

Haim Omer / Eli Lebowitz

Ängstliche Kinder unterstützen

Die elterliche Ankerfunktion

Vandenhoeck & Ruprecht



V&R

Haim Omer / Eli Lebowitz

Ängstliche Kinder unterstützen

Die elterliche Ankerfunktion

Mit 3 Tabellen

2., unveränderte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Aus dem Hebräischen von Miriam Fritz Ami-Ad.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40218-4

ISBN 978-3-647-40218-5 (E-Book)

Umschlagabbildung: 106313 / photocase.com

© 2015, 2012 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Göttingen/Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, U.S.A. www.v-r.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung:  Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Vorwort von Arist von Schlippe

Einleitung

Der Eltern-Kind-Zusammenhang

Elterliche Präsenz – unterstützen und beschützen

Ankerfunktion

Erlernte Angst

Charakterisierung von Angststörungen bei Kindern und die Mitverantwortung der Eltern

Zum Buch

Erstes Kapitel

Unterstützen, Beschützen und die Ankerfunktion

Der Verlust der Ankerfunktion: beschützende Eltern

Übergriff statt Verankerung: fordernde Eltern

Übergangsphasen im Leben

Eltern als ausführende Instanz der Ängste

Zweites Kapitel

Elterliche Unterstützung in Zusammenarbeit mit dem Kind

Wie wirkt Angst?

Wie kann vermieden werden, dass eine vorübergehende Krise zum chronischen Problem wird?

Psychotherapie bei Angststörungen

Die Entwicklung eines positiven inneren Dialoges

Die Aneignung von praktischen Fähigkeiten zur Überwindung der Angst

Systematische Desensibilisierung

Hinweise für elterliche Unterstützung

Drittes Kapitel

Einseitige Maßnahmen der Eltern

Die positiven Stimmen im Kind

Einseitigkeit: Die Vorteile eines Nachteils

Die elterliche Erwartung, dass das Kind ihren Handlungen zustimmt

Einseitige elterliche Maßnahmen

Die Ankündigung

Reaktionen auf die Ankündigung

»Was nun?«

Der Kampf gegen den Nährboden der Angst

Die einseitige Desensibilisierung

Allmähliche Steigerung des Schwierigkeitsgrades und Wiederholung

Ein Beispiel für eine einseitige Desensibilisierung

Viertes Kapitel

Die Zusammenarbeit der Eltern

Gängige Differenzen zwischen Eltern

Annäherung von Gegensätzen

Verheimlichung und Absprache

Beschuldigungen mäßigen

Wie kann man eine begrenzte Zusammenarbeit erreichen?

Wenn einer der Eltern die Zusammenarbeit verweigert

Fünftes Kapitel

Vom Vermeidungsverhalten zur Kontrollherrschaft

Kontrollbedürfnis und Kontrollübernahme

Die Tyrannei der Zwangsstörung

Die Notwendigkeit des gewaltlosen Widerstandes

Erklärungen für die elterliche Unterwerfung

Der Preis des Kindes für seine Kontrollübernahme

Die positive Bedeutung des elterlichen Widerstandes

Prinzipien des elterlichen Widerstandes gegen die

Zwangsstörung

Sechstes Kapitel

Die Auseinandersetzung mit Angststörungen

erwachsener Kinder und deren chronischer

Abhängigkeit

Literatur

Vorwort

Angst und Furcht gehören zum Menschsein. Es ist eine der wichtigsten Aufgaben eines Menschen, die eigene Angst zu überwinden, sich ihr in angemessener Weise zu stellen, nicht tollkühn und nicht zaghaft. Zugleich ist Angst ein unangenehmes Gefühl. Wir versuchen, diesem Gefühl auszuweichen und es zu vermeiden, falls irgend möglich. Das Fatale ist nur, dass Angst durch Vermeidung nicht geringer wird, sondern größer, bis man schließlich alles Zutrauen verloren hat, sich dem zu stellen, vor dem man sich fürchtet. In Urzeiten hatten die Angst und die dauerhafte Vermeidung des Angstauslösers einen Überlebenssinn, in den komplexen Lebenswelten unserer Gegenwart sind die Situationen selten geworden, wo die Angst ihren ursprünglichen Sinn erfüllt. Wann begegnet man heute noch einem Löwen in freier Wildbahn?

Die alten Spuren unserer Evolution stecken in uns. Kindliche Ängste sind dabei eine besondere Herausforderung, denn Angst und Vermeidung bringen das Kind und oft genug sein soziales Umfeld in einen sich dynamisch verstärkenden Angstzirkel bis hin zur Lähmung. Wer versucht, seinem Kind die Konfrontation mit der Angst zu ersparen, beteiligt sich - sei es aus Liebe, sei es aus Ratlosigkeit - an der Verfestigung der Ängste. Oft genug aber wissen die Eltern gar nicht, wie sie das Kind darin unterstützen können, Ängste durchzustehen und zu verkraften und am Ende gestärkt aus dieser Auseinandersetzung herauszugehen. Dann kann der

Angstzirkel sich ausweiten und die Angst kann zu einem »Monster« werden.

