

Hinweis:

In diesem Dokument gebe ich wesentliche Aussagen des Buches „Ängstliche Kinder unterstützen. Die elterliche Ankerfunktion“ von Haim Omer & Eli Lebowitz (2015) wieder. Ich beschränke mich dabei überwiegend auf relevante Aussagen für die Beziehung mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren im elementarpädagogischen Kontext, weshalb diese Zusammenfassung keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.
Judith Sinnhuber, BA (im August 2019)

Angst hat eine überlebenswichtige Funktion als Alarmsystem. Sie befähigt den Menschen angesichts einer realen Gefahr, blitzschnell zwischen den Optionen *Flucht* oder *Angriff* zu wählen und dementsprechend zu handeln. Selbst, wenn lebensbedrohliche Situationen in unserer modernen Gesellschaft nur mehr selten vorkommen, spielen Ängste in der kindlichen Entwicklung auch heute noch eine Rolle. Durch den Angstmechanismus und die Reaktionen unserer Bezugspersonen werden wir auf mögliche Gefahren aufmerksam und entwickeln im Laufe unseres Lebens Strategien, um in solchen Momenten adäquat zu handeln. Im Verlauf dieses Lernprozesses kommt es mitunter zu Fehleinschätzungen, das Ausmaß der Angst entspricht dann nicht der tatsächlichen Gefahr. Hier ist das Kind auf das Korrektiv durch seine Bezugsperson(en) angewiesen. Gelingt das nicht, kann es eine **Angststörung** entwickeln, die es schlimmstenfalls so sehr beeinträchtigt, dass es nicht mehr in der Lage ist, den altersangemessenen alltäglichen Verpflichtungen nachzukommen. Das Leid, das durch dieses Übermaß an Angst verursacht wird, wirkt sich in der Regel negativ auf das Leben aller Familienmitglieder aus. Ziel einer konstruktiven Auseinandersetzung mit Ängsten ist deshalb in erster Linie, die Reaktionen der Eltern zu verbessern.

Vor allem im Zuge sogenannter Transitionsprozesse (z.B. beim Eintritt in den Kindergarten) neigen Kinder vermehrt zu Angstreaktionen. „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“ (Schlippe in Omer & Lebowitz 2015, S. 9). Omer & Lebowitz (S. 106) zitieren eine Studie von Garcia et al. (2010), nach der sich das Nachgeben der Eltern in solchen Situationen als „Hauptfaktor für die Verschlimmerung und das Fortbestehen des Problems“ erwiesen hat. Andererseits zeigen die Forschungsergebnisse auch eine Abnahme der Symptome, sobald Eltern ihre Anpassung an die Forderungen des Kindes einstellen (ebd. S. 200).

Unterschied **beschützen** versus **unterstützen** (S. 14f)

Beschützende Eltern übernehmen für das Verhalten des Kindes die Verantwortung, das Kind nimmt diesen Schutz passiv hin. Angebracht ist dieses Vorgehen in Situationen realer, direkter Gefahr oder wenn das Kind unvorsichtig handelt. Bsp.: Eltern nehmen ihr 2jähriges Kind zum Überqueren der Straße an die Hand. Nicht angemessen wäre es dagegen, wenn Eltern ihr schulpflichtiges Kind daheimbleiben lassen, weil es in der Schule immer wieder zu Konflikten mit Mitschüler*innen gekommen ist - wenn sie also seine Vermeidungsstrategie akzeptieren.

Unterstützende Eltern helfen dem Kind, sich seines eigenen Vermögens bewusst zu werden und ein Problem aus eigener Kraft zu lösen (**Empowerment**). Sie nehmen das Leid, welches die Angst im Kind auslöst, zwar ernst, aber sie lassen sich davon nicht anstecken und vermitteln dadurch dem Kind: „Ich stehe hinter dir! Du musst jedoch mit eigenen Kräften vorwärts kommen!“ (S. 26). Dementsprechend erwarten sie von ihrem Kind auch weiterhin, altersangemessene alltägliche Aufgaben (z.B. Schulbesuch) zu erledigen.



