Kinderängste – Ausdrucksformen verletzter Kinderseelen

geschrieben von Redakteur | Oktober 26, 2021

Kinder erleben und ertragen Ängste

Jedem Erwachsenen, Eltern und ErzieherInnen fallen sicher auf Anhieb etliche Beispiele ein, wenn es darum geht, Kinderängste zu nennen. Seien es Ängste aus der eigenen Kindheit oder Ängste eigener beziehungsweise anvertrauter Kinder. Sie sind ein Teil des Lebens und haben in bestimmten Grenzen etwas mit der Wahrnehmung des Lebens zu tun. Gleichzeitig können Ängste aber auch die gesamte Lebensgestaltung bestimmen und schränken damit die Lebensqualität ein.

Ängste werden als eine Bedrohung erlebt!

Kinder (und auch Erwachsene) kennen viele Ängste: die Angst vor dem Alleingelassen werden, einer Krankheit oder einer bedrohlich erlebten Dunkelheit; die Angst vor dem Krokodil unter dem Bett oder dem Verlust einer Freundin/eines Freundes;

die Angst davor, ausgelacht zu werden oder Unverständnis für etwas zu ernten; die Angst vor irgendeiner Strafe oder vor einer drohenden Ungerechtigkeit, vor schlimmen Umweltkatastrophen oder unangenehmen Konsequenzen für Leib und Seele; die Angst vor Gewitter, Blitz und Donner oder die Angst vor bestimmten Menschen; die Angst vor unbekannten Situationen oder die Angst, an bestimmten Aufgaben zu scheitern; die Angst, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden und zum „Sündenbock“ erklärt zu werden oder die Angst davor, Erwartungen nicht zu erfüllen.

Kinder erleben Ängste ganz ursprünglich

Wenn sich Erwachsene über Ängste unterhalten, dann schauen sie auf viele Jahre Lebenserfahrung zurück und haben mit der Zeit (mehr oder weniger) gelernt, mit ihren Ängsten umzugehen. Bei Kindern ist das anders. Sie erleben ihre Ängste ganz nah, aktuell, tiefgehend und ursprünglich. So hält sich Jan vielleicht an der Mutter fest und lässt sie nicht los, wenn es darum geht, dass er „endlich allein im Kindergarten bleiben soll“. Jennifer läuft vielleicht zur ErzieherIn und bittet um Hilfe, weil andere Kinder sie verfolgen. Benno verkriecht sich vielleicht in der hintersten Ecke des Kindergartenraums, weil er Angst vor bestimmten Kindern hat, und Jonathan hält sich krampfhaft die Ohren zu, weil ihn die lauten Geräusche im Raum massiv ängstigen.

Lioba schreit ihre Welt zusammen, weil sie plötzlich nicht mehr allein von dem Baum herunterkommt, und Christian senkt immer dann seine Augen auf den Boden und dreht sein Gesicht weg, wenn andere etwas von ihm wollen. Dennis versteckt sein Spielzeug und bewacht es mit einem Schwert, aus Angst davor, andere könnten ihm etwas wegnehmen, und Esther weigert sich zu malen, weil sie Angst davor hat, nicht so gut wie andere Kinder ihre Ideen aufs Papier zu bringen. Frederick hält sich

bei einer Kindertheateraufführung die Augen zu, weil er Angst hat, das Geschehen auf der Bühne weiter zu sehen, und Gerrit wirft sich auf den Boden, trampelt wild um sich und schreit unüberhörbar, weil er Angst hat, seinen Willen nicht durchsetzen zu können.

Kinderängste zeigen sich mit vielen Masken

Viele Kinder fühlen sich von ihren Ängsten regelrecht überfallen, sodass sie nicht die Angst in der Hand haben, sondern die Angst hat die Kinder in der Hand! Sie wird als eine gewaltige Macht erlebt, die so viel Dominanz besitzt, dass ein Kind glaubt, sich gegen sie nicht wehren zu können, weil sich Kinder selbst als schwach erleben. Kinderängste bergen das Gefühl in sich, dass sie stärker sind als alles andere auf der Welt und so reagieren Kinder auch körperlich auf erlebte Angstsituationen mit Schweißausbrüchen, einem schnelleren Herzschlag und einer deutlichen Veränderung der Pupillen. Das Gefühl Angst wird zu einer unüberwindbaren Macht, wobei sich Kinder in dieser Angstsituation völlig machtlos einschätzen.

