

Gabriele Pohl

**Das Krokodil unterm Bett oder:
Wie gehe ich mit den Ängsten meines Kindes um?**

Angst scheint eine Zeitkrankheit zu sein. Krisen und Unsicherheiten aufgrund äußerer Lebensbedingungen nehmen ebenso zu wie Einsamkeitsgefühle durch mangelnde soziale Kontakte oder schwierige Familiensituationen. Ein Gefühl des Ausgeliefertseins durch fehlende Spiritualität wirkt sich ebenso gravierend aus wie der Verlust von Tradition, Kultur und Rituale. Das alles erleben Kinder direkt oder indirekt.

Kinder sind dadurch seelischen Gefährdungen ausgesetzt, nicht zuletzt auch durch ihren Zugang zu den Medien. Die Eltern wissen oft nicht mehr, was sie ihren Kindern zumuten dürfen und was nicht. Nach ihren Ängsten befragt, antworten die Kinder verblüffend oft stereotyp und zählen die Ängste ihrer Eltern auf: Angst vor Arbeitslosigkeit, vor Krieg etc., d.h. viele Eltern übertragen ihre eigenen Ängste auf ihre Kinder. Ob, bzw. in welchem Lebensalter Kinder mit den Erwachsenenproblemen konfrontiert werden sollten, ist eine Frage, die sich alle Eltern selbstkritisch stellen müssen. Wenn Kinder kindliche Ängste äußern, meint man oft verharmlosen zu müssen und sie übertrieben schonen zu sollen.

Andererseits ist die Tendenz heute die, Kinder von allen möglichen Dingen fernzuhalten, die ihre leibliche Sicherheit gefährden. Lieber nicht auf Bäume klettern lassen, das Kind könnte runterfallen, lieber mit dem Auto in die Schule fahren, Fahrrad fahren ist zu gefährlich, lieber kein Messer in die Hand geben, es könnte sich ja schneiden...Am besten sollen Kinder zu Hause bleiben und unter ständiger Aufsicht.

Wir brauchen aber um uns entwickeln zu können, Situationen, die uns herausfordern, Situationen, in denen wir eigene Grenzen überschreiten müssen, die Angst machen, aber auch Mut entwickeln lassen.

Deshalb müssen wir uns klar machen, wo Angst ein Teil des Lebens ist und seinen rechten Platz hat und wo Angst krankmachend wird.

Wie oft haben wir Angst vor der Angst, dabei ist sie unser Retter in vielen Situationen. Ohne Angst wären wir nichts weiter als tollkühn und würden unser Leben und gegebenenfalls das Leben anderer aufs Spiel setzen. Angst auszuhalten, da wo es sinnvoll ist, und nicht vor der Angst machenden Situation wegzulaufen, stärkt das Ich.

Außerdem: Wenn wir unser eigenes Wohlergehen als einziges Kriterium eines sinnvollen Lebens ansehen und Frei-sein von Angst so hoch einschätzen, dass wir dies niemals im Leben für eine Idee oder ein Prinzip oder einen anderen Menschen aufs Spiel setzten, wie könnten wir dann unser Mensch-sein erfüllen? Wenn wir in einer weitgehend sicheren Situation leben ohne äußere

Bedrohung durch Krieg oder ähnliches, aber niemals etwas anderes anstreben als nur persönliche Sicherheit, dann kann man diese Sicherheit nicht positiv bewerten. Wenn ein Jugendlicher sich nur an eine Gruppe Gleichaltriger oder einer anderen Gemeinschaft anschließen kann unter dem Anpassungsdruck, die Gedanken der anderen unkritisch annehmen zu müssen, dann dient diese Anpassung weder ihm noch der Gesellschaft. Wenn ein Kind in der Schule brav ist aus Angst, eine von den anderen abweichende Haltung einzunehmen oder seine Meinung zu äußern - von welchem Wert kann dann die Anpassung dieses Kindes sein? Wenn eine ganze Familie aus Angst vor einem tyrannischen Vater stille hält und sich nicht wehrt, dient das keinem. Wie häufig hören wir von Situationen, in denen Menschen Gewalt von anderen erfahren und, obwohl es genügend Zeugen gibt, keine Hilfe erhalten. Demnach bedeuten gegebenenfalls das Aushalten von Angst und das Entwickeln von Mut, dass wir einer höheren Idee von Moralität folgen. Indem wir diese über die eigene Sicherheit stellen, erfüllen wir damit die ethisch- sozialer Forderungen einer Menschengemeinschaft und wachsen gleichzeitig über unseren Egoismus hinaus.

