

# Wenn Ängste stark machen

## Kinderängsten kreativ begegnen

Dieser Artikel erschien in der Spielgruppen Zeitung 5/1998

**Jedes Kind hat beim Heranwachsen Ängste, die ganz natürlich sind. Diese entwicklungsbedingten Ängste bergen Wachstumschancen in sich, die das Kind in seiner Kreativität und Selbstsicherheit stärken können. Voraussetzung dafür ist, dass wir Erwachsene die Krokodile unter dem Bett und andere Ungeheuerlichkeiten Ernst nehmen und das Kind darin unterstützen, eigene Möglichkeiten zu entdecken, sich diesen zu stellen. Wichtig ist auch eine Begegnungskultur von Erwachsenen und Kindern, die geprägt ist von Neugier, Respekt und Achtung vor der kindlichen, magischen Weltanschauung.**

### Angst vor der Angst

Kinderängste, so stelle ich in meiner Arbeit mit Kindern immer wieder fest, scheinen vielen Eltern selber Angst zu machen. Obwohl die Angst zu den Grundgefühlen des Menschen gehört, möchten viele Eltern ihre Kinder am liebsten angstfrei aufwachsen lassen. Gelingt dies nicht (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.

Welche Möglichkeiten gibt es denn, mit kindlichen Ängsten kreativ umzugehen?

### Angst - meine beste Verbündete

Dass die Angst unsere Verbündete sein soll, mag 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 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. Ähnlich ist es mit dem Hunger und dem Durst, die mich am Leben erhalten. Niemandem kommt es in den Sinn zu sagen, es sei eine Tugend, den Hunger oder den Durst zu ignorieren, zu bewältigen, zu überwinden oder loszulassen. Wenn ich dies trotzdem versuche, wird der Hunger zu einem "Monster", das mich im Griff hat und mein Leben bedroht (Essstörungen). Auch die Angst wird erst dann zum Monster, wenn ich sie schlecht mache und weghaben will oder wenn ich so tue, als gäbe es sie nicht. Erst daraus entwickeln sich meines Erachtens Angststörungen.

## Kindliche Ängste verstehen

Kinder kennen verschiedene Ängste. Jan-Uwe Rogge unterscheidet in seinem praxisnahen, hilfreichen Buch "Kinder haben Ängste" zwischen entwicklungsbedingten und sozialen Ängsten. In den ersten fünf Lebensjahren durchlebt jedes Kind mehr oder weniger stark **fünf entwicklungsbedingte Angstformen**.