Allerdings sind viele Kinderängste auch in Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen versteckt, die auf den ersten Blick gar nicht mit Ängsten in Verbindung zu stehen scheinen! Vor allem sei hier auf gewalttätige oder aggressive Ausdrucksformen verwiesen: die Angst, zu kurz zu kommen, lässt manche Kinder zum Knüppel greifen und zuhauen; die Angst, nicht beachtet zu werden, bringt manche Kinder dazu, laut herumzukommandieren und andere Kinder zu treten; die Angst davor, nicht zu seinen Wunschvorstellungen zu kommen, findet ihren Ausdruck darin, rücksichtslos das zu wollen, was man glaubt, jetzt unbedingt haben zu müssen. Die Angst davor, sich mit sich selbst auseinandersetzen zu müssen, lässt manche Kinder in eine ständige Unruhe fallen und immer aktiv sein.

Kinderängste zeigen sich also auf unterschiedliche Art und Weise. Zum einen im Weinen oder als Rückzugsverhalten, zum anderen in Wut, Aggressivität oder Gewalt. Darüber hinaus können sich Kinderängste auch in psychosomatischen Reaktionen äußern, etwa bei bestimmten Formen des Stotterns, des Einnässens, einer hohen Reizbarkeit, einer tiefen Antriebsschwäche oder einer ständigen Unruhe, in Schlaflosigkeit oder nächtlichen Aufschreien und bösen Träumen, durch Magendruck und Völlegefühl, Darmbeschwerden, Atemschwierigkeiten oder in einer unkoordinierten Motorik oder in starken muskulären Verspannungen. Ja, selbst besondere Formen von Hautausschlägen können Ausdrucksformen von Ängsten sein.

Überforderungen sind die häufigsten Gründe für Kinderängste

Die Zeit der Kindheit dient der Entwicklung der Kinder in erster Linie dazu, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, eigenes Können auszuprobieren, die Tage als gegenwärtige Zeitgeschenke zu erleben und mit viel Ruhe zu genießen. Demgegenüber gibt es täglich unzählige Bedingungen, die genau diese Möglichkeiten und Notwendigkeiten einschränken: sei es die Hektik vieler Erwachsener, die Ungeduld im täglichen Miteinander oder die ungebremst starke Fülle an Erwartungen, wie ein Kind zu sein hat, was es in seinem Alter schon alles können müsste/sollte, was es selbst im Kindergarten zu leisten hat oder wie es sich verhalten muss! Sei es das überaus starke Angebot an Spielmaterialien oder die kaum zu steigernde Reizüberflutung durch Medien auf allen Ebenen und Kanälen. Sei es die Konsumorientierung, mit der Kinder täglich konfrontiert werden, oder sei es die Unzufriedenheit der Erwachsenen, die auf Kinder (in)direkt übertragen wird, sei es die Reizüberstülpung in Kinderräumen (auch Kindergartengruppen) oder die unüberschaubare Menge der Kinder in vielen Kindergruppen. Sei es die frühe Ausrichtung auf „kognitive Förderung“, obgleich Kinder über ihre motorischen

Handlungsfähigkeiten „lernen“ und bis zum siebenten Lebensjahr in ihrer „magischen Welt“ leben, oder die Verplanung der Zeit durch Kinderkurse oder Training, die Kindern die Zeit nimmt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Es gibt so viele Lebensbedingungen, in denen Kinder heute aufwachsen, die von ihnen (unbewusst) als Überforderung erlebt werden müssen. Auf diese Weise können einzelne Wahrnehmungen nicht mehr von Kindern betrachtet, verstanden und geordnet werden, sodass sie in einer kognitiven (und damit gleichzeitig emotionalen!) Unruhe aufwachsen. Die Folge davon sind Ängste, weil es keine „Auszeit“ zur Strukturierung der Wahrnehmungsreize gibt.