In einer schönen, ein bisschen unheimlichen Geschichte beschreibt die Kinderbuchautorin Irina Korschunow, wie eine Familie von einem derartigen Monster heimgesucht wird. Die Familienmitglieder können es sogar leibhaftig sehen: ein »Unugunu« kommt zu Besuch. Es ist eines Tages einfach da und besetzt immer mehr Räume des Familienalltags, ein gieriger und bössartiger Fressack, der ununterbrochen Essen fordert und damit droht, Giftgas auszustoßen, wenn seine Befehle nicht befolgt werden. Durch die Drohung wird es immer mächtiger, zugleich wird der Bewegungsspielraum für alle Familienmitglieder immer stärker reduziert, Lähmung greift um sich. Der Sohn der Familie ist in dieser Dynamik mit gefangen, doch gibt er sich nicht mit der Anpassung an die Forderungen des Unugunu zufrieden, das hemmungslos verlangt, immer mehr zufriedengestellt zu werden, und zugleich die Beteiligten zwingt, sich vor ihm zu demütigen. Als ihm durch einige Zwischenfälle bewusst wird, dass das Ungeheuer gar nicht so allmächtig ist, wie es tut, heckt er gemeinsam mit einem Freund, dem er endlich alles offenbart, einen Plan zur Vertreibung des Ungetüms aus. Zur Überraschung aller gelingt dies leichter, als alle befürchtet hatten.

Heute müssen Familien und vor allem Eltern sich nicht allein und ratlos fühlen. Das systemische Elterncoaching bietet inzwischen zahlreiche Handlungsmöglichkeiten an, mit dem Ungetüm der Angst, das sich vielleicht schon in der Mitte der Familie breitgemacht hat, umzugehen. Vor allem geht es dabei für die Eltern darum, nicht in eine der beiden großen Fallen zu geraten, die sich hier auftun, nämlich entweder auf der einen Seite der Angst nachzugeben und alles zu tun, um dem Kind unangenehme Gefühle zu ersparen, es zu beschützen, auch da, wo Schutz nicht wirklich notwendig ist, oder andererseits mit übergroßer Härte und Verständnislosigkeit das Kind allein zu lassen bzw.

seine Angst noch zu verstärken, in der (irrigen) Hoffnung, es dadurch besser kontrollieren zu können. Beide Wege führen nicht wirklich weiter. Denn in beiden Fällen besteht die Gefahr, dass die Beziehung zwischen Eltern und Kind schlecht wird, dass also das Wichtigste gefährdet wird, was Familie ausmacht. Zugleich verstärken sich die Ängste und steigert sich das damit verbundene Vermeidungsverhalten des Kindes, ob dieses in Form von Rückzug und Passivität auftritt, in körperlichen Reaktionen von Bauchweh bis Schlafstörungen und Herzrasen oder in starken und Besorgnis erregenden Unruhezuständen und Reizbarkeit.

Mit diesem Buch bekommen professionelle Helfer nun ein Instrumentarium an die Hand, das den Eltern helfen kann, sie aus dem Dilemma zu befreien, entweder der Angst mehr und mehr nachzugeben oder sich im ständigen Kampf aufzureiben. Die in diesem Buch vorgestellten Konzepte sind inzwischen breit erprobt. Sie entstammen der Tradition des gewaltlosen Widerstands, sie sind in einer Vielzahl von Problemstellungen für eine große Zahl von Eltern und Familien hilfreich gewesen. In diesem Buch werden die Konzepte nun für die Situation ängstlicher Kinder konkretisiert. Indem Eltern dem Kind mitteilen und zeigen, dass sie entschieden sind, sich der Angst entgegenzustellen und sich von dem »Monster« nicht mehr bestimmen zu lassen, sind sie auch ein Modell für das ängstliche Kind. Die Erfahrung, dass die Eltern stärker als das Ungetüm sind, hat eine beruhigende Wirkung. Das Kind erlebt die Eltern, auch wenn sie sich kritisch auf sein Verhalten beziehen, als Menschen, die auf eine gute Weise in seinem Rücken stehen. Die Eltern brauchen dazu ebenfalls das Bewusstsein, dass sie ihrerseits von guten Kräften und freundlichen Stimmen begleitet werden. Angst muss keiner allein bewältigen. Er oder sie muss sich ihr zwar allein stellen, aber immer im Bewusstsein, dabei nicht allein gelassen zu werden. Im guten Sinn ist dieses Buch so etwas wie eine gute innere Stimme, die Eltern sich »in ihren

Rücken« holen können, wenn sie beginnen, das Monster zu vertreiben.