- ⌚ Die ursprünglichste Form von Angst ist die **Körperkontaktverlust-Angst**. Das Kontaktbedürfnis ist in den ersten Lebenswochen und -monaten äusserst gross.
- ⌚ In der nächsten Entwicklungsphase entsteht das sogenannte "**Fremdeln**" oder die **Achtmonatsangst**. Erst etwa vom sechsten Lebensmonat entwickelt ein Kind die Fähigkeit, zwischen festen und weniger festen Bezugspersonen zu unterscheiden. Vorher ist es Fremden gegenüber unkritisch eingestellt.
- ⌚ Mit dem Krabbeln und dem Gehenlernen geht die **Trennungsangst** einher, die sich zwischen dem zwölften und achtzehnten Lebensmonat ausbildet, ihren Höhepunkt zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr hat. Die neue Unabhängigkeit, die Wege in unbekannte Gegenden, das Verlassen von Bekanntem ist mit Freude, aber auch mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Je weiter die Kinder gehen, je mehr sie ihre Eltern aus den Augen verlieren, um so wichtiger werden Übergangsobjekte (Kuscheltiere, Schmusetüchlein, ...), die das Kind überall hinbegleiten, ihnen das Gefühl von elterlicher Geborgenheit geben. Das Nuckeln oder der Gebrauch des Schmusetiers sind normale Verhaltensregressionen, die das Kind benötigt, um sich zu entspannen z.B. in Übergangszeiten, wie dem Schlafengehen, Aufwachen oder in Zwischenpausen, bei neuen Lernerfahrungen, in ungewohnten Situationen und bei Trennungen, wie z.B. dem Besuch der Spielgruppe.
- ⌚ Um das dritte Lebensjahr bildet sich die **Vernichtungsangst** aus. Das Kind entwickelt Gefühle von Macht, Überlegenheit und Stärke. Es erfährt verschiedentlich beide Aspekte der Macht, die 'konstruktiven' und die 'destruktiven'. Es kann z.B. einen Turm aufbauen, ihn aber auch zerstören, es kann kooperativ und verweigernd sein. Das Kind erlebt auch die elterliche Macht verschieden: Mal vermittelt sie Schutz und Geborgenheit, mal hinterlässt sie Gefühle der Ohnmacht und Abhängigkeit. Im Trotzalter erleben deshalb viele Eltern ihre Kinder als sehr widersprüchlich im Verhalten und in ihren Gefühlen hin- und hergeworfen. Tagsüber fordern sie die Erziehenden mit einer widerspenstigen, nach Eigenständigkeit strebenden Art heraus. Abends und nachts jedoch verlässt viele Kinder der Mut. In der Masse, wie sie tagsüber selbst 'kleine Monster' waren, fürchten sie sich nun selbst vor den nur für sie sichtbaren Geistern.
- ⌚ Zwischen dem vierten und fünften Lebensjahr kommt die **Todesangst** hinzu. Das Kind beginnt sich mit dem Tod zu beschäftigen, wobei gleichzeitig Fragen zur Sexualität auftauchen. Beide Themen gehören für das Kind zusammen mit Fragen wie "Woher komme ich?" "Wohin gehe ich?". Kinder erleben den Tod nur selten mehr direkt. Die Menschen sterben oft weit weg von der Familie. Das Sterben und der Tod sind - wie die Ängste auch - in unserer Gesellschaft tabuisiert und verdrängt. Es besteht zudem kaum mehr eine öffentliche, gemeinsame Kultur des Trauerns (z.B. in Ritualen). Ein natürlicher Umgang mit dem Sterben und dem Tod ist somit erschwert.

All diese Ängste können auch im späteren Leben wieder wach werden. Die Geburt eines Geschwisterchens kann Trennungsängste genauso wiederbeleben wie ein Wohnortwechsel.

**Soziale Ängste** hingegen sind nicht entwicklungs-, sondern erziehungsbedingt. Sie können aus verschiedenen problematischen Erziehungsstilen (Überbehütung, Unterdrückung, Erniedrigung, Drohungen, Ironie, impulsive Strafaktionen, ...) entstehen und alle entwicklungsbedingten Ängste vergrössern. Zum Beispiel kann eine Äusserung "Das ist ja zum Davonlaufen mit dir!" bei einem Kind Trennungsängste verstärken oder wieder wachrufen.

## Die magische Welt des Kindes

Zwischen dem vierten und dem neunten Lebensjahr, anschliessend an die Trotzphase, erlebt das Kind die Welt stark mit einer magischen Sichtweise:

- ⌚ Es empfindet sich als eine Mischung aus WissenschaftlerIn und MagierIn, aus ForscherIn und KünstlerIn.
- ⌚ Das Kind denkt in Bildern. Diese Bilder - sei es das Monster, der Schatten, der imaginäre Räuber oder die Hexe - sind für das Kind genauso wahrhaftig wie die alltägliche Wirklichkeit.
- ⌚ Das Kind beseelt Dinge, gibt ihnen eine Bedeutung. Diese Beseelung scheint manchmal widersprüchlich: Die Puppe, die vorher eben noch umsorgt wurde, weil sie sich verletzt hat, wird einen Moment später zu Boden geworfen, weil es ja nur eine Puppe ist.
- ⌚ Die magische Sichtweise des Kindes wird oft nicht Ernst genommen, sicher auch deshalb, weil in unserer Kultur Werte wie Rationalität, intellektuelles Vermögen Vorrang haben vor gefühlsmässigen, magischen Fähigkeiten. Antworte ich auf diese mit meiner rationalen Weltanschauung, ist das, wie wenn ich einem Vogel auf wissenschaftliche Art das Schwimmen beibringen möchte.

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.

