

Elternbrief Nr. 5

der Neuapostolischen Kirche Süddeutschland

„Angst bei Kindern“



Meine lieben Geschwister, ihr lieben Eltern,
Amtsträger und Lehrkräfte,

nun liegt euch ein weiterer Elternbrief vor. Er beschäftigt sich mit dem äußerst wichtigen, tiefgehenden und aktuellen Thema

„Angst bei Kindern“.

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der ohne Ängste lebt. Heutzutage haben sicherlich viele Menschen Angst vor Krieg und Terror.

Andererseits vergessen aber manche Erwachsene, was sie selbst als Kind für Ängste durchlitten haben, die aus Erwachsenensicht weniger dramatisch erscheinen. Daher fehlt ihnen häufig das Verständnis für die Ängste von Kindern und für die Angst erzeugenden Faktoren. Zudem gilt es da und dort als Zeichen von Schwäche, Angst zu empfinden oder gar zu zeigen.

Dabei gehört „Angst“ genauso zu den Grundempfindungen des Menschen wie Freude, Trauer, Wut, Liebe, Enttäuschung, Glücklichkeit oder Zufriedenheit. Auch die alten Gottesmänner brachten ihre oft große Angst und Furcht zum Ausdruck, wie zum Beispiel David (vgl. 2. Samuel 22, 7; Psalm 18,7/25, 17/31, 10) und Jona (vgl. Jona 2, 3). Angst vor dem Verlust der Ehre (vgl. Sirach 20, 24) oder Furcht aufgrund schlimmer Träume (vgl. Weisheit 18, 17) gehörten ebenfalls zu den Erfahrungen nicht nur in der damaligen Zeit.

Wir beobachten heute immer mehr, wie die Erzeugung oder das Einsetzen von Angst als Machtmittel missbraucht werden (Drohen mit Krieg, Kündigung, Scheidung, Liebesentzug, schlechten Zensuren etc.).

In der Erziehung unserer Kinder dürfen wir keine Ängste erzeugen und sie auch nicht instrumentativ führen. In der Glaubenserziehung besteht darüber hinaus die Gefahr, bewusst oder unbewusst Angst als Mittel des Sich-gefügig-Machens oder Bei-der-Stange-Haltens (Gottesdienstbesuch, Mitwirken im Kinder-/Jugendchor etc.) einzusetzen. Die Folgen können Schäden insbesondere an Geist und Seele sein.

Dieser Elternbrief soll uns helfen, mit den Ängsten unserer Kinder in rechter Weise umzugehen. Dies geschieht am besten dadurch, dass wir ihnen verständnisvoll und liebevoll begegnen und uns bemühen, ihnen positive Werte zu vermitteln.

Unser himmlischer Vater will nicht, dass seine Kinder aus Angst zu ihm kommen, sondern in freudiger Liebe. „Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“ (vgl. 2. Timotheus 1, 7).

Mit herzlichen Grüßen

euer



Klaus Saur

Stuttgart, im Oktober 2003

Grundsätzliche Gedanken zum Schwerpunkt-Thema

Die aktuelle „Ellenbogengesellschaft“ vermittelt den Eindruck, dass man nur mit Rücksichtslosigkeit, hemmungsloser Machtausübung und einer gewissen Abgebrühtheit („coolness“) zum Ziel kommt. Mit „Ziel“ ist in der Regel Reichtum, Anerkennung sowie Erfolg im Beruf und im gesellschaftlichen Leben gemeint.

Selbst in der Tradition des Christentums ist zu beobachten, dass Tugenden wie Demut, Glaubensgehorsam, Gottesfurcht, Treue zur Gemeinde oder Nächstenliebe manchmal auch mit Hilfe Angst erzeugender Erziehungshaltungen „erzwungen“ wurden. Diese Tendenz ist hier und da auch heute noch festzustellen.

Solche Strömungen und Verhaltensweisen behindern die Entwicklung glücklicher, zufriedener, ausgeglichener Persönlichkeiten im Alltags- wie im Glaubensleben – schon bei Erwachsenen, erst recht bei Kindern. Das Erzeugen von Angsthaltungen schafft zum Teil massive psychische wie physische Störungen.

