

ahnungslos dem Tiger zum Fraß angeboten, wenn sie keine Angst als Warnung registriert hätten. Auch Kinder sind in ihrer Entwicklung auf Ängste angewiesen. Gerade Schwellensituationen und Veränderungen im Leben rufen Ängste hervor. Ängste sind etwas völlig Normales. Schwierig wird es, wenn Ängste Kinder in deren Entwicklung blockieren, sodass diese den alterstypischen Anforderungen nicht mehr gerecht werden können. Kinder mit blockierter Entwicklung brauchen Eltern, die sich in ihrer Beziehung zu ihrem Kind und ihren Verhaltensweisen hinterfragen und überprüfen, ob sie selbst etwas anders machen können, um ihrem Kind wieder „auf die Spur“ zu helfen.

Im zweiten Kapitel werfen wir gemeinsam einen Blick in das Reich des Unbewussten. Die Ängste, die wir vordergründig erleben, haben nicht in allen Fällen mit den bewussten Gründen dieser Ängste zu tun. Dabei gilt es, genau hinzuschauen. Beispielsweise kann eine Angst vor dem Schulbesuch tatsächlich die Angst vor Erlebnissen oder Erfahrungen in der Schule selbst sein. Sie kann aber genauso gut nur die nach außen gezeigte Angst sein, hinter der sich etwas anderes verbirgt. In diesem Kapitel gebe ich dir Ideen an die Hand, mit deren Hilfe du der Frage nachgehen kannst, was eventuell hinter der Angst deines Kindes stecken könnte. Erst wenn wir dies besser verstehen, können wir mit dem Angstverhalten der Kinder hilfreich umgehen. Die Psychoanalyse bietet hervorragende Möglichkeiten, unbewusste Beweggründe von uns Menschen kennenzulernen. Ich gebe dir in diesem Kapitel Beispiele für unbewusste Gründe, die ich in der täglichen Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen vermehrt antreffe. Unsere Seele ist reich an vielfältigen Möglichkeiten, diese eigentlichen Angst-Ursachen zu verdrängen, sodass sie manchmal erst nach langen psychotherapeutischen Begleitungen zutage treten. Dein Wissen als wichtige Beziehungsperson deines Kindes über die möglichen Hintergründe von Angst kann helfen, schneller zum Ziel zu kommen. Lass dieses Kapitel mit seinen Ideen und Beispielen auf dich wirken und mache dich selbst auf die Suche nach möglichen Auslösern und Wirkfaktoren.

Die Grenzen zwischen einer „normalen“ Angst und einer „Angststörung“ sind fließend. Im dritten Kapitel geht es um diese Grenze. Ich sehe auch Angststörungen als etwas völlig Normales an. Sie sind nichts weiter als der Bewältigungsversuch der Psyche, mit den dahinterliegenden Ursachen umzugehen. Dennoch ist der Begriff der Angststörung gerade dann wichtig, wenn es darum geht, die durch die Angst blockierte Entwicklung des eigenen Kindes wahrzunehmen.

Erst wenn es dir als Mutter oder Vater gelingt, den Punkt zu erkennen, ab dem Ängste eben „krankhaft“ und in der Entwicklung „störend“ werden, kann es dir gelingen, die Ängste deines Kindes nicht mehr nur abzutun. Angststörungen neigen selten dazu, „sich auszuwachsen“. Häufig verfestigen sie sich oder äußern sich wiederum in anderen Störungen. Beispielsweise kann sich auch hinter hyperaktiven Verhaltensweisen eine Angststörung als Ursache verbergen. Die Beschreibung ausgewählter Diagnosen sogenannter Angststörungen soll es dir erleichtern zu entscheiden, ob es sinnvoll ist, sich mit deinem Kind an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu wenden, oder ob es zielführender ist, den eigenen Fokus gerade nicht auf die Angst des Kindes zu legen, sondern darauf zu vertrauen, dass es die Angst wieder überwinden kann.