Anzustreben wäre ein Gleichgewicht zwischen den Forderungen des eigenen Gewissens und der Gesellschaft einerseits und den grundlegenden egoistischen menschlichen Bedürfnissen andererseits.

Wie also müssen wir Kinder erziehen, damit sie dieses Gleichgewicht herstellen können zwischen individuellem Ich und sozialem Ich, zwischen den moralischen Forderungen des Gewissens und den eigenen Sicherheitsbedürfnissen? Was müssen wir tun, damit die Angst als bezwingbar erlebt wird und nicht als lähmend.

Wenn wir die Natur des Kindes in seinen unterschiedlichen Entwicklungsphasen und die dazugehörigen Ängste verstehen, sind wir am besten im Stande dem Kind zu helfen, eigene Kräfte zu entwickeln um mit seinen Ängsten fertig zu werden.

Wie und wo entsteht Angst?

Die spontane Reaktion auf Gefahr ist Angst. Am Anfang des Lebens benimmt sich das Kind so, als wäre jedes unerwartete Ereignis eine Gefahr. Es bekommt einen Schreck durch ein plötzliches lautes Geräusch oder wenn die Mutter verschwindet. Vieles löst im kleinen Kind Angst aus. Wenn es weiter mit Schreck und Hilflosigkeit auf all diese Ereignisse reagieren würde, dann könnte es kaum in unserer Welt überleben.

Aber das Kind macht Erfahrungen. Es macht körperliche Erfahrungen: vor allem über die Pflege des Tast- und Lebenssinnes wird dem kleinen Kind eine das ganze Leben überstrahlende innere Grundsicherheit vermittelt. Es erlebt sich durch den gut ausgebildeten Lebenssinn als

in seinem Körper beheimatet und durch den Tastsinn „durchdrungen mit dem Sein als solchem“ (Rudolf Steiner). Unsere Seele verankert sich über den Tastsinn an der Welt.

Auf der seelischen Ebene hilft die Wiederholung der Angst machenden Erfahrungen und deren Auflösung dem Kind mit dem Gefühl der Gefahr fertig zu werden. Die Angst verringert sich in dem Maße, indem das Kind auf gemeisterte Gefahren zurückblicken kann. Es wird zunehmend sicherer, weil es lernt die Gefahr vorwegzunehmen und sich auf sie vorzubereiten

Die Angst steht dem Menschen dann im Weg, wenn sie zu groß ist. Die Unfähigkeit, der Gefahr gewachsen zu sein, kann zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und Unzulänglichkeit führen, zu Fluchtreaktionen, neurotischen Symptomen oder antisozialem Verhalten. Nur in solchen Fällen können wir die Angst pathologisch nennen.

Sie verschlingt bei neurotischem Verhalten einen großen Teil Energie, die der Entwicklung des Ichs dienen sollte. Die Energie muss dann weitgehend in Abwehrmechanismen investiert werden. (Das wird zum Beispiel bei Zwangshandlungen deutlich) Dadurch wird das Ich geschwächt. Jedes Mal, wenn ein unterschwelliger Konflikt in der Persönlichkeit offen auszubrechen droht, entsteht Angst. Die Angst erzeugt dann beispielsweise Zwangshandlungen und Tics, die ja auch schon im Kindesalter auftreten und das Leben des Kindes wie auch

des Erwachsenen erheblich beeinträchtigen können.

Der Vater: der böse Wolf, die Mutter: die Hexe?

Kinder fürchten sich oft vor Angst einflößenden Fantasiegestalten.

Es gibt in ihrer Fantasie nicht nur gute Feen und liebevolle Königinnen, sondern auch Hexen und wilde Tiere, die in das Paradies der frühen Kindheit eindringen. Woher kommen die Ängste vor dem Krokodil unterm Bett, vor der bösen Hexe und dem allmächtigen schrecklichen Zauberer?

