

**kindergarten
heute**

wissen kompakt
frühpädagogisches fachwissen

Joachim Bensel/Gabriele Haug-Schnabel/
Johanna Kremers

Kinderängste verstehen und achtsam begleiten

Verlag Herder



Kinderängste verstehen und achtsam begleiten

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wer hat schon gerne Angst? Vermutlich niemand, außer vielleicht in einem Gruselfilm, den man jederzeit abschalten kann. Angst stellt sich immer dann ein, wenn ein Mensch mit Unbekanntem, Uneinschätzbarem, möglicherweise Bedrohlichem konfrontiert wird oder bereits bedrohliche Erfahrungen in einer bestimmten Situation, mit anderen Menschen oder Gegebenheiten gesammelt hat. Gerade Kinder zeigen aufgrund ihrer Unerfahrenheit viele Ängste, die wir Erwachsenen im Laufe der Zeit durch positive Erfahrungen und bewältigte furchteinflößende Situationen verloren haben: Angst, ohne die Eltern zu sein, Angst im Dunkeln, Angst vor Fantasiewesen, Angst vor der sozialen Gruppe, Angst vor dem Unvertrauten und den kleinen Übergängen im Alltag und vielem mehr.

Angst ist nicht nur ein inneres Warnlämpchen, das unsere Sinne schärft und uns bei drohender Gefahr ganz besonders wachsam sein lässt. Sie hilft uns auch zu erkennen, wo Grenzen liegen, die wir bislang noch nicht überschritten haben. Genau an diesen Grenzen und beim Überschreiten derselben findet aber Lernen und Wachstum statt: „Ich habe es zum ersten Mal geschafft, eine Zeit lang ohne Mama und Papa klarzukommen“; „Endlich habe ich den Mut gefasst, im Morgenkreis etwas zu sagen!“ Die innere Botschaft lautet dann: „Ich bin ein Stück gewachsen, Angst sei Dank!“

Dieses Sonderheft beschäftigt sich vor allem mit typischen Kinderängsten, die entwicklungsbedingt bei jedem Kind zu bestimmten Zeiten auftreten können. Bei verständnisvoller und angemessener Begleitung durch Eltern und pädagogische Fachkräfte verschwinden sie in aller Regel nach einiger Zeit wieder und werden im Rückblick von den Kindern nur noch belächelt. Bei manchen Kindern legen sich die Ängste jedoch nicht, sondern manifestieren sich und zeigen eine Intensität, die das Kind und seine Familie stark belasten können. Hier ist oft externe Hilfe durch Kinderärzt*innen, Heilpädagog*innen oder Kinderpsycholog*innen gefragt. Damit pädagogische Fachkräfte besser entscheiden können, wann die Grenze zur übermäßigen Angst überschritten wird, haben wir am Ende jedes Kapitels Fallbeispiele eingefügt, die veranschaulichen, wie sich übersteigerte Ängste zeigen können.

Wir hoffen, dass Sie nach der Lektüre das heikle Thema Angst differenzierter verstehen und die Kinder im Alltag noch mehr stärken können.

Joachim Bensel, Gabriele Haug-Schnabel, Johanna Kremers

Dr. rer. nat. Dipl.-Biol. Joachim Bensel, Verhaltensbiologe, lehrt an der Ev. Hochschule Freiburg „Pädagogik der Kindheit“ sowie an der Universität Salzburg „Early Childhood Education“ und führt unter anderem Forschungsprojekte zur außerfamiliären Betreuung und zur Einschätzung von Kindeswohlgefährdung in Kita und Hort durch. Er ist Mitinhaber der Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM).

Dr. rer. nat. habil. Gabriele Haug-Schnabel, Verhaltensbiologin und Ethnologin, 20 Jahre Privatdozentin an der Universität Freiburg, lehrt aktuell „Pädagogik der Kindheit“ an der Ev. Hochschule Freiburg und „Early Childhood Education“ bzw. „Early Life Care“ an der Universität Salzburg. Sie ist Gründerin und Leiterin der Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM) und initiiert, leitet oder begleitet interdisziplinäre Forschungsprojekte zur kindlichen Entwicklung und Qualität in der außerfamiliären Betreuung.

Johanna Kremers, Dipl.-Heilpädagogin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, 1995–2008 Mitarbeit in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis, 2003–2018 Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis. Seit 2009 Mitarbeit im psychologisch-therapeutischen Dienst einer Jugendhilfeeinrichtung (Fachdienst für Kind und Familie Tüllinger Höhe).