Deshalb ist es ratsam, das Krokodil z.B., welches das Kind veranlasst, einen Riesensprung auf das Bett zu machen, und ihm das Einschlafen erschwert, Ernst zu nehmen (denn in der kinlichen Wirklichkeit ist es lebendig) und ihm auf ebenso magische Weise zu begegnen, wie es das Kind tut. Manche von Ihnen denken vielleicht: "Wenn ich als Erwachsener auf solche 'Kindereien' eingehe, ermutige ich das Kind noch in seiner Ängstlichkeit." Vielleicht haben Sie auch Bedenken, dass sich das Kind in der alltäglichen Realität nicht mehr zurechtfindet und nur noch in seiner magischen Welt bleibt. Dazu gibt es für mich folgende Argumente: Wenn wir die kindliche Wahrnehmung mit einem "So etwas gibt es doch nicht!" oder "Das bildest du dir nur ein!" abtun, haben wir wenig Erfolg. Erstens hat das Kind immer noch Angst, weil das Krokodil in seiner Wirklichkeit immer noch da ist. Zweitens fühlt sich das Kind unverstanden und einsam in seiner Wahrnehmung, die es in diesem Lebensabschnitt ohnehin hat. Drittens kann das Kind Selbstsicherheit und Schöpferkraft gewinnen, wenn es im Gespräch über seine Ängste angehört wird und wir es darin unterstützen, eigene hilfreiche Wege zu finden, der Angst zu begegnen. Ich stelle immer wieder fest, dass die Kinder sich meisterhaft in den verschiedenen Realitäten (alltägliche und magische) zurechtfinden. Sie wechseln spielend - und das im wahrsten Sinne des Wortes - von der einen Welt in die andere. An hartnäckige ZweiflerInnen richte ich noch folgende Frage: Haben Sie Schaden genommen, weil sie früher einmal begeistert ans Christkind geglaubt haben?

## **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 geben, kann es dieser begegnen, sie zähmen oder zur Verbündeten machen Neben dem Gespräch eignen sich auch das Spiel, die Kreativität (Malen, Zeichnen, Skulptur, Geschichten, Gedichte, Musik, Bewegung, Theater) und Rituale besonders gut dazu. 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 begegnen der Angst - kleine Rituale aus dem Alltag**

### **Trennungsangst**

Die Mutter von Anna (4) schleicht sich nach dem Bringen in die Spielgruppe immer fort, um die Trennung möglichst gefühlsfrei zu gestalten. Das Resultat ist, dass sich Anna zunehmend an ihre Mutter klammert und sie nicht mehr loslassen will. Auch die Mutter bekommt zusehends ein schlechtes Gewissen, ihre Tochter in diesem erbärmlichen Zustand zu verlassen. Dies merkt Anna wohl. Sie scheint ihre Macht mit immer heftigeren Abschiedsszenen zu zeigen. Als die Mutter sie einmal zu Hause in einem ruhigen Moment fragt, was ihr beim Abschied am Morgen helfen würde, meinte sie: "Ein Pullover, der nach dir riecht." Es funktionierte tatsächlich. Anna schnuppert beim Abschiednehmen noch etwas am Pulli und legt ihn über einen Stuhl. Ab und zu, doch immer seltener, geht sie zu ihm, redet mit ihm "Jetzt komme ich dann bald wieder zurück" oder riecht daran.

### **Einschlafmonster**

Aila (5), meine Tochter, wird manchmal beim Einschlafen von Geistern geplagt. Die Schatten der Gegenstände im Zimmer verwandeln sich dann in böse "Nachtmenschen". Da ich die Nachtmenschen nicht sehen kann (ich sehe nur die Schatten), frage ich sie, ob sie diese einmal zeichnen könne, damit auch ich wisse, wie diese aussehen. Es entsteht eine Serie von "Nachtmenschen-Bildern". Sie entwickelt mit der Zeit Ideen, wie sie die Nachtmenschen abschrecken kann, z.B. mit furchterregenden Skulpturen auf der Türschwelle. Eines Tages fasst sie den Entschluss, einen Nachtmenschen zu fangen. Sie will ihn mit Popcorns in eine Kartonschachtel locken und bleibt im Dunkeln wach. Es gelingt ihr, unterstützt von ihrem Lieblingskuscheltier, einen Nachtmenschen zu fangen. Weil sie ihn nicht töten will, sticht sie sorgfältig Luftlöcher in die Schachtel. Sie spricht mit dem Gefangenen und merkt, dass dieser ein 'Lieber' ist. Er ist ebenso stark wie ein 'Böser' und bietet ihr an, sie gegen die bösen Nachtmenschen zu verteidigen, zusammen mit seinen Freunden. Einige Wochen lang füttert Aila die lieben Nachtmenschen vor dem Zubettgehen mit selber gekochtem Haferbrei, den sie vors Fenster stellt. Sie schläft ruhig ein.

