergeht es jedem Menschenkind. Und mit der Zeit lernt es, die diffusen Ängste zu sortieren und letztlich zu unterscheiden, wann wirkliche Gefahr droht und wo Sicherheit besteht; dadurch entwickelt es Distanz zu den Ängsten, kann diese einordnen und sich selbst beruhigen. Just das unliebsame Gefühl der Angst kann also zum Anstoß für Entwicklung werden.

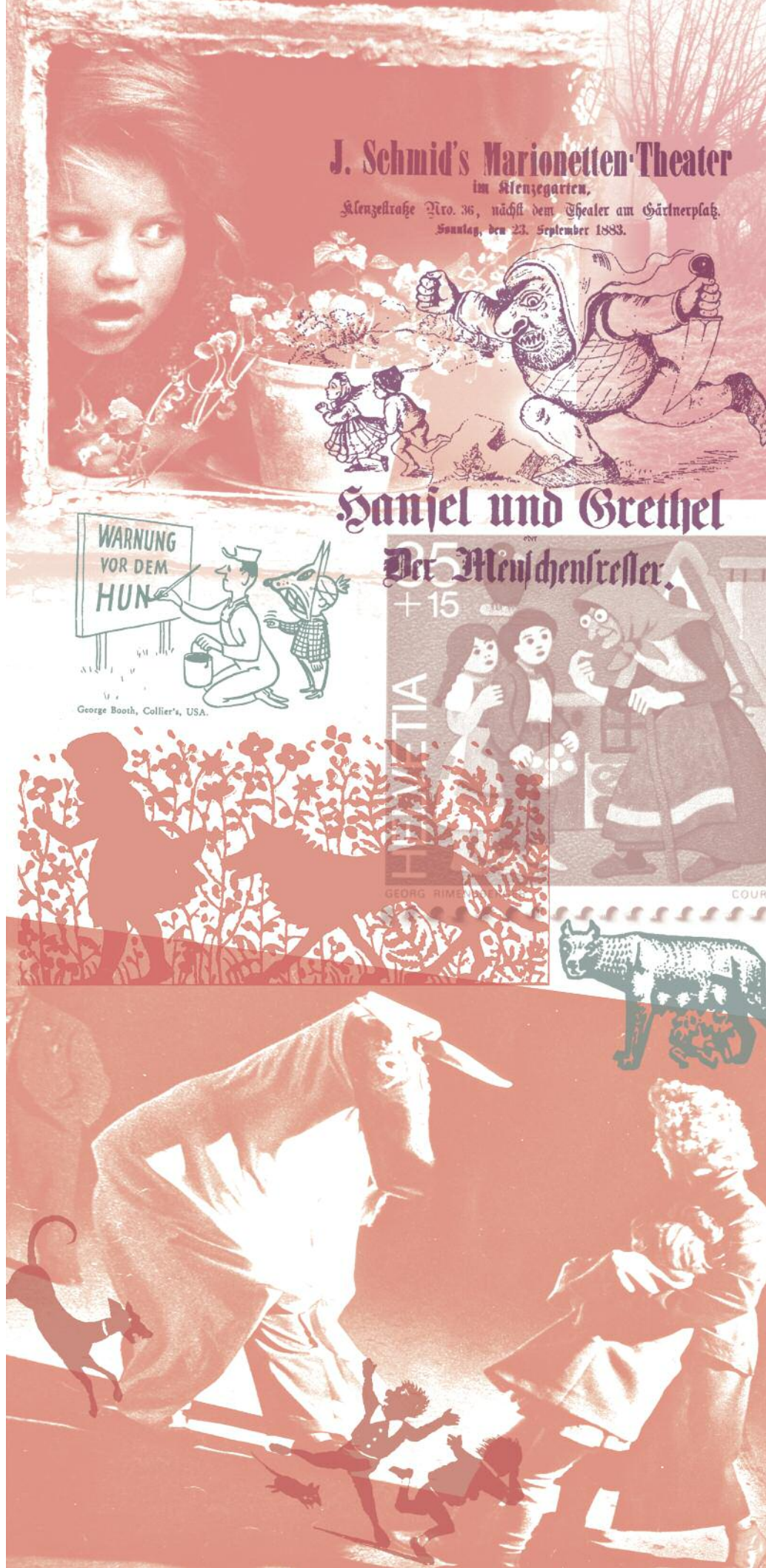
Furcht in der ersten Lebenszeit

Angst beginnt schon in den ersten Lebenstagen: Laute Geräusche und Reizüberflutung lösen bei den meisten Babys Streßgefühle aus. Auch körperliche Schmerzen bewirken Unbehagen und Angst, zum Beispiel bei medizinischen Behandlungen. Zwischen sechs und zwölf Monaten tritt dann das „Fremdeln“ auf: Kleinkinder können in dieser Phase mit heftigem Weinen reagieren oder mit einer eindrucksvollen Gebärde den Kopf wegdrehen, wenn fremde Personen ihnen zu nahe kommen. In fast allen Kulturen der Welt ist diese verblüffende Angstreaktion zu beobachten, was Verhaltens-

