

## Liebe Mitglieder, sehr geehrte Interessierte,

die Zahlen sind alarmierend: Verglichen mit dem Jahr 1997 nahmen 2004 die psychischen Erkrankungen von Arbeitnehmern um 68,7% zu. Dies ergab eine Studie der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK), die auf den Daten von 2,6 Millionen Erwerbstätigen basiert (Frankfurter Rundschau, 13.04.2005). Dieser dramatische Anstieg steht im Gegensatz zu der sonst rückläufigen Anzahl der Krankmeldungen in Deutschland.

Bei den psychischen Erkrankungen gibt es einen sehr hohen Prozentsatz von Angsterkrankungen und Phobien. Viele der Ratsuchenden können ihr Problem konkretisieren. Aber viele sind wegen der Folgeerscheinungen, die die vermehrte Adrenalin-ausschüttung bewirkt, in Behandlung, ohne Angst als die eigentliche Ursache zu erkennen.

**Angst wird als Ursache einer Erkrankung viel zu selten erkannt.**

Hier ist der Weg vom Symptom zurück zur Ursache eine der Stärken der Kinesiologie. Mit Hilfe des Muskeltests spürt der Klient / Patient schnell Ursache und Wirkung, so dass die Compliance hergestellt ist.

Besonders die kinesiologischen Richtungen Educating Alternatives von Andrew Verity und Stress Release von Wayne Topping beschäftigen sich mit dem Phänomen Angst. In der ‚Angstspirale‘ zeigt Andrew Verity eindrucksvoll auf, wie die Angst in einer Kettenreaktion den ganzen Körper erfasst und sich immer wieder neu induziert. Auch Lösungen aus diesen Verwicklungen werden angeboten.

„Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie.“ sagt Frau Dr. Weichel. Sie war die Assistentin von Dr. Voll, der die Elektroakupunktur einführte. In der Kinesiologie können wir sehr häufig testen, dass der Schmerz manifestierte Angst ist. Schmerzbehandlung gehört zu den schwierigsten Feldern der Schulmedizin und der Naturheilkunde. Die Informationen aus dem Schmerzgedächtnis zu lösen, bedeutet gleichzeitig, die Angst zu lösen.

Mit dem Verhaltensbarometer und der Altersrezession aus dem 3in1-Concepts, mit Blueprint oder mit Stress Release usw. hat die Kinesiologie geeignete Werkzeuge, um die Geburt als Trauma oder Einflüsse auf die Mütter während der Schwangerschaft zu erkennen. Auch die Konzeption an sich kann problematisch sein, denn wie wir wissen, sind nicht alle Kinder Wunschkinder.

Dem ständig wachsenden Bedarf an psychotherapeutischer Behandlung steht ein eklatanter Mangel an Psychotherapeuten gegenüber. So sind Wartezeiten von drei bis fünf Monaten für eine Psychotherapie die Regel, und in ländlichen Gebieten kann man froh sein, vor Ablauf eines Jahres einen Termin beim Psychotherapeuten zu bekommen.

(Frankfurter Rundschau, 01.04.2005)

In vielen Fällen können auch Kinesiologinnen, die in diesen Richtungen ausgebildet sind, helfen.

*Ingeborg L. Weber*

*1. Vorsitzende des Europäischen Verbandes für Kinesiologie e.V.*

## Monika Gerhardus

# Ängste bei Kindern<sup>1</sup>

## Mögliche Ursachen und Auswege

**Ängste bei Kindern lösen in uns allen große Sorge aus. Wissen Sie, dass in den 50er Jahren bei Kindern, die in psychiatrischer Behandlung waren, weniger Ängste festgestellt wurden als heute durchschnittlich bei unseren Kindern?**

Angst zu haben ist grundsätzlich gesund.

Wer von Ihnen hatte in seinem Leben noch nie Angst?

Angst ist etwas Nützliches.

Angst ist ein Alarmzeichen für eventuell drohende Gefahr.