Aus der Sphäre des Unbewussten tauchen bei allen Kindern- auch wenn sie noch so „aufgeklärt“ erzogen werden („Liebes Kind, da kann keine Hexe hinterm Schrank sein, Hexen gibt es nicht!“)- diese Bilder auf, die sie ängstigen.

Das Unbewusste der Kinder „übersetzt“ ihre diffusen, unbenennbaren Ängste und Gefühle in Bilder, so werden sie für das Kind anschau- und handhabbar.

Selbst die geliebten Eltern verwandeln sich in den Augen des Kindes gelegentlich in Ungeheuer. Weil es für das Kind schwer ist, mit der Tatsache fertig zu werden, dass

auch die Mutter manchmal- in den Auge des Kindes- böse ist, spaltet es die Mutter sozusagen in zwei Bilder auf: in die gute Mutter und in die böse Mutter. Im Laufe der Zeit lernt es beide Seiten innerlich zu integrieren. Aber solange es das noch nicht kann, taucht die strafende Mutter, die verwehrende Mutter als böses Ungeheuer in der Fantasie des Kindes auf.

Es wird uns sicher nicht gelingen die Hexen und Ungeheuer aus dem Leben der Kinder zu verbannen, in dem wir zum Beispiel „die schrecklichen blutrünstigen Märchen“ vermeiden, aber wir können das Kind befähigen mit seinen Ängsten fertig zu werden. Jedes Kind entwickelt dabei ganz individuelle Möglichkeiten (Fantasiefiguren, die das Kind unsichtbar begleiten und beschützen, Schwerter und Pistolen, die nächtliche räuberische Überfälle vereiteln sollen, Übergangsobjekte, in Form von Schmusetüchern oder Kuscheltieren, die die Abwesenheit der Mutter erträglicher machen.) Die Volksmärchen, deren Bilder aus der gleichen Quelle stammen wie die inneren Bilder der Kinder sind eine große Hilfe. Hier fühlt sich das Kind in seinem Innersten verstanden. (Vielleicht wird jetzt auch klarer, warum wir in den Märchen ständig der bösen Stiefmutter begegnen) Vor allem in den verschiedenen Rollenspielen, die das Kind erfindet, erarbeitet es sich Entängstigungsstrategien und setzt der Willenslähmung, die durch die Angst hervorgerufen wird, die Tat entgegen, wenn auch noch im geschützten Rahmen. Das Fantasienspiel ist Probehandeln.

Ein Kind, das seine Fantasie benutzt, um seine Probleme zu lösen, arbeitet an seiner eigenen geistigen Gesundheit.

Auch die eigene innere Gefühlswelt, beispielsweise der Zorn oder die Eifersucht machen ja Angst und müssen im Spiel bewältigt werden.

Wie also gehen wir mit der Angst der Kinder um?

Das kleine Kind hält seine Eltern für mächtige magische Wesen. Es muss fühlen, dass es sich auf sie verlassen kann, um seine Ängste zu verlieren. Die späteren Fähigkeiten mit Angstsituationen fertig zu werden, gründen auf den Erfahrungen der frühen Jahre. Selbst wenn das Kind ohne den Schutz der Eltern auskommen kann, trägt es doch das Bild des mächtigen Vaters und der allmächtigen Mutter in sich, um sich Mut zu machen. Die Beschützerrolle der Eltern - da, wo sie wirklich angebracht ist und nicht auf Überängstlichkeit beruht - ist so lebenswichtig in der frühen Kindheit, dass die Kinder sogar wenn sie ungewöhnlichen Gefahren ausgesetzt sind, keine besonders große Angst haben - in Gegenwart der Eltern. Man weiß, dass in Kriegszeiten die Kinder, die bei ihren Eltern blieben, die Angst während der Bombenangriffe besser ertragen konnten, als die Kinder, die von ihren Eltern getrennt und in sichere Gegenden evakuiert worden waren.

Aber auch jede neue Entwicklungsphase bringt

Unsicherheit und Angst mit sich.