biologen immer wieder erstaunt und Psychologen zu verschiedenen Theorien inspiriert. Eines ist sicher: Das Kind kann nun besser unterscheiden zwischen vertraut und fremd. Es kann sogar den Gesichtsausdruck der Mutter deuten und auf deren Ängstlichkeit ebenfalls mit Angst reagieren. Um so erstaunlicher ist diese Angst, denn das Kind müßte doch bei vielen Begegnungen die Wiedersehensfreude der Eltern übernehmen. Die wirkliche Erklärung für das Fremdeln liegt auf einer tieferen Ebene: Mit der heftigen Reaktion erreicht jedes Kind, daß es unverzüglich vertrauten Händen übergeben wird und fremde Personen deutlich Abstand nehmen. Eine geniale Einrichtung der menschlichen Seele, denn in bestimmten sensiblen Phasen, die auch mit der Ausbildung der Aura zusammenhängen, tut es dem Kind nicht gut, wenn es von fremden Menschen nah angefaßt oder gar geherzt wird. Im Werk „Im Lichte der Wahrheit“ wird von Abd-ru-shin sogar ausdrücklich vor solcher Art von Körperkontakt mit außenstehenden Personen gewarnt, da dies das Kind schwächt, ängstlich und anfällig macht, was auch in der kindlichen Ausstrahlung deutlich erkennbar ist. Dies bedeutet jedoch nicht, daß Eltern ihre Kinder nicht warm und zärtlich umfassen sollen. Zwischen Eltern und Kindern besteht ein unsichtbares Band, in dem das kleine Kind Sicherheit und Schutz erlebt, was bei fremden Personen nicht gegeben ist.

Angstherde der Kindheit

Im 2. Lebensjahr beginnen die vielen Arten von Trennungsängsten.



Kurz danach, in der „Phase des magischen Denkens“, tauchen dann viele Phantasiegestalten als angsteinflößend auf: Hexen, Gespenster, Einbrecher, „böse“ Tiere, imaginierte Figuren, Märchengestalten und mehr. Zudem vermag man sich in diesem Alter in unglaubliche Phantasien hineinzusteigern!

Im 5. und 6. Lebensjahr kann sich die Angst vor möglichen Verletzungen

Körperprozesse und das Aussehen in den Vordergrund der Wahrnehmung und ziehen körperbezogene Befürchtungen nach sich: Die Angst, daß etwas nicht stimmen könnte, nicht schön genug, zu dick, zu dünn, zu klein zu sein, bannt viele Mädchen bereits ab dem 10. Altersjahr in ängstlicher Beobachtung stundenlang vor den Spiegel!

von Gespenstern wenig! Besser ist es, sie mit einem Haarspray auszurüsten und auf Gespensterjagd auf den Dachboden oder in den Keller zu schicken! Rollenspiele, welche Angstüberwindung oder Erlösung aus einer beängstigenden Situation zum Thema haben, sind vor allem im Vorschulalter sehr beliebt. So eignet sich das Märchen vom *Wolf und den sieben Geißlein* wunderbar für solch ein Angst bewältigendes Gruppen-spiel. Bibbernd sitzen die Kinder dann nach dem „Gefressenwerden“ unter der engen, dunklen Decke, also im Bauch des Wolfes, hören, wie die aufgeregte Mutter nach ihnen sucht, und warten darauf, bis diese unerschrocken den Bauch des Wolfes aufschneidet und eins ums andere aus der mißlichen Lage befreit. Gemeinsam legt man dann die schweren Steine in den Bauch des Wolfes und bannt damit die Gefahr! In dieser Geschichte gibt die Mutter ein Vorbild für beherzte Tatkraft, und kaum sind die Kinder befreit, dürfen sie mittun im gemeinsamen Projekt, den Wolf – das heißt die Angst – unschädlich zu machen!

gen und körperlicher Bedrohung in den Vordergrund drängen. Auch die Angst vor Dunkelheit kann während vieler Kinderjahre bedrückend wirken. Im 6. Lebensjahr beginnt früh die Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen, der Peergruppe, und initiiert während vieler Jahre soziale Angstherde. Dabei geht es oft um die Frage, wie man sich behaupten kann, damit man nicht unter die Räder kommt.