Auf der körperlichen Ebene spricht der Schmerz zu uns, dass im Körper etwas nicht in Ordnung ist. Auf der seelischen Ebene spricht die Angst zu uns, dass etwas Bedrohliches von außen auf uns zukommt.

Schmerz und Angst dienen unserem Überleben. Der frühere Mensch hatte Angst vor den Gefahren, die ihn direkt in seinem

Überleben bedrohten: Wilde Tiere – Feuer – Naturgewalten

Diese menschheitsgeschichtliche Entwicklung macht jedes Kind in seiner persönlichen Entwicklung noch einmal durch. Das zeigt sich, wenn Kinder Angst vor einem Hund oder vor Feuer haben.

**Mit dem so genannten Fortschreiten der Zivilisation haben sich die Ängste auch verändert. Beispiele sind:**

- Angst, ausgelacht zu werden
- Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren
- Angst, ungewollt schwanger zu werden

Durch solche Ängste bleiben wir aufmerksam, dass wir uns unserem inneren Lebensprinzip entsprechend verhalten und uns verwirklichen können.

**Es ist wichtig, dass wir schon in der Kindheit lernen:**

## MONIKA GERHARDUS

arbeitet nach ihrer Lehrtätigkeit seit dem Jahr 1983 als Heilpraktikerin in ihrer Naturheilpraxis in Schöneck. Seit 1991 leitet sie das Medizinische Lehr- und Fortbildungsinstitut in Schöneck sowie den Landesverband der Union Deutscher Heilpraktiker (UDH) in Hessen und steht dem UDH-Bundesverband seit 1999 als Präsidentin vor. 2001 rief sie die Association of Natural Medicine in Europe (ANME) ins Leben.

<sup>1</sup> Vortrag, gehalten anlässlich des Internationalen Forums „Hyperaktivität. Wahrnehmungs- und Lernstörungen“, 21. – 23. Juni 2002, Neue Wicker Kliniken, Bad Nauheim.

**Tab. 1: Ursachen für Ängste und mögliche Auswege**

Ursachen für Ängste	Mögliche Auswege
Entwicklungsphasen	Zuwendung ohne Überbehütung
Ererbt	Eigenreflexion
Umweltbedingt	Erfahrungen zulassen
<b>Umwelteinflüsse auf Ängste</b>	
Reale Angst Neurotische Angst Moralische Angst	Erfahrungen zulassen
<b>Verstärker für die neurotische Angst</b>	
Das ängstliche Elternhaus	Erfahrungen zulassen
<b>Verstärker für moralische Ängste</b>	
Das strenge Elternhaus Das gleichgültige Elternhaus	Dem Kind sein Recht auf sich selbst zugestehen. Das Kind als Partner und als Bereicherung ansehen.

### Angst zu haben ist gesund!

Ich brauche mich vor meinen Ängsten nicht zu erschrecken. Ich brauche keine Angst zu haben vor meinen nächtlichen Alpträumen. Ängste helfen mir, wachsam durchs Leben zu gehen!

**Es gibt leider ein Problem des modernen Menschen und somit auch des modernen Kindes:**

**Alle gesunden Abwehrmechanismen, die wir in unserem Körper zur Bewältigung von Angst geschenkt bekommen, bleiben neuerdings ungenutzt. Aber wieso?**

Was geschieht in unserem Körper, wenn Gefahr droht? Wird ein Warnsignal von unserem Körper über die Sinne erfasst, dann wird eine Kettenreaktion gestartet: Der Hypothalamus setzt das autonome Nervensystem in Aktion, und dieses sorgt für die vermehrte Produktion von Adrenalin.

#### Adrenalin bewirkt:

- die Beschleunigung des Herzschlags
- den Ausstoß von Blut aus der Milz
- die Erhöhung des Blutdrucks
- die Erhöhung des Zuckerspiegels für die Muskelzellen
- den Stopp der Verdauung, damit das Blut zur Verfügung steht
- den Abzug des Blutes aus allen inneren Organen, um es in die Extremitäten zu schicken, in Kopf, Arme und Beine

Dort wird die Kraft benötigt! Im Kopf, um schnelle Entscheidungen zu treffen, in den Armen, um zu kämpfen und in den Beinen, um wegzurennen. Das sind biologische Urreaktionen des Überlebens.