Omer & Lebowitz fordern, „...dass die Eltern, wie ein Anker, der mit einem langen Seil an das Schiff geknüpft ist, das Kind an die *lange Leine* (Hervorhebung im Original) nehmen sollen, damit es selbständig Erfahrungen sammeln und sich weiterentwickeln kann, solange es nicht in gefährliches Fahrwasser gerät.“ (S.15f)

Es geht also um das richtige Maß an Unterstützung und Ermutigung und die sukzessive Einstellung der elterlichen Hilfestellung, wie z.B. beim Lernen des Fahrradfahrens (vgl. S. 41). Im pädagogischen Fachjargon spricht man in diesem Zusammenhang von **Scaffolding**. Meine häufigste Aussage, wenn Kinder mich um mehr Unterstützung bitten, als sie eigentlich brauchen: „Ich mach’s mit dir, nicht für dich!“

Die elterliche Ankerfunktion als Verbindung zur Bindungstheorie (S.16f)

Egal, ob ein Kind Verhaltensauffälligkeiten zeigt oder unter Ängsten leidet, in beiden Fällen braucht es Eltern, die die Führungsrolle übernehmen, ihm also einerseits Halt geben und andererseits Grenzen aufzeigen, sollte es destruktive Verhaltensweisen oder Vermeidungsstrategien zeigen.

Damit schlagen die Autoren eine Brücke zur Bindungstheorie, indem sie den Bildern von der **sicheren Basis** (Ermutigung zum selbständigen Erforschen der Umgebung) und dem **sicheren Hafen** (Unterstützung, wenn das Kind sich unsicher fühlt) jenes der **Ankerfunktion** (Grenzsetzung und korrekatives Feedback) zur Seite stellen.

„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“ (Omer & Lebowitz 2015, S. 17).

Diese Aussage gilt für alle Kinder gleichermaßen. Ein ängstliches Kind ist aber in besonderer Weise auf einen klar vorgegebenen Rahmen durch seine Bezugspersonen angewiesen, damit es sich konstruktiv mit seiner Angst auseinandersetzen kann (vgl. S.17).

„Die Bereitschaft des Kindes, sich seinen Ängsten zu stellen, entwickelt sich nur dann, wenn seine Umgebung aufhört, seine Aufgaben zu übernehmen“ (S. 37).

Die elterliche Ankerfunktion erfüllen (S. 27-30)

Eltern brauchen 4 Stützpfeiler der eigenen Stärke:

1. elterliche Präsenz: Erfüllung der elterlichen Fürsorge, Pflicht + wachsame Sorge
2. Struktur: Bestimmung von Verhaltensregeln im eigenen Haus, Aufrechterhaltung von Grenzen, Gewährleistung eines persönlichen Rückzugsraumes für alle Familienmitglieder (auch für sich selbst!)
3. Verbindung zu einem sozialen Netzwerk, das die elterlichen Standpunkte stärkt und gegebenenfalls unterstützend zu Hilfe kommen kann (Familie, Freunde, Bekannte, Pädagog*inn*en)
4. Selbstkontrolle: elterliche Ziele geduldig und beharrlich verfolgen



„Genau wie der Anker eines Schiffes genügend Gewicht haben muss und an einem festen Standort mit Hilfe seiner Haken angebracht sein muss, um das Schiff zu halten, so benötigen auch Eltern diese Pfeiler zur eigenen Verankerung, um dem Kind Halt geben zu können“ (S. 28).

Wichtig für die Aufrechterhaltung der Ankerfunktion ist laut Omer & Lebowitz „**ein gesundes Maß an Egoismus**“ (S. 29), denn das Leid des ängstlichen Kindes „ist nicht wichtiger oder bedeutsamer als das Leid seines Umfeldes“ (S. 152). Außerdem sind Eltern in der Regel auch Partner*in, Eltern weiterer Kinder, Freunde, sozial eingebundene Menschen, Arbeitnehmer.

Folgende Fragen können helfen, eine etwaige Schwächung der eigenen Ankerfunktion abzuschätzen (S. 28f):

- Bestimme ich über meine Zeit oder mein Kind mit seinen Ängsten? Sind meine Arbeitszeit oder meine Freizeit beeinträchtigt?

