

Handout
Kernthesen zum Webinar
Kinderängste, Kinderdruck-wie helfen?

Online-Vortrag, 06.09.2022, Amt der Steiermärkischen Landesregierung

Ein dreieinhalbjähriges Mädchen beginnt plötzlich einzunässen. In der weiteren Begleitung stellt sich heraus, dass dies als eine Reaktion auf eine Angstatmosphäre, die durch die Pandemie in der Kita und in der Familie entstanden ist, hervorgerufen wurde. Solche und andere Phänomene rufen danach, sich mit den Ängsten von Kindern und deren Maskierung zu beschäftigen, und damit, wie wir als Eltern, Erziehende und andere Erwachsene die Kinder im Umgang mit der Angst unterstützen können.

1. Vom Sinn der Angst

Jedes Gefühl hat einen Sinn. Der Sinn der Gefühle betrifft das spontane Verhalten. Die Angst ist sinnvoll, weil sie uns Menschen schützt und zur Vorsicht aufruft. Wenn ich Angst habe, eine vielbefahrene Straße zu überqueren, dann bleibe ich am Rand stehen und passe damit auf mich auf. Dieses Gefühl schützt die Menschen. Es ist ein sehr archaisches Gefühl, das wahrscheinlich zu den ersten Grundgefühlen zählt, die Menschen entwickelt haben.

Doch wenn die Ängste sich verstetigen und überhandnehmen, dann leiden Kinder. Deswegen ist es wichtig, ihnen zu helfen. Ängste können sich auch verselbständigen und Kinder und Jugendliche überfluten und sie ohnmächtig werden lassen. Ängste können einengen und Kinder und Jugendliche zum Erstarren bringen. „Angst“ und „eng“ haben den gleichen Wortstamm. Angst kann alle Gefühle, das gesamte Gefühlsleben überlagern oder dämpfen. Angst kann sich auch verschieben. Aus der Angst vor einer konkreten wirklichen oder vermeintlichen Bedrohung kann eine Angst vor allem Neuen werden.

Warum maskieren sich Ängste?

Weil es nicht populär ist, Angst zu zeigen. Keiner redet auf einer Geburtstagsparty über seine Ängste. Im Gegenteil. Es wird immer wieder propagiert: „Du darfst keine Angst haben.“ „Du brauchst keine Angst haben“ usw. Doch Angst zu zeigen, ist eine Stärke.

Vor allem kleinere Kinder finden für ihre Ängste keine Worte. Auch ältere oft nicht. Wenn auch die Erwachsenen nicht über ihre Ängste reden, sind sie kein gutes Vorbild, mit der Angst umzugehen und sie zuteilen. Manche Kinder und Jugendliche haben auch Erfahrungen damit, dass sie mit ihren Ängsten nicht ernst genommen werden, dass die Ängste abgetan werden: „Das ist doch nicht nötig! Das brauchst du doch nicht!“, und

verstummen dann oder trauen sich nicht mehr, ihre Ängste mitzuteilen, um nicht als „Weichei“ oder „Waschlappen“ dazustehen oder bespöttelt zu werden.

2. Maskierungen der Angst

Einige häufige Maskierungen der Angst sind:

- Einnässen: Kinder die Angst haben, versuchen diese zu kontrollieren. In der Nacht lässt die Kontrolle nach. Der Kontrollverlust zeigt sich dann manchmal auch im Loslassen der Schließmuskel und dann nässen oder koten Kinder ein. Dies kann auch andere Gründe außer Ängsten haben. Fast immer steckt eine Überforderung dahinter. Deswegen helfen Druck, Strafen, Belohnungen und rationale Argumentationen in der Regel nicht. Was eher hilft, ist der Spur der Überforderung und in diesen Zeiten auch der Angst nachzugehen. Kinder bekommen die Ängste vor dem Virus oft mit, empfinden sie aber eher diffus und atmosphärisch, sodass sie sie oft nicht ausdrücken können. Das kann eine Spur sein, um mit dem Einnässen umzugehen.

- Rückzug: So sinnvoll Rückzüge vor dem Auslöser einer sehr konkreten Angst sind, so schwierig kann es für Kinder werden, wenn sie sich über längere Zeit und dauerhaft zurückziehen. Wenn Kinder verstummen oder andere plötzlich auftretende Verhaltensänderungen zeigen, kann eine Angst dahinterstecken.

