

Auf Befürchtungen eingehen

Erziehung / Ängste im Kindesalter gehören zur normalen Entwicklung. Kinder sollten aber damit nicht alleine gelassen werden.

WALLISWIL ■ Die fünfjährige Nina hat Angst, in den Keller zu gehen. Denn dort hinter der Türe sitzt ein schwarzes Ungeheuer. Manchmal nimmt sie allen Mut zusammen und geht vorsichtig die Kellertreppe hinunter, den Teddy fest unter den Arm geklemmt. Bis zum zweituntersten Tritt hat sie es schon geschafft, doch dann dreht sie sich um, rennt schnell wieder die Treppe hoch und schlägt die Türe zu. Sie hat es auch schon gezeichnet, dieses Ungeheuer, mit roten Augen, einem grossen Maul und furchterregenden Zähnen.

Sofie (7) fürchtet sich vor Hunden. Wenn sie nur von weitem einen Hund sieht, auch wenn er noch so klein ist, macht sie einen grossen Umweg, obwohl sie noch nie von einem Hund gebissen worden ist.

Der zehnjährige Moritz hat Angst, in die Schule zu gehen. Lesen und Schreiben machen ihm Mühe, und im Sport gehört er nicht zu denjenigen, die beim Ballspielen immer als Erste ausgewählt werden. Er fürchtet sich davor, ausgelacht zu werden. Jeden Morgen wacht er mit Bauchschmerzen auf.

Manchmal hilft nur Zeit

«Ängste im Kindesalter gehören zur normalen Entwicklung und sind weit verbreitet», sagt Joëlle Gut, Psychotherapeutin und Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie in Bern und Biel. «Es gibt typische, für jedes Alter spezifische Ängste, die vorübergehend sind. Meistens treten sogar mehrere gleichzeitig auf.»

Dazu gehören Angst vor lauten Geräuschen oder fremden Menschen bei Babys, Angst vor Fantasiekreaturen, Dunkelheit und Einbrechern bei Kleinkindern, Angst vor Tieren, Naturkatastrophen und Krieg bei Schulkindern wie auch Angst vor schlechten Leistungen oder vor der Ablehnung durch Alterskameraden.



Angst vor fremden Menschen, vor der Dunkelheit oder vor Tieren: Es gibt einige typische, für jedes Alter spezifische Ängste. Sie gehen in der Regel vorüber. (Bild keystone)

Manchmal sind Ängste auch diffus. So wollte die fünfjährige Michelle plötzlich nicht mehr in den Kindergarten gehen. Weder

Eltern noch Kindergärtnerin fanden eine Erklärung. Michelle konnte oder wollte sich auch nicht dazu äussern, weshalb sie

plötzlich Angst hatte. Hier half nur Zeit, und die Mutter, die wochenlang ihre Tochter begleitete und sich im Kindergarten still in

eine Ecke setzte. Bis ihre Tochter eines Tages erklärte: «So, jetzt chasch wider hei.»

Kinder für mutiges Verhalten loben

Eltern können sich durch die auftretenden Ängste ihrer Kinder verunsichert fühlen und wissen nicht, ob sie diese ignorieren, bagatellisieren oder ihnen grosse Beachtung schenken sollen. «Aus psychologischer Sicht sollten die Ängste der Kinder ernst genommen werden», betont Joëlle Gut. Eltern sollten mit den Kindern über die Situationen, die Angst auslösen, reden. «Versuchen Sie das Kind zu unterstützen, das es die angstauslösenden Situationen nicht meidet.»

Kinder sollten für ihr mutiges Verhalten gelobt werden. Beispielsweise können Kleberli aufgeklebt werden, jedes Mal, wenn eine angstauslösende Situation gemeistert wird. Für drei Kleberli gibt es dann eine Belohnung. «Eltern können dem Kind helfen, dass es seinen Mut entwickeln kann und an sich glaubt.» Das Kind soll also mit der Zeit über die Angst herrschen können, anstatt von ihr beherrscht zu werden. Selbstvertrauen ist nicht nur für die Überwindung von Ängsten wichtig, sondern für die gesamte Entwicklung.

Kinder können sich auch selbst dem angstauslösenden Thema nähern und einen Weg finden, mit der Angst fertig zu werden. In Geschichten (siehe Kasten Buchtipps) sehen die Kinder, wie die Heldinnen und Helden lernen, ihre Angst selbst zu bewältigen und an den Herausforderungen wachsen. Geschichten vorlesen und danach mit den Kindern darüber sprechen, unterstützt sie bei der Verarbeitung ihrer Ängste.

Hilfreich ist es oft auch für Kinder, ihre Angst oder das Angstauslösende zu zeichnen. Aufs Papier gebracht, verliert das «Ding» oft von seinem Schrecken. *Renate Bigler-Nägeli*

Krankmachende Ängste

Entwickelt sich eine Angst zu einer Phobie, also einer krankmachenden Angst, sollte sie behandelt werden. Fachpsychologin Joëlle Gut nennt als alterstypische Angstkrankheiten:

- Trennungsangst
- Tierphobien
- Blutphobien
- Schulphobie (Angst, in die Schule zu gehen, nicht mehr in die Schule gehen wollen).
- Soziale Phobie (Rückzug ins Zimmer, alleine sein wollen, Angst, vor anderen Menschen zu reden usw.).
- Agoraphobie (Angst vor öffentlichen Plätzen, Verkehrsmitteln usw., sich ausgeliefert fühlen in der Öffentlichkeit).
- Panikstörung (wiederkehrende, unerwartete, nicht durch äussere Umstände ausgelöste Panik).

Dringend Hilfe bei einer Fachperson suchen sollten Eltern, wenn das Kind unter der Angst so stark leidet, dass sein normaler Tagesablauf beeinträchtigt ist, wenn die Angst lange anhält und übermächtig ist, wenn durch die Angst die Entwicklung des Kindes behindert wird, es sich zum Beispiel zurückzieht und sich nichts mehr zutraut. *rbw*

Kinderbücher

- Wenn Anna Angst hat, Heinz Janisch, Jungbrunnen, ISBN-10:3-7026-5737-1, Fr. 23.90
- Viele kleine Mutgeschichten, Reider/Schuld, Loewe, ISBN-10:3-7855-5641-1, Fr. 16.50
- Kleine Helden, grosser Mut, Bartram/Rogge, rororo, ISBN-10:3-499-21338-9, Fr. 12.90

rbw