- Wird mein eigener Freiraum durch die Ängste des Kindes eingeschränkt? Schläft unser Kind im Elternschlafzimmer? Kann es uns jederzeit stören? Hat es uneingeschränkten Zugang zu unserem Telefon oder anderen persönlichen Gegenständen?
- Bin ich beunruhigt, dass mein Kind Angst haben könnte? Glaube ich, sofort reagieren zu müssen, wenn mein Kind Angst hat?
- Wird mein Alltag von den Ängsten des Kindes bestimmt? Übernehme ich bestimmte Pflichten meines Kindes?
- Stört mich mein Kind bei Gesprächen oder bei persönlichen Erledigungen, weil es Angst hat und beruhigt werden will?
- Habe ich ein Recht auf meine eigenen Pläne und Bedürfnisse? Nehme ich mir dieses Recht?
- Bin ich bereit, Hilfe von meiner Familie, von Freunden oder anderen Menschen in meinem Umfeld anzunehmen, um die Schwierigkeiten mit meinem Kind zu bewältigen?
- Verliere ich meine Selbstkontrolle, wenn mein Kind Angst spürt? Neige ich dann dazu, alles andere beiseite zu schieben, um die Angst um jeden Preis abzuwehren und es auf der Stelle zu beruhigen?

Neben der Gefahr, das Kind in seiner Vermeidungsstrategie zu unterstützen (und damit die Ankerfunktion nicht zu erfüllen) stellt auch der Versuch, das Kind durch besondere Härte zur Vernunft zu bringen, ein Problem dar. „In dieser Situation erlebt das Kind den elterlichen Anker nicht als Unterstützung, da es nicht imstande ist, an den Anker heranzukommen“ (S. 30).

Fordernde Eltern haben zwar erkannt, dass eine beschützende Haltung die Ängste des Kindes nicht mildert, sie signalisieren ihrem Kind jedoch, es sei unfähig oder nicht willens, seine Probleme in den Griff zu kriegen. Möglicherweise kommt es sogar zu einem Bruch in der Eltern-Kind-Beziehung.

Folgende Fragen können helfen, eine etwaige fordernde Haltung zu erkennen (S. 32):

- Sage ich meinem Kind, dass seine Ängste unbegründet sind und dass es mit dem Unsinn aufhören muss?
- Schimpfe ich mit meinem Kind wegen seiner ängstlichen Reaktionen?
- Denke oder sage ich, dass die Ängste nur Theater sind oder gar eine Manipulation darstellen?
- Glaube ich, dass das Problem sich geben wird, wenn wir streng unsere Forderungen stellen?
- Passiert es häufig, dass ich aufgebe und mich von der ganzen Angelegenheit zu distanzieren suche?

Der elterliche Anteil an verschiedenen Angststörungen des Kindes (S.18-24)

Trennungsängste: Das Kind hat Angst, während der Trennung könnte ihm oder den Eltern etwas Schlimmes passieren. Eltern sind dabei gleichzeitig Auslöser der Angst (beim Weggehen) und Adressaten. Eltern dürfen sich nicht vor den teilweise heftigen Reaktionen ihres Kindes fürchten, sondern müssen ihm deutlich machen, dass ihre Beziehung einer kurzfristigen Trennung standhält. „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“ (S.19).

Spezifische Phobien: Das Kind hat eine extreme Angst vor bestimmten Situationen (z.B. vor Dunkelheit), die den Alltag immens beeinträchtigen können, weil das Kind mit allen Mitteln von den Eltern Schutz vor angstauslösenden Ereignissen einfordert. Jedoch: „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“ (S.20, Hervorhebungen im Original).

Generalisierte Angststörungen: Das Kind reagiert auf mögliche Bedrohungsszenarien schon lange im Voraus und verlangt von seinen Eltern, es durch Erklärungen zu beruhigen. Die Wirksamkeit der Beschwichtigungsversuche nimmt mit der Zeit ab, darum steigert das Kind seine Forderungen danach – es kommt zu einem regelrechten Suchtverhalten. Die Botschaft an das Kind muss lauten „Ja, du hast Angst. Ich bleibe bei dir bis die Angst nachlässt.“, anstelle von „Beruhige dich! Es wird dir nichts geschehen.“

