

Mein Kind hat Angst

Die Angst vor der Schule, vor Monstern, dem Fremden – Ängste sind bei Kindern etwas ganz Normales. Aber woher kommt **dieses Gefühl** und wie kann es **überwunden** werden?



Jesper Juul

ist Familientherapeut und Autor zahlreicher internationaler Bestseller zum Thema Erziehung und Familien. 1948 in Dänemark geboren, fuhr er nach dem Schulabschluss zur See, war später Betonarbeiter, Tellerwäscher und Barkeeper. Nach der Lehrerausbildung arbeitete er als Heimerzieher und Sozialarbeiter und bildete sich in den Niederlanden und den USA bei Walter Kempler zum Familientherapeuten weiter. Seit 2012 leidet Juul an einer Entzündung der Rückenmarksflüssigkeit und sitzt im Rollstuhl.

Jesper Juul hat einen erwachsenen Sohn aus erster Ehe und ist in zweiter Ehe geschieden.

Die meisten Kinder leiden zeitweise mehr oder weniger unter Angst. Oft hat diese Angst wenig oder gar nichts mit dem psychischen Zustand der Eltern zu tun. Aber manchmal spielt sehr wohl das bewusste oder auch unbewusste innere und äussere Verhalten der Eltern eine grosse Rolle. Insbesondere im Vorschulalter haben die Kinder häufig eine 24-Stunden-«Hotline» zu den Gefühlen und Stimmungen ihrer Eltern. Es ist selbstverständlich, dass Kinder Angst bekommen, wenn ihre Eltern viele destruktive Konflikte haben, laut miteinander schreien und wenn verbale oder physische Gewalt Alltag ist.

Gleichzeitig kann Angst bei Kindern aber auch Ausdruck für eine versteckte Angst der Eltern sein, zum Beispiel die Leistungsangst des Vaters, die er zu verstecken gelernt hat, oder der Perfektionismus der Mutter, der ja auch eine Art Leistungsangst ist. Es kann auch eine Mutter sein, die in der Beziehung zu ihren Kindern eine permanent ängstliche Einstellung entwickelt hat. Oder es geht um die Unsicher-

heit der Eltern in der Elternrolle und ihre Angst, etwas falsch zu machen. Diese Unsicherheit entsteht eben etwa dann, wenn das Kind häufig unter Angst leidet – und somit ein Teufelskreis eingeleitet ist.

Generell ist es aber so, dass die Angst der Kinder mit ihrem noch nicht vorhandenen Wissen und der fehlenden Erfahrung zusammenhängt. Die ganz kleinen Kinder haben vor fremden Menschen, Gesichtern und Situationen Angst. Später entsteht Angst vor Trennung, Dunkelheit, vor dem Einschlafen und neuen Situationen mit fremden Menschen und Ähnlichem. Diese Ängste hängen mit der Entwicklung des Gehirns zusammen.

Die Infrastruktur des Gehirns

Das Gehirn kann vereinfacht ausgedrückt mit einer Infrastruktur verglichen werden – ein komplexes Netzwerk von Verbindungen, die mit einer Geschwindigkeit und Komplexität entwickelt werden, die wir uns gar nicht vorstellen können. Einige dieser Verbindungen entstehen von alleine, während andere eine Konsequenz von Handlungen, Verhaltensmustern, Gewohnheiten und Erfahrungen sind.

Wenn viele Kinder zum Beispiel davor Angst haben, was passieren könnte, wenn sie die Augen zumachen, um zu schlafen, kann das damit verglichen werden, wie ein unerfahrener Langläufer reagieren würde, der bisher nur gespurte Loipen gelaufen ist und dann plötzlich in einen dunklen Wald ohne Spur

Die Ängste der Kinder hängen mit der Entwicklung des Gehirns zusammen.

geschickt wird. Oft helfen in dieser Situation die physische Nähe der Eltern und ein bisschen Licht beim Bett. So kann sich das Kind langsam an die Situation gewöhnen und seine eigene sichere Spur finden.

In dieser Phase sind die Bereitschaft der Eltern, präsent zu sein, und die Qualität der Beziehung zum Kind ganz entscheidend dafür, wie sich die Muster des Kindes entwickeln. Ein ruhiger Erwachsener, der darauf vertraut, dass das Kind schon selbst den richtigen Weg finden wird, ist die optimale Begleitung. Ein nervöser, gestresster, frustrierter oder mental abwesender Erwachsener ist hingegen kein guter Begleiter. Die fehlende innere Ruhe und das Misstrauen der Eltern in Bezug auf den Lernprozess behindern die Entwicklung eines Kindes.

