

Kinderängste (2)



Ilter GÖZKAYA-HOLZHEY

Lehrerin/Öğretmen

eMail: IlterGH@t-online.de

Wir wollen alle, dass unsere Kinder eine glückliche Kindheit erleben können, in der sie sich angstfrei zu selbstbewussten und selbstsicheren Kinder entwickeln können.

Was tun wir dafür?

In meinem vorhergehenden Artikel habe ich beschrieben, welche Maßnahmen die Menschen treffen um sich aus Ängsten zu befreien. Wir können beispielsweise angstfrei vor Krankheit leben, weil wir hilfreiche Ärzte und Medikamente haben. Wir lernen auch Krankheiten durch Vorsorge zu vermeiden. Nur selten haben wir keine Möglichkeiten mehr.

Einen zweijährigen Jungen, der Nachts immer wieder am Elternbett weint, weil er sich im Dunklen fürchtet, kann man leicht trösten. Ein Nachtlicht wird ihn beruhigen. Wenn ein siebenjähriges Mädchen nicht mehr in die Sportgruppe gehen möchte, weil sie von ihren Kameradinnen immer gehänselt wird, sollte ihren Eltern klar sein, was sie tun müssen, ihr Selbstvertrauen durch Anerkennung stärken und mit den Beteiligten sprechen. Sehr schwer wird es, wenn ein Kind überhaupt nicht in die Kindertagesstätte oder in die Schule gehen will, aber sich selbst den Grund dafür nicht erklären kann. Hier sind die Gründe entweder in der Kita oder der Schule oder aber auch zu Hause zu suchen.

Dauern solche Ängste länger als vier Wochen, dann muss man an krankhafte Ängste denken, die behandelt werden müssen, damit sie nicht manifest werden. Ein achtjähriges Mädchen wollte nicht einmal in das Schulgebäude gehen. Bei der Therapie stellt sich heraus, dass das Kind Angst vor der Trennung der Eltern hatte. Das Kind glaubt, indem es ständig zu Hause bleibt kann sie ein Trennen verhindern - da dann das ja nicht vorkommen kann. Bei diesem Mädchen hatten die Eltern im Streit mit Ihrer Trennung gedroht. Sie hatten nicht bemerkt, dass das Kind mithörte.

Kinder sagen, sie hätten Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen oder andere körperliche Beschwerden, obwohl Ärzte keine organisch bedingten Krankheitssymptome feststellen können. Ihre Ängste lösen die realen Beschwerden aus. Dies sind Psychosomatische Krankheitsbilder, die ein Psychotherapeut oder ein Psychologe behandeln muss, wenn sich die krankhaften Ängste über längere Zeiten hinziehen.

Liebe Eltern, nehmen Sie die Ängste ihrer Kinder ernst, auch wenn diese Ängste den Erwachsenen unrealistisch erscheinen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihren Kindern zuzuhören wenn sie aus der Kita oder der Schule erzählen, wie sie den Tag verbracht haben. Sie können dann sehr schnell Angststörungen erkennen und versuchen in Gesprächen mit allen Beteiligten die Gründe aufzudecken und zu beseitigen.

Wenn Angst als Erziehungsmittel angewandt wird, um beispielsweise Unfälle zu vermeiden, oder um eigenen Ansichten durchzusetzen, wird das Kind sich nicht mehr getrauen etwas auszuprobieren. Es wird keine eigenen Erfahrungen machen können, vor allem aber, wird es seine Grenzen nicht erfahren können und unsicher bleiben. Die eigenen Ängste einer Mutter übertragen sich immer auf die Kinder, die somit zu ängstlichen Erwachsenen werden.

Im nächsten Artikel, der in Merhaba Nr. 122 im Dezember 2004 erscheinen wird, werde ich über die verborgenen Ängste der Kinder in Bezug auf die Bedeutung von Bildern die sie malen schreiben.

Literatur:

Prof.Dr. Michael Schulte-Markwort u. Benno Graf Schimmelmann

Kinderängste, was Eltern wissen müssen.

Midena Verlag Augsburg, 1999

ISBN 3-310-00415-5