Ich bin sicher, dass dieses Buch, ähnlich wie die vorhergehenden Bücher von Professor Haim Omer, für Beraterinnen und Berater, für Lehrkräfte und vielleicht auch für betroffene Eltern selbst hilfreich und gewinnbringend sein wird. Da ich an den vorhergehenden Ausgaben der deutschen Fassungen verschiedener Bücher von Haim Omer beteiligt war, freut es mich besonders, nun auch diese Facette des Weges des gewaltlosen Widerstands in Erziehung, Elterncoaching und Familientherapie mit diesem Vorwort begleiten zu dürfen.

Arist von Schlippe

Einleitung

Ängste gehören zur Entwicklung eines Kindes. Kinder, die sich in Übergangsphasen befinden, die in ihrem Leben Erschütterungen erfahren oder Krisen durchleben, können für eine gewisse Zeit Ängste entwickeln. Bei manchen Kindern halten diese Angstzustände jedoch länger an. Manchmal werden diese Ängste zu dauerhaften Begleitern des Kindes oder tauchen im späteren Leben immer wieder auf. Forscher schätzen, dass etwa 10 % bis 15 % aller Kinder unter Angstzuständen leiden. Dies entspricht der Tatsache, dass Angststörungen die häufigste Art psychischer Störungen darstellen. Es besteht die Gefahr, dass die Ängste bis ins Erwachsenenalter andauern, wenn das Problem unbehandelt bleibt.

Der Eltern-Kind-Zusammenhang

Ein entscheidender Unterschied zwischen Angststörungen von Kindern und denen von Erwachsenen besteht darin, dass sich bei Kindern die Ängste nicht nur auf das Kind auswirken, sondern auch seine Eltern mit einbezogen sind: Die Eltern bilden den natürlichen sozialen Kontext des Kindes, der die Existenzbedingungen seiner Ängste bestimmt. Ein Kind, das unter Ängsten leidet, stellt keine autonome Einheit dar. Stattdessen fühlt es sich in den Schoß der Eltern gedrängt und sucht dort Schutz und Hilfe. Deren Reaktion beeinflusst notwendigerweise die Ängste des Kindes. Die Eltern stellen die Schlüsselfigur dar, die dem

Kind helfen kann, Ängste abzubauen, Übergangsphasen erfolgreich zu meistern und Krisen durchzustehen. Umgekehrt können Eltern auch unbeabsichtigt zur Verstärkung und zum Fortbestehen der Ängste beitragen. Deswegen kann die Angststörung bei Kindern als ein systemisches Problem definiert werden. Die Reaktion der Eltern ist kein unabhängiger Faktor, sondern wird inhärenter Teil des Problems. Es ist daher schwierig, die Ängste eines Kindes zu verstehen und zu behandeln, ohne nicht auch die elterlichen Reaktionen zu begreifen und zu verändern.

Im Unterschied zu anderen Autoren erfassen wir die Angstzustände des Kindes immer im Eltern-Kind-Zusammenhang. Wir zeigen auf, wie die Eltern eine Lösung des Problems erschweren oder aber erleichtern können. Wir sind darum bemüht, sowohl jenen Eltern zu helfen, deren Kind seine Ängste überwinden möchte, als auch jenen Eltern, deren Kind sich weigert, Hilfe anzunehmen. Therapeuten von Kindern mit Angststörungen wissen nur zu gut, dass sich das Kind in vielen Fällen einer Auseinandersetzung mit dem Problem widersetzt und nur Hilfe möchte, um Angst auslösende Situationen zu vermeiden. In einem solchen Fall sind die Eltern oftmals die Einzigen, die an einer Veränderung und einer Bewältigung der Schwierigkeiten interessiert sind. Im Mittelpunkt dieses Buches stehen die Eltern und ihre Reaktionen. Theoretisch sollten die Angststörungen eines Kindes *nicht* als ein Problem verstanden werden, das im intrapsychischen Zusammenhang des Kindes entsteht, also im Innenleben des Kindes unabhängig von seiner Umgebung. Die Ängste wirken stattdessen im Kontext der Familie. Praktisch gesehen gibt es kaum eine Lösung für Angststörungen von Kindern, bei der nicht auch eine Verbesserung der elterlichen Reaktionen angestrebt wird.

Elterliche Präsenz - unterstützen und beschützen

In unseren vorigen Büchern haben wir uns mit Verhaltensauffälligkeiten von Kindern beschäftigt wie Gewalt, Neigung zur Selbstgefährdung, ständige Auseinandersetzungen mit schulischen oder juristischen Instanzen oder antisozialem Verhalten. Wir haben die Verstärkung der elterlichen Präsenz als Möglichkeit vorgestellt, wie die Eltern ihr eigenes Verhalten und die Auseinandersetzung des Kindes mit den Schwierigkeiten verändern können (Omer und von Schlippe, 2002, 2004, 2010). Eltern können sich emotional und praktisch mit dieser therapeutischen Zielsetzung, ihre elterliche Präsenz im Leben des Kindes und zu Hause zu verstärken, identifizieren. Kontrollierte Studien haben erwiesen, dass eine Verstärkung der elterlichen Präsenz den Eltern das Gefühl der Hilflosigkeit nimmt, die Verhaltensauffälligkeiten des Kindes maßgeblich verringert und die Auseinandersetzungen und Wutausbrüche auf beiden Seiten vermindert (Ollefs et al., 2009; Weinblatt und Omer, 2008).