Was Eltern tun können

Genau dieser Aspekt, der den Zustand der Erwachsenen beleuchtet, wurde früher nicht in Betracht gezogen. Eltern haben über Generationen den Rat bekommen, sichere, überschaubare und fixe Rahmen für ihre Kinder zu schaffen, damit diese «gesunde Gewohnheiten» entwickeln. Dies ist ohne Zweifel eine wichtige Voraussetzung, um beispielsweise schlafen zu lernen.

Die Kombination aus dem natürlichen Bedürfnis des Organismus, zu schlafen, und dem Vertrauen in die Führung der Eltern hilft dem Kind, sich auf die dunkle und unbekannte Loipe zu begeben. Wenn das Kind sich auf diesem Weg verloren, desorientiert und ängstlich fühlt und Mama oder Papa ruft, ist es wichtig, ein balanciertes und vertrauensvolles Echo zurückzubekommen. Vergessen Sie nicht: Kinder müssen aus eigenem Bedürfnis schlafen – nicht der Eltern wegen!

Viele Eltern brauchen in Wahrheit das gleiche Training; nämlich die Entwicklung eines gesunden Verhaltensmusters in der Rolle als «Einschlaf-Coach». Auch Erwach-

Entscheidend für die Bewältigung der Ängste durch das Kind ist die Befindlichkeit der Erwachsenen in seiner Umgebung.

sene haben oft einen allzu rationalen Zugang: Betrachten Sie die Zeit, die Sie mit Ihrem Kind verbringen, als ein Privileg. Eine halbe oder eine ganze Stunde, in der Sie Ihrem Kind ganz nahe sind und auch spüren, wie wichtig Sie füreinander sind. Entspannen Sie sich in dieser Situation bewusst, auch wenn es nach einem langen Tag schwerfällt.

Auch im Kleinkindalter gelten die gleichen Grundregeln im Umgang mit der Angst. Nehmen Sie diese ernst, aber nicht persönlich. Wenn ein Dreijähriger über Monster unterm Bett redet, ist es keine gute Idee, ihre Existenz zu leugnen. Es ist besser, das Kind dazu aufzufordern, die Monster zu zeichnen, oder mit ihm darüber zu reden. Zeichnen ist eine Ausdrucksform, in der sich Menschen manchmal besser mitteilen können als durch Worte.

Die Antwort auf die Frage, was wir als Eltern tun können, um unseren Kindern zu helfen, wenn sie Angst bekommen, ist: Empathie und Anerkennung entgegenbringen. Bei Eltern gibt es drei typische verschiedene Stilarten:

- ▶ Die überbeschützenden und überbesorgten Eltern, die in Wirklichkeit sich selbst zu beruhigen versuchen oder nicht vertragen, dass ihre Kinder ganz normale Gefühle haben.
- ▶ Die verständnisvollen Eltern, welche die Erlebnisse des Kindes von ihren eigenen Erlebnissen unterscheiden können.
- ▶ Die pragmatisch-intellektualisierenden Eltern, die nicht viel Nähe bieten.

Beispiel: Ein Zweijähriger wacht wegen eines Gewitters mitten in der

Nacht auf, weint und ruft nach Mama und Papa. Der erste Elterntyp nimmt das Kind zu sich, ist aber selbst so aufgewühlt, dass es lange dauert, bis sich das Kind beruhigt. Der zweite Elterntyp nimmt das Kind zu sich, streichelt es und sagt: «Ja, ich weiss. Man kann grosse Angst bekommen, wenn es draussen so donnert und blitzt, aber hier bei uns passiert nichts.» Der dritte Elterntyp hält das Kind vor sich hin und erklärt die Physik des Gewitters in der unrealistischen Erwartung, dass das rationale Ich des Kindes diese Information aufnehmen kann.

Wenn ein Kind Angst erlebt, werden wir mit unserem Drang konfrontiert, das Kind bestmöglich zu beschützen – in äusserster Konsequenz wollen wir die Angst und ihre Ursache vom Kind fernhalten.

Das ist ein schöner Gedanke, aber leider nicht möglich. Die frühen Episoden in der Kindheit sind eine gute Übung für Eltern, sich aus der Symbiose mit ihrem Kind zu lösen und zu lernen, dass die vornehmste Rolle von Eltern die ist, sich mit all ihrer Lebenserfahrung und ihrem Überblick zur Verfügung zu stellen. Damit wird dem Kind ermöglicht, seine eigene Art und Weise zu entwickeln, wie es sein Leben meistern kann.

Die Kolumnen von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit

familylab.ch