Unterforderungen als Verstärker mancher Kinderängste

Kinder erleben alles, was um sie herum geschieht, als eine Herausforderung mitzuwirken, sich mit ins Spiel zu bringen, an Aktionen teilzuhaben und den Situationen einen eigenen Stempel aufzudrücken. Alles nach dem Motto: „Da habe ich mitgewirkt!“/„Ich war dabei!“/„Ich habe nicht nur zugeschaut, sondern ganz aktiv mitgemacht!“ Viele Beobachtungen in der Praxis – bezogen auf Eltern und manche ErzieherInnen – zeigen auch das Bild, dass Kinder unterfordert werden, indem ihnen bestimmte Verhaltensweisen nicht zugetraut werden! Etwa, wenn es um ein wildes, ausgelassenes Herumrennen geht („Nicht so schnell! Was kann da alles passieren!“), wenn es sich um Kletter- und Springaktivitäten handelt („Das ist zu hoch! Ihr werdet euch verletzen!“) oder wenn sich die Handlungsmotive auf bestimmtes Hantieren mit irgendwelchen Werkzeugen beziehen („Eine Werkbank ist zu gefährlich!“). Oftmals werden Kinder von vielen Tätigkeiten ausgeschlossen, die sich Erwachsene selbst vorbehalten oder den Kindern noch nicht zumuten – etwa bei der Mithilfe beim Rasenmähen, bei der Mitarbeit zur Vorbereitung des Essens, bei dem Aufbau von Kinderhütten, Tierställen usw. oder bei der Reparatur von Haushaltsdingen.

Kinder würden liebend gern dabei sein, mithelfen, mit anfassen und sich aktiv mit einbringen.

Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch entnommen:
Elementarpädagogik aktuell
Die Entwicklung des Kindes professionell begleiten
Krenz, Armin
Burckhardthaus-Laetare
ISBN: 9783944548012
208 Seiten, 24,95 €
Mehr auf oberstebrink.de

Machen Kinder des Öfteren die Erfahrung, dass ihnen bestimmte Dinge eher nicht zugetraut werden, können sie sich als klein, -unvollkommen und überflüssig erleben und mit der Zeit auch Ängste vor bestimmten Gegenständen (Messer, Nägel, Hammer, elektrische Geräte, Sägen, hohe Bäume und Klettergerüste …) entwickeln. Nach der Devise: „Was mir nicht zugetraut wurde, traue ich mir mit der Zeit auch immer weniger zu.“ Viele Kinder sagen recht schnell: „Das kann ich nicht!“/„Dazu bin ich noch zu klein!“/„Mach du das mal lieber!“/„Ich weiß nicht, wie das geht.“

Die Macht der Kinderängste

Kinderängste werden immer dann für die Entwicklung von Kindern problematisch, wenn sie zu einem beherrschenden Merkmal des Kinderlebens werden, weil sich Kinder entweder kaum/gar nichts mehr zutrauen oder glauben, alles tun zu müssen und schaffen zu können! Beide Ausdrucksformen sind ein Beispiel für unterschiedliche Kinderängste! Normalerweise gehört die Angst als ein Grundgefühl (neben den emotionalen Werten wie Freude, Trauer und Wut) zu unserem Leben dazu. Sie ist allerdings nur dort „gesund“, wo sie uns Menschen vor realen Gefahren oder vor unüberlegten Handlungen warnt. Etwa beim Überqueren einer viel befahrenen Straße, beim Herunterlehnen über ein Fensterbrett in luftiger Höhe, beim Herunterspringen auf einen harten Steinboden, beim Verirren in einem großen Wald oder beim Verlaufen in einer fremden Umgebung mit gleichzeitiger Unkenntnis der Landessprache (Ausland), beim Rudern, wenn sich das Wetter dramatisch verschlechtert und womöglich die Schwimmweste fehlt oder etwa beim Klettern im Gebirge.

Ängste sind im Gegenzug dort hinderlich, wo sich kleine und große Menschen Dinge nicht zutrauen, auch wenn sie notwendig/zu leisten sind, wie etwa beim Verlaufen fremde Menschen nach dem Weg zu fragen, sich in fremden Situationen

zu helfen wissen, Handlungsschritte auszuprobieren und Risiken einzugehen. Haben Kinderängste eine solche Macht über Kinder, dass sie von ihren Ängsten beherrscht werden, dann warnen Ängste nicht mehr vor einer realen Gefahr, sondern viele Situationen werden subjektiv als angstauslösend erlebt. Das wiederum führt im Leben der Kinder (und auch der Erwachsenen) zu einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit, Liebes- und Kommunikationsfähigkeit. Sie isoliert die „angstbesetzten“ Kinder, indem sie ihre Ansprüche entweder zunehmend zurückstellen oder diese mit massiver Macht in den Mittelpunkt ihres Lebens – und den anderer Menschen – stellen. Werden Kinderängste dann nicht frühzeitig erkannt und den Kindern genommen, können sie sich zu einem festen, starren Lebensplan entwickeln, der an lebenslanger Bedeutung gewinnt.