Panikstörungen und Pakt der Ängste: Es handelt sich dabei um eine heftige Angstwelle, begleitet von physiologischen Symptomen (z.B. Herzrasen, Zittern, Atembeschwerden, Schwitzen, Schwindelgefühl, Druck im Kopf oder im Brustkorb) und dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Dauer: Zwischen einigen Sekunden bis 20 Minuten. Gefahr: Mit der Zeit entwickelt das Kind Angst vor der Angst und das Kind schottet sich immer mehr von der Außenwelt ab. Es fordert von den Eltern, Lebensumstände zu schaffen, in denen keine Panikattacken auftreten. Das ist unmöglich! Wenn Eltern aus Angst vor der Angst des Kindes das Vermeidungsverhalten ihres Kindes

unterstützen, verstärken sie dadurch die Angst. Eltern dürfen sich von der Angst des Kindes nicht anstecken lassen. Sie müssen sich selbst gut verankern.

Pakt der Ängste = Angst + Angst vor der Angst + Angst der Eltern vor der Angst des Kindes

Zwangsstörungen: Gedanken oder Gefühle zwingen das Kind dazu, bestimmte Handlungen auszuführen (z.B. wiederholtes Berühren von Gegenständen, mehrfache Kontrollen, Reinigungszeremonien, bestimmtes Ordnungssystem). Das Kind weitet das zwanghafte Verhalten immer mehr auf die gesamte vertraute Umgebung und seine Familienmitglieder aus. Besserung kann nur eintreten, wenn Eltern deutlich machen: „Das ist mein Haus, mein Zimmer, mein Körper. Darüber bestimme ich, nicht du.“

Soziale Angststörungen: Dabei handelt es sich um eine extreme Form der Schüchternheit, die das Kind handlungsunfähig macht (wenn es z.B. vor der Gruppe sprechen soll) und in die soziale Isolation treibt. Oft sind Eltern die einzige Verbindung zur Außenwelt. Entgegenwirken können Eltern, indem sie einerseits dem Kind den Aufenthalt daheim nicht allzu bequem machen (indem sie z.B. den Zugang zu TV und Internet stark beschränken) und andererseits das familiäre Umfeld miteinbeziehen. Es geht darum, die vermeintlich schützende Privatsphäre des Kindes aufzuheben, da diese den Rückzug begünstigt.

Viele Eltern befürchten, ihr Kind könnte aufgrund extremer Angst ein Trauma entwickeln. Untersuchungen von Craske & Barlow (2007, zit. n. Omer & Lebowitz 2015) belegen aber, dass Kinder sogar gestärkt daraus hervorgehen können, sofern sie erleben, dass die angstausslösenden Umstände kontrollierbar sind. Durch eine Kapitulation vor der Angst und ihre systematische Vermeidung droht hingegen eine Entwicklungsverzögerung (vgl. S. 41f).

„Manchmal sind Eltern so von der Angst ihres Kindes besessen, dass nicht mehr zu unterscheiden ist, ob es sich um eine ursprüngliche Angst des Kindes handelt oder ob die Ängste des Kindes von den Ängsten der Eltern herrühren“ (S. 29).

Hilfreich ist, sich den **Verlauf einer Angstwelle** vor Augen zu führen: Während einer Panikattacke steigt die Angst wie eine Welle bis zu einem gewissen Grad an, ebbt hinterher aber selbständig wieder ab. Der menschliche Organismus setzt automatisch alle Hebel in Bewegung, um den physiologischen Erregungszustand wieder auszugleichen. Ein Kind, das gelernt hat, sein Vermeidungsverhalten zu überwinden und die Angst zu ertragen, weiß um diesen wellenförmigen Verlauf. Es wird zwar dadurch nicht völlig angstfrei sein, aber der Leidensdruck verringert sich. Beide – Kind und Eltern – müssen also lernen, die Situation auszuhalten. Die Eltern haben zusätzlich die Aufgabe, ihr Kind dabei anzuleiten (vgl. S.43f).

Ein chronisches Problem vermeiden (S. 44 - 49)

Kontinuität im Alltag: Alltag = Basis einer gesunden Entwicklung. Das Kind sollte alltäglichen Verpflichtungen (Kindergartenbesuch, altersangemessene Selbständigkeit, normale Körperhygiene, Mithilfe im Haushalt) im Rahmen realistischer Möglichkeiten weiterhin nachkommen. Bleibt das Kind vorübergehend zu Hause, sollte es dazu angehalten werden, den Kontakt mit Freunden und der Institution aufrechterhalten (z.B. im Kindergarten nachfragen, was dort gerade los ist oder sich als Schulkind über die HÜ informieren und diese erledigen). Auch Freizeitaktivitäten (z.B. Musikschule) gehören dazu (Ausnahme: eintägige Abwesenheit von KG oder Schule)! Das Credo der Eltern lautet: „Wir sorgen dafür, dass das Leben in seinen gewohnten Bahnen weitergeht!“ (S. 47).