Inhaltsverzeichnis



I. Angst ist ganz normal	4
1. Angst ist eine angeborene Emotion	5
2. Körperliche Reaktionen bei Angst	5
3. Angstfreiheit ist kein Ziel	5
4. Typische Kinderängste	6
5. Angststörungen	7



II. Trennungsangst	9
1. Eine überlebenswichtige Angst	10
2. Entwicklung des Bindungsverhaltens	10
3. Wunsch nach Nähe und Distanz von Anfang an	11
4. Neue Bezugspersonen in der Kita	12
5. Trennungsängste sind unterschiedlich stark	13
6. Das innere Arbeitsmodell des Kindes	14
7. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	15



III. Magisches Denken und Angst vor Schreckgestalten	16
1. Die magischen Jahre	17
2. Erfundene Schreckgestalten und ihre Funktion	17
3. Rollenspiel zur Angsterprobung	18
4. Spielerisches Gruseln	18
5. Angst vor Dunkelheit	19
6. Die Angst nicht herunterspielen	20
7. Angst thematisieren, Lösungen anbieten	20
8. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	21



IV. Soziale Ängste und Schüchternheit	23
1. Angst vor den anderen Kindern	24
2. Angst, nicht dazuzugehören	24
3. Soziale Zurückhaltung	25
4. Schüchternheit ist ein Diversitätsmerkmal	26
5. Gehemmtheit	26
6. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	27

V. Angst vor den täglichen Übergängen	28
1. Der Start in der Kita – ein Weltenwechsel	29
2. Jede Eingewöhnung ängstigt und stresst	29
3. Angstprävention muss früh beginnen	30
4. Eine restriktive Erziehung ängstigt	31
5. Entwicklungswissen hilft	32
6. Übergänge feinfühlig begleiten	32
7. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	33



VI. Angst vor dem Unbekannten	35
1. Offenheit für Neues	36
2. Angst vor neuen Nahrungsmitteln	36
3. Schlafen außer Haus	38
4. Angst vor (fremden) Toiletten	39
5. Angst vor der eigenen Veränderung	40
6. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	40



VII. Aus Angst kann Aggression entstehen	42
1. Angst in ausweglosen Situationen	43
2. Beschämt und bloßgestellt zu werden erzeugt Angst	43
3. Angst vor sportlicher Bewertung	45
4. Aggression als Bewältigungsstrategie	46
5. Aggression aus Angst, sonst nicht gesehen zu werden	47
6. Aggressiv werden, um seine Rechte zu verteidigen	48
7. Angst vor Statusverlust	48
8. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	50

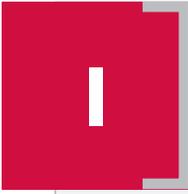


VIII. Durch Erwachsene verstärkte Ängste	51
1. Lernen an der Angstgrenze	52
2. Verängstigen oder vertrauen?	52
3. Angstmachende Kommentare vermeiden	53
4. Eine risikofreie Umgebung gibt es nicht	54
5. Erziehungsbedingte Ängste	55
6. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	56



Literatur	58
------------------	-----------

Bilderbuchtipps	60
------------------------	-----------



Angst ist ganz normal

Kindliche Ängste sind ein wichtiger Teil der normalen sozial-emotionalen Entwicklung. Um einen passenden Umgang damit zu erlernen, brauchen Kinder viele Modelle im Alltag und vor allem die einfühlsame Unterstützung von Eltern und pädagogischen Fachkräften.

1. Angst ist eine angeborene Emotion

Angst ist eine wichtige Emotion für unser Gefahrenwarnsystem, vor allem in den ersten Lebensjahren. Sie meldet sich bei einem Kind, wenn ihm jemand zu nahe kommt, ihm fremd erscheint, weil der- oder diejenige „falsch“, das heißt ungewohnt riecht oder „nicht richtig“ mit ihm spricht. Besonders ängstigend sind von ihm als falsch empfundene Berührungen. Auf Angst kann kein Kind verzichten. Sie ist eine extrem wichtige Emotion, hoch sensibel eingestellt, damit wir in bedrohlich wirkenden Situationen möglichst aufmerksam werden, im richtigen Moment genau hinsehen und hellhörig sind, um schnell reagieren zu können. Angst ist eine angeborene Emotion, mit der wir, je nach Alter, Charakter und Lebenserfahrung, höchst unterschiedlich umgehen. Anfangs ist der Umgang mit Angst besonders schwierig, denn Säuglinge können noch nicht vor Angstmachendem fliehen, der ängstigenden Situation noch nicht entkommen, sie können nur lauthals schreien, damit ihnen jemand hoffentlich Vertrautes zu Hilfe kommt.

