



# Die Schlange auf dem Spielplatz

## Sieben Gesichter der Angst – und Strategien dagegen

**E**in kleiner Junge steht auf der Rutsche und traut sich nicht herunter. Hinter ihm warten Kinder. Der Papa spricht ihm Mut zu: „Rutsch nur, auf der Leiter ist schon eine Schlange!“. Mit vor Entsetzen geweiteten Augen schaut das Kind sich um und sieht keine Schlange, nur die anderen Kinder. Doch der Schock sitzt so tief, dass er Monate lang auf keine Rutsche mehr steigen wird.

Kinder haben Ängste, offensichtlich oder verborgen, manche mehr, manche weniger. Die Tochter kann längst Fahrrad fahren, traut sich aber nur mit Stützrädern; der Sohn will nicht ohne Mama im Kindergarten bleiben; im Kinderzimmer lauern nachts Monster; ein Mädchen möchte nicht in die Schule aus Angst vor den Großen aus der 4b. **Angst ist die andere Seite der Sicherheit, sie gärt dort, wo das Gefühl von Sicherheit fehlt.**

### Mit der Angst arbeiten, nicht gegen sie

Für Erwachsene ist Angst eine negative Emotion. Sie wollen die Kinder angstfrei aufwachsen lassen. Angelika Bartram und Jan-Uwe Rogge, die Kinderbücher über Angst und Mut geschrieben haben, sehen in den Ängsten der Kinder notwendige Entwicklungsschritte und Chancen: „Angst ist Teil einer gesunden Entwicklung. Die Heldinnen und Helden unserer Geschichten lernen, ihre Angst selbst zu bewältigen und an der Herausforderung zu wachsen“. Geschichten, in denen Kinder eine gefährliche Situation gut meistern, sind ein gutes Mittel bei der Arbeit mit Ängsten. Die Kinder lernen: Wer keine Angst hat, kann auch nicht mutig sein.

Einen Satz, warnt Rogge, sollten Eltern niemals sagen: „Du musst keine Angst haben“. Weil sie nun einmal Angst haben, fühlen Kinder sich nicht ernst genommen und glauben, dass mit ihrer Wahrnehmung etwas nicht stimmt. Sie zweifeln an sich und werden beim nächsten Mal vielleicht nicht mehr über ihre Angst sprechen. „Wir sollten ganz früh anfangen, die Kinder ernster zu nehmen“, sagt Bartram.

Der Entwicklungspsychologe Klaus Fröhlich-Gildhoff betont, wie wichtig die Erfahrung der Selbstwirksamkeit für Kinder ist, also Dinge beeinflussen zu können. Das kann bedeuten, dass sich das Kind im Dunkeln ein Nachtlicht selbst anmacht, dass die kleine Fahrradfahrerin sich beim unbeobachteten Spielen mit einer Freundin plötzlich traut, alleine zu fahren oder dass ein Schüler eine Klassenkonferenz organisiert, wenn es an seiner Schule Mobbing gibt.

### Selbstvertrauen gibt Sicherheit

Kinder von klein an ernst zu nehmen, ist auch ein Schutz gegen Kindesmissbrauch: Wenn die Eltern das Kind immer um Erlaubnis fragen, bevor sie es berühren oder küssen, und sein „Nein“ respektieren, wird es auch Fremden gegenüber klare Grenzen ziehen. Kinder, die Selbstsicherheit ausstrahlen und sich trauen, „nein“ zu sagen, weil sie damit in ihrem Alltag respektiert werden, sind seltener Opfer von Misshandlungen. „Mein Körper gehört mir“ sollte ein Leitsatz sein, mit dem sie selbstverständlich aufwachsen.

Ob ein Kind sich grundsätzlich sicher oder unsicher fühlt, zeigt sich in Situationen, wo es allein ist. Zum Beispiel, wenn ein Dreijähriger in einer Menschenmenge seine Eltern verliert, ein

Alptraum. Das Wichtigste ist jetzt: Keine Panik. Wenn das Kind die Handynummer eines Elternteils auf dem Unterarm geschrieben hat, wird wahrscheinlich schnell jemand anrufen. Über die Gewohnheit, einen Notfall-Treffpunkt auszumachen, wird man jetzt sehr froh sein (auch manche Kleinkinder haben schon einen erstaunlichen Orientierungssinn). Trifft beides nicht zu, ist es gut, schon einmal über einen „Krisenplan“ gesprochen zu haben: Was tun, wenn ich verloren gehe? Das Kind wird sich erinnern: Ich bleibe stehen, atme durch. Wo haben wir uns zuletzt gesehen? Da suche ich zuerst. Treffe ich dort niemanden, schaue ich nach dem nächsten Laden oder Café. Dort finden mich dann die Eltern.