Was kannst du als verantwortungsbewusste Mutter bzw. Vater selbst tun? Angstgeplagte Kinder brauchen uns als stabile Bezugspersonen, die sie aus der Angst herausbegleiten und ihnen Hilfen an die Hand geben, mit denen sie selbst die Ängste überwinden können. Im vierten Kapitel sehen wir, dass es nicht das Ziel sein kann, für das Kind vermeintliche Angstausröser zu beseitigen. Viel wichtiger ist es, dass das Kind Vertrauen in sich entwickelt, mit den eigenen Ängsten umgehen zu können.

Die Fähigkeit zu einem gesunden Umgang mit den eigenen Emotionen gehört zu den wichtigsten Lernerfahrungen unserer Kinder. Kinder, die gelernt haben, Emotionen in ihrer Funktion zu verstehen und zu regulieren, können deutlich selbstbewusster ins eigene Leben starten.

Gerade bei Ängsten ist es wichtig, als Eltern den richtigen Umgang zu finden, ohne die Ängste abzutun oder selbst noch größer zu machen. Indem du dieses Kapitel auf dich wirken lässt und die beschriebene Haltung übernimmst, wirst du leichter zu einer deinem Kind angemessenen inneren Einstellung kommen, die dir hilft, mit ihm und seinen Ängsten umzugehen.

Da es das Unbewusste gibt, sind unseren bewussten Versuchen, Menschen zu einer Änderung zu verhelfen, Grenzen gesetzt. Es ist möglich, dass du beobachtest, dass auch das Verstehen der beschriebenen möglichen Angstursachen und deine veränderte Haltung noch nicht zur Überwindung der Ängste durch dein Kind führen. Dann kann es sinnvoll sein, sich nach einer guten Psychotherapeutin bzw. einem guten Psychotherapeuten umzusehen. Das fünfte Kapitel gibt dir einen Einblick in die Hilfsmöglichkeiten, die unser Gesundheitssystem zur Verfügung stellt. Eine begleitende Psychotherapie kann bei verschiedensten Angststörungen ein wichtiger Anstoß zur inneren und nachhaltigen Veränderung werden.

Auf www.therapie2go.com/angst-buch/ erhältst du von mir zahlreiche Bonusmaterial, das dir helfen kann, die einzelnen Punkte aus diesem Buch in deinem Leben umzusetzen.

Laura war geradewegs Herrn Eilers in die Arme gelaufen, als sie aus der Schule rannte. Herr Eilers, der Hausmeister der Schule, war ein gutmütiger, gemütlicher Mann. „Na, wo willst du denn so schnell noch hin?“, lächelte er Laura an. Was sollte Laura sagen? Ihre Knie zitterten, ihr Magen zog sich zu einem dicken Klumpen zusammen. Lauras Augen füllten sich mit Tränen. Am liebsten hätte sie einfach gesagt: „Zu Mama.“ Aber das ging nicht. Die Tränen brachen aus ihr heraus: „Mir ist so schlecht.“

Herr Eilers legte behutsam einen Arm um sie. „Na komm, dann rufen wir mal deine Mama an, damit sie dich abholen kann.“ Zum Glück sah er Lauras Erleichterung nicht und merkte auch nicht, wie schlagartig alle Angst von Laura abfiel; alles Zittern und sogar der Klumpen in Lauras Bauch waren verschwunden.

Was weder Herr Eilers noch Laura zu diesem Zeitpunkt wussten: Lauras Mama hatte sich schon lange Sorgen wegen Lauras Schulängsten gemacht. Sie hatte sich Hilfe gesucht und beschlossen, einiges zu ändern.

2 Ängste sind normal

Mayday, mayday. Limbo an Menschenkind Laura. Limbo an Laura. Hört mich hier jemand? Hallooo?