Während der Beratungsgespräche mit Eltern von Kindern, die unter Angststörungen leiden, mussten wir jedoch feststellen, dass der Begriff der elterlichen Präsenz nicht die gleiche positive Resonanz erzeugt wie bei Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen. Eltern antworteten uns: »Aber unsere Präsenz im Leben unseres Kindes ist doch jetzt schon zu groß! Wir sind ständig bei ihm!« Diese Reaktion der Eltern zeigte uns, dass eine einfache Verstärkung der elterlichen Präsenz bei Kindern mit einer Angststörung nicht genügt. Andererseits merken diese Eltern, dass das Kind ihre Präsenz einfordert: »Er braucht mich! Er bricht zusammen, wenn ich nicht hinter ihm stehe und ihm helfe!«

Die Erfahrung lehrt, dass der Versuch, das Kind »ins kalte Wasser zu werfen«, meist problematisch ist und oftmals

sowohl für das Kind als auch für die Eltern als unerträglich empfunden wird. Im Dialog mit Eltern von Kindern mit Angststörungen wurde uns klar, dass es eine Art der Präsenz gibt, die das Kind fördert und ihm hilft, und eine andere Art der Präsenz, die das Kind schwächt und es hemmt. Es stellt sich nun die Frage, wie sich diese beiden Arten der Präsenz unterscheiden.

Unsere Antwort ist, dass die elterliche Präsenz *unterstützend* und nicht nur *beschützend* sein sollte. Der Unterschied zwischen diesen beiden Begriffen liegt darin, dass die stets *beschützenden* Eltern für das Verhalten des Kindes Verantwortung übernehmen, während das Kind den Schutz passiv hinnimmt. Eine beschützende Haltung eignet sich für Situationen, in denen sich das Kind in realer, direkter Gefahr befindet, nicht aber für die Auseinandersetzung mit den Ängsten des Kindes. Demgegenüber ermöglichen *unterstützende* Eltern dem Kind, seine Kräfte zu sammeln und das Problem selbständig zu bewältigen. Den unterstützenden Eltern ist bewusst, dass das Kind ihre Hilfe braucht, das heißt, dass das Kind die Ängste noch nicht allein überwinden kann. Ihre Unterstützung ist zur Stärkung der selbständigen Auseinandersetzung mit den Ängsten notwendig. Wir werden sehen, wie dieser Unterschied ausschlaggebend dafür sein kann, ob eine Verschlechterung oder eine Verbesserung des Problems eintritt.

Die Unterstützung der Eltern hat zwei Aspekte. Zum einen müssen Eltern das Leid, das ihr Kind durch seine Ängste erlebt, annehmen und ertragen. Der Versuch, dem Kind jegliches Leid zu ersparen, führt zwangsläufig dazu, dass jeder Versuch der Unterstützung in ein Beschützen ausartet. Zum anderen müssen die Eltern eine Situation schaffen, in der sich die Fähigkeiten des Kindes entfalten können.

Die Unterstützung der Eltern setzt die Erwartung voraus, dass das Kind seinen alltäglichen Verpflichtungen nachkommt. Eltern von Kindern mit Ängsten versagen

häufig bei einer dieser beiden Aufgaben. Oftmals fordern die Eltern vom Kind, seine Ängste allein zu überwinden oder sogar zu ignorieren. Sie verkennen dabei, dass das Kind wirklich unter Angst leidet. Andere Eltern hingegen kapitulieren vor den Ängsten ihrer Kinder, so dass kein Umfeld entsteht, in dem das Kind gefördert werden kann. Im ersten Fall fordern die Eltern etwas, ohne das Kind zu unterstützen. Im zweiten Fall geben die Eltern nach und beschützen es vor allem Leid, tragen jedoch so zur Verstärkung der Ängste bei. Oft sehen wir zwischen den Eltern eine Rollenaufteilung, bei der einer zum lediglich fordernden Elternteil und der andere zum lediglich beschützenden Elternteil wird. Solch eine Rollenverteilung kann zu einer regelrechten Lähmung des elterlichen Gespanns führen.