Angst gehört neben Gefühlen wie Wut, Neid, Ekel oder Eifersucht zu den gesellschaftlich wenig beliebten „Pfui-Gefühlen“. Das sind Gefühle, die Kinder wie Erwachsene eher als unangenehm empfinden. Gefühle, die man daher oft versucht möglichst schnell aus der Welt zu schaffen oder die man in späteren Jahren erst gar nicht nach außen sichtbar werden lässt, also maskiert. Auf der anderen Seite stehen die „Hui-Gefühle“ wie Freude, Überraschung oder Mitgefühl, die in der sozialen Gruppe gerne gesehen und akzeptiert werden. Alle Gefühle aber, und das gilt auch für die Angst, haben einen **biologischen Sinn**, das heißt, sie haben sich im Laufe der Evolution beim Menschen als Antriebsmotoren entwickelt, um aktiv zu werden, Gefahren abzuwenden und die Gruppe zusammenzuhalten.

2. Körperliche Reaktionen bei Angst

Das Gefühl Angst aktiviert unseren Körper bei drohender Gefahr, damit wir besser reagieren können. Dies geschieht blitzschnell, wenn unsere Wahrnehmung etwas registriert, was uns fremd und bedrohlich erscheint. Wird unsere Aufmerksamkeit erhöht, schlägt die Großhirnrinde Alarm und schickt eine Botschaft an das **limbische System**, das für unsere Gefühle zuständig ist. Dieses wiederum löst in der Ne-

benniere die Ausschüttung von zahlreichen Stresshormonen wie Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin aus, das sogenannte **sympathische Nervensystem** springt an und bewirkt, dass sich Herzschlag und Blutdruck erhöhen, die Atmung schneller wird und sich damit auch die Sauerstoffversorgung erhöht. Die Pupillen weiten sich, um visuell mehr und schneller erfassen zu können, und auch die Muskeln, die man ggf. zur Flucht benötigt, werden besser durchblutet. Der ganze Körper wird über verschiedene Schaltkreise in die Lage versetzt, zu kämpfen oder zu fliehen – oder aber regungslos zu verharren, um dadurch möglicherweise nicht wahrgenommen zu werden. Innerlich empfinden wir in allen Fällen eine starke Anspannung.

Angst ist ein wichtiger und sinnvoller Bestandteil unseres Lebens.

Wenn das Gefühl der Bedrohung nachlässt, führt das **parasympathische Regulationssystem** dazu, dass die Körperfunktionen wieder auf ein normales Maß zurückgesetzt werden, innerlich flaut unsere Angst ab. Danach fühlt man sich meistens erschöpft, da der Körper unter Hochspannung gestanden hat – und zwar von 0 auf 100. Zwar drohen uns heutzutage, zumindest in der westlichen Welt, weit weniger Gefahren als in frühen Zeiten der Menschheitsgeschichte, in denen sich das System der Gefühle entwickelt hat, aber auch heute noch sorgt eine spontan einsetzende Angstreaktion dafür, dass wir uns schnell vor einem heranfliegenden Stein ducken oder vor einem heranpreschenden Fahrzeug zurückspringen.

3. Angstfreiheit ist kein Ziel

Angst ist ein wichtiger und sinnvoller Bestandteil unseres Lebens und sollte die gleiche positive Aufmerksamkeit in Gesprächen mit Kindern bekommen wie andere Gefühle, die uns vielleicht sympathischer und leichter begleitbar erscheinen. Gefühle wie Angst und Wut fordern uns heraus, aber es ist unsere Aufgabe als Erwachsene, Kindern den Umgang mit diesen Gefühlen zu vermitteln – als positives Vorbild oder anfänglich als Regulationshilfe – und sie später dabei zu unterstützen, ihre eigenen emotionalen Regulationsfähigkeiten zu entwickeln.



