

«Kinderängste dürfen niemals und übertrieben abgetan

Zum Vortrag von «Schule und Elternhaus»: Ein Interview mit der Psycho

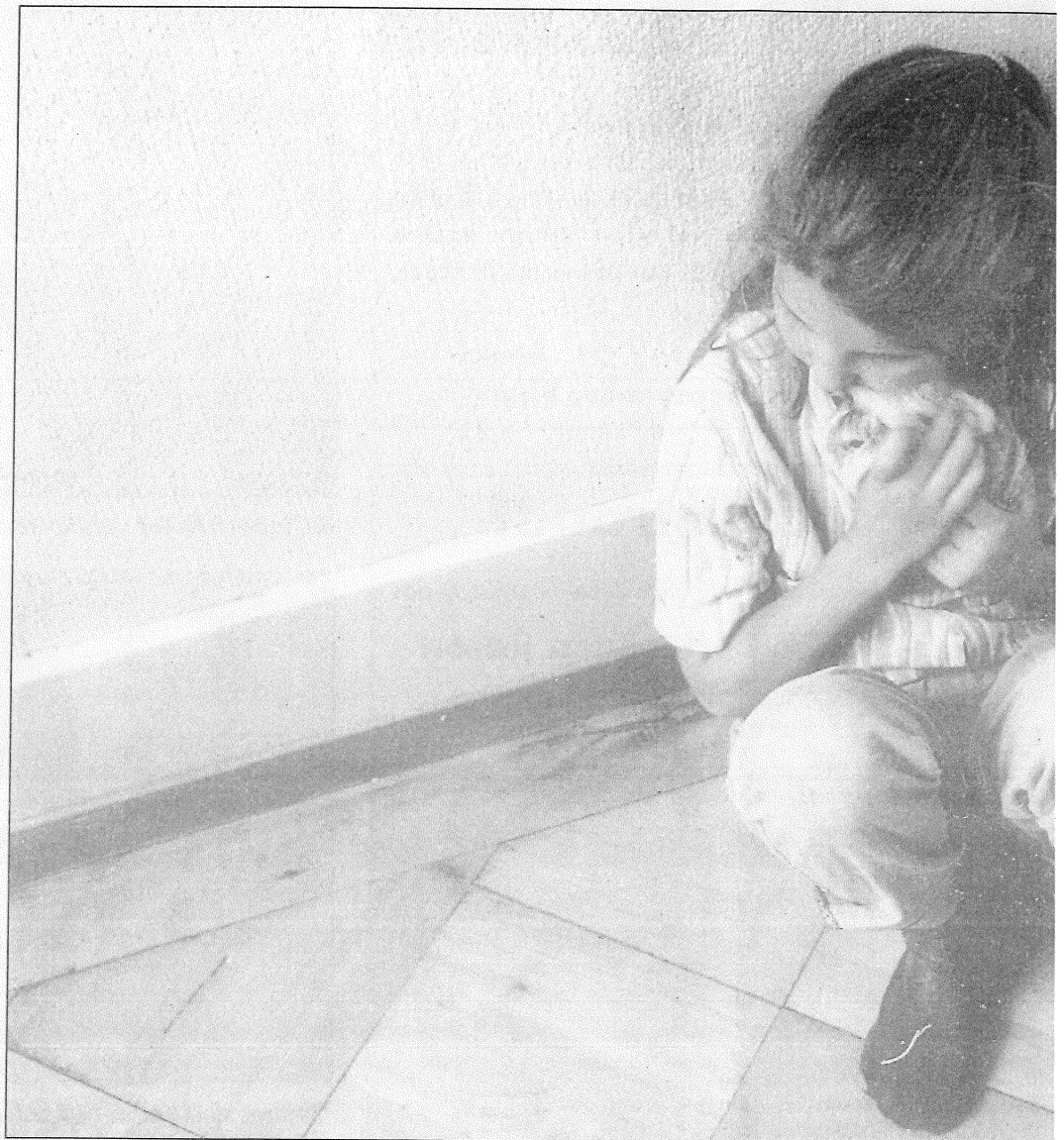
SAE

Schule und Elternhaus
Wallis

Angst im Kindes- und Jugendalter ist ein weit verbreitetes und auch völlig normales Phänomen. Viele Eltern fragen sich dennoch, ob zum Beispiel die Angst vor Gespenstern in einem bestimmten Alter noch «normal» ist, ob bei Angstzuständen ihres Kindes sogar seelische Schäden zu befürchten sind, ob sie selbst in der Erziehung etwas falsch gemacht haben oder ob das Kind vielleicht damit nur manipulieren will usw. Einige Antworten zu diesem Thema gibt die Psychologin Therese Zenhäusern in unserm Interview.

W: Frau Zenhäusern, zuerst kurz zur Klärung der Begriffe, denn im alltäglichen Sprachgebrauch unterscheiden wir ja kaum zwischen Angst und Furcht. Worin liegt denn der Unterschied zwischen Ängstlichkeit, Furcht und Angst?

«Psychologisch betrachtet ist die Furcht — im Unterschied zur Angst — objektbezogen, das heisst, sie bezieht sich auf eine bestimmte Bedrohung bzw. eine Gefahrenquelle. Dieser Furcht ist es möglich, durch Flucht, Aggression oder durch Gegenwehr zu begegnen. Die Angst ist von der Gefühlsintensität viel stärker. Sie äussert sich als ein Gefühl der Bedrohung, deren Quelle mehr oder weniger bekannt ist oder sich auch auf mehrdeutige Gefahrenquellen beziehen kann, zum Beispiel Angst vor bestimmten Situationen. Bei Ängstlichkeit handelt es sich um eine anheho-



Kinder erleben die eigenen Gefühle in ganz besonders intensiver Weise.