Zwischen dem 7. und 9. Lebensjahr, manchmal schon früher, setzt sich das Kind in irgendeiner Weise mit dem Thema „Tod“ auseinander und stellt die ersten Fragen, wie es danach weitergeht.

Das beginnende Wissen über die Welt weckt die ersten Realängste: Die Angst vor Unfällen und Katastrophen kann das Seelenleben des Schulkindes sehr belasten. Sobald es dann mit dem Schuleintritt an seiner Leistung gemessen wird, können Schul- und Prüfungsängste ihren Anfang nehmen und die Gedankenwelt über viele Jahre dominieren.

In der Pubertät, welche heutzutage rund fünf (!) Jahre früher beginnt als noch vor 150 Jahren, treten die

Auf Gespenster- und Wolfsjagd gehen

Diese alterstypischen Ängste fordern zu Entwicklung und Erstar-kung auf und können mit hilfreicher Unterstützung der Eltern genau wie die Kinderkrankheiten überwunden werden. Meist ist es das Vorbild der Eltern, das die Angst des Kindes modelliert und die Vorgabe für die nötige Angstüberwindung liefert.

Eltern sollen hinhören und Kinderängste ernst nehmen. Sie müssen verstehen, daß Angst furchtbar ist. Trotzdem dürfen sie nicht zum Instrument der kindlichen Angst werden. Vielmehr sollen sie sich davor hüten, übersteigert mit vielen Erklärungen auf kindliche Ängste zu reagieren, weil sich durch das lange Reden eine unnötige Prägung auf die Inhalte der Angst und somit auf die Angst selbst entwickelt. Endlose Diskussionen darüber, was alles nicht passieren wird, sind nicht hilfreich. Eine Portion Humor kann in gewissen Phasen Berge versetzen. Kindern, die sich beispielsweise gerade in der Phase der Angst vor Gespenstern befinden, helfen rationale Entgegnungen über das Nichtvorhandensein

Vom Beschützen zum Unterstützen

In späteren Phasen geht es dann darum, dem Kinde auch einmal etwas Unliebsames zuzumuten, damit es sich selbst bewegt und eigene Erfahrungen sammelt. In der kindlichen Angstbewältigung zeigt es sich eindrücklich, daß eine überbehütende Liebe, die dem Kind vorausseilend alle Hindernisse aus dem Wege räumt, um es vor unangenehmen Gefühlen abzuschirmen, keine wirkliche Hilfe bedeutet, sondern angstverstärkend wirkt! Manchmal können Eltern trotz zunehmender Größe des Kindes nicht aufhören, es umfassend zu behüten, auch wenn es nicht mehr in diesem Ausmaß nötig wäre. Die Folge davon ist, daß das Kind immer abhängiger, unzufriedener und mit der Zeit fordernder wird, weil es nicht lernt, seine eigenen Kräfte in nützlicher Weise zu mobilisieren. In

Die Pubertät beginnt heute rund fünf Jahre früher als noch vor 150 Jahren. Die Angst, daß etwas nicht stimmen könnte, nicht schön genug, zu dick, zu dünn, zu klein zu sein, bannt viele Mädchen bereits ab dem 10. Altersjahr vor den Spiegel.

solchen Konstellationen sind es die Eltern, die etwas Neues lernen müssen, nämlich ihre übersteigerte Schutzfunktion einzudämmen zugunsten des Kindes, das nur im Freiraum lernen kann, seiner Kraft und seinen eigenen Bewältigungsmöglichkeiten zu vertrauen.

In ihrem Buch „Ängstliche Kinder unterstützen“ beschreiben Haim Omer und Eli Lebowitz humorvoll, wie Eltern lernen können, dem Kinde Erfahrungen zuzumuten, die dem Alter entsprechend verträglich sind – zum Beispiel die Anforderung, im Kindergarten zu bleiben. Solange die Mutter beim weinenden Kind bleibt, signalisiert sie ihm mit ihrer Nähe, daß es Schutz braucht, daß es selbst zu schwach oder der Kindergarten zu gefährlich ist. Wenn Eltern sich in ihrer schützenden Haltung vergewissert haben, daß der Kindergarten ein liebevolles Umfeld bietet und ihr Kind dort nicht etwa gemobbt wird, dürfen sie diesem in den allermeisten Fällen zumuten, für eine begrenzte Zeit dort zu bleiben. Eltern müssen sich also überwinden, „tschüss“ zu sagen und zu gehen! Auch sonst im Alltag müssen Eltern sich bemühen, aus der *beschützenden* eine *unterstützende* Haltung zu entwickeln, die dem Kinde hilft, mit verschiedenen Situationen zurechtzukommen und Anforderungen selbst zu bewältigen. Ängste können so zum Anstoß für die Entwicklung von innerer Sicherheit werden.