Was versteht man unter „Angst“?

Im Rahmen dieses Elternbriefs ist es nicht möglich, so umfangreich auf das Thema „Angst“ einzugehen, wie es die Komplexität dieser menschlichen Befindlichkeit erfordern würde. Es wird aber versucht, wesentliche Zusammenhänge und Folgerungen für die Alltags- und Glaubenspraxis aufzuzeigen. In diesem Elternbrief wollen wir die folgende Definition zugrunde legen:

„'Angst' (ist) ein mit Beengung, Erregung, Verzweiflung verknüpftes Lebensgefühl, dessen besonderes Kennzeichen die Aufhebung der willensmäßigen und verstandesmäßigen 'Steuerung' der Persönlichkeit ist. Man sieht in der Angst auch einen aus dem Gefahrenschutzinstinkt erwachsenden Affekt, der, teils in akutem Ausbruch..., teils in schleichend-qualender Form eine elementare Erschütterung bewirkt“ (Dorsch, S. 30, 31).

Dabei sind Ängste zu unterscheiden in **reale Ängste** und **irreale Ängste**.

Die folgende Übersicht dient nur einer ersten Orientierung; dieses komplexe Thema kann, wie gesagt, hier nur sehr vereinfacht dargestellt werden.

Reale Ängste

Reale Ängste/ Beispiele	Ursachen, Auslöser, Hintergrund	Wie helfen wir unseren Kindern?
Angst vor • Feuer • Gewitter • Naturkatastrophen • Krieg • Krankheit/Tod • Verlust geliebter Personen • Autos beim Überqueren der Straße • bissigen Tieren • Höhe • stärkeren Angreifern • Strafe bei verbotenen Handlungen	Tatsächlich bestehende, die Gesundheit, die Psyche und die Existenz bedrohende Situationen oder Handlungen	Wichtig: Die Ängste ernst nehmen! Kinder brauchen hier besonders liebevolle Zuwendung und Verständnis. Bei realen Gefahren realistische Handlungsmöglichkeiten aufzeigen – auf rein sachlicher Basis, also ohne Angst verstärkende Äußerungen. Wichtig: • Bei nicht beeinflussbaren Situationen (Tod, Krankheit, Gewitter) Trost spenden und Geborgenheit vermitteln. • Bei beeinflussbaren Situationen (Autos, Tiere, Angreifer) die Handlungsfähigkeit der Kinder stärken, Lösungen vermitteln und dabei kindgerechte Mittel einsetzen (Rollenspiel, Malen, Tönen, passende Geschichten vorlesen und auf die reale Situation übertragen etc.) Bei vorübergehenden Trennungen Eltern/Kind besonders vertraute Dinge der Eltern (Kleidungsstücke, Haushaltsgegenstände, Fotos, Lieder, etc.) in das Spiel/Alltagsleben des Kindes einbauen. Angemessenes Handeln mildert Ängste! Bei Strafen ist wichtig, eine dem Sachverhalt angemessene Konsequenz folgen zu lassen, die nur auf die Handlung, nicht auf die Persönlichkeit des Kindes abzielt. Danach muss die Angelegenheit erledigt sein!