Ankerfunktion

Wenn Eltern ihr Kind unterstützen, ohne dabei auf altersangemessene Forderungen zu verzichten, erfüllen sie eine zentrale Funktion in der Entwicklung des Kindes. Wir nennen dies die *Ankerfunktion* (Omer und von Schlippe, 2011). Eltern fungieren als Anker, wenn sie dem Kind einerseits eine sichere und stabile Beziehung ermöglichen und ihm andererseits zeigen, dass sie imstande sind, problematische Reaktionen seitens des Kindes aufzufangen. Um diese Funktion auszuführen, müssen die Eltern selbst verankert sein. Das bedeutet, dass sie klare Standpunkte und Wertvorstellungen vertreten und ihr eigenes Netz an Freunden und Familie haben, die ihnen ein Gefühl von Halt und Stärke wie verleihen. Dazu kommt, dass die Eltern, wie ein Anker, der mit einem langen Seil an das Schiff geknüpft ist, das Kind an die »lange Leine« nehmen sollen, damit es selbständig Erfahrungen sammeln und sich weiterentwickeln

kann, solange es nicht in gefährliches Fahrwasser gerät. Anders als der lediglich beschützende Vater, der allen Forderungen des Kindes nachkommt, nimmt der unterstützende Vater einen klaren Standpunkt ein und ermöglicht so dem Kind, mit seiner Hilfe das eigene Gleichgewicht zu finden. Im Gegensatz zur lediglich fordernden Mutter, die das Kind zu gewissen Handlungen zwingen will, stellt sich die unterstützende Mutter hinter das Kind und bietet ihm sicheren Halt, damit es selbständig vorankommen kann.

Der Begriff der Ankerfunktion ermöglicht es uns, die therapeutische Elternarbeit mit Familien, in denen Verhaltensprobleme auftauchen, mit jenen Fällen zu verknüpfen, in denen Angststörungen der Grund der Beratung sind. In beiden Fällen besteht die elterliche Aufgabe darin, dem Kind als Anker zu dienen, um ihm einerseits ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln und um ihm andererseits Einhalt zu gebieten, falls es zerstörerische Verhaltensweisen oder Vermeidungsstrategien entwickelt. In beiden Fällen müssen die Eltern ihre Position und ihren Standpunkt bestimmen und dafür einstehen. Sie sind auf eine konstruktive Weise im Leben des Kindes präsent, geben ihm jedoch genügend Freiraum, um Eigenverantwortung und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Der Begriff der Ankerfunktion bildet eine Brücke zwischen unserer Theorie der elterlichen Autorität und der gängigen Bindungstheorie. Die Bindungstheorie nimmt nicht nur wegen ihrer weit reichenden Forschungsergebnisse einen zentralen Platz unter den Entwicklungstheorien ein. Sie spiegelt deutlich die Überzeugungen und Ziele unserer Generation in Bezug auf Elternschaft wider. Wir übertreiben nicht, wenn wir uns die »Bindungsgeneration« nennen, die unter Elternschaft zuallererst die Aufgabe versteht, eine sichere und warme Bindung aufzubauen, durch die sich das Kind zu einem gesunden und selbstbewussten Erwachsenen entwickeln kann.

Die Ankerfunktion ergänzt zwei elterliche Funktionen, die in der Bindungstheorie als zentral für eine gesunde Entwicklung des Kindes gelten. Das ist zum einen die Funktion der Eltern als *sicherer Hafen*. Der Begriff steht für die warme und schützende Umarmung, die das Kind jederzeit aufsuchen kann, um Trost zu erhalten und aufzutanken. Zum anderen fungieren die Eltern als *sichere Basis*, die dem Kind das Erforschen einer fremden Umgebung und die Entwicklung seiner Selbständigkeit ermöglicht.

Die Ankerfunktion fügt diesen beiden Funktionen den Aspekt der Grenzsetzung hinzu. Diese gewährleistet dem Kind und den Menschen in seiner unmittelbaren Umgebung, einschließlich der Eltern, Schutz. Schließlich können weder ein sicherer Hafen noch eine sichere Basis dem Kind zur Verfügung stehen, wenn es in gefährliches Fahrwasser gerät oder wenn es den Hafen oder die Basis, die ihm Schutz bieten sollen, zerstört. Die Ankerfunktion ergänzt also die Liste der elementaren Voraussetzungen wie Wärme, Feinfühligkeit und Akzeptanz, die eine gesunde und stabile Bindung ermöglichen. Sie betont die Notwendigkeit der elterlichen Stärke und Autorität. Wir glauben, dass das Kind keine sichere und stabile Bindung zu seinen Eltern aufbauen und diese als Modell für zukünftige Bindungen verinnerlichen kann, wenn die Eltern nicht fähig sind, sich selbst, das Kind und die Eltern-Kind-Beziehung durch emotionale Stürme und Krisen zu steuern, die im Laufe der Entwicklung auf alle Beteiligten zukommen. Ein Kind, das unter Ängsten leidet, braucht eine klare und unterstützende Haltung seiner Eltern gegenüber seinen Ängsten, um den Halt gebenden Rahmen der Eltern-Kind-Bindung zu erleben. Diese Erfahrung festigt das Kind gegenüber seinen Ängsten und den damit verbundenen Gefahren. Auf diese Weise kann das Kind eine konstruktive Bewältigungsstrategie verinnerlichen, die ihm auch im späteren Leben zur Verfügung steht, falls die Ängste erneut auftreten sollten.

