



Ilter GÖZKAYA-HOLZHEY  
Lehrerin/Öğretmen  
eMail: IlterGH@t-online.de

# Kinderängste (1)

**A**ngst haben wir alle! Sie gehört zu unserem Leben. Wie wir damit umgehen, ist allerdings entscheidend für unser Wohlbefinden und unseren Erfolg in der Schule und später auch im Beruf.

Bewältigte Angstsituationen erleben wir als Erfolg und fühlen uns danach stark, neue Aktivitäten zu entwickeln. Bewältigte Angst ist der Motor, der die Menschen forschen lässt, der Antrieb zum entdecken und erfinden. Hätten Menschen keine Angst vor dem Tode, würden keine Versuche unternommen, das Leben verlängernde Medikamente zu entwickeln, technische Hilfen, sichere Autos und vieles mehr zu bauen und zu erfinden. Das Gegenteil von Angst ist Resignation, ein Zustand der nicht mehr bewegt!

Das Leben hält für alle Menschen Situationen bereit, die Angst machen. Unterschiedlich ist nur der Umgang mit der Angst. Vor allem muss man sich über den Ursprung der Angst Klarheit verschaffen, dann können alle die Mechanismen wirksam werden, die die Angst überwinden können. Überwundene Angst erzeugt also ein positives Gefühl, ein Gefühl der Stärke und eine Sicherheit, dass der Mensch die Sache im "Griff" hat.

Wie ist das nun mit Kindern und ihren Ängsten? Kinder haben in der Regel keine Möglichkeit, den Ursachen der Angst auf den Grund zu gehen. Es sind häufig irrationale Ängste, die aber durch sehr konkrete Anlässe entstehen. Ein Kind, das sich ängstigt, versucht dieser Situation zu entgehen, indem es Schutz bei den Eltern sucht. Das Kind muss sich allerdings der Zuwendung der Eltern sicher sein. Dann wird dieses Stückchen Angst der Grundstein für ein neues Stück Sicherheit sein und durch die positive Rückmeldung der Eltern entsteht die Gewissheit: **"Egal, was passiert, meine Eltern sind da, sie trösten mich und helfen mir die Angst zu überwinden."** Wenn ein kleines Kind auch noch nicht in der Lage ist, die Situation rational zu erfassen, so entsteht doch eine große emotional begründete Sicherheit. Das Kind wird die Geborgenheit beglückt genießen, wenn es vorher das Gegenteil, die Angst erlebt hat.

Beobachten Sie einmal Ihr Kind, wenn es zögert auf einen anderen Menschen zuzugehen, oder wenn Sie es einmal in die Obhut vertrauter, aber doch anderer Menschen geben müssen. Wenn es die Hand der Mutter nicht loslassen will, weil es vielleicht Angst hat, die Mutter und damit die Urgeborgenheit zu verlieren, sie nicht mehr wieder zusehen. All dieses spielt sich in den kleinen Köpfen und Seelen ab, ohne dass wir den Ursprung dieser Ängste immer kennen können.

In meinem nächsten Artikel will ich darüber schreiben, was passiert, wenn Angst als Erziehungsmittel angewendet wird. Wenn dem Kind von der Mutter gedroht wird, **"warte bis der Vati nach Hause kommt, dann kannst du was erleben."** Warum ein Kind anscheinend plötzlich nicht in den Kindergarten oder die Schule gehen, oder auch sonst nichts mehr unternehmen will.

**Was könnte dahinter stecken?**

Quelle:

*Kinderängste verstehen, Monika Niederle, (Herder Spektrum),  
Herder Verlag, ISBN: 3-451-04821-3*