oder ein Kindergartenkind zieht sich, erschrocken über die eigene Aggressivität, eine Zeitlang zurück.»

Wie sollten Eltern auf solche entwicklungsbedingten Ängste reagieren?

«Die neuen seelischen Gefühle können Kinder phasenweise verunsichern und zu auffälligem Verhalten führen. Die Einfühlung in den aktuellen seelischen Zustand des Kindes ist

ist es noch, zu erspüren, was hinter dem Verhalten des Kindes steckt.»

Welche Rolle spielt bei der Angst die Erziehung?

«Sicher spielt die Grundkonstitution des Menschen, also angeborene Faktoren wie das Temperament oder der Charakter und damit auch angeborene Schwellen für Angst und alle anderen Gefühle eine Rolle.

dürfen niemals als dumm abgetan werden!»

Ernährungshaus»: Ein Interview mit der Psychologin Therese Zenhäusern



z besonders intensiver Weise.

Kindergartenkind zieht
schrecken über die eige-
essivität, eine Zeitlang

Eltern auf solche
lungsbedingten Ängs-
eren?

Kindern phasenweise
hören und zu auffälligem
n führen. Die Einfüh-
len aktuellen seelischen
des Kindes mit den ge-

ist es noch, zu erspüren, was
hinter dem Verhalten des Kin-
des steckt.»

Welche Rolle spielt bei der
Angst die Erziehung?

«Sicher spielt die Grundkonsti-
tution des Menschen, also ange-
borene Faktoren wie das Tem-
perament oder der Charakter
und damit auch angeborene
Schwellen für Angst und alle
anderen Gefühle eine Rolle.
Dennoch bestimmt der Umgang

Eine der verbreitetsten Ängste
im Schulalter ist sicher die
Prüfungsangst. Wie kann man
sie in den Griff kriegen?