In der Angst- und Zwangsspirale

Werden normale Kinderängste nicht überwunden, können sie sich verfestigen und ein Kind in schwerer Weise einengen und unglücklich machen:

- Die Mutter der elfjährigen Miriam ist verzweifelt, weil ihre Tochter trotz guter Schulleistungen das Leben immer schwärzer sieht. Der Sonntagabend ist besonders schlimm: Dann muß sie die Tochter in stundenlangen Gesprächen beruhigen, die ihr in drastischen Bildern darstellt, was wäh-

rend der Woche alles passieren könnte. Auch an familiären Ausflügen will Miriam zunehmend nicht mehr teilnehmen; neue, unbekannte Orte verweigert sie strikt. Die Familie realisiert, daß sie nach einem jahrelangen Anpassungsprozeß an die Ängste ihrer Tochter nur noch einen kleinen Aktionsradius hat. Auch der Besuch eines Restaurants wird zum Drama, da Miriam Angst hat, daß sie das

- Die 10jährige Anisha ist vor wenigen Jahren aus dem Ausland zugezogen. In der Schule wirkt sie abwesend und scheint das meiste nicht zu verstehen. Die schulpsychologische Abklärung zeigt allerdings eine normale Intelligenz und zudem eine hohe Alltagskompetenz: Anisha sorgt zu Hause wie eine Mutter für die kleine Schwester, weckt sie frühmorgens, wenn die Eltern bereits zur

In der kindlichen Angstbewältigung zeigt sich eindrucksvoll, daß eine überbehütende Liebe, die dem Kind vorausseilend alle Hindernisse aus dem Weg räumt, um es vor unangenehmen Gefühlen zu schützen, angstverstärkend wirkt.

Essen dort nicht vertragen würde; sie akzeptiert zusehends nur noch von der Mutter gekochte Speisen. Der Druck lastet auf der gesamten Familie, und Miriam wird immer dünner und angespannter! Als schließlich das Klassenlager näher rückt, gerät Miriam in akute Verzweiflung.

- Benno geht seit einer Woche gar nicht mehr zur Schule. In letzter Zeit hatte er viele krankheitsbedingte Absenzen, da er regelmäßig frühmorgens über Bauchschmerzen klagte. Doch bringen ärztliche Untersuchungen keine Ursachen zutage. Die alleinerziehende Mutter ist ratlos und gerät zunehmend von der Schule wie von ihrem Arbeitgeber unter Druck.

- Jan, ein intelligenter 16jähriger Jugendlicher, leidet unter extremer Prüfungsangst. Eigentlich gehört Mathe zu seinen starken Fächern. Doch wenn es in einer Prüfung passiert, daß er die ersten Aufgaben nicht lösen kann, gerät er in einen eigenartigen Abwesenheitszustand, der ihn vollkommen lähmt. Er kann in solchen Situationen keinen klaren Gedanken mehr fassen; es kommt vor, daß er nach einer qualvollen Stunde ein leeres Blatt abgibt.

Arbeit gegangen sind, zieht sie an, bringt sie in die Kindertagesstätte und holt sie am Nachmittag nach Schulschluß wieder ab.

- Die 16jährige Sara ist vor mehreren Monaten aus dem freiwilligen Zusatzschuljahr geflüchtet, weil sie sich von den Kolleginnen gemobbt fühlte. Seither sitzt sie zu Hause, geht höchstens noch mit dem Hund spazieren und ißt fast nichts mehr. Muß sie einmal eine Busfahrt in die nahe Stadt machen, ist dies für sie eine Tortur. Aus ihrem Tagebuch liest sie vor: „Ich habe Angst, daß man mich ansprechen könnte, denn ich weiß nicht, was ich sagen soll. Alles hört sich verzerrt an, ich mag meine Stimme nicht. Weil ich seltsam klinge, weil ich dumm bin und weil alles, was ich sage, falsch ist. Sie wissen, daß ich anders bin. Sie riechen es wie Bluthunde, und ich kann hören, wie sie lästern. Ich hab immer Angst, mit meinem Körper irgendwo hinzugehen, ihn spazieren zu führen. Alle denken von mir, ich sei so ein fettes, müdes Kind!“ – Sara ist eine schlanke, sehr hübsche Jugendliche.