Über die Muskulatur wird dann das Adrenalin wieder abgebaut, und die Kettenreaktion stoppt. Der gesamte Körper und seine Organe erhalten wieder die optimale Blutzufuhr und damit ihre Versorgung.

#### Aber wieso bleiben die Abwehrmechanismen heute ungenutzt?

Das heutige Kind sitzt. Es sitzt vor dem Computer, vor dem Fernseher, es spielt mit

dem Gameboy, es sieht Filme mit Szenen, die wiederum eine Erhöhung des Adrenalinspiegels verursachen – selbst bei Zeichentrickfilmen. Seine Ängste bleiben unverarbeitet. Sein autonomes Nervensystem bleibt überspannt.

Die Folge ist häufig eine Entladung durch Aggressionen. Im Sinne der körperlichen Gesundheit ist das eine gesunde Reaktion, um das angehäuften Adrenalin wieder loszuwerden.

Durch die erhöhte Muskeltätigkeit baut das Kind auf für die Gesellschaft unbequeme Weise seinen Adrenalinspiegel ab. Wir bezeichnen diese Kinder als Zappelphilipp, als hyperaktiv – und weil sie ihre Konzentrationsfähigkeit verlieren, sind wir schnell bei der Diagnose ADS. Mit Ritalin haben wir die Lösung des Problems parat.

#### Kindliche Entwicklungsstadien

##### Manche Ängste sind die natürlichen Folgen der Entwicklungsgeschichte des Kindes:

Die ersten Ängste sind vermutlich die bei der Geburt erlebten Schrecken. Diese können durch die Gestaltung der heutigen Geburtsräume gemildert werden.

Aber nicht nur das Geburtstrauma wird instinktiv als Angst gespeichert. Wir vermuten heute auch, dass Ängste bereits vorgeburtlich wahrgenommen werden und prägen. Ich befürchte, dass eine dieser vorgeburtlichen angstzerzeugenden Situationen die leider unreflektierte Menge an durchgeführten Ultraschalluntersuchungen ist. Der Fötus reagiert deutlich mit vermehrten Bewegungen – ist das ein im Sinne der Abwehrhandlung versuchtes Wegrennen? Ist es Neugier oder Wissenschaft oder das Bedürfnis nach übermächtiger Kontrolle, oder ist es die in den Eltern angelegte Angst, die wiederum das Ungeborene in Stress und Ängste zwingt, denen es nicht mehr entrinnen kann?

##### Doch zurück zum Neugeborenen. Es reagiert nach Untersuchungen von Psychologen (Jersild) ängstlich auf:

- laute Geräusche
- plötzliche Bewegungen
- Lichtblitze
- Hinfallen – Verlust von Unterstützung
- Schmerzen

Alle diese Angstauslöser werden im Laufe der Entwicklung als weniger schlimm empfunden. Ausnahmen sind Lichtblitze und Schmerzen. Die Angst vor Schmerzen nimmt deutlich bis zum Alter von vier Jahren ab und dann wieder zu. Gleichbleibend ist die Angstauslösung durch Blitze. Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass das Flimmern des Fernsehbildschirms vom kindlichen Auge als bedrohlich wahrgenommen wird und damit angstauslösend wirkt. So gemütlich es sein mag, mit dem Baby auf dem Arm vor dem Fernseher zu sitzen, ich sehe darin eine weitere Ursache für die Angst unserer Kinder, gegen die sie sich nicht wehren können.

##### Mit etwa acht Monaten tritt in der Entwicklung des Kindes eine neue Ursache der Angst auf:

Es beginnt zu unterscheiden zwischen bekannt und unbekannt. Wir nennen diese Phase „Fremdeln“. Der Fachbegriff ist Trennungsangst. Das Kind erlebt die Trennung von Bekanntem als etwas Bedrohliches und reagiert mit Angst. Trennungsangst bleibt uns mehr oder weniger versteckt erhalten. Manche nehmen sie noch mit hinein in den Sterbeprozess.