### Krisenmanagement lernen

Solche „Krisenpläne“ für realistische Situationen geben Selbstvertrauen. Weil das Kind weiß, was es zu tun hat, ist es der Situation nicht ausgeliefert und hat weniger Angst. Krisenpläne enthalten noch eine andere, wichtige Botschaft: dass die Eltern dem Kind etwas zutrauen. Die Worte „Vertrauen“ und „Selbstvertrauen“ liegen nah beieinander. Dem Nachwuchs alles abzunehmen und ihn vor allem schützen zu wollen, bildet eher ängstliche als starke Persönlichkeiten heran. Irgendwann werden Kinder auf sich gestellt sein, und dann ist es gut, Krisen allein meistern zu können.

Manche Kinder sind einfach von Natur aus ängstlicher als andere. Ihnen helfen Erfolgserlebnisse – zum Beispiel, wenn sie in einem Selbstverteidigungskurs gelernt haben, für sich einzustehen.

## Die sieben Gesichter der Angst

### Urängste

Ängste vor Schmerz, Feuer, Enge, Fallen oder Atemnot sind wichtige Schutzfunktionen des Körpers. Sie liegen oft im Unterbewusstsein und können sich in Phobien oder Träumen äußern.

► Werden Urängste ohne konkreten Auslöser sehr mächtig, kann es helfen, sich der Situation auszusetzen, bei Höhenangst zum Beispiel jeden Tag ein Stück weiter einen Baum hinauf zu klettern. Beruhigend wirken Meditationstechniken wie Autogenes Training, die auch Kinder schon lernen können.

### Angstfantasien

Die Schlange auf der Leiter oder das Monster unterm Bett: Kinder haben viel Fantasie und deshalb auch besondere Ängste.

► Fantasie kann Ängste erzeugen, ist aber auch ein positives, mächtiges Werkzeug. Deshalb lassen sich Monster gut mit imaginären Beschützern bekämpfen, vielleicht einem Kuscheltier mit Superhelden-Kräften. Auch Heldengeschichten helfen bei solchen Ängsten. Oder man macht sich das Monster zum Freund; schließlich kann es ja nichts dafür, dass es ein Monster ist.

### Trennungsangst

Auf dem Kinderbauernhof sucht eine besorgte Mutter ihr kleines Mädchen. Sie ärgert sich: „Wenn Du nochmal wegläufst, gehe ich ohne dich los“. Die meisten Eltern haben solche Sätze schon einmal gesagt. Leider können sie die Ursache für eine sehr problematische Form der Angst sein, die Trennungsangst, die die Bindung zwischen Eltern und Kind stören kann.



► Der Arzt und Psychologe Boris Cyrulnik hat herausgefunden, dass die Bindung eines Kindes zu mindestens einer Bezugsperson sehr wichtig ist für die Resilienz, also die Fähigkeit, im Leben Schwierigkeiten zu meistern. Die Arbeit an einem guten Kontakt miteinander sollte deshalb die Grundlage der Eltern/Kind-Beziehung sein. Dazu gehört sich in das Kind hineinzusetzen, achtsam zu sein mit den eigenen Worten sowie eine Kultur gegenseitigen Respekts. So erhalten sich Kinder auch das Vertrauen, über ihre Ängste zu sprechen.

### Todesangst

„Muss ich einmal sterben? Mama, wann wirst Du sterben?“ Ab einem Alter von vier bis fünf Jahren stellen Kinder existentielle Fragen.

► Es ist schon blöd: Wir Großen wissen auf alles eine Antwort, nur nicht auf die wirklich wichtigen Fragen. Man kann ruhig zugeben, dass man nicht alles weiß und vielleicht selbst Todesangst hat. Kinder sehen das Thema oft weniger schwarz als Erwachsene. Manchmal wird daraus auch ein spannendes philosophisches Gespräch.