Hintergründe kindlicher Angststörungen

Wie Erwachsene können auch Kinder von qualvollen *Angststörungen* betroffen sein und an Phobien, Panikattacken, posttraumatischen Belastungsstörungen und generalisierter Ängstlichkeit leiden. Mit solch übergroßen Ängsten fühlt sich ein Kind sehr verloren, weil es selbst nicht weiß, wie es seine Vorstellungen und

weigerung einer Anorexie (Magersucht), bei der ein Hungerzwang die Aufgabe übernimmt, unbewußte Ängste in Schach zu halten. Sara ist ein Beispiel dafür: Wie ihre Tagebuchnotizen zeigen, leidet sie seit längerem an einer Sozialphobie, und nun hat sich in die Phase des Rückzuges zusätzlich eine Eßstörung eingeschlichen; sie ist fixiert auf die Vorstellung, mit noch dünnerem

viele Kinderjahre ziehen, bis sich dann im Jugendalter schwere Formen von Versagensängsten ausprägen mit Blockaden und tiefer Mutlosigkeit. Der intelligente Jan ist ein Beispiel von frühem intellektuellem Training und späteren Versagensängsten.

Diese Kinder in ihrer Einseitigkeit des Erlebens und Denkens benötigen samt den Eltern fachliche Hilfe, damit der eingengegte Zustand nicht noch chronischer wird. Der dringende Rat im Werk „Im Lichte der Wahrheit“ von Abd-ru-shin: „Achtet mit aller Sorgfalt, daß Ihr es [das Kind] nicht verbiegt oder gar durch Übertreibung oder Einseitigkeit ganz unfähig macht!“ ruft nach einer pädagogischen Haltung, welche die schulischen Anforderungen nicht durch zusätzlichen Druck verstärkt, sondern den Erlebenshorizont des Kindes ausweitet und sein Gemüt anspricht.

Mehr als die Hälfte der Zwangserkrankungen unter Erwachsenen haben in der Kindheit mit einer chronischen Ängstlichkeit ihren Anfang genommen. Das haben wissenschaftliche Studien eindeutig bewiesen.

Gefühlszustände benennen soll. Deshalb kommen Kinderängste meist indirekt im Verhalten des Kindes zum Ausdruck, werden allerdings vom Umfeld oft nicht erkannt. Bei längerer Dauer wird der Zustand chronisch oder kippt auf die somatische Ebene wie bei Benno, der ständig über Bauchweh klagt.

Mehr als die Hälfte der Zwangserkrankungen unter Erwachsenen haben in der Kindheit mit einer chronischen Ängstlichkeit ihren Anfang genommen, wie Studien belegen und wie auch das Beispiel von Miriam zeigt, die aus einer anfänglich allgemeinen Ängstlichkeit immer mehr Zwänge entwickelt hat und schließlich ihre ganze Familie damit tyrannisiert. Andere Jugendliche verfallen infolge ungelöster Ängste und diffuser Schuldgefühle in einen Waschzwang, und wehe, wenn die Mutter kommt, um das anhaltende Händewaschen zu unterbrechen! Jeder Zwang führt zu drastischen Einengungen, mit denen Kinder und Jugendliche unbewußt versuchen, unbenennbare Ängste in Schach zu halten.

Ein besonders alarmierendes Zwangsverhalten ist die Essensver-

Aussehen mehr Anerkennung zu finden!

Andere Kinderängste haben eindeutig traumatische Hintergründe: Nicht nur Übergriffe oder Gewalt, sondern auch eine andauernd kritisierende Erziehung, familiäre Machtkämpfe und Spannungen, elterliche Streitigkeiten, ebenso Mobbing und andere Konflikte in der Schule bilden typische traumatische Angstherde, die von Erwachsenen unterschätzt werden. Auch das Mädchen Anisha ist nicht etwa unbegabt, sondern im Heimatland Zeuge von kriegsähnlicher Gewalt geworden. Zusammen mit den Schreckensbildern befindet sie sich immer noch in einem dissoziierten Abwesenheitszustand. Einzig in der Betreuung der kleinen Schwester kommt ihre Lebendigkeit zum Vorschein.