##### Mit etwa zwei Jahren geht das Kind auf Entdeckungsreisen und erobert die Welt:

Es lernt, dass es mit bestimmten Handlungen Macht ausüben kann: Wenn es Menschen im Supermarkt anstrahlt, erhält es freundliche Zuwendung. Wenn es auf eine gefährliche Kletterpartie geht, kann es die Mutter garantiert zu sich locken. Nur eines kann es nicht beeinflussen: die Natur!

Der Sturm lässt sich nicht vertreiben, Blitz und Donner hören trotz Protest nicht auf, Dunkelheit will einfach nicht weggehen, Wasser reißt das Kind weg. Es erlebt die urgeschichtlichen Ängste vor Naturgewalten und fremden Tieren. Die Angst, diesen alleine ausgesetzt zu sein, lässt das Kind schreien, wenn es entdeckt, dass die Mutter aus dem Blickfeld verloren ging.

Da Zweijährige es lieben wegzulaufen, provozieren sie die Verlustangst und üben gleichzeitig ihre Bewältigung. Es ist wichtig, dass sie immer wieder erleben, dass die vertraute Person zurückkommt. Die Zeit der Abwesenheit darf nicht zu lange dauern, sonst lernt das Kind nicht, den Verlust zu erleben und dennoch Vertrauen zu entwickeln. Nur so lernen unsere Kinder das Grundvertrauen – alles wird wieder gut und hat eine Ordnung.

Vielen Erwachsenen fehlt dieses Urvertrauen. Auch das Vertrauen in Gott. Da wir Gott durch die Menschen erfahren, denen wir

begegnen, hat Gott einen schweren Stand. Man traut ihm nicht – falls es ihn überhaupt gibt.

### **Mit etwa vier Jahren hat das Kind das Bewusstsein vom eigenständigen ‚Ich‘ erreicht:**

Es stellt sich nicht nur die Frage „Woher komme ich?“ Die Frage „Was wird mit mir geschehen?“ steht im Mittelpunkt der kindlichen Bewältigung. Wir nennen dies das Bewusstsein von der Verletzbarkeit der eigenen Person. Das Kind wird von zahlreichen Spannungen, deren Ursachen es nicht kennt. Wir alle kennen das unerträgliche Gefühl des unbekanntes Feindes<sup>2</sup>. Die Angst vor dem Unbekannten ist auch für das Kind unerträglich, und so erfindet es Ursachen für seine Ängste: der böse Mann, das abscheuliche Ungeheuer, etc.

Mit etwa sieben Jahren hat sich das Kind mit Fantasie und Wirklichkeit auseinander gesetzt und lernt zunehmend zu unterscheiden. In der Entwicklungspsychologie spricht man vom Realitätsbewusstsein. Die Wirklichkeit ist für das Kind viel komplizierter und unüberschaubarer als seine Fantasiewelt. Jetzt kommen die Kinder zu uns in die Praxen wegen Schlaflosigkeit und Alpträumen.

### **Die Ängste werden konkret:**

- Es hat Angst, dass sein Papa stirbt.
- Es hat Angst, dass es verletzt wird.
- Es hat Angst, etwas nicht zu schaffen.
- Versagensängste nehmen zu.

### **Angstempfinden durch Veranlagung**

Ängste entwickeln sich auch aus der ererbten Veranlagung. Diese ist häufig familiär ausgeprägt. Aus genetischen Studien kann man sogar die Neigung, bestimmte Ängste aus bestimmten Genen zu entwickeln, erklärbar machen.

### **Als Therapeuten kennen wir die unterschiedlichen Reaktionstypen:**

Wir unterscheiden labile von eher stabilen nervlichen Konstitutionen – im Sinne der Homöopathie vertritt Calcium carbonicum den Typ, der sich so schnell nicht aus seinem Häuschen (Austernschale) locken lässt.