Bei Ängsten ist es generell sinnvoll, sie möglichst zu konkretisieren, soweit das im Austausch mit den Kindern möglich ist. Wenn ein kleines Kind Angst vor Gespenstern hat, dann kann man fragen: „Wo könnten die denn sein?“ Oft zeigen die Kinder dann in eine dunkle Ecke. Dann kann man mit dem Kind dorthin gehen, eine Lampe dorthin stellen, dass die Dunkelheit nicht mehr so bedrohlich und geheimnisvoll wirkt. Man kann etwas tun und handeln. Bei der Angst vor Corona, vor Krieg und anderen existenziellen Ängsten gelingt dies in der Regel nicht. Denn diese Angst ist diffus, wagt. Das Virus ist nicht sichtbar, nicht greifbar. Die mögliche Trennung der Eltern auch nicht. Ebenso wenig ein Atomkrieg. Deswegen schwirrt diese Bedrohung als unfassbares Element herum.

- Bauchschmerzen: Kinder können Bauchschmerzen haben, weil sie körperlich leiden, und deswegen müssen sie medizinisch untersucht werden. Wenn es dort keinen Befund gibt, kann dies psychische Ursachen haben. Berühmt sind die Montags-Bauchschmerzen, die am Montagmorgen nach einem schönen Wochenende auftauchen, weil Kinder nicht in die Kita zur Schule gehen können oder wollen. Manchmal haben sie auch Angst vor dem Corona-Virus in der Schule. Manchmal haben sie Angst, sich oder andere anzustecken. Dann sind die Bauchschmerzen ein Symbol. Die Kinder spüren die Schmerzen im Bauch, irgendwo und diffus, UND gleichzeitig können diese Bauchschmerzen ein Symptom für Ängste sein.

- Oft haben Kinder weniger *Angst* um sich als *um andere*. Eine häufige Frage, die Kinder an Eltern stellen, lautet: „Muss Oma jetzt sterben?“ Die Sorgen um andere verbunden mit wenigen oder gar keinen Kontakten vor allem zu Groß- oder Urgroßeltern verstärken sich in der Corona-Krise und dem Ukraine-Krieg.
- Das Märchen *von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen* handelt von einem Jungen, der keine Mutter hatte und von seinem Vater und von seinem großen Bruder verstoßen wird. Er hat vermutlich Angst, in die Welt zu gehen. Er kennt kaum Gefühle, weil ihm das Schlimmste widerfährt, was einem Kind widerfahren kann, nämlich von denen, die ihn lieben sollten, abgewiesen und verstoßen zu werden. Seine Ängste und anderen Gefühle hatte er in das Gegenteil umgepolt, nämlich in Angstlosigkeit. Er hat kein Gefühl mehr für das, was ihm drohen könnte. Der ursprüngliche Sinn der Angst, ihn vor Gefahren zu beschützen, ist verloren gegangen. Hinter seiner Furchtlosigkeit verbirgt sich die Angst. Dies merken wir oft bei Jugendlichen, die auf fahrende U-Bahnen oder Straßenbahnspringen oder sonstige waghalsige Aktionen unternehmen, die von außen betrachtet viel zu gefährlich sind. Seine Angst maskiert sich mit ihrem Gegenteil. Er kämpft mit Monstern und übersteht immer größere Gefahren. Anscheinend gehört dies bei vielen Jugendlichen wie der Konsum von Horrorfilmen zu einem ähnlichen Mechanismus. Beim zunehmenden Konsum von Horrorfilmen in Corona-Zeiten wird erstens die diffuse Corona-Bedrohung sicht- und greifbar in Horror-Gestalten. Zweitens sind es vor allem andere, denen das passiert, und man selbst ist außen vor. Im Märchen übrigens bekommt der Junge, der immer neue, gefährliche Aktionen bestanden hat, seine Gefühle einschließlich der Angst wieder, als er geliebt wird und sich verlieben kann.
- Wenn wir Menschen unsicher sind, dann wollen wir versuchen, die Umgebung zu kontrollieren. Bei manchen Kindern und Jugendlichen entwickelt sich ein Kontrolltrieb, ein Kontrollzwang. Sie müssen genau die Zeiten kontrollieren, die Reihenfolge von Geschichten, die vorgelesen werden, bestimmen. Sie müssen Geschwister kontrollieren und oft auch ihre Eltern, zum Beispiel, wo sie sitzen und was sie tun. In der Psychiatrie zählen die Zwangsstörungen zu der Gruppe der Angststörungen. In der Kontrolle maskiert sich die Angst. Ein jugendliches Mädchen mit einer Essstörung sagte einmal: „Also, wenn ich mein Leben nicht kontrollieren kann, dann wenigstens die Waage.“ Bei Essstörungen, aber auch bei vielen anderen Kontrollbemühungen von Kindern und Jugendlichen, schlägt dies um und die Kontrolle – in diesem Fall die Waage – kontrolliert dann das Mädchen und schränkt ihre Lebensmöglichkeiten bedrohlich ein. Wenn es Tendenzen gibt, dass die Kontrollbestrebungen von Kindern und Jugendlichen zunehmen, dann kann Angst dahinterstecken.
- Ähnliches gilt für den Ehrgeiz. Manche Kinder werden plötzlich oder in kurzer Zeit sehr ehrgeizig in der Schule, im Sport, im Spiel. Auch dieser Ehrgeiz kann unterschiedliche Gründe haben. Oft allerdings ist die Angst eine Quelle. Warum? Kinder lieben ihre Eltern. Ganz gleich, was sie ihnen antun. Sie lieben sie immer, auch wenn die Liebe nicht erwidert wird oder wenn sie sie nicht zeigen können. Und sie wollen die Eltern retten.