Aufrechterhaltung der außerfamiliären Kontakte + Unterstützung durch andere: Abschottung = Vermeidungsstrategie => verfestigt die Angst. In Anwesenheit Außenstehender empfindet das Kind häufig weniger Angst, weil diese nicht so stark mit ihm mitleiden. Diesen Umstand können Eltern nutzen, indem sie andere Menschen (Familienmitglieder, Freunde) darum bitten, ihr Kind an ihrer Stelle zu unterstützen, wenn den Eltern das selbst schwerfällt (z.B. Wenn das Kind lernen soll, in seinem eigenen Bett zu schlafen). Auch damit erfüllen Eltern ihre Ankerfunktion! Auch die Freunde des Kindes/Pädagog*innen können gebeten werden, den Kontakt zum Kind aufrechtzuerhalten. Das erleichtert die Rückkehr in den institutionellen Alltag.

In dieser Zeit sollte es das Kind daheim keinesfalls allzu bequem haben. Beispielsweise sollte der **Zugang zu TV und Internet** eingeschränkt oder sogar unterbunden werden, denn gerade ängstliche Kinder/Jugendliche neigen dazu,

sich immer mehr in eine virtuelle Welt zurückzuziehen und womöglich den Tagesablauf auf den Kopf zu stellen, indem sie nachts stundenlang am Computer spielen und dann tagsüber schlafen.

Auch bei jüngeren Kindern ist jegliches Spezialprogramm (Restaurantbesuch, Spielenachmittag...) kontraproduktiv, weil das Kind dann erst recht keine Veranlassung sieht, an seiner Situation etwas zu verändern. Nötigenfalls kann man das Kind an den eigenen Arbeitsplatz mitnehmen, weil dort eindeutig eine Arbeitsatmosphäre herrscht. Es sollte dabei die Erfahrung machen, sich selbst (z.B. mit Hausübung) beschäftigen und ansonsten warten zu müssen, bis seine Eltern mit der Arbeit fertig sind (vgl. S. 103).

Hinweise für elterliche Unterstützung und einseitige elterliche Maßnahmen (ab S. 69)

Wichtig ist, die Angst und das damit verbundene Vermeidungsverhalten des Kindes offen anzusprechen. Grundsätzlich müssen die Eltern den Gefühlen des Kindes Glauben schenken, denn seine Angst ist real - selbst, wenn keine objektive Bedrohung vorliegt. Das bedeutet aber nicht, dass sie seine Vermeidungsstrategie akzeptieren oder gar unterstützen.

Hilfreich ist es, wenn **beide Elternteile kooperieren**. Häufig ist es aber so, dass auch die elterliche Partnerschaft belastet ist, wenn z.B. ein Elternteil besonders fordernd ist und der andere sich (deshalb) zum Beschützer des Kindes berufen fühlt, oder umgekehrt (vgl. S. 31f). In der Regel ist jedoch schon eine teilweise Annäherung für positive Veränderungen ausreichend. Diese Zusammenarbeit wird gefördert, indem z.B. beide sich vermitteln, dass die Ansicht des/der anderen legitim ist. Wichtig ist die absolute Transparenz, v.a., wenn ein Elternteil alleine Maßnahmen zur Verbesserung der Situation setzen möchte. Aber auch sonst braucht es häufige Absprachen (nicht neben dem Kind!), damit gewährleistet ist, dass alle an einem Strang ziehen. *Hinweise zum Vorgehen, wenn ein Elternteil die Zusammenarbeit verweigert siehe S. 137 – 143.*