Ach so, vielleicht sollte ich mich erst einmal vorstellen. Hier spricht Limbo; Ärzte sprechen von mir auch als dem Limbischen System. Ich gehöre – und darauf bin ich echt stolz – zu den wichtigsten Zentren im Gehirn; also ganz unter uns gesagt, ist das noch etwas untertrieben: Ich bin DAS Zentrum schlechthin, um nicht zu sagen, der eigentliche Boss im Gehirn. An mir muss alles vorbei. Alle Sinnesinformationen landen zuerst bei mir auf dem Tisch. Alles, was Laura riecht, hört, schmeckt, sieht oder spürt, kommt zu mir. Und dann mache ich mich an die Arbeit: Ich sortiere, ordne, staple und verbinde alle neuen Informationen mit meinem riesigen Archiv. Das Archiv bekommt so in jeder neuen Situation ein Update und ich hole die relevanten Informationen her, damit ihr Menschen euch auch ganz passend fühlen könnt. Dafür habe ich mein Spezialpotpourri an Gefühlen zur Verfügung. Alle neuen Erfahrungen werden mit den passenden Gefühlen gestempelt, damit ihr auch wisst, was Sache ist. Glaubt ihr mir nicht?

Also, dann macht der liebe Limbo mal ein Beispiel:

Angenommen, dein Sitznachbar in der Schule stiehlt dir dein Federmäppchen; dann landet dieses Bild erst einmal bei mir. Ich sehe, was er macht, ich schaue im Archiv nach und stelle fest, das ist das Spezialfedermäppchen, das du von Tante Magda bekommen hast und das du sooo liebst, weil es soooo cool aussieht. Also gehe ich zum Regal mit den Gefühlen und greife ... na, zu was wohl? ... genau, zum roten Ordner. Rot wie Gefahr, Rot wie Feuer, Rot wie Wut. Und das schicke ich dann wieder in deinen Körper und der reagiert, wie ich es will: Du wirst sauer, läufst rot an, brüllst deinen Nachbarn an und nimmst dir mit aller Kraft dein Lieblingsfedermäppchen wieder.

Problem gelöst, dank Limbo. Stell dir vor, mich gäbe es nicht oder ich hätte einen über den Durst getrunken und wäre nur noch bedingt einsatzfähig, dann hättest du ein Problem: Dir wäre es völlig egal, was mit deinem Federmäppchen passiert ist. Vielleicht würdest du nicht mal dran denken, wie toll es war, als Tante Magda dir dieses coolste Mäppchen der ganzen Klasse überreicht hatte. Und dann würdest du Ärger kriegen, weil dein Federmäppchen nicht mehr da ist. Also hör mal, da ist es doch viel besser, dass es Limbo gibt, oder nicht?

Naja, gut, ich gebe es zu: Bei Laura habe ich gerade ein Problem. Irgendjemand hat mir diesen roten Ordner stibitzt und jetzt kann Laura gar nicht mehr so wütend werden, wie ich es gerne hätte. Stattdessen habe ich

auf einmal ganz viele blaue Ordner da liegen: Angst, Angst, Angst. Also, ich muss hier jetzt mal Ordnung machen. Mir sind da gerade ein paar wichtige Gefühlsfarben verloren gegangen.

Das limbische System

Alle unsere Wahrnehmungen, unser Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Spüren, werden an unser Gehirn weitergeleitet. Im limbischen System werden diese Wahrnehmungen aufgrund unserer Erfahrungen in der Vergangenheit interpretiert. Dann veranlasst das limbische System die entsprechende emotionale Reaktion.

Angst ist eine der wichtigsten Emotionen, die uns Menschen zur Verfügung stehen. Ängste warnen vor Gefahren und sichern somit das eigene Überleben.

Angst vermittelt uns, bedroht oder bedrängt zu sein und äußert sich in ihren körperlichen Begleiterscheinungen: Wir spannen unsere Muskeln an, der Herzschlag erhöht sich, wir versuchen, mehr Sauerstoff in unsere Lungen zu bekommen und unseren Körper auf eine mögliche Reaktion auf diese Gefahr vorzubereiten.