Irreale Ängste

Irreale Ängste/ Arten	Ursachen, Auslöser, Hintergrund	Wie helfen wir unseren Kindern? Wie beugen wir vor?
Trennungsangst Extreme Angst vor Trennung von Bezugspersonen; wirkt sich aus in Angst vor Unglücksfällen (Eltern nicht weglassen), Weigerung, in Kindergarten/Schule zu gehen (schreien, jammern, toben, weinen), Angst vor dem Alleinsein auch nur für kurze Zeit, Einschlafstörungen (Schlafen nur in ständigem Beisein einer Bezugsperson), Alpträume mit Trennungsfantasien, Existenzängste (auch bezogen auf eine Trennung von Gott!).	Unsichere oder ambivalente Bindungen Bezugsperson/Kind: - Zu strenge Erziehung, gepaart mit massiven Drohungen; ablehnendes, abwertendes Erzieherverhalten; - unklare „Botschaften“ (zweideutige Kommunikation, „Doppel“-Botschaften); - Missachtung/Ablehnung der Bedürfnisse des Kindes (Sexualität, Bewegungsdrang, Nähe, Aufmerksamkeit, Akzeptanz); - heftige Auseinandersetzungen der Eltern oder Eltern/Kind; - Trennung von den Bezugspersonen; - Elterntrennung.	Sichere Bindungen zu unseren Kindern aufbauen – indem wir - klare Standpunkte vermitteln; - klare, eindeutige Kommunikationsweisen haben, „Doppelbotschaften“ (verbal wird etwas anderes ausgedrückt als tatsächlich gemeint ist und „zwischen den Zeilen“ vermittelt wird) vermeiden; - Bedürfnisse und Ängste unserer Kinder wahrnehmen, ernst nehmen (!) und angemessen reagieren; - im Erziehverhalten schlimme oder abwertende Drohungen/Bemerkungen wie: „...dann hab ich dich nicht mehr lieb“, „... so wird nie was aus dir“, „... du bist böse“ oder gar in entsprechendem Bezug auf unseren Glauben: „... wenn das der Vorsteher (Bischof, Apostel) wüsste“, „... da hat dich der liebe Gott nicht mehr lieb“, „... so nimmst dich der Herr Jesus nicht mit“ etc. unbedingt unterlassen. Wichtig: eine absolute Vertrauensbasis schaffen! Das Kind muss wissen, dass es in jeder Situation zu seiner Bezugsperson kommen kann und auch bei größeren Verfehlungen nicht abgelehnt oder abgewertet wird und entsprechende Konsequenzen passend, kurzfristig und verhaltens- , nicht personenbezogen sind (siehe Elternbrief Nr. 1 „Grenzen setzen“). Prügel und Grenzüberschreitungen jeder Art sind im Umgang mit Kindern zu unterlassen und durch liebevolle, respektvolle Führung zu ersetzen!
Angst vor Kontakt, Vermeidung von Kontakt Extreme Angst vor Fremden oder auch Bekannten; wirkt sich aus in Vermeiden von Blickkontakt, Verweigern von jeglicher Art von Kontakt bis hin zu Stottern und gänzlichem Verstummen.	„Over-protecting“-Bezugspersonen, also z. B. Eltern, die ihren Kindern alle Unannehmlichkeiten abnehmen, sie unselbstständig halten, ihnen jede Verantwortung abnehmen, eine gesunde Ablösung verhindern, ja sie regelrecht mit ihrer Liebe erdrücken und damit eine positive Entwicklung des Kindes verhindern. - Auch o.g. Ursachen können eine Rolle spielen.	Das Übertragen von kleinen, altersentsprechenden und dem Kind angemessenen Aufgaben schafft Sicherheit und Zutrauen in sich selbst und immer größeren Bewegungsspielraum (Getränke vom Keller holen, beim Nachbarn etwas ausleihen, Brot beim Bäcker kaufen etc.), wenn die Kinder behutsam und mit Anerkennung, aber auch mit Nachdruck angeleitet werden.