Sie übernehmen Verantwortung dafür, wenn sie merken, dass die Eltern Kummer haben, sich Sorgen machen, unter Belastungen leiden, wie das in Pandemie-Zeiten häufig der Fall ist. Andererseits kann es ein Zeichen dafür sein, die Eltern retten zu wollen von ihren Überforderungen und Belastungen, damit sie sich wenigstens nicht mehr um Schulnoten oder sonstiges kümmern müssen. Und es ist auch der Versuch, ein wenig die eigene Wirksamkeit zu erhöhen. Durch Training kann ich im Sport besser werden, durch Lernen in der Schule. Da bin ich wirksam, auch wenn ich den Ängsten ausgeliefert bin, genauso wie meine Familie und andere Menschen.

- Und schließlich gibt es noch eine Maskierung, die einer Regel der Grammatik der Gefühle entspringt. Wenn wir Menschen mit Gefühlen allein bleiben und mit ihnen überfordert sind, dann kann unser Unterbewusstes die Gefühle umtauschen. Aus Hilflosigkeit wird dann Aggressivität, aus der unerfüllten Sehnsucht eine Traurigkeit ... Wenn Angst nicht geäußert und geteilt werden kann, kann sie in Aggressivität umschlagen. Keiner weiß dann, woraus die Aggressivität entspringt. Keiner weiß, warum ein Kind plötzlich schimpft, haut, beißt oder etwas kaputt macht. Wenn es keine identifizierbaren Anlässe für die Aggressivität gibt, kann eine Spur darin bestehen, dass das Gefühl „umgetauscht“ wurde, dass dahinter eine Angst steht, die sonst keinen Ausdruck findet.

3. Was hilft?

Auch hier einige Hinweise:

- Es ist wichtig, mit den Kindern über alles, was Angst macht, zu *reden* und über all das, was sie zum Schutz tun können. Und es ist notwendig, über ihre Ängste und Befürchtungen zu sprechen.

- Wenn Kinder unsicher sind, dann brauchen sie *Halt und Schutz*, zum Beispiel auch Rituale, Umarmungen, klare Vereinbarungen. Geborgenheit entsteht durch eine Schutzburg, die Kinder mit Ängsten gerne bauen. Der Wortteil „borgen“ in Geborgenheit bedeutet nicht, sich Geld zu leihen, sondern stammt von „Burg“, den Ort gibt, in den Menschen sich früher bei Bedrohungen zurückziehen konnten. Geborgenheit braucht ferner Vertrauen, das durch Wiederholungen entsteht und braucht Wärme. Nicht die Wärme des Heizkörpers, sondern die Wärme der Beziehungen.

- Die Fragen und Ängste der Kinder sind *ernst zu nehmen*. „Das ist doch nicht so schlimm“ oder: „Du brauchst doch keine Angst zu haben“, sind Sätze, die Ängste verstärken und nicht abschwächen. Wenn ein Kind fragt: „Mama, stirbt die Oma oder der Opa?“, wenn ein Kind fragt: „Gibt es hier auch Krieg?“, dann muss offen darüber geredet werden.

- Die Erwachsenen sind auch *Vorbild*. Kinder lernen von ihnen, wie sie mit Angst umgehen. Wenn nie über

Angst gesprochen wird, dann machen Kinder das auch nicht auch nicht. Kinder können den Sinn einer Angst verstehen und den Umgang damit, indem sie beobachten, wie ihre Eltern und andere Erwachsene damit umgehen. So haben Kinder ein Vorbild. Sonst folgen sie dem, was sie vielleicht in einem Comic, einem Film oder sonst irgendwo, aber nicht dem, was die Eltern für sinnvoll und richtig halten.