Labile Kinder – ich nenne sie die „Schnellreaktoren“ im Sinne einer Phosphorus-Konstitution – geraten schneller in die Überreaktion ihres Nervenkostüms und damit schneller aus dem emotionalen Gleichgewicht. Emotionale Labilität zeichnen auch Pulsatilla-Kinder aus.

Ängste im Besonderen benötigen oft star-

ke Mittel wie Aconitum oder Belladonna.

Die Angstempfindlichkeit wird mit der Ich-Stärke in Zusammenhang gebracht. Je besser die Realität verarbeitet werden kann, umso sicherer kann das Kind mit seinen Gefühlen umgehen. Kinder, die beispielsweise Natrium chloratum in ihrer Konstitution haben, werden sachlicher und beherrscher mit ihrem Gefühlsleben umgehen und daher ihre Angst besser meistern als die Fantasiemenschen Lachesis, Stramonium oder Hyoscyamus. Je mehr nämlich die Fantasie mit ihnen durchgeht, umso schwerer werden sie die Erkenntnis haben, dass die Angst unbegründet ist, und werden beim nächsten Mal wieder ihren Gefühlen unterliegen.

### **Umwelteinflüsse und Ängste**

Umwelt und Lebensbedingungen sind weitere Quellen der kindlichen Ängste. Freud hat eine Dreiteilung definiert, die bis heute ein gutes Verständnis vermittelt.

### **Er unterscheidet zwischen:**

1. realer Angst
2. neurotischer Angst
3. moralischer Angst

### **Reale Ängste**

Die reale Angst entsteht durch objektiv bedrohliche Erfahrungen. Sie sind die Chance der gesammelten Lebenserfahrung. Das Steigen einer Treppe bedarf einer gewissen Technik, sonst wird es wehtun. Also wird das Kind vorsichtig.

Die brennende Kerze wird nach dem Griff hinein als Gefahr erkannt, damit verbunden auch alles, was heiß ist und wie Feuer aussieht.

Ecken und Kanten werden als Gefahrenquellen, erkannt und das Kind lernt, seinen Bewegungsraum einzuschätzen.

Kinder, die reale Ängste nicht erleben, sammeln keine Lebenserfahrung. Sie fallen zurück in die Entwicklungsstufe der Vierjährigen. Sie finden keine Antwort auf die Frage: Was wird mir geschehen?

Wo können heute unsere Kinder noch ausprobieren, was gefährlich ist, und mit der Gefahr umzugehen lernen?

Oft gibt es keinen unbeobachteten Spielraum mehr, und die Eltern überbehüten ihre Kinder aus Angst. Eltern gehen so weit, dass sie die eigenen Ängste in ihren so genannten Erziehungsmethoden instrumentalisieren:

„Wenn du nicht tust, was ich will, schicke ich dich ins Heim“

„Wenn du nicht runterkommst, wirst du hinfallen“

„Wenn du nicht hörst, kommt ein böser Mann und holt dich.“

„Wenn du nicht isst, wirst du krank“

### **Unsere Kinder erfahren nicht:**

- Wenn ich falle, kann ich wieder aufstehen!
- Wenn ich nicht esse, bekomme ich Hunger.
- Wenn ich stürze, bin ich verletzt, es blutet vielleicht und tut weh – Aber: es wird wieder gut!
- Wenn ich versuche, allein Fahrrad zu fahren, habe ich den Beweis, dass ich etwas kann.
- Ich kann etwas – ich muss es nur einmal probieren.

### **Ohne die Erfahrung und das Meistern von realen Ängsten wird das Kind:**

- unsicher
- durch mangelndes Selbstbewusstsein gehemmt
- unmündig, weil es sich abhängig fühlt
- andere Grenzerfahrungen suchen und in noch größere Abhängigkeiten fallen, z. B. durch Drogen

### **Neurotische Ängste**

Neurotische Ängste entwickeln sich aus dem Unvermögen, mit Ängsten umzugehen, seine Emotionen zu meistern. Der Mangel an erfahrbaren, gemeisterten Lebenssituationen macht unsere Kinder und unsere Gesellschaft zunehmend neurotisch.