Als nächstes erfolgt eine **formelle Ankündigung** - am besten sowohl mündlich als auch schriftlich, dadurch erhält sie mehr Gewicht. Darin informieren die Eltern ihr Kind darüber, welche Schritte sie unternommen haben bzw. unternommen werden, um das Kind bei der Auseinandersetzung mit seiner Angst zu unterstützen.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass das Kind heftig auf die elterliche Vorgehensweise reagieren und sich vehement dagegen zur Wehr setzen wird, um seine Eltern von ihrem Vorhaben abzubringen. „Je stärker Eltern jedoch davon überzeugt sind, dass ihre Haltung der vorgegebenen Notwendigkeit entspricht, desto stärker ist ihre Fähigkeit, ihre Ankerfunktion zu erfüllen und einer Eskalation entgegenzuwirken“ (S. 76). Gelingt es, **trotz des Widerstandes** des Kindes standhaft zu bleiben, wird es sich allmählich an die neue Lage gewöhnen. Es kann davon ausgegangen werden, dass das Kind sich insgeheim sogar ein konsequentes Vorgehen der Eltern wünscht, weil ihm ja selbst daran gelegen ist, seine Ängste zu überwinden (vgl. z.B. S. 78, S. 83, 96f, S. 162).

Eltern sollten sich von der Idee verabschieden, ihr Kind durch vernünftige Argumente von der Notwendigkeit ihres Handelns überzeugen und es dazu bewegen zu können, seinen Widerstand kampflos aufzugeben.

„Das Bemühen, jede elterliche Handlung vom Kind absegnen zu lassen, bedeutet jedoch, die elterliche Verantwortung abzugeben“ (S. 82f).

Eltern können also immer nur ihr **eigenes Handeln verändern**. Dadurch stärken sie ihre Ankerfunktion und signalisieren dem Kind: „Ich erfülle meine elterliche Pflicht aus ehrlicher Sorge um dich! Ich kann dir aber nicht vorschreiben, wie du dich zu fühlen und was du zu denken hast!“ (S. 81) und „Es kann sein, dass meine Schritte nichts bewirken, aber es ist meine Pflicht so zu handeln“ (S. 82).



„Ein Anker kann weder die Strömungen des Meeres noch die Fahrt anderer Schiffe beeinflussen: Er erfüllt seine Funktion nur durch sein Gewicht, den Standort und seine Verbindung zum Schiff“ (S. 137).

Die Loslösung des eigenen Handelns von den kindlichen Reaktionen entlastet, weil es einen Weg aus der eigenen Hilflosigkeit zeigt. Außerdem wird das Kind von dem Druck befreit, den seine Eltern oft unbewusst ausüben und von dem Gefühl, gegen diesen Druck ankämpfen zu müssen.

Außenstehende sollten als **potentielle Helfer** von der belastenden Situation und den geplanten Gegenmaßnahmen informiert werden. Das mag als Eindringen in die Privatsphäre des Kindes/der Familie empfunden werden, durchbricht aber die Abschottung, denn die Geheimhaltung bietet oft die Basis für den Fortbestand der überfordernden Familiensituation. Außenstehende können unterstützend eingreifen und dadurch die Eltern entlasten. Omer & Lebowitz gehen sogar davon aus, dass dadurch die Erfolgsaussichten größer sind (vgl. S. 87). Darüber hinaus ist eine schrittweise Konfrontation mit der Außenwelt, mit neuen Anreizen und Herausforderungen eine Grundbedingung für die gesunde Entwicklung eines jeden Kindes (siehe dazu das Bsp. zum Kindergartenbesuch auf S. 86). *Schritte, die außenstehende Helfer setzen können, siehe S. 87f.*

Es gilt, jegliche Form von **eskalierendem Gerede** (Moralpredigten, wiederholte Erklärungen, nutzlose Überzeugungsversuche, offene oder versteckte Drohungen, Beleidigungen u.dgl.) als Zeichen der elterlichen Hilflosigkeit zu identifizieren und nach Möglichkeit einzudämmen. Solche Aussagen erzeugen Druck und verstärken das Gefühl von Aussichtslosigkeit. Endlose Diskussionen begünstigen darüber hinaus das Hinauszögern konkreter Maßnahmen. Das spürt auch das Kind, weshalb es bestrebt ist, die Diskussionen am Laufen zu halten (vgl. S. 108).