Überängstlichkeit Übermäßige, unrealistische Angst vor der Zukunft, dem Tod, vor Krankheit, Versagen, vor Verstoßenwerden; mögliche Auswirkungen: Schulangst; länger anhaltende psychosomatische Beschwerden ohne organischen Hintergrund (wie Einnässen, Einkoten, Bauch-/Kopfschmerzen, Übelkeit, Atemnot, Hautkrankheiten); massive Angstspannung und Befangenheit; exzessives Bedürfnis nach Bestätigung.	Ängstliche Bezugspersonen als „Modell“ (objektiv übertriebene Ängste z.B. vor Tieren, Fremden, vor Neuem etc.); permanente Überforderung durch Bezugspersonen, Schulalltag; Schultyp etc.; Misshandlung psychischer und physischer Art (Schläge, sexuelle Übergriffe, extreme Abwertungen). Außerdem Faktoren wie weiter oben aufgeführt (over protecting, unsichere/ambivalente Bindungsstrukturen etc.).	Eigene Ängste der Erziehenden nicht einfach bestehen lassen oder gar pflegen, sondern gezielt angehen und bekämpfen und den Kindern damit vorleben, wie solche Probleme bewältigt werden können. Sichere, „starke“ (im positiven Sinn!) Bezugspersonen geben Kindern Rückhalt und Sicherheit. Außerdem lernen die Kinder dann, dass man Schwächen und Ängsten nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern sie überwinden kann. Kinder haben unterschiedliche Anlagen, Neigungen und Begabungen – wie wir Erwachsenen auch – d.h. nicht jeder kann hochbegabt, besonders musikalisch oder sportlich sein. Bei zu hohen Erwartungen fühlen sich Kinder als permanente Versager und haben Angst, die Liebe und Wertschätzung der Erziehenden zu verlieren. Gehen wir aber behutsam auf ihre Möglichkeiten ein und fördern wir ihre positiven Neigungen, loben und ermutigen wir sie, wachsen sie zu fröhlichen, zufriedenen Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl heran. Dann haben sie es auch nicht nötig, Minderwertigkeitsgefühle in unangemessener Art zu überspielen. Das weiter oben genannte Erziehverhalten gilt selbstverständlich auch hier: Sichere Bindung Bezugsperson/Kind!
Angststörungen	Ursachen, Hintergrund	Wie helfen wir unseren Kindern?
Gesteigerte Ängste können zu Angststörungen führen: - Panikstörung, - Phobische Störung - Zwangsstörung - Posttraumatische Belastungsstörung - Generalisierte Angststörung. (Näheres dazu können die Moderatoren bzw. entsprechende Fachleute erläutern.)	- Über lange Zeit nicht oder falsch behandelte Ängste der oben beschriebenen Art, z.T. basierend auf plötzlich auftretenden Situationen, in denen die betreffenden Objekte stark Angst besetzt sind; - z.T. basierend auf tiefer liegenden Ängsten, bei denen die Angst besetzten Objekte nur stellvertretend wirksam werden; - massive Schuldgefühle, verbunden mit großen Ängsten, verstoßen und abgelehnt zu werden; - schwerwiegende Erschütterungen der psychischen oder physischen Befindlichkeit des Kindes nach extrem belastenden Erfahrungen/Traumatisierungen; - massive Bindungsstörungen zum Kind; - entsprechende Gesamtkonstitution.	- Oben beschriebenes Erziehverhalten, v.a. Aufbau einer sicheren Bindung zum Kind. - Besonders viel Geduld und Verständnis aufbringen! - Aufbau eines stabilen äußeren Rahmens und sozialen Netzwerks. - Auf einer von Liebe und Vertrauen basierenden Beziehung können wir unsere Kinder auch dann stützen und ihnen helfen, wenn sie in bestimmte Lebenssituationen kommen, v.a. auch beim Tod geliebter Menschen. Therapeutische Hilfe!