Erlernte Angst

Angst ist ein für unser Überleben notwendiges Gefühl. Angstreaktionen bringen uns dazu, unmittelbaren Gefahren zu entfliehen und Schutz zu suchen. Grundlage dieser Angstreaktionen angesichts einer realen Gefahr ist ein Alarmsystem, das uns veranlasst, vorsichtig zu sein und rechtzeitig Schutz zu suchen oder für Fluchtmöglichkeiten zu sorgen. Im Laufe unseres Lebens lernen wir, wovor wir uns fürchten und worauf wir Acht geben müssen. Der Angstmechanismus manifestiert diesen Lernprozess. So kann ein Reiz, der normalerweise keine Angst auslöst, durch einen Lernprozess mit Angst verbunden werden. Diese Angst bringt uns dazu, jenem Reiz auszuweichen, um unser Überleben zu sichern. Auf diese Weise entwickeln wir Angstreaktionen, die uns vor gefährlichen Orten, Situationen und Dingen warnen.

Allerdings kann – wie jedes Alarmsystem – auch unser Angstmechanismus einen Fehlalarm auslösen. Angst kann also in einem Übermaß auftreten, das nicht der tatsächlichen Gefahr entspricht. Dies kann unnötiges Leiden verursachen und eine betroffene Person sogar daran hindern, notwendigen Tätigkeiten nachzugehen. Eine Person, die sich vor Autofahrten mit überhöhter Geschwindigkeit fürchtet, reagiert angemessen. Eine Person, die jedoch wegen dieser Angst überhaupt nicht mehr Auto fährt, reagiert disproportional und ist in ihrem Alltag dadurch eingeschränkt. Wir diagnostizieren eine *Angststörung*, wenn die Ängste unverhältnismäßig sind, von den alltäglichen Verpflichtungen des Lebens abhalten und zu einer störenden Konstante im Leben der Person werden. Bei Kindern findet diese Angststörung nicht nur in ihrem Verhalten ihren Ausdruck, sondern auch in den Reaktionen und der Bezugnahme der Eltern auf diese Angst.

Es folgt eine kurze Übersicht über die häufigsten Angststörungen bei Kindern im entsprechenden elterlichen

Kontext.

Charakterisierung von Angststörungen bei Kindern und die Mitverantwortung der Eltern

Trennungsängste

Kinder, die unter Trennungsängsten leiden, haben Schwierigkeiten, sich von ihren Eltern zu entfernen. Das Kind kann Angst haben, dass ihm während der Abwesenheit der Eltern etwas Schlimmes passieren könnte oder dass den Eltern etwas zustoßen könnte. Trennungsangst kann sogar bei kürzesten Trennungsphasen auftreten. Eltern sagen in solchen Fällen: »Er hat sogar Angst, allein im Zimmer zu sein, wenn ich in der Küche bin!« Oder: »Ich muss sogar mit ihm auf die Toilette gehen!«

Trennungsängste können mit einem weiten Spektrum von anderen Ängsten einhergehen, wie zum Beispiel Angst vor Einbrechern oder Terroristen, Angst vor der Dunkelheit, vor Ungeheuern, vor Unfällen und anderem mehr. Typischerweise geht jede Trennung von den Eltern mit Weinen, Schreien oder Flehen einher. Bei der Trennungsangst sind die Eltern inhärenter Teil des Problems: Das Weggehen der Eltern ist der Auslöser für die Angst des Kindes.

Gleichzeitig, so wie bei anderen Angststörungen, sind die Eltern die Adressaten, an die sich das Kind in seiner Not wendet. Jeder, der ein Kind mit Trennungsangst beobachtet, wird sich davon überzeugen können, dass das Problem systemischer Art ist: Die Eltern sind untrennbarer Teil des Phänomens. Selbstverständlich liegt der Schlüssel zu diesem Problem auch bei den Eltern. Sie müssen dem Kind zeigen, dass sie nicht von der Angst angesteckt werden und sich nicht vor der Reaktion des Kindes fürchten. Sie müssen

dem Kind die Sicherheit geben, dass sie weiter präsent bleiben, auch wenn das Kind sich nicht jeden Moment an ihnen festhalten kann. Die Eltern müssen sich als Anker für das Kind erweisen: nicht durch ihre fortwährende unmittelbare Anwesenheit, sondern durch ihre stabile und tief verwurzelte Bindung zum Kind.