„Siehst du,
gleich hast du
es geschafft!“

Kindliche Ängste sind ein wichtiger Teil der normalen **sozio-emotionalen Entwicklung**, aber um einen passenden Umgang damit zu erlernen, brauchen Kinder viele Modelle im Alltag und vor allem die Unterstützung ihrer Bezugspersonen. Angstgefühle sind für Kinder bedrohlicher als für Erwachsene, denn sie haben noch zu wenig Erfahrung im Umgang mit Ängsten und deren Bewältigung. Sie können ihre Gefühle noch nicht so gut verdrängen oder kontrollieren wie Erwachsene, weil ihnen noch zu wenig **Coping-Strategien** zur Verfügung stehen. Aufgrund noch unzurei-

vor zu riskanten Schritten, vor Unbekanntem, von uns nicht Einschätzbarem. Es darf von elterlicher und pädagogischer Seite also nicht darum gehen, ein Kind vor allen Ängsten zu bewahren, sondern ihm die Chance zu geben, mit seinen Ängsten konstruktiv umzugehen, das heißt, sie bewältigen zu lernen. Sonst wäre es den erwachsenen Bezugspersonen hilflos ausgeliefert und würde beim Weiterwachsen, Weiterdenken, Weitergehen durch sie blockiert werden.

„Mut ist, wenn du mit der Angst tanzt“ (Songtext „Mut“, Alexa Feser 2018). Kinder müssen gefährliche Situationen in verschiedenen Kontexten kennenlernen, nicht unbedingt am eigenen Leib erfahren, aber vielleicht vorab kindgemäß erklärt bekommen (vgl. Römer 2017). Kindern die Alltäglichkeit und Normalität von Angst, ihre Wichtigkeit und Funktionalität deutlich zu machen, ist wichtig, aber nicht ganz einfach. Die Schwierigkeit spürt man, wenn man als Erwachsene*r einem Kind zu erklären versucht, dass es vor etwas Anstehendem keine Angst haben muss.

chender Eigenkontrolle sind sie ihren Emotionen oft schutzlos ausgeliefert. Dass Kinder ihre Ängste nicht so gut maskieren können wie wir Erwachsenen hat aber den Vorteil, dass wir Kindern leichter ansehen können, was sie fühlen, und damit eine bessere Möglichkeit haben, auf ihre Freude, aber auch auf ihre Angst zu reagieren und sie emotional passend zu begleiten.

Eine angstfreie Kindheit gibt es nicht (vgl. Römer 2017). Dies wäre auch nicht sinnvoll, denn Angst warnt uns

Die Lust an der Angst

Ein gewisses Maß an Angst kann durchaus lustvoll sein und Spaß machen (vgl. Kruska/Streeck-Fischer 2017). Balint (1959) spricht davon, dass Angst bis zu einem gewissen Grad angenehm ist, als prickelnd erlebt und deshalb gesucht wird. Angst aktiviert uns und bringt uns zum schnellen Nachdenken. Kinder suchen gezielt nach Angstsituationen. Dabei geht es um Mutproben, darum, sich so zu verstecken, dass niemand einen findet, obwohl man natürlich irgendwann gefunden werden will. Beim Fangenspielen geht es darum, dem/der Fangenden zu entkommen, was mindestens so aufregend ist, wie jemanden selbst fangen zu können. Schon die Kleinsten verstehen, was beim Fangenspielen der Anschlagpunkt, der sogenannte **Safe Place** (das „Aus“) ist. Die Kinder genießen die prickelnde Angst, ob sie den Safe Place auch schnell genug erreichen. In manchen Situationen überlisten sie sich bewusst selbst, indem sie die sie ängstigende Situation dennoch wählen, um vielleicht heute genussvoll zu siegen, das heißt, offensichtlich ihre Angst überwunden zu haben, nun stärker als die eigene Angst zu sein. Eine solche Hürde genommen zu haben, ist ein großes Erfolgserlebnis.

Wenn wir etwas Verbotenes tun, was uns oft lockt, haben die meisten Menschen – altersunabhängig – Angst dabei. Angst, überrascht und entlarvt zu werden. Dabei konkurrieren Neugier und die Angst, bewusst eine Regel zu brechen oder ein Verbot zu überschreiten, miteinander. Wir haben hierbei einen inneren „Höchstwertdurchlass“, der entscheidet, ob der Reiz, etwas Verbotenes zu tun, größer, kleiner oder gleich groß ist wie die Angst, dabei entdeckt zu werden.

4. Typische Kinderängste

Es gibt typische Kinderängste, die an bestimmte Entwicklungsphasen gebunden sind. Verlassenheits- und Trennungsängste zeigen sich beispielsweise besonders stark im 2. und 3. Lebensjahr, wenn sich eine Bindung an die wichtigsten Bezugspersonen entwickelt hat. Die Angst vor