- Wenn wir als Erwachsene mit Kindern darüber reden, dass wir auch Ängste haben oder dass wir überhaupt über Ängste reden, dann ist es wichtig, *das große UND* zu befolgen: Ich habe auch Angst vor dem Virus, denn das ist gefährlich, UND wir halten zusammen und schützen uns. Ich habe auch Angst vor Krieg, UND hier ist Frieden, hier passen viele darauf auf, dass es keinen Krieg geben wird. Das große UND beinhaltet, dass wir einerseits die Angst ernst nehmen UND gleichzeitig auch Kraft und Sicherheit vermitteln, dass wir mit der Bedrohung fertig werden. Das große UND ist zentral im Umgang mit der Angst.
- Michael Ende hat eine wunderbare Geschichte zum Traumfresserchen geschrieben. Daraus entlehnt kann man mit Kindern ein *Angstfresserchen* malen. Jeder Mensch hat sein eigenes Angstfresserchen, das die Ängste frisst und sich von den Ängsten ernährt. Dieses Bild kann man über das Bett hängen oder sonst irgendwo hinlegen. Es hilft vielen. Nicht wegen dem Papier oder der Farben, sondern weil die Kinder selbst aktiv ein Symbol schaffen, das sie gegen die Angst stärkt.
- Auch *kreative Aktivitäten* können gegen die Angst helfen. Gegen Ohnmacht hilft "Machen"

Es wichtig, Gefahren nicht zu verniedlichen, sondern auch offen auszusprechen UND gleichzeitig Sicherheit anzubieten. Wenn jemand erkrankt und dies vielleicht gesundheitliche Folgen hat oder ein Mensch stirbt, dann gilt es, die Kinder zu trösten. Der Schmerz muss geteilt werden. Es darf getrauert werden. Auch da sind die Eltern als Vorbilder wichtig. Der wichtigste Trost sind vertrauensvolle Beziehungen.

Ängste entstehen immer aus den Kontakten und Begegnungen mit der Umwelt, vor allem auch mit anderen Menschen. Der wichtigste Trost, die wichtigste Vorbereitung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen besteht in der gelebten Botschaft:

Du bist nicht allein!

Weitere Informationen:

www.baer-frick-baer.de

www.paedagogisches-institut-berlin.de

www.kinderwuerde-udo-baer.de

Literaturhinweise

Baer, Udo (2019): Was hochbelastete Kinder brauchen – Praxishandbuch für die Begleitung und Betreuung

Baer, Udo (2018): Die Weisheit der Kinder – wie sie fühlen, denken und sich mitteilen, Weinheim

Baer, Udo (2018): Wenn Oskar Angst hat – Kinder verstehen und im Kita-Alltag professionell begleiten, Berlin

Baer, Udo (2018): Traumatisierte Kinder sensibel begleiten- Basiswissen & Praxisideen, Weinheim

Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2008): Wie Kinder fühlen. Weinheim

Udo Baer; Claus Koch (2020): Pädagogische Beziehungskompetenz – Grundlagen für Erzieher*innen und Lehrer*innen, Verlag an der Ruhr

Baer, Udo; Koch Claus (2021): **Corona in der Seele**, was Kindern und Jugendlichen wirklich hilft, Klett Cotta-Verlag



Erscheint am 24.09.2022: Baer, Udo: *Mit Kindern über den Krieg reden*, Klett-Cotta Verlag

Im Rahmen der KinderWürde (einer Kooperation der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*, des Instituts für soziale Innovationen e.V. und des Pädagogischen Instituts Berlin) erscheint regelmäßig ein **Newsletter**. (Anmeldung: www.paedagogisches-institut-berlin.de) Mit der Anmeldung erhalten Sie ebenfalls einen Überblick über die regelmäßig erscheinenden Blogbeiträge zur KinderWürde.

Seit Anfang des Jahres 2021 wird auf der Seite des Pädagogischen Instituts Berlin (www.paedagogisches-institut-berlin.de) die Online-Ausgabe des neuen Buches von Herrn Baer vorab veröffentlicht.

KinderWürde in Aktion - Kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen Ein Lehr- und Praxisbuch

In regelmäßigen Abständen werden einzelne Kapitel des Buches auf der PIB Seite veröffentlicht.

Mit der Anmeldung zu unserem **Newsletter** erhalten Sie automatisch einen Link zu dem jeweils aktuellen Kapitel per Mail.

**Besuchen Sie auch die neue Beratungsplattform für Erziehende,
Udo Baer & Team: www.kinderwuerde-udo-baer.de**