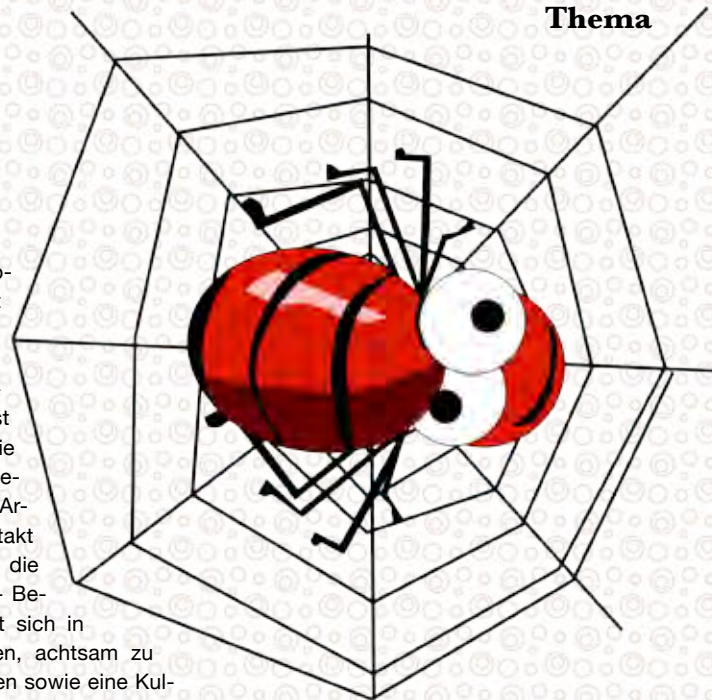
### Zukunftsangst

Im Bus unterhalten sich zwei Jugendliche, einer sagt: „Wenn ich in der Schule sitzen bleibe, nimmt mir jemand meinen Arbeitsplatz weg“. Es hört sich an, als wäre das in Wahrheit eine Furcht der Eltern. Kinder leben noch nicht in der Zukunft, und Jugendliche erreichen mehr und sind glücklicher, wenn sie der Zukunft positiv entgegensehen.

► „Ich erzittere beim bloßen Gedanken an die Wucht, mit der Eltern in ihren Kindern Spuren hinterlassen“, schreibt Pascal Mercier in dem Roman „Nachtzug nach Lissabon“. Diese Spuren sind unsere bewussten und unbewussten Werte, die das Wertesystem der Kinder prägen. Dass Eltern auch Fehler machen, lässt sich wohl nicht vermeiden. Aber eine Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, und damit auch Ängsten, schadet nicht – und könnte für alle die Lebensqualität verbessern.

### Katastrophenangst

Krankheiten, Kriminalität, Naturkatastrophen oder Terrorismus sind Gefahren, die sich nicht beeinflussen lassen. Weil die Medien voll sind von schlechten Nachrichten, gibt es einen Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Angst. Furcht vor Dingen,



die sich nicht ändern lassen, kann ein Gefühl der Lähmung auslösen, das sich auch auf die Kinder überträgt.

► Meist haben wir die Wahl, welcher Furcht wir Raum geben und welchen medialen Einflüssen wir uns aussetzen. Wenn Erwachsene einen bewussten Medienkonsum pflegen, werden ihre Kinder es damit auch leichter haben – und vielleicht keine abstrakten Ängste von ihren Eltern übernehmen.

### Wohliger Grusel

Kinder mögen Vampir-Geschichten, Hexen, Halloween. Sie sind fasziniert von Geheimnissen und Übernatürlichem. Sie erwarten keine Wattewelt, in der alles erklärbar und kontrollierbar ist. Es kann auch schön sein, sich zu gruseln.

Autorin: Friederike Grabitz, freie Journalistin aus Lübeck, wäre manchmal gern ängstlicher, um gegen Leichtsinn gewappnet zu sein.



**SELBST BEHAUPTUNG  
SELBSTSCHUTZ  
SELBSTVERTEIDIGUNG**

Kurs für Kinder ab 5 Jahren  
13.+20.04.2017  
15.00-16.00 Uhr  
5 €

**WING TSUN UNIVERSE**  
we move people!  
0451 - 140 97 023

[www.WTU-HL.org](http://www.WTU-HL.org) / [info@WTU-HL.org](mailto:info@WTU-HL.org)