## **Nacht-Gartengeister**

Die Kinder im Quartier (4 - 9 jährig) gehen gerne nach dem Nachessen noch etwas draussen spielen, weil es so schön gruselig ist im Dunkeln. Sie erfinden viele "Geisterdinge": aufwendige Fallen, um sich zu schützen, Giftränke für die Bösen, Geisterzähmungslieder und eigene Gedichte.

Liebe Geischt, was machsch Du da?  
Söttsch glaub gschiider wieder gah.  
Hesch en spitziige Geischerzah.  
Liebe Geischt, was machsch Du da?  
Söttsch glaub gschiider wieder gah.

Die Kinder erklären mir voll Begeisterung, weshalb sie den Geist mit "lieber Geist" ansprechen. "Es nützt auf alle Fälle: Wenn ein lieber Geist kommt, ist er nicht enttäuscht, und er wird uns sagen, dass er ein Lieber ist. Kommt ein Böser, ist er vielleicht etwas geschmeichelt und wird weniger böse."

## **Alpträume**

Ich erzähle einer Kindergruppe das Bilderbuch "**Traumfreunde**", in dem ein Junge Alpträume hat. Plötzlich erscheint ein Papagei. Er ist ein Traumfreund und zeigt dem Jungen das Traumkino und weitere Traumfreunde. Sie alle können in Angstträumen herbeigerufen werden. Die Kinder malen und gestalten mit grossem Feuer eigene Traumfreunde, die sie zuhause neben ihrem Bett aufstellen. Die Eltern berichten mir häufig erstaunt und auch erleichtert (über ruhigere Nächte) von der zauberhaften Wirkung der Traumfreunde.

Auf einer gemeinsamen Wanderung sucht das von Alpträumen geplagte Kind einen "**Traumstab**". Diesen verziert es z.B. durch Malen, Schnitzen und Bänder und nimmt ihn nachts ins Bett. Der Stab verleiht dem Kind die Fähigkeit, beim nächsten Angsttraum die Geschehnisse anzuhalten und die Ungeheuer zu bitten, freundlich zu ihm zu sein.

## **Ein Wunsch**

Ich hoffe, dass mein Artikel Sie in der Arbeit und im Zusammenleben mit Kindern inspiriert. Die Welt ab und zu mit den Auges des Kindes zu betrachten, ist eine Bereicherung für jeden Erwachsenen. Möge die Neugier Sie darin begleiten.

## **Zur Autorin**

Karin Beck (34)

Primarlehrerin, Kunstausbildung, Mutter, Kunst- und Ausdruckstherapeutin M.A., Musikerin, mehrjährige kunst- und ausdrucks-therapeutische Berufserfahrung in verschiedenen Institutionen und in der eigenen Praxis in Winterthur

Sie arbeitet mit Kindern und Erwachsenen einzeln oder in der Gruppe und gibt Weiterbildungen für Eltern und Erziehende zu den Themen *kindliche Ängste* und *Kreativität im Alltag*.

Literatur:

- ⌚ Kinder haben Ängste, Jan-Uwe Rogge, Rowohlt Verlag
- ⌚ Von Krokodilen und ganz anderen Ungeheuerlichkeiten, Ilonka Breitmeier, Ökotopia Verlag (Vorlesebuch mit hilfreichen und ermutigenden Geschichten zu verschiedenen Angstthemen und Stress)
- ⌚ Traumfreunde, Doris Küng, Hedy Lötscher, Katrin Steiner, Oskar Weiss, Palazzo Verlag (Bilderbuch zum Thema Alpträume)
- ⌚ Die Zähmung der Monster, Michael White, David Epston, Carl Auer Verlag (Fachliteratur, systemische Familientherapie)
- ⌚ Grundformen der Angst, Fritz Riemann, Ernst Reinhardt Verlag (Fachliteratur, tiefenpsychologische Studie)