Spezifische Phobien

Kinder, die unter einer spezifischen Phobie leiden, haben extreme Angst vor bestimmten Situationen, wie zum Beispiel Höhenangst, Angst vor geschlossenen Räumen oder vor der Dunkelheit, vor medizinischen Behandlungen oder vor bestimmten Dingen wie Nadeln oder vor Tieren wie Hunden oder Schlangen. Selbst wenn diese Ängste in ihrem Umfang eingeschränkt sind, da sie sich nur auf bestimmte Situationen, Dinge oder Tiere beziehen, können sie doch im Alltag zu einem wesentlichen Störfaktor werden. Ein Kind, das zum Beispiel Angst vor Hunden hat, kann sich weigern, das Haus zu verlassen («Wie kann ich mir sicher sein, dass ich keinem Hund begegne?«).

Eltern von Kindern, die sich vor dem Zerplatzen von Luftballons oder vor Masken fürchten, erleben, dass ihr Kind sich weigert, zu Feiern zu gehen oder an öffentlichen Festen, zum Beispiel einem Jahrmarkt oder dem Karneval, teilzunehmen. Das Kind kann sich sogar schon Tage vor den eigentlichen Anlässen im Haus verschanzen. Bei spezifischen Phobien fordert das Kind von den Eltern, ihm Schutz zu bieten und es von seinen alltäglichen Pflichten zu befreien. Die Eltern müssen jegliche Bedrohung abwenden wie Ausflüge, Partys und andere Situationen, bei denen die Phobie auftreten könnte. Sie sollen für das Kind ein Umfeld schaffen, das Schutz vor der Angst erzeugenden Situation gewährleistet.

Dies kann weit reichende Folgen haben. Ein Jugendlicher, der sich vor Donner fürchtete, konnte zum Beispiel seine Eltern davon überzeugen, ein Lärmschutzzimmer, wie bei einem Tonstudio, für ihn bauen zu lassen. Bei den spezifischen Phobien wird ein Merkmal der Ankerfunktion deutlich: Die Unterstützung der Eltern kommt nur dann zum Ausdruck, wenn das Kind die Eltern *hinter* sich weiß, nicht aber, wenn sich die Eltern *vor* das Kind stellen, um es vor seinen Ängsten zu schützen. Ein Anker ist kein Regenschirm!

Generalisierte Angststörungen

Bei dieser Angststörung entwickelt das Kind Antennen, die darauf ausgerichtet sind, jede mögliche Gefahr oder Bedrohung schon im Vorfeld wahrzunehmen. Kinder, die unter einer generalisierten Angststörung leiden, machen sich zum Beispiel ständig Sorgen um ihre eigene Gesundheit oder die Gesundheit eines Familienmitgliedes, um die finanzielle Lage der Familie, um Erfolg in der Schule, um die Beziehung zwischen den Eltern, wegen Kriegen, Erdbeben oder anderen Naturkatastrophen. Die Mutter eines Kindes mit einer generalisierten Angststörung sagte uns: »Egal zu welchem Thema, sie muss sich einfach immer Sorgen machen!«

Die Beziehung zwischen Eltern und einem Kind, das unter einer generalisierten Angststörung leidet, wird völlig von diesen Ängsten bestimmt. Die Eltern fühlen sich häufig verpflichtet, die endlosen Fragen ihres Kindes zu beantworten. Da aber die Antworten die Angst nicht mindern können, müssen die Eltern dieselbe Antwort ständig wiederholen. Manche Eltern holen sich die Unterstützung eines Spezialisten oder versuchen Argumente anzuführen, um die Ängste des Kindes zu zerstreuen. Manchmal scheint es, als würde das Kind süchtig werden nach den elterlichen Beruhigungsversuchen und immer

größere Dosen benötigen, während gleichzeitig die Effektivität dieser Beruhigungstechnik abnimmt. Eltern können die Ankerfunktion übernehmen, indem sie das Kind und sich selbst von dieser scheinbar leichten Art einer sofortigen Beschwichtigung entwöhnen. In dieser Situation ist es wichtig, dem Kind eine gewichtige und verlässliche Botschaft zu vermitteln: »Auch wenn du Angst hast, ich bin hier, bei dir!«, und nicht das unverlässliche elterliche Piepsen: »Keine Angst, keine Angst, keine Angst, es wird schon nichts passieren!«

Panikstörungen

Eine Panikattacke ist eine heftige Angstwelle, die durch physiologische Symptome wie Herzrasen, Zittern, Atembeschwerden, Schwitzen, Schwindelgefühl und Druck im Kopf oder im Brustkorb gekennzeichnet ist. Hinzu kommt das Gefühl des Kontrollverlustes, der Angst, den Verstand oder das Leben zu verlieren. Eine solche Panikattacke kann einige Sekunden, aber auch mehr als 20 Minuten dauern. Panikstörungen können folgenschwere Auswirkungen auf das Leben haben und beeinflussen nicht nur die Zeitspanne, in denen eine Attacke auftritt. Das Kind entwickelt nämlich *Angst vor der Angst*, das heißt Angst davor, dass eine weitere Panikattacke auftreten kann. Diese doppelte Angst kann das Handeln eines Menschen gänzlich lähmen.