Fehlschläge sind Teil des Prozesses und zeigen auf, was die Eltern in der Begleitung noch verbessern sollten. Jede Beschämung des Kindes, die ihm das Gefühl geben könnte, versagt zu haben, ist zu vermeiden, weil das nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung sondern auch seine Bereitschaft zur Zusammenarbeit torpedieren könnte. Hilfreich sind sachliche Aussagen in der Form von: „Irgendetwas hat hier nicht nach Plan funktioniert! Wir müssen das überprüfen und uns überlegen, was zu tun ist!“ oder „Es gab sicherlich Gründe, dass du die Aufgabe, die du erfüllen solltest, nicht erfüllen konntest. Lass uns zusammen herausfinden, was die Lage für dich erschwert hat. Dann können wir dich beim nächsten Mal besser unterstützen!“ (S. 71).

Auch **kleine Fortschritte** deuten in die richtige Richtung. Diese gilt es anzuerkennen und den Blick eher auf das halbvolle Glas, denn auf das halbleere zu richten. Das stärkt die Zuversicht des Kindes auf Erfolg.

Über **alltägliche Pflichten** des Kindes (z.B. Kindergartenbesuch) gibt es keinen Verhandlungsspielraum. Diese werden als unausweichliche Notwendigkeit definiert und stehen nicht zur Diskussion. Eltern, die sich mit dieser konsequenten Haltung schwertun, können sich auf gesellschaftliche Konventionen oder institutionelle Gepflogenheiten (z.B. Ankunft im KG bist spätestens 08:30 Uhr) berufen: „Das ist so. Wir haben keine andere Wahl!“ Sie können sich außerdem vor Augen führen, dass sie ihrem Kind im Falle einer schweren Erkrankung auch eine unangenehme Behandlung zumuten würden, wenn diese Linderung/Heilung verspricht. Außenstehende können die objektive Unausweichlichkeit der Situation bekräftigen, indem sie dem Kind dieselbe Information geben, und verstärken damit die Verankerung der Eltern.

Es ist die **elterliche Pflicht**, ihr Kind frühzeitig an Situationen zu gewöhnen, in denen es keine Wahlmöglichkeit hat – also zu einem Zeitpunkt, an dem vielleicht noch keine absolute Notwendigkeit dazu besteht. Ansonsten wird es später die schmerzhafteste Erfahrung machen, in dem Irrglauben groß geworden zu sein, sein eigener Wille stünde über dem aller anderen (vgl. S. 111). Hier ein Beispiel, das es zu vermeiden gilt:

„Wenn ... eine Mutter ihr Kind am Eingang des Kindergartens fragt: >> Ist es in Ordnung, wenn Mama jetzt geht? <<, so erschwert sie damit den Abschied. Die Tochter begreift, dass sie auch >> Nein! << sagen kann. Die Frage schwächt also die Kräfte des Kindes, die es für das Meistern der Situation benötigt. Wir wissen, dass die meisten ängstlichen Kinder eine Konfrontation mit ihren Ängsten vermeiden, wenn sie die Wahl haben. Deswegen ist es in diesem Fall nicht das Beste für das Kind, ihm die Entscheidung zu überlassen“ (S. 110).

Schritt für Schritt muss das Kind mit jenen Situationen konfrontiert werden, die bei ihm Angst auslösen (**Desensibilisierung**). Das Vorgehen sollte systematisch erfolgen: der Schwierigkeitsgrad wird in zahlreichen Wiederholungen stufenweise gesteigert, die Unterstützung des Kindes sukzessive verringert. Ist das Kind bereit zur Zusammenarbeit (weil es von sich aus die Angst überwinden will), sollte sich das Tempo daran orientieren, was es sich selbst zutraut. Will es jedoch sein Vermeidungsverhalten aufrechterhalten, bestimmen die Eltern das Vorgehen und informieren das Kind lediglich darüber. Ein Beispiel: Das Kind soll **alleine in seinem Bett schlafen**. Wenn es Angst hat, darf es ins Elternschlafzimmer kommen und sich auf eine Matratze legen, die Tag für Tag ein bisschen weiter vom Elternbett entfernt aufgelegt wird. Es mag sein, dass das Kind lange nicht einschlafen kann (weil es eigentlich lieber bei den Eltern im Bett liegen würde). Das gilt es auszuhalten und kleine Schritte als

Teilerfolg anzuerkennen (wenn es am frühen Morgen letztendlich doch eingeschlafen ist). Schlüpft das Kind jedoch unerlaubterweise ins Elternbett, wird es als negative Konsequenz unverzüglich ins eigene Zimmer zurückgeschickt.