Die einheitlichen, einseitigen und hohen Anforderungen unserer intellektuell ausgerichteten Leistungsgesellschaft sind für manche Kinder während vieler Jahre eine Quelle andauernder Bedrückung. Angst, nicht zu genügen, eine Enttäuschung für Eltern und Erziehende zu sein und keine Freunde zu finden, kann sich durch

Verborgene Ressourcen zutage fördern

Angstbekämpfung beginnt bei der Individualität: „Wenn sich die Menschen fragen, wie sie ihre Kinder *recht* erziehen können, so müssen sie in erster Linie *das Kind* betrachten und darnach sich richten.“ Und: „Nicht zwei der vielen Menschen auf der Erde haben einen *gleichen* Weg, welcher sie fördern kann zur Reife ihres Geistes!“ („Im Lichte der Wahrheit“, Vortrag „Das Kind“)

Diese Worte sind als Warnung vor jeglicher Gleichmacherei zu verstehen, denn die Kinder durchlaufen während ihrer Entwicklung zwar alle Stufen der bisherigen Menschheitsgeschichte, jedoch in individueller Weise und in unterschiedlichem Tempo. Viele Erdenleben liegen hinter jedem Kind der heutigen Zeit. Es hat diese in den unterschiedlichsten Kulturen, Regionen und Zeitabschnitten verbracht, aus denen eine Dichte und Vielfalt von unbewußten Erfahrungen in ihm ruhen und darauf warten, in konkretem Tun angesprochen und geweckt zu werden.

Auch Kinderängste haben ihren Entstehungshintergrund oft in solch

uralten Erlebnissen aus einer anderen Zeit, nicht selten in früheren Todesarten. Jedes Kind bringt aber auch viele hilfreiche Erfahrungen mit in dieses Leben, welche von den betreuenden Personen als Ressource in der Angstüberwindung genutzt werden können wie beispielsweise die vielfältigen Naturerfahrungen aus fernen Zeiten. Das eine Kind erholt sich deshalb im Wald, das andere in kargen Bergen, das dritte am Wasser, das vierte bei Tieren. Sogar in den Essensvorlieben der frühen Kinderjahren können sich uralte Gewohnheiten spiegeln; die meisten Kinder befassen sich deshalb gerne mit Kochen und Nahrungsverarbeitung. Auch in Musik, rhythmischer Bewegung, Malen und freiem Gestalten sowie im Kräfteressen können Erfahrungsressourcen liegen. Es vermittelt dem Kind eine enorme Stärkung und ein nicht zu beschreibendes Selbsterleben, wenn es an Erfahrungen und Kompetenzen aus vergessenen Zeiten anknüpfen kann.

Auch Kindertherapien sollten auf die individuelle kindliche Wesensart abgestimmt sein und zuerst nach Ressourcen suchen. Miriam war überrascht, daß die Kindertherapeutin, zu der sie von den Eltern schließlich gegen ihren Willen geschleppt wurde, ihr zwar genau zuhörte, aber nicht diskutierte, sondern sofort damit begann, mit ihr aus Holz ein Zupfinstrument zu bauen ... nur ab und zu und ganz nebenbei floß ein Rat ein, zum Beispiel jede Woche ein neues Nahrungsmittel auszuprobieren. Die Therapeutin hatte ihre geschickten, feinen Hände gesehen und versucht nun, mit Hilfe dieser unentdeckten Ressource froh stimmende Erfahrungen weit weg vom Angst umkreisenden Reden zu initiieren.

Das sanguinische Element: Gegenpol zur Angst

Sanguinisch leben – das ist ein Privileg der Kindheit! Im Augenblick verankert, von Frohsinn und Unbeschwertheit getragen, dürfen unsere Kinder leichtfüßig über die Wiese



ihres Kinderlebens springen und sich an der Natur erfreuen. Weitere Quellen der Freude finden sich in Reigen, Reimen, Musik, Geschichten oder Rollenspielen. Ohne Mühe kann sich das Kind darauf einlassen und Kräfte tanken, die den noch schlummernden Geist ansprechen und erstarken lassen. Dazu gehören auch die Tiere, Pflanzen, ebenso der Wechsel der Jahreszeiten. Ein Häuschen im Wald

Schutz für das Kind

Kinder brauchen Nestwärme in einem Zuhause, wo man sich wie in einen sicheren Hafen zurückziehen und neue Kräfte tanken kann, wo man je nach Situation in Ruhe gelassen, aufgemuntert, gehalten, abgeschirmt und getröstet wird.

Doch erleben Kinder heutzutage oft ungeheuerliche Außenreize, vor allem durch die Vielfalt der Bilder, die

sprechen; denn sie gehören nicht dazu!“ (Vortrag „Das Kind“) – Partnerschaftliche Konflikte, Sorgen am Arbeitsplatz, Ärger und Enttäuschungen über andere Menschen, Umweltbefürchtungen ... all das, was sich Erwachsene in Gesprächen zur eigenen Entlastung mitteilen, ist nicht für Kinderohren! Man kann also nicht mit Kindern spielen und gleichzeitig noch auf der Erwachsenenenebene ein sorgenvolles Gespräch führen und davon ausgehen, daß die Kinder von all dem Schweren nichts mitbekommen!

