

Workshop: Kinder haben Ängste – Eltern manchmal auch

Die Aufgaben der Erziehung sind vielfältig und so sollte der Austausch mit Gleichgesinnten selbstverständlich sein. So wird klar, dass alle Kinder und Eltern ab und zu Ängste haben. Gegen die Angst gibt es ein wichtiges Heilmittel: das Gespräch und damit die Förderung der menschlichen Verbundenheit.

Ob und wie Angst empfunden wird, hängt vom Alter des Kindes, vom Stand seiner intellektuellen Entwicklung und von seinen bisherigen Erfahrungen ab.

In den ersten zwei Lebensjahren durchleben Kinder «entwicklungsbedingte» Ängste, z.B. wenn das Kind Hunger hat oder die Mutter in ein anderes Zimmer geht. Ist das Kind älter, kann es schon klarer unterscheiden zwischen dem, was ihm vertraut ist, und dem, was fremd ist. Das Neue kann Ängste auslösen, die mit dem Kind und nichts mit den Eltern zu tun haben. Daneben gibt es Ängste, die sich aus der Eltern-Kind-Beziehung ergeben. Wenn Eltern nicht klar Stellung beziehen, ist das Kind orientierungslos, es kann darauf mit Angst reagieren.

Sich den Ängsten zu stellen und den Umgang damit zu lernen, stellt eine wichtige Entwicklungsaufgabe zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr dar. Das Kind erfährt, dass Ängste zum Leben gehören.

Die meisten Ängste werden «gelernt» und können sich im Gespräch mit dem Kind wieder auflösen. Um Ängste zu verarbeiten, braucht das Kind die ermutigende und wohlwollende Unterstützung der Eltern. Das heisst, das Kind mit seiner Angst annehmen und es immer wieder in kleinen Portionen mit der Situation zusammenbringen, vor der es Angst hat. Nehmen Eltern die Angst des Kindes nicht ernst, z.B. durch Aussagen wie «Das ist doch nicht so schlimm» oder «Du musst keine Angst haben», kann ein konstruktiver Umgang des Kindes mit der Angst blockiert werden.

Kinder brauchen bei der Angstbewältigung elterliche Unterstützung, weil sie so Sicherheit und Halt erleben und dabei die Erfahrung machen, dass Ängste überwunden werden können. Die Kinder sollen bei deren Lösung mitarbeiten. Dabei helfen auch Zeichnungen und Bilderbücher oder Geschichten. Die Freiheit, sich zu entfalten, Neues anzupacken, etwas zu wagen, hinaus in die Welt zu gehen, wird verhindert, wenn diese Schritte mit Angst verbunden sind. Sich der Situation, welche Angst auslöst, zu stellen statt auszuweichen, macht stark und gibt Selbstvertrauen.

Fachliche Hilfe ist angebracht, wenn das Gespräch mit dem Kind über die Angst nicht möglich ist, sich trotz Gesprächen die Angst nicht abbaut oder die Eltern sich nicht sicher sind, wie sie das Gespräch gestalten sollen.

Neue Lebenssituationen können sowohl beim Kind als auch beim Erwachsenen Ängste auslösen, die sich jedoch im Gespräch abbauen lassen.

Literatur: Jedes Kind kann Krisen meistern, Anette Kast-Zahn

Brigitte Saurenmann, Erziehungsberaterin, Workshop Winterthur, 2.6.2018