Kinderängste sind ein Ausdruck von Unsicherheiten und Irritationen

Kinderängste werden sich in Kinderseelen nur dort breit machen (können), wo Kinder durch bestimmte, für sie bedeutsame Situationen verunsichert beziehungsweise irritiert wurden/werden. Ein sicheres Kind, das ein stabiles Selbstwertgefühl besitzt, das bestimmte Sicherheiten in sich trägt (ich bin gut; ich kann was; ich schaffe Anforderungen, die ich mir selbst stelle) und damit ein bestimmtes Maß an Belastbarkeit besitzt (ich bin nicht am Boden zerstört, wenn mal was nicht klappt, was ich mir vorgenommen habe; die Welt hört nicht auf sich zu drehen, wenn ich mal meinen Willen nicht durchsetzen kann; auch andere haben Bedürfnisse und nicht nur ich), wird auch bei kleineren einmaligen Verunsicherungen keine Ängste entwickeln.

Diese prägen sich vielmehr dann aus, wenn entsprechende Verunsicherungen oder Irritationen entweder häufiger auftreten oder in ihrer Ausprägung so massiv sind, dass sie auch schon bei einem einmaligen Erlebnis von tragender Bedeutung sind

(fachsprachlich wird von einem quantitativen beziehungsweise qualitativen Eindruckswert gesprochen). Also muss es in der Pädagogik immer darum gehen, Kindern in ihrer Entwicklung dabei zu helfen, ein ausreichendes Maß an Selbstwertgefühl entwickeln zu können.

Kinderängste können jederzeit abgebaut werden

Die Ängste der Kinder entstehen nicht dadurch, dass sie wie Regen vom Himmel fallen, sondern dadurch, dass Kinder Über- oder Unterforderungen in bestimmten, bedeutsamen Lebensbereichen erfahren, erdulden, erleiden müssen! So gibt es vielfältige Wege, Kinderängste abzubauen: Eltern und ErzieherInnen müssen gemeinsam auf die Suche gehen, Gründe/Auslöser für das angstbedingte Verhalten bei den Kindern zu finden. Das ist die Grundlage für die Möglichkeit, Ängste Stück für Stück abzubauen.

Eltern und ErzieherInnen müssen in einer sorgsamen Analyse der Umfeldbedingungen – sowohl im Elternhaus, in der Freizeit und im Freundeskreis als auch im Kindergartenbereich – selbstkritisch und offen dafür sorgen, dass keine angstauslösenden Über- oder Unterforderungen an die Kinder gestellt werden.

Eltern und ErzieherInnen haben die Aufgabe, Kindern ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Das geschieht durch ein Zugestehen der humanen Kinderrechte ebenso wie durch die Bereitstellung eines großen Erfahrungsraums, in dem Kinder Kinder sein können, wo Kinder die Möglichkeit des Experimentierens haben und wo sie sich in ihrer Einmaligkeit angenommen fühlen.

Eltern und ErzieherInnen können Kindern dadurch helfen, Ängste abzubauen beziehungsweise gar nicht erst aufkommen zu lassen, wenn sie mit den Kindern gemeinsam feste Regeln besprechen,

die eine hohe Sinnbedeutung haben. Kinderängste können sowohl durch starke Regeln und starre Strukturen aufgebaut und unterstützt werden als auch durch Unübersichtlichkeiten, fehlende Strukturen und erlebte Widersprüchlichkeiten.

Kinderängste werden dort abgebaut, wo gemeinsam mit anderen Kindern viele Angstsituationen hergestellt und „bestanden“ werden, etwa beim Bau von großen, dunklen Höhlen, bei dem Bau von dunklen Gängen, dem (gesicherten) Besteigen von Höhen, dem Bestehen von Gefahren, Abend- und Nachtwanderungen, beim Kämpfen gegen selbst hergestellte Drachen und andere Urzeittiere, bei dem Besteigen von Bäumen, beim Kampf gegen lebensgroße Stoffgespenster, bei einem Duell von Piratinnen und Piraten, beim Übernachten im Zelt, beim Lagerfeuer und im Erzählen von Gespenstergeschichten und bei anschließenden Möglichkeiten, mit Zeit und in Ruhe die Erlebnisse nachzubereiten!

Kinderängste werden schließlich dadurch in Sicherheiten verwandelt, wo Kinder Erwachsene erleben, die sich durch Zuverlässigkeit Optimismus und Vertrauen auszeichnen, die auch über ihre Ängste sprechen/berichten können und nicht im Sinne der Kinder immer die „Superhelden“ und BesserwisserInnen sind. Dann gehört auch der viel gehörte Satz „Davor brauchst du keine Angst zu haben“ endlich in die Mottenkiste einer kinderfremden Sprache.