Wenn wir nun jede Situation vermeiden, indem das Kind Angst haben könnte, könnte das Kind keine eigenen Fähigkeiten entwickeln, mit der Angst umzugehen.

Tatsächlich ist es aber so, dass das Kind ein ungeheures Repertoire an Möglichkeiten hat, Mut zu üben und die Angst besiegen zu lernen.

Schauen wir uns beispielsweise die Guck- Guck- Da-Spiele an: Das normale Kind erforscht im ersten Lebensjahr damit das Problem des Verschwindens und Wiedererscheinens. Glaubt es anfangs noch beim Verschwinden der Mutter diese sei auf immer weg, so gibt ihm die eigene Erprobung des Verschwinden-lassens und Wiederauftauchens Sicherheit. Dadurch schafft es Bedingungen, die es kontrollieren kann und das hilft ihm seine Angst in Verbindung mit diesem Problem zu besiegen. Ob es das Versteckspiel ist, das Ritterspiel oder die Bandenbildung, in jedem Lebensalter sucht das Kind von sich aus Möglichkeiten, seine Probleme auf symbolischer Ebene zu meistern.

Wenn wir aus eigener Angst den Tätigkeitsdrang des Kindes beschränken, fühlt es unsere Angst und verliert infolgedessen sein Selbstvertrauen.

Die Kinder haben ein Recht auf Angst, Trauer und Schmerz. In unseren Bemühungen, die Kinder vor schmerzlichen Gemütsbewegungen zu schützen, berauben wir sie vielleicht ihres besten Mittels

schmerzliche Erlebnisse zu überwinden. Trauer sogar über einen toten Vogel ist ein notwendiges Mittel, um mit einem Verlust fertig zu werden. Wie oft wird einem Kind versucht, die Angst zu nehmen, in dem man sie ihm ausredet oder versüßt: („denk nicht an den Zahnarzt, sondern daran, dass du danach eine schöne Überraschung bekommst“) („Die Spritze tut gar nicht weh“). Jedes Mal, wenn die Angst im Bewusstsein hätte auftauchen können, wird ein angenehmer Gedanke an die Stelle des gefürchteten Ereignisses oder der Gefahr gesetzt. Das Ergebnis ist, dass das Kind seinen eigenen Gefühlen zu misstrauen beginnt.

Das Kind findet nur Zutrauen zu sich selbst, wenn es Angst überwinden lernt. Was es sich im Moment noch nicht zutraut, kann zu dem Mut anspornen, selbstständig etwas zu bewältigen. Ist es bewältigt, ist das Ich stabiler geworden. In dem Maße, in dem man sich Angst machenden Situationen stellt, erweitert sich der Ich-Umfang. Das kleine Kind braucht hierzu Hilfe. Nicht, in dem man ihm Schwierigkeiten erspart, es braucht nicht Schonung, sondern Zutrauen, damit es zu sich selbst Vertrauen fassen kann. Solange das Kind klein ist, braucht es dazu die physische Nähe des Erwachsenen. Dabei sollte der Erwachsenen nicht ständig an den Mut des Kindes appellieren oder seine Selbstständigkeit forcieren. Das Kind muss erleben, dass die Eltern seine Ängste ernst nehmen, dass sie ihm aber auch zutrauen, eine schwierige Situation zu meistern.

Wenn dagegen immer ängstlich die um sein Wohlergehen besorgten Eltern hinter dem Kind stehen, wenn es eine Schwierigkeit zu meistern gilt, wird es deren Ängste übernehmen. Wenn diese Kinder dann einmal ohne Aufsicht etwas wagen, sind sie meist gefährdeter als andere, weil sie nicht genügend gelernt haben, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.

Ein selbstbewusstes Kind kommt mit den entwicklungsgemäßen Ängsten zurecht und nimmt sie letztlich als Ansporn. Ein Kind entwickelt Selbstsicherheit, wenn es sich mit diesen Ängsten dosiert auseinandersetzen darf. Ein Kind, das durch Angst gelähmt ist, die Dinge zu tun, die es eigentlich tun möchte, oder ein Kind, das traumatisiert ist und dadurch Ängste entwickelt, braucht Hilfe.

