

Liebe Leserin
Lieber Leser

„Wäre es nicht wunderbar, wenn es auf der Welt keine Angst mehr gäbe?“ Haben Sie sich ein Leben ohne Angst schon einmal vorgestellt? Dies tönt vorerst gar nicht schlecht. Doch beim genaueren Überdenken komme ich zum Schluss, dass das Fehlen meiner Angst fatale Folgen für mich hätte, dass die Angst sozusagen die beste Freundin unseres Lebens ist.

Die Angst als Freundin?

Dies mag für Sie vorerst befremdlich tönen. In unserer Kultur hat sie keinen guten Ruf: wir erziehen die Kinder zu mutigen Menschen (die Knaben im speziellen), Ängstlichkeit ist nicht gefragt, gehört zu den sogenannten 'negativen' Gefühlen. Auch die Ausdrücke "Angst bewältigen, überwinden" deuten eher auf einen Kriegszustand mit diesem Gefühl hin. Wenn ich aber genauer hinschaue, ist es die Angst (neben Schlaf, Hunger und Durst), die mich am Leben erhält. Der Zugang zu anderen Grundgefühlen wie Wut, Trauer und Freude ist zwar für meine Vitalität und Gesundheit förderlich, doch ich kann auch ohne sie lange überleben. Unmittelbar lebensbedrohlich kann es hingegen werden, wenn ich Gefühle von Angst nicht wahrnehme. Wenn ich sie beim Überqueren einer Strasse oder beim Hinunterschauen von einem Berg nicht spüre, wird sich mein Leben drastisch verkürzen. Die Angst wird meines Erachtens dann zum ‚Monster‘, wenn ich sie schlecht mache und weghaben will oder wenn ich so tue, als gäbe es sie nicht. Erst daraus können sich Angststörungen entwickeln.

In meiner Arbeit mit Kindern begegne ich oft Eltern, die ihre Kinder am liebsten angstfrei aufwachsen lassen möchten. Wenn dies ihnen nicht gelingt (und es kann gar nicht gelingen), wirft dies viele Fragen auf, warum gerade das eigene Kind ängstlich reagiert, obwohl man sich doch alle Mühe gegeben hat, in der Erziehung Ängste zu vermeiden. Oft entsteht ein schlechtes Gewissen oder die Ängste der Kinder werden mit dem eigenen Versagen in der Erziehung in Verbindung gebracht. Doch welche Möglichkeiten gibt es, den kindlichen Ängsten kreativ zu begegnen?

Der Angst ein Gesicht geben

Es fasziniert mich immer wieder, wie sich die Kinder auf spielerische, eigenwillige und schöpferische Art ihren Ängsten stellen. Wir Erwachsene können das Kind unterstützen und es ermutigen, **eigene** Wege dafür zu finden.

Wenn es dem Kind gelingt, seine Angst mitzuteilen, ihr ein Gesicht und eine Form zu geben, kann es dieser begegnen, sie zähmen oder zur Freundin machen. Die Selbstsicherheit und Eigenständigkeit wächst, wenn das Kind erlebt, dass es Möglichkeiten hat, sich der Angst zu stellen. Gelingt es ihm jedoch nicht, bleibt die Angst oft weiterhin diffus und mächtig. Darauf reagieren Kinder verschieden: z.B. passiv, verunsichert, besorgt, unruhig angespannt und erschöpft oder auch aggressiv.

Kinder erleben die Welt stark mit einer magischen Sichtweise: sie denken in Bildern und beseelen die Dinge um sich herum. Das magische Weltbild des Kindes ruft nach Kreativität und Ritualen, die es ihm ermöglichen, seinen Erlebnissen einen eigenen Ausdruck und eine wiederholbare Form zu geben. Wir Erwachsene können das Kind dabei unterstützen und uns von seiner Schöpferkraft inspirieren lassen. Wir lernen auch, dass es noch andere Zugänge zur Welt gibt als die bei uns dominierende rationalistische Sicht auf die Dinge. Denn wenn wir hören, was die Angst uns sagen will, gewinnen wir eine Freundin in ihr, die unser Leben bereichert und bewahrt.

Karin Beck

Mutter, Elternbildnerin zum Thema „Kinderängste“, Kunst- und Ausdruckstherapeutin