Hilfreiche Therapeutische Techniken (ab S. 50)

Es geht nicht darum, die Angst gänzlich zu überwinden. Ziel ist es, sie Schritt für Schritt besser auszuhalten. Oberstes Prinzip ist daher, die Angst des Kindes ernst zu nehmen und es dazu anzuleiten, Strategien zu entwickeln, die ihm helfen, eine angsteinflößende Situation durchzustehen.

Einen positiven inneren Dialog entwickeln:

- Negative Gedanken aufschreiben (z.B. „Das wird ganz schrecklich sein!“)
- Eine Liste alternativer positiver Gedanken anlegen (z.B. „Das wird schwierig, aber ich werde es aushalten.“ Oder „Die Angst steigt an, aber sie ebbt auch wieder ab.“ Und „Ich werde tief einatmen und meine Muskeln entspannen.“). Das vertreibt zwar die negativen Gedanken nicht, aber durch das Hin-und-her-Pendeln verlieren sie zumindest die Oberhand.
- Man kann sich in einer (angeleiteten) Meditation das Schreckensszenario mit den körperlichen Begleiterscheinungen vorstellen und dann zu einem positiven Ende führen (Symptome gedanklich abklingen lassen).
- Das Kind kann als Abbild seiner Angst ein Phantasie-Ungeheuer erfinden und sich eine Geschichte ausdenken, in der das Ungeheuer all das macht, wovor das Kind sich fürchtet. Durch maßlose Übertreibung kann es gelingen, eine humorvolle Distanz zur eigenen Angst aufzubauen.

Sich praktische Fertigkeiten aneignen, die die Angst überwinden helfen:

- Durch Atemübungen erwirbt das Kind ein wirksames Mittel, die Geschwindigkeit seiner Atemzüge während einer Angstattacke zu kontrollieren. Es fühlt sich der Angst dann weniger ausgeliefert.
- Das Kind lernt, absichtlich und kontrolliert die körperlichen Symptome einer Angstattacke auszulösen und beobachtet anschließend, wie sie wieder abklingen. Diese Übungen vergrößern das Gefühl der Selbstkontrolle:
 - Herzrasen: mehrmals hintereinander von einem Stuhl herunterspringen
 - Hyperventilieren: in ein Plastiksackerl aus- und einatmen
 - Schwindelgefühl: sich schnell um die eigene Achse drehen
 - Verkrampfung: alle Muskeln gleichzeitig für kurze Zeit anspannen. Diese Übung ist auch während einer Angstattacke sehr effektiv, weil sie leichter als eine erzwungene Entspannung durchzuführen ist. Dafür sorgt der körperliche Reflex anschließend selbst.
 - Anleitung zu einer Übung für Eltern + Kind gemeinsam siehe S. 62
- Das Kind führt (evtl. mithilfe der Eltern) ein Angst-Tagebuch, indem es Gefühle und Gedanken während der Angstattacken notiert. Es können auch Strategien aufgeschrieben werden, die geholfen haben, die Angst zu überwinden. Wichtig: üben, wenn es gerade keine Angst hat.

Omer & Lebowitz raten Eltern, deren Schreckensszenarien oft ähnliche Auswüchse annehmen wie die Angst des Kindes, diese therapeutischen Techniken ebenfalls anzuwenden und sich gegebenenfalls dafür Hilfe zu holen. Wenn es ihnen gelingt, ihre eigenen Angstreaktionen positiv zu beeinflussen, leisten sie damit schon einen wertvollen Beitrag zur Bewältigung der Angst ihres Kindes. Das endgültige Ausmaß der Angst des Kindes wird nämlich auch von der Angst der Eltern beeinflusst.

Ausmaß der Angst des Kindes = Angst x Angst vor der Angst

Berücksichtigt man noch die elterliche Komponente, ergibt sich daraus

endgültige Angst des Kindes = Ausmaß der Angst x Angst der Eltern vor der Angst des Kindes

Literatur:

Omer, Haim & Eli Lebowitz (2015): *Ängstliche Kinder unterstützen. Die elterliche Ankerfunktion*. 2. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.