### **Moralische Ängste**

Moralische Ängste entstehen aus einem Konflikt bzw. aus der Angst, ob die Normen des Gewissens beachtet werden. Dieser immer vorhandene Konflikt führt bei Kindern und auch bei Erwachsenen dazu, dass sie sich ständig schuldig fühlen. Leider ist dieser Konflikt unlösbar.

Wenn wir uns dessen bewusst werden, können wir unseren Kindern Entlastung verschaffen. Sie können lernen, dass das Leben im Fluss ist und jede neue Situation neue Entscheidungen braucht. Entweder wir werden der Allgemeinheit gerecht oder uns selbst. Nur selten werden die Interessen aller auch unsere eigenen sein.

### **Das Gewissen**

#### **Wir kennen zwei Formen des Gewissens:**

- das kollektive Gewissen
- das persönliche Gewissen

Das kollektive Gewissen ist entwicklungs-geschichtlich das ältere Gewissen. Der Mensch lebte als Teil einer Lebensgemeinschaft, die von Gefahren umgeben war. Jeder musste sich so verhalten, dass die Gruppe als Ganzes stark blieb. Innerhalb der Gruppe hatte dann der Einzelne seinen Schutz.

Die Gesetze der Gruppe hatten Vorrang, sie standen über dem Recht des Einzelnen. Jeder Verstoß gegen das Recht der Gruppe

<sup>2</sup> Bei Erwachsenen kommt es zu der oft unverstandenen erleichterten Reaktion auf die Diagnose Krebs: Gott sei Dank, jetzt habe ich es endlich, jetzt kann ich etwas tun.

oder Sippe setzte das kollektive Gewissen in Gang und führte zum Ausstoß aus der Gruppe – ein Todesurteil. Es war also ein notwendiger Überlebensmechanismus, sich dem Kollektiv unterzuordnen.

Erst mit dem Rückgang der lebenswichtigen Gruppengemeinschaft entdeckte der Mensch neben dem Kollektiv seine Individualität. Er kann seitdem fragen: Ist das mein Bedürfnis oder das der anderen? An dieser Stelle kollidieren die beiden Formen des Gewissens (Ich würde gerne ans Meer fahren, der Rest der Familie lieber in die Berge...; Ich würde am liebsten ohne Rücksicht auf andere täglich meine Bedürfnisse ausleben...; Ich persönlich bin einer anderen Ansicht, aber ich werde mich dem Allgemeininteresse beugen)

Der Konflikt, der sich aus der Frage ergibt: „Was geht vor, das Bedürfnis der Gruppe oder mein Bedürfnis?“, ist überall zu finden – in der Partnerschaft, im Beruf, in der Gemeinschaft als Stadt, Land oder Nation. Überall heißt es: Ich oder wir?

Weil häufig persönliches und kollektives Gewissen im Widerstreit zueinander stehen, bleibt eines von beiden auf der Strecke. Sie sehen – die moralischen Ängste sind unser aller ständiges Thema, resultierend aus dem unlösbaren Konflikt zwischen kollektivem Gewissen und persönlichem Gewissen.

Unsere Schuldgefühle können wir als immer bestehend hinnehmen, dann werden sie uns weniger belasten und keine weiteren neurotischen Verhaltensmuster verursachen.

## Elternhäuser

### Das strenge Elternhaus

In strengen Elternhäusern, die feste Regeln aufstellen und deren Einhaltung einfordern, wird der Konflikt des Verstoßes gegen das persönliche Gewissen auf Kosten des kollektiven Gewissens entstehen. Das Kind wird alles tun, um in der Gruppe Wohlverhalten zu zeigen, denn es möchte nicht verstoßen werden.