Die Angst wird anfangs mit der Situation verbunden, in der eine Panikattacke aufgetreten ist. Eine Jugendliche, die ihre erste Panikattacke in einem Einkaufszentrum erlebte, sagte: »Ich kann nicht mehr in das Einkaufszentrum gehen! Ich bin mir sicher, dass ich wieder eine Attacke haben werde, wenn ich dahin zurückgehe. Ich könnte auf der Stelle tot umfallen und niemand könnte etwas tun!« So wird allmählich jede Situation vermieden, in der eine Panikattacke auftreten könnte. Manchmal entwickelt sich

daraus eine Agoraphobie, das heißt die Angst, sich außerhalb des Hauses aufzuhalten, da einen eine Panikattacke überfallen könnte.

Bei Panikattacken sind die Eltern - ähnlich wie bei einer spezifischen Phobie - involviert, jedoch mit weiterreichenden Konsequenzen: Die Eltern müssen Lebensumstände schaffen, in denen keine Panikattacken auftreten. Diese Aufgabe ist aber unerfüllbar. Panikattacken werden weiterhin auftreten, selbst wenn das Kind das Haus nicht mehr verlässt. Stattdessen schadet diese Vermeidungsstrategie erheblich der Entwicklung des Kindes, während das Problem fortbesteht. Das Dilemma, in dem sich die Eltern befinden, ist groß: Kommen sie der Forderung des Kindes nicht nach, so kann dies zu extremem Leid führen, während ein Nachgeben seiner Entwicklung und seinem Handlungsvermögen im Alltag schwer schadet.

Die Eltern können in dieser Situation nur dann als Anker für das Kind fungieren, wenn sie selbst nicht von der Angst angesteckt werden, ähnlich wie bei den Trennungsängsten. Eine Mutter, die sich von der Angst ihres Kindes anstecken lässt, erzeugt hierdurch einen weiteren Widerhall für dessen Ängste. Am Ende wird das Ausmaß der Angst, die das Kind erlebt, das Produkt von drei Ängsten: die Angst des Kindes, die Angst vor der Angst und die Angst der Eltern. Dies nennen wir *Pakt der Ängste*. In dieser Situation ist das notwendige Gegengewicht der Eltern aufgehoben. Stattdessen werden sie zu Verstärkern der Angst. Grundvoraussetzung für jede positive Veränderung dieser Lage ist, dass die Eltern sich selbst wieder verankern und sich davor schützen, von der Angst des Kindes angesteckt zu werden.

Zwangsstörungen (OCD)

Sie bilden die häufigste Art der Angststörungen. Eine Zwangsstörung liegt dann vor, wenn das Kind von Gedanken oder Gefühlen beherrscht wird, die es zwingen, gewisse Dinge zu tun, um sich von einer inneren Bedrängnis zu befreien. Typische zwanghafte Gedanken sind zum Beispiel die Sorge vor einer Infektion durch Keime oder vor der Ansteckung durch eine Krankheit oder die Sorge, dass ihm selbst oder einem Familienmitglied etwas Schlimmes zustoßen könnte, wenn es nicht gewisse Handlungen durchführt.

Beispiele für zwanghafte Handlungen, die das Kind glaubt ausführen zu müssen, um das Leid zu erleichtern oder das Unglück abzuwenden, sind das Berühren bestimmter Gegenstände, wiederholte Kontrollen (z. B. der Haustür und der Schlösser), Reinigungszeremonien (z. B. lang andauerndes Händewaschen) oder das Zurechtlegen von Gegenständen in einer ganz bestimmten Ordnung. Bei dieser Angststörung müssen die Eltern häufig bestimmte Formeln wiederholen, um das Kind zu beruhigen. Eine Mutter, die bei uns in Therapie war, brachte eine Kassettaufnahme von einer solchen Zeremonie mit. Es stellte sich heraus, dass ihre Tochter sie an diesem Abend dazu brachte, eine solche Formel 126 Mal aufzusagen!

Oft sind die Eltern auch verpflichtet, aktiv an den beruhigenden Handlungsabläufen teilzunehmen. Die Eltern werden somit zu Mitspielern und das ganze Haus zur Bühne für die zwanghaften Zeremonien des Kindes. Solange die Eltern solche Anpassungen an die Zwangserrscheinungen leisten, wird sich das Problem kaum bessern können, sogar wenn das Kind sich einer individuellen oder medizinische Behandlung unterzieht (Garcia et al., 2010).

Eltern können ihre Ankerfunktion übernehmen, wenn sie lernen, dem Kind (und sich selbst) die Botschaft zu vermitteln: »Mein Körper, mein Zimmer, mein Haus – all das steht unter *meiner* Verantwortung!« Um dieser Aufgabe erfolgreich nachkommen zu können, müssen die Eltern