«Prüfungsangst ist an sich nor-
mal. Erst ihre Intensität kann
zum Problem werden. Aufre-
gung aktiviert Menschen, macht
sie munter, doch zu viel Aufre-
gung verringert die Flexibilität,
weil dann nur noch einfache
Flucht- und Angriffsreaktionen
zur Verfügung stehen. Eine
Möglichkeit, der Prüfungsangst

Kinderängste

Vortrag von «S & E» in
Fiesch und Stalden

«Schule und Elternhaus
Wallis» organisiert in
Fiesch und in Stalden einen
Vortrag zum Thema «Los-
lassen ohne Ängste». Ge-
meinsam mit der Referen-
tin Therese Zenhäusern, lic.
phil. Fachpsychologin FSP

Flucht, Aggression oder durch Gegenwehr zu begegnen. Die Angst ist von der Gefühlsintensität viel stärker. Sie äussert sich als ein Gefühl der Bedrohung, deren Quelle mehr oder weniger bekannt ist oder sich auch auf mehrdeutige Gefahrenquellen beziehen kann, zum Beispiel Angst vor bestimmten Situationen. Bei Ängstlichkeit handelt es sich um eine angeborene oder erworbene Bereitschaft, Situationen als Angst auslösend zu erleben und entsprechend zu reagieren. Ängstliche Menschen haben also eine starke Veranlagung oder Neigung, Angst zu empfinden.»

Wann spricht man denn von krankhafter Angst?

«Krankhafte Angst ist weder durch den Willen noch durch Vernunft und auch nicht von aussen durch unbeteiligte Personen steuerbar. Die Betroffenen leiden unter seelischen, körperlichen und sozialen Folgen wie Nervosität, Schwitzen, Übelkeit oder ziehen sich auch aus dem Freundeskreis zurück. Die krankhafte Angst kann sich zur Panik steigern, die meist in Form von Attacken auftritt und mit erheblichen Symptomen wie z. B. Herzrasen einhergeht.»

Warum und wovon haben denn Kinder vorwiegend Angst?

«Angst ist auch altersabhängig, denn Kinder haben vor anderen Dingen Angst als Jugendliche, und diese wiederum vor andern Dingen als Erwachsene. Angstauslöser können sowohl äussere wie auch innere Gründe sein. Äussere Angstauslöser sind vor allem all die Erlebnisse, Situationen, Tiere, Fantasiegestalten, Gegenstände oder Umgebungen, die Kinder aufgrund ihres verfügbaren Erfahrungsschatzes noch nicht verstehen und verarbeiten können...

... wie zum Beispiel die Angst vor dem bösen Wolf oder vor dem ersten Tag im Kindergarten?

«Ja, genau, doch es sind auch jene Dinge und Situationen, vor



Therese Zenhäusern, Psychologin und Psychotherapeutin.

denen Eltern ihr Kind ständig warnen, wie zum Beispiel: Vorsicht, ein Auto, geh nicht mit Fremden mit usw. Dies sind Angstauslöser, bei denen die Angst — gleichsam gewollt — von den Erwachsenen gesetzt wird. Man darf dabei nicht vergessen, dass Ängste eine innere Warnanlage, hilfreich und sinnvoll sind, weil sie uns vor Gefahren schützen und uns ermöglichen, angemessen zu reagieren. Gerade bei Kindern sollten wir zunächst einmal froh darüber sein, wenn sie noch auf ihre instinktiven Ängste hören.»

Was können innere Angstauslöser sein?

«Kinder erleben ihre eigenen Gefühle in ganz besonders intensiver Weise. Im Rahmen der Entwicklung machen nicht nur neue Situationen Angst, sondern auch neue, differenzierte und heftigere Gefühle und Wünsche. Viele Phasen in der psychischen Entwicklung der Kinder sind durch Übergänge gekennzeichnet, und diese Schwellen sind in der Regel mit neuen, bis dahin unbekanntem Gefühlen verbunden, die sehr schnell ängstigen können. Zum Beispiel kann ein Kind in der Primarschule durch sein neu entstandenes Einfühlungsvermögen plötzlich eine Phase der Niedergeschlagenheit durchmachen, weil es die Traurigkeit eines Mitschülers wahrnimmt

ne Aggressivität, eine Zeitlang zurück.»

Wie sollten Eltern auf solche entwicklungsbedingten Ängste reagieren?