### Das gleichgültige Elternhaus

Eltern, die alles gut finden, beschützen das Kind nicht gegen

sich selbst. Es darf alles, es kann seine Individualität austoben – aber es erfährt keinen Halt, keine Orientierung. Es wird den Konflikt zum kollektiven Gewissen spüren und aus diesem Grund ständig Schuldgefühle haben. Eltern, die alles gut finden, tun dies vielleicht aus Interesslosigkeit.

Beide, das strenge Elternhaus und das interesselose Elternhaus, schüren beim Kind moralische und neurotische Ängste, es wird sich ständig schuldig fühlen, ja, es wird sich sogar als ein Wesen mit großem Mangel empfinden. Es wird unter ständiger Spannung stehen und sich nichts zutrauen – es könnte ja etwas falsch machen!

Nach der Pisastudie, die auch die Kinder selbst getroffen hat, gaben von mir in einer Hauptschule befragte Jugendliche freimütig zu, dass es für sie das Schlimmste sei, dass sich zu Hause niemand für sie interessiert. Sie können kommen und gehen, wann sie wollen, für Hausaufgaben oder andere Belange aus der Schule oder ihrem persönlichen Leben finden sie zu Hause kein Gehör.

**Eltern wollen ihre Ruhe haben. Wenn sie körperlich anwesend sind, dann sind sie es oft nicht emotional. Das ist der Nährboden für Ängste, ob neurotisch oder moralisch.**

### Das ängstliche Elternhaus

Auch übermäßig behütende Eltern können ihr Kind angstempfindlich machen. Ein Kind, von dem alles Angstmachende ferngehalten wird, lernt nicht mit Ängsten umzugehen. Wenn es dann jedoch in einem bestimmten Moment in einer ungewohnten Situation zu recht kommen muss, wie zum Beispiel vor dem ersten Gang in die Schule, steht es bangen Gefühlen wehrlos gegenüber. Ängstlichkeit überträgt sich, kann gelernt werden.

### Schwere Formen der Angst

Wenn ein Kind so in Beschlag genommen wird von seiner Angst, dass es in seiner normalen Entwicklung bedroht wird, können krankhafte Folgen entstehen.

Ein Kind wird von gleichgülti-

gen oder ratlosen Eltern selbst ratlos gemacht, wenn diese ihm keinen Einhalt gebieten, wenn es z. B. seine Aggressionen einfach ausleben darf. Ein Kind bekommt Angst, wenn es sich frei ausleben darf und ihm keine Beherrschung abverlangt wird.

Überstrenge Eltern machen ihr Kind lebensunsicher. Es macht nie etwas richtig, immer fehlt etwas. Kinder identifizieren sich von einem bestimmten Zeitpunkt an mit den Vorstellungen ihrer Eltern. Sie glauben an den Wert. Wenn es den Forderungen nicht entspricht, ist es von sich selbst enttäuscht: ein Grund für frühe kindliche Depression.

Übermäßig behütende Eltern können zu weit gehen, wenn sie real existierende Ängste einfach wegreden. Wenn das Kind im Voraus erkennt, dass etwas Unheimliches bevorsteht, hat es Gelegenheit, ein wenig Angst zu bekommen. Es kann sich darauf vorbereiten und sich Strategien zum Selbstschutz überlegen. Wenn aber Eltern dies durch beschönigende Worte systematisch verhindern, kommt das Kind wehrlos in die Situation. Das verschlimmert seine Angst.

Eisenberg bringt die Schulangst in Zusammenhang mit übermäßig behütenden Eltern. Das Kind ist nur in der Nähe von Mutter oder Vater sicher. Es kann nicht alleine in die Schule gehen. Zwang oder Überreden sind nutz- und fruchtlos.

**Eine schrittweise „Entwöhnung“ von den Eltern ist hier der richtige Weg. Eine Verhaltenstherapie, Kinesiologie oder auch NLP sind die Therapien der Wahl.**

#### Anschrift der Autorin:

Monika Gerhardus  
Union Deutscher Heilpraktiker  
(UDH)  
Waldstr. 21  
D-61137 Schöneck  
kontakt@udh-hessen.de