Kinder benötigen unterschiedlich viel Schutz und Unterstützung: Die einen scheinen die Vorsicht schon in dieses Leben mitgebracht zu haben und brauchen eher Ermunterung, die anderen benötigen viel und lange Schutz, bis sie selbst ein gesundes Gleichgewicht halten können und den Sinn für Grenzen entwickelt haben. Ein fürsorglicher Schutz von seiten der Erwachsenen, der auch die Seele und die Gedanken umfaßt, bildet einen sicheren Wall gegen alle Arten von kindlichen Angstvorstellungen.

Selbstbewußtsein durch Gegenleistungen

Wenn das Kind also gut behütet und in seinem individuellen Wesen einfühlsam erfaßt wird, wenn in Spiel und Spaß seine Lebensfreude und sein sanguinisches Temperament genährt wird, dann gehört dazu noch ein weiteres entscheidendes Erziehungselement: das Bewußtsein dafür, daß *Geben und Nehmen stets ausgeglichen werden muß*, daß also auch das Kind etwas zu geben hat. Dieses Gleichgewichtsprinzip endet nicht mit dem Erlernen der körperlichen Balance, sondern fordert vom Kind in jeder Lebensphase „Gegenleistungen“. Doch was kann man sich darunter vorstellen?

Fast jedes Kind empfindet Freude am Helfen, denn Kinder wollen etwas tun, wollen sich einsetzen, wollen gebraucht werden und nützlich sein. Sogar ganz kleine Kinder möchten

Es ist wichtig, dem unbeschwerten, sanguinischen Temperament der Kinder Raum zu geben, damit spontane Lebensfreude und kindliches Glücksempfinden als entscheidender Gegenpol zur kindlichen Angst entstehen kann.

bauen, Lindenblüten sammeln, Beeren und Gemüse ernten, Brot backen ... all dies bringt das Kind in Einklang mit dem universellen Naturgesetz der Bewegung und weckt gleichzeitig Freude und Eifer. Altersentsprechende Spiele dienen dem Bewegungssinn, der Entdeckungslust und bewirken Freude und Lerneifer, während wiederkehrende jahreszeitliche Rituale den Aufbau von Sicherheit unterstützen und dem Kind zudem Vorfreude beschern, ein wichtiges Element der Kindlichkeit. Und bei all diesem begeisterten Tun dürfen Kinder auch Fehler machen.

„Das Kind gedeiht am besten, wenn es sanguinisch ist“ und: „Deshalb soll man dem Kinde seine ungetrübte Freude an dem Augenblicke lassen, die das sanguinische Temperament ihm gibt.“ Diese beiden Zitate aus „Im Lichte der Wahrheit“ machen Mut, dem unbeschwerten, sanguinischen Temperament der Kinder Raum zu geben, damit spontane Lebensfreude und kindliches Glücksempfinden als entscheidender Gegenpol zur kindlichen Angst entstehen kann. Der Ernst des Lebens kommt erst später!

Fernseher und Internet ungefiltert in hohem Tempo in das Wohn- und Kinderzimmer übermitteln. Wie ein Sog wirken die vordergründig spannenden Computerspiele und die Möglichkeiten des für die meisten Kinder frei zugänglichen Internets, doch rauben sie dem Kind gleichzeitig die sanguinische Unbeschwertheit und drängen es in verfrühte Vorstellungen, Körpergefühle und einseitige Gedanken, gegenüber denen sich das Kind nicht aus eigenen Kräften abgrenzen kann. Wie eine kürzlich veröffentlichte Studie der Universität Zürich besagt, haben die meisten Eltern keine Ahnung, daß jedes zweite Kind zwischen 9 und 16 Jahren bereits Sexbilder und Gewaltdarstellungen gesehen, Cybermobbing erlebt oder über das Internet Kontakt mit unbekannten Personen hatte. Viele Angstentwicklungen haben in solch unverdaulichen Einflüssen ihren Anfang genommen.

Die Wachsamkeit der Erwachsenen, die Kinder vor überfordernden Bildern und Mitteilungen schützen sollten, beinhaltet aber noch weit mehr: „Deshalb laßt Kinder ferne sein, wo die Erwachsenen zusammen

anderen Menschen eine Freude bereiten und glühen vor Ernst und Freude, wenn sie sich einsetzen können. Da heute der Fokus der Erziehung stark auf der Förderung kognitiver Fähigkeiten liegt, verkümmert jedoch dieser kindliche Helfersinn oft früh.