«Die neuen seelischen Gefühle können Kinder phasenweise verunsichern und zu auffälligem Verhalten führen. Die Einfühlung in den aktuellen seelischen Zustand des Kindes mit den gerade aktuellen inneren Anforderungen erleichtert natürlich das Verstehen des kindlichen Verhaltens. Deshalb ist es so wichtig für die Eltern, die Entwicklungsphasen des Kindes zu kennen und zu verstehen.»

Welche Möglichkeiten haben Kinder, mit unangenehmen oder nicht auszuhaltenden Gefühlen oder Zuständen umzugehen?

«Weil Angst unangenehm ist, versuchen wir, sie erst gar nicht zuzulassen. Innerseelische Prozesse und Mechanismen der Abwehr sorgen dafür, dass wir sie nicht oder nur in abgemilderter Form spüren. Nehmen wir ein Beispiel: Ein Kind befürchtet, dass sich seine Eltern scheiden lassen und hat demzufolge Angst, im Falle einer Scheidung allein gelassen oder sich für einen Elternteil entscheiden zu müssen. Als Abwehrmechanismus kann es so tun, als ob es die Spannungen gar nicht gäbe, es kann auf ein früheres Verhaltensmuster zurückgreifen wie z. B. einnässen, um zu demonstrieren, dass es bestimmte Verhaltenserwartungen nicht erfüllen kann oder es kann etwa seine Angst auf eine «vernünftige» Grundlage umlenken und nun Angst zeigen, dass seine Katze von einem Auto überfahren werden könnte. Natürlich ist die abgewehrte Angst dadurch nicht weg, sie äussert sich nur auf andere Weise. Im Umgang mit Kindern ist das Wissen um diese Vorgänge, wie es Abwehrmechanismen sind, sehr wichtig, weil es bedeutet, dass sich Eltern nicht ohne weiteres auf das verlassen können, was sie im Verhalten des Kindes sehen. Viel wichtiger aber

des steckt.»

Welche Rolle spielt bei der Angst die Erziehung?

«Sicher spielt die Grundkonstitution des Menschen, also angeborene Faktoren wie das Temperament oder der Charakter und damit auch angeborene Schwellen für Angst und alle anderen Gefühle eine Rolle. Dennoch bestimmt der Umgang der Eltern mit der Angst in der Erziehung wesentlich das Angsterleben eines Kindes mit. Ein Kind überängstlicher Eltern wird sich schwerer tun, wagemutig die Welt zu erforschen, dagegen entwickelt ein Kind, das eigene Erfahrungen machen darf, leichter Selbstvertrauen. Umgekehrt aber können zu wenig ängstliche Eltern ihre Kinder Gefahren aussetzen, z. B. wenn sie ihre Kinder zu früh Situationen aussetzen, die sie nicht bewältigen können.»

Im Hinblick auf Ängste und Alpträume stellt sich natürlich auch die Frage nach dem Einfluss des Fernsehens auf Kinder. Schürt Fernsehen unnötig Ängste?

«Modernen Medien wie Fernsehen oder Computer wird immer wieder unterstellt, sie würden Kinderängste verursachen. Doch das stimmt so einfach nicht. Ein unbeschwertes, selbstsicheres Kind wird sich ängstigenden Filmen oder Computerspielen nicht ohne weiteres aussetzen oder sich an die Eltern wenden, wenn es etwas erlebt hat, was es nicht versteht. Ängstigende Situationen können aber natürlich auch in einer virtuellen Realität Ängste bei Kindern auslösen oder verstärken. Man kann es so sagen: Die Medien wirken umso schädlicher, je labiler und unselbstständiger ein Kind ist, je weniger zwischenmenschliche Bindungen ein Kind besitzt und je länger die Zeit ist, die ein Kind damit täglich verbringt. Es ist also wichtig, die Kinder von klein auf den sinnvollen Umgang mit diesen Medien zu lehren und über alle hier vermittelten Eindrücke zu sprechen.»