Auch in Angstsituationen, in denen wir uns eigentlich vor nichts zu fürchten bräuchten und wir insofern auch keine wirklichen Handlungsoptionen haben, stehen diese körperlichen Reaktionen oftmals im Vordergrund: Unser Kind klagt über Bauchweh und Übelkeit. Es zittert, atmet schnell und flach, evtl. beginnt es zu hyperventilieren. Kurzum, es wird sichtbar, wie unwohl es sich in dieser Situation fühlt.

All diese körperlichen Reaktionen zwingen die Betroffenen, sich mit der scheinbaren Gefahr auseinanderzusetzen und entsprechend zu reagieren. Unserem Körper stehen im Wesentlichen drei Reaktionen zur Verfügung, auf Gefahr zu reagieren:

Kampf

Fühlen wir uns bedroht und gibt es eine Chance, die Bedrohung zu beseitigen, dann ist es evolutionär sinnvoll zu kämpfen: Eine der möglichen Reaktionen auf Angst ist Kampf. Manchmal fallen Kinder mit einer Angstproblematik weniger durch ihre Angst auf, als durch ihre Aggressivität. So zeigt sich dann in Psychotherapien mit dem einen oder anderen Raufbold, dass dessen Aggressivität nichts anderes ist, als der Versuch, die eigene Angst einzudämmen, eventuell abgelehnt oder ausgeschlossen zu werden. Indem das Kind selbst andere angreift, hofft es, von diesen nicht mehr angegriffen zu werden. Die eigene Angst vor den anderen wird so umgekehrt. Das Kind handelt nach dem Motto: Wenn ich die anderen angreife, dann bekommen diese Angst vor mir und ich bin sicher. Leider funktioniert dieses Verhalten nur bedingt – wie bei vielen psychischen Symptomen. Gerade durch dieses aggressive Verhalten rufen die Kinder die gefürchtete Aggressivität der anderen hervor und können somit innerlich nicht zur Ruhe kommen. Ständig fürchten sie, doch noch von anderen „angegriffen“ zu werden und „installieren“ einen speziellen WahrnehmungsfILTER: Schnell wird ein Wort als Schimpfwort wahrgenommen oder auf sich selbst bezogen, ohne dass es vom Gegenüber so gemeint war. Schnell wird der Blick eines anderen Kindes als Angriff interpretiert und schon sorgt die Angst wieder für die eigene Kampf-Reaktion. Immer mehr geraten diese Kinder nun in die Rolle, leicht auszuticken und sich schnell provozieren zu lassen. Ein fataler Kreislauf entwickelt sich. Unser kleiner Raufbold fühlt sich immer isolierter und wird tatsächlich oft provoziert, was wiederum seine Befürchtung, seine innere Angst nährt, abgelehnt zu werden – und darauf reagiert er nun erneut mit Kampf. In der Natur ist Kampf ein probates Mittel, die eigene Angst zu besiegen.

Flucht

Eine andere Variante, wie wir auf Angst reagieren können, hast du von Laura in der Einleitung erfahren: Die Angst führt zum Drang, sich der Angstsituation nicht aussetzen zu wollen und davor zu flüchten. Indem wir unsere Beine in die Hand nehmen und zu einem sicheren Ort rennen, können wir uns vor der vermeintlichen Gefahr retten. Auch Flucht ist in der Natur ein hilfreiches Mittel: Wenn ich rechtzeitig verschwinden und mich in Sicherheit bringen kann, dann muss ich mich nicht mehr fürchten. Nur dumm, dass man als Kind vor manchen Situationen nicht flüchten darf: Die Schule beispielsweise duldet keine Schulverweigerung. Unsere Kinder haben Schulpflicht. In solchen Situationen sucht die Angst andere Wege und Ventile, um sich doch noch durchzusetzen.

In abgeschwächter und sozialisierter Form kann die Angst z. B. in der Gestalt von Bauchschmerzen auftauchen, die bewirken, dass das Kind zu Hause bleiben kann. Auch Lügenkonstruktionen können helfen, sich der Angstsituation nicht aussetzen zu müssen und sich vor sich selbst rechtfertigen zu können, warum die Angstsituation gemieden werden muss.