Doch genau im Helfen erlebt jedes Kind in natürlicher Weise, daß es einen Beitrag erbringen kann und gebraucht wird. Je älter es wird, um so mehr soll dem Kinde die Notwendigkeit seines Einsatzes bewußt werden – auch, wenn gerade keine Lust vorhanden ist. Dafür braucht es Aufgaben, die seinem Alter und Wesen entsprechen. Das eine Kind, das feinmotorisch veranlagt ist, kann beispielsweise zuständig werden für das Annähen abgefallener Knöpfe, ein anderes poliert mit seinem ästhetischen Sinn die Waschbecken auf Hochglanz, ein Älteres hat genug Kompetenzen, um die Verantwortung für das familiäre „Abfallwesen“ oder das großmütterliche Smartphone zu übernehmen, und alle zusammen können den Eltern eine Freude mit einem Sonntagsbrunch bereiten. Je regelmäßiger der Ablauf der Arbeiten, um so besser!

Doch was hat dieses helfende Tätigsein mit der kindlichen Angst zu tun? Im Tätigsein gibt das Kind etwas und bekommt im Geben etwas ungleich Umfassenderes zurück: das Erlebnis der eigenen Kraft, Ressourcen und außerschulischen Kompetenzen! Später bei der Berufswahl wird sich zeigen, ob ein Kind sich solche Erfahrungen zu eigen machen konnte.

Doch zunächst bildet das Erleben dieser Selbstwirksamkeit den besten Schutz gegen überbordende Ängste, weil Kinder durch eigenes Tätigsein die wirkliche Überzeugung aufbauen, daß sie in vielerlei Lebenslagen *selbst* etwas tun können.

„Ein Mensch, der wirklich Kind gewesen ist, wird später auch vollwertig als Erwachsener sich zeigen. Aber nur dann!“ Dieser Ausblick auf das erwachsene Leben im Werk „Im Lichte der Wahrheit“ setzt eine klare Grenze gegenüber allen Erwartun-

gen, daß Kinder frühzeitig mit gezieltem Training auf das vernünftige Erwachsenenleben vorbereitet werden müßten.

Das Kind, dessen Geist noch nicht erwacht ist, das für sein Verhalten deshalb auch nicht die volle Verantwortung trägt, soll vielmehr einen Lebensraum der beschützten Unbeschwertheit genießen, soll Fehler im Ausprobieren machen dürfen, soll mit der Natur verbunden sein und gleich-

zeitig zu einem kindgerechten Tätigsein angeleitet werden. Es wird dadurch Kräfte sammeln, die einen sicheren Boden bilden, aus dem sich später Liebesfähigkeit, Lebensfreude, Widerstandskraft, Eigenständigkeit, Einsatzbereitschaft und ein überdauernder Sinn für das Gute entwickeln können.

Lebensängste müssen sich neben solchen Gemütswerten in Grenzen halten!

Hilfsprogramm für Kinder und Jugendliche

1. Angst haben ist normal – alle Menschen haben Angst, auch wenn man es ihnen nicht ansieht. Du bist also nicht alleine mit diesem unangenehmen Gefühl.
2. Angst hilft, daß wir vorsichtig sind und gut achtgeben.
3. Angst ist ein Gefühl, das im Kopf entsteht und eine Reaktion im Körper, etwa Herzklopfen, auslöst.
4. Es gibt überflüssige Angst, die stört und einengt. Sie verändert sich, wenn wir unsere Gedanken ändern.
5. Sage Dir einen stärkenden Satz, zum Beispiel: „Ich kann mutig sein!“
6. Erzähle jemandem von Deiner Angst und frage diese Person nach ihrer Angst.
7. Versuche einen kleinen Schritt: Probiere etwas ganz kleines Neues aus!
8. Klopfe Dir auf die Schulter, wenn Du es geschafft hast ... bravo! Dann nimm Dir etwas Größeres vor und beobachte Dich dabei.
9. Nimm genau wahr, wie die Angst kommt und von alleine wieder weggeht.
10. Stelle Dir Dein Leben vor, wie es sein wird mit normal viel Angst und Mut.

Autorenkontakt:
praxis@marianne-
klauser.ch



Die große Serie

Teil 1: **Abgrund Angst**
... und wie man ihn überwindet
(Heft 75)

Teil 2: **Das Gespenst „Phobie“** (Heft 76)

Teil 3: **Chaos in Kopf und Gefühl**
Die posttraumatische Belastung
(Heft 77)

Teil 4: **Lebensangst**
Die „generalisierte Angststörung“
(Heft 78)

Teil 5: **Kleine und große Kinderängste** (Heft 79)