...ssivität, eine Zeitlang

ten Eltern auf solche
ungsbedingten Ängs-
ren?

en seelischen Gefühle
Kinder phasenweise
hern und zu auffälligem
n führen. Die Einfüh-
len aktuellen seelischen
des Kindes mit den ge-
uellen inneren Anforde-
erleichtert natürlich das
en des kindlichen Ver-
Deshalb ist es so wich-
lie Eltern, die Entwick-
lunen des Kindes zu ken-
zu verstehen.»

Möglichkeiten haben
mit unangenehmen
cht auszuhaltenden Ge-
oder Zuständen umzu-

Angst unangenehm ist,
en wir, sie erst gar nicht
sen. Innerseelische Pro-
und Mechanismen der
sorgen dafür, dass wir
it oder nur in abgemil-
Form spüren. Nehmen
Beispiel: Ein Kind be-
t, dass sich seine Eltern
n lassen und hat demzu-
Angst, im Falle einer
ng allein gelassen oder
ir einen Elternteil ent-
n zu müssen. Als Ab-
echanismus kann es so
s ob es die Spannungen
ht gäbe, es kann auf ein
s Verhaltensmuster zu-
eifen wie z. B. einnässen,
demonstrieren, dass es
nte Verhaltenserwartun-
cht erfüllen kann oder es
twa seine Angst auf eine
nftige» Grundlage umlen-
d nun Angst zeigen, dass
Katze von einem Auto
hren werden könnte. Na-
ist die abgewehrte Angst
h nicht weg, sie äussert
ur auf andere Weise. Im
ng mit Kindern ist das
n um diese Vorgänge, wie
wehrmechanismen sind,
wichtig, weil es bedeutet,
ich Eltern nicht ohne wei-
auf das verlassen können,
ie im Verhalten des Kin-
hen. Viel wichtiger aber

des steckt.»

Welche Rolle spielt bei der
Angst die Erziehung?

«Sicher spielt die Grundkonsti-
tution des Menschen, also ange-
borene Faktoren wie das Tem-
perament oder der Charakter
und damit auch angeborene
Schwellen für Angst und alle
anderen Gefühle eine Rolle.
Dennoch bestimmt der Umgang
der Eltern mit der Angst in der
Erziehung wesentlich das
Angsterleben eines Kindes mit.
Ein Kind überängstlicher Eltern
wird sich schwerer tun, wage-
mutig die Welt zu erforschen,
dagegen entwickelt ein Kind,
das eigene Erfahrungen machen
darf, leichter Selbstvertrauen.
Umgekehrt aber können zu we-
nig ängstliche Eltern ihre Kin-
der Gefahren aussetzen, z. B.
wenn sie ihre Kinder zu früh Si-
tuationen aussetzen, die sie
nicht bewältigen können.»

Im Hinblick auf Ängste und
Alpträume stellt sich natür-
lich auch die Frage nach dem
Einfluss des Fernsehens auf
Kinder. Schürt Fernsehen un-
nötig Ängste?

«Modernen Medien wie Fern-
sehen oder Computer wird immer
wieder unterstellt, sie würden
Kinderängste verursachen.
Doch das stimmt so einfach
nicht. Ein unbeschwertes,
selbstsicheres Kind wird sich
ängstigenden Filmen oder
Computerspielen nicht ohne
weiteres aussetzen oder sich an
die Eltern wenden, wenn es et-
was erlebt hat, was es nicht ver-
steht. Ängstigende Situationen
können aber natürlich auch in
einer virtuellen Realität Ängste
bei Kindern auslösen oder ver-
stärken. Man kann es so sagen:
Die Medien wirken umso
schädlicher, je labiler und un-
selbstständiger ein Kind ist, je
weniger zwischenmenschliche
Bindungen ein Kind besitzt und
je länger die Zeit ist, die ein
Kind damit täglich verbringt. Es
ist also wichtig, die Kinder von
klein auf den sinnvollen Um-
gang mit diesen Medien zu le-
hren und über alle hier vermittel-
ten Eindrücke zu sprechen.»

Prüfungsangst. Wie kann man
sie in den Griff kriegen?

«Prüfungsangst ist an sich nor-
mal. Erst ihre Intensität kann
zum Problem werden. Aufre-
gung aktiviert Menschen, macht
sie munter, doch zu viel Aufre-
gung verringert die Flexibilität,
weil dann nur noch einfache
Flucht- und Angriffsreaktionen
zur Verfügung stehen. Eine
Möglichkeit, der Prüfungsangst
zu begegnen, ist es, sie zu ei-
nem Verbündeten zu machen,
in dem man sein Selbstwertge-
fühl stärkt, Überforderungen
vermeidet, «Katastrophen» zu
Ende fantasiert, Entspannungs-
techniken übt oder sich ganz
einfach realistische Ziele setzt.»

Wann spricht man von einer
Angststörung?

«Der Verdacht auf eine tief
greifende Angststörung besteht,
wenn ein Kind über Wochen
hinweg infolge seiner Angst in
seinem alltäglichen Vorhaben
beeinträchtigt wird. Faktoren,
die eine Angststörung mitauslö-
sen, können genetisch bedingt
sein durch das Temperament
und Anfälligkeit des Kindes,
biologische Gründe haben oder
durch familiäre Konflikte oder
Belastungen innerhalb und aus-
serhalb der Familie, z. B. Trau-
mata, entstehen. Eine Behand-
lung ist dann notwendig, wenn
die Ängstlichkeit oder Angst-
störung die Entwicklung oder
den Alltag des Kindes stört oder
das Kind unter verschiedenen
körperlichen Symptomen wie
Bauch-, Kopf- und vielen ande-
ren Schmerzen leidet, für die
sich keine somatischen Ursach-
en finden lassen. In diesem
Fall können sich Eltern an
Hausärzte, privattätige Psycho-
logen/innen oder Psychologen/
innen der Zentren für Entwick-
lung und Therapie des Kindes
und Jugendlichen (ZET) in Brig
und Visp oder bei der Abteilung
für Kinder- und Jugendpsychi-
atrie und Psychotherapie wen-
den.»

Welche Empfehlungen kön-
nen Sie Eltern geben?

«Kinderängste dürfen niemals
als dumm oder übertrieben ab-

Kinderängste

Vortrag von «S & E» in
Fiesch und Stalden

«Schule und Elternhaus
Wallis» organisiert in
Fiesch und in Stalden einen
Vortrag zum Thema «Los-
lassen ohne Ängste». Ge-
meinsam mit der Referen-
tin Therese Zenhäusern, lic.
phil. Fachpsychologin FSP
und Psychotherapeutin,
wird Fragen nachgegangen
wie: Was sind Ängste?
Welche Ängste sind bei
Kindern normal und wel-
che sollten aufhorchen las-
sen? Wie reagieren Er-
wachsene auf diese Ängs-
te? Wie gehen Eltern mit
ihren eigenen Ängsten in
Bezug auf ihre Kinder um?
Fiesch: Donnerstag, 23. Ja-
nuar 2003, 20. 00 Uhr,
Haus Rondo
Stalden: Donnerstag, 30.
Januar 2003, 20.00 Uhr,
Burgersaal

getan werden, aber man sollte
sie auch nicht dramatisieren.
Neben emotionaler Zuwen-
dung, Trost und Beruhigung
können auch Gespräche über
die Gefühle hilfreich sein, wo-
bei man aber das Kind sprechen
lassen und nicht etwa mit Rat-
schlägen, Schlussfolgerungen
oder Bewertungen unterbrechen
sollte. Emotionen lassen sich
auch mal spielerisch üben, in
dem man die Angst spielt,
schreit und kreischt vor Furcht
oder sich vor imaginären Ges-
penstern erschrickt. Heilmittel
gegen die Angst sind aber auch
Geschichten und Märchen, Rol-
lenspiele, Rituale gegen die
Angst entwickeln wie z. B. ei-
nen Talisman, einen Vers usw.
Hilfreich kann auch Sport sein
oder wenn man die Ängste
beim Malen ausdrückt und sie
somit quasi auf das Blatt
bannt.»

Frau Therese Zenhäusern,
vielen Dank für das auf-
schlussreiche Gespräch.

Interview: hs