Diese Angststörungen können auch in verschiedenen Kombinationen auftreten. Sie können sich als „Angstneurosen“ manifestieren, die ein Nichtbewältigen fundamentaler Lebensaufgaben bedeuten.

Grundsätzliches hierzu für die Glaubenserziehung:

Den Kindern sollte Gott als der vermittelt werden, der er tatsächlich ist: unser liebevoller himmlischer Vater, der uns liebt und sich um uns sorgt; der will, dass wir freiwillig und aus Liebe zu ihm nachfolgen und nicht aus Angst vor schlimmen Strafen oder gar vor dem Verstoßenwerden von Gott – was wohl die extremsten Ängste auslösen kann: Angst vor Existenzvernichtung über den Tod hinaus!

Fallbeispiele

Beispiel 1:

Sarah geht in die vierte Klasse einer Grundschule. Noch bis Ende der dritten Klasse gehörte sie zur Spitzengruppe. Doch dieses Schuljahr klappt es nicht gut, in den letzten Proben bekam sie sogar Fünfen und Sechsen, obwohl sie zu Hause alles konnte und gut vorbereitet war.

Die Eltern halten sie zu noch mehr Lernen an. Bei den weiteren Proben gibt Sarah dann sogar weinend leere Blätter ab.

Lehrkraft und Eltern sind ratlos. Sarah schläft immer schlechter. Die Mutter streicht sämtliche Freizeitaktivitäten einschließlich Turnen, Kinderchorprobe und Fernsehen. Sarah soll sich ganz aufs Lernen konzentrieren. Schließlich soll und will sie aufs Gymnasium – bei ihren Fähigkeiten. Der Vater erläutert ihr wiederholt, dass man heute ohne Gymnasium nicht mehr viel wert sei und keinen gescheiten Beruf erlernen könne. Daher werde er ihr statt der von ihr gewünschten Weihnachtsgeschenke die neuesten und teuersten Lernprogramme kaufen.

Aufgaben:

1. Was geht in Sarah vor?
2. Wie wird es ihr künftig in der Schule ergehen?
3. Was könnte ihr helfen?

Beispiel 2:

Micha ist 17 Jahre alt; er geht auf eine weiterführende Schule. In letzter Zeit zieht er sich völlig zurück – von Freunden, von der Familie, von kirchlichen wie Freizeitaktivitäten.

Darauf angesprochen, gibt er nur mürrische, inhaltsarme Antworten. Schließlich geht er allein aus dem Weg, isst nicht einmal mehr mit seiner Familie, geht nur noch sporadisch in den Gottesdienst.

Der Bezirkspriester sowie der Jugendleiter besuchen ihn auf Wunsch der Eltern und reden ihm ins Gewissen. Sie weisen ihn darauf hin, dass er seine Eltern und den lieben Gott mit seinem Verhalten schwer enttäuscht habe. Wenn er mehr beten würde, ginge es ihm bestimmt besser, er solle entsprechend in sich gehen.

Aufgaben:

1. Was könnte hinter Michas Rückzugsverhalten stecken?
2. Wie könnten Eltern und Amtsträger wirklich helfen?

Zusammenfassung für uns

Irreale wie auch unangemessen verarbeitete reale Ängste können Kinder „dumm“ oder krank machen.

Die wirksamsten Mittel dagegen sind zum einen Erziehende, die ein positives Beispiel für die Kinder sind. Zum anderen sollen Erziehende in gewissenhafter Liebe eine stabile Vertrauensbasis zu den Kindern herstellen, deren Ängste ernst nehmen sowie behutsam darauf eingehen. Ihre Beziehungsgestaltung ist frei von Angst erzeugenden Drohungen, Verhaltensweisen und Einstellungen.

In unserem Leben ist dabei von besonderer Wichtigkeit, unseren Glauben an Gott und sein Werk mit Freude und Liebe vorzuleben, unser Glaubensziel liebevoll in die Kinderseelen zu pflegen und auf alle Angst machenden Ermahnungen zu verzichten.

Einen wertvollen Hinweis dazu finden wir bei Johannes, dem „Apostel der Liebe“:

„Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die völlige Liebe treibt die Furcht aus; denn die Furcht hat Pein. Wer sich aber fürchtet, der ist nicht völlig in der Liebe“

(1. Johannes 4, 18).

Als Grundsatz soll gelten:

Angstfrei erziehen!

„Wir wollen alles tun, um glückliche, frohmütige, von Ängsten unbeschwerte Kinder zu haben; denn aus ihnen werden glückliche Erwachsene“ (Hans Zulliger)

Ausblick

**Zu diesem Schwerpunkt-Thema finden im Zeitraum
November 2003 bis Februar 2004
Elterngesprächskreise statt.**

Unsere nächsten Themen:

- **Kinder und Gottesdienst**
- **Strafe in der Erziehung**

Neuapostolische Kirche Süddeutschland K.d.ö.R.

Heinestraße 29, 70597 Stuttgart

© Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet.