

Ängste im ersten Jahrsiebt

Zur Wirkung der Gefühle zwischen Eltern und Kind

Karin Michael

Ein Kind wird von den Eltern zum Impfen gebracht. Es weiß noch nicht, was geschieht. Es hat nie vorher eine Spritze oder Blut abgenommen bekommen. Es weint bereits auf dem Arm der Mutter, als die Ärztin den Raum betritt. Beim Wechsel zum Vater tritt nur eine kurze Besserung auf – es will wieder zu seiner Mutter. Im Verlauf stellt sich heraus, dass die Mutter die Impfung strikt ablehnt und eine Spritzenphobie hat.

Kinder leben in einer starken emotionalen Bindung zu ihren Eltern. Das ist eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung, kann im ungünstigen Fall aber auch die Ursache von tiefen Kränkungen sein. Liebe, Wärme und Freude wirken »ernährend« auf das kleine Kind.

Es fühlt sich darin bis in die körperliche Verfassung, den Appetit und die Verdauung wohl. Hin-gegen wirken psychische Krankheit, überschießende negative Emotionen oder Stress bis in das Leibliche des Kindes belastend und kränkend. Wenn in den Seelen der Eltern anhaltend Depression, Angst, Schmerz und Verzweiflung herrschen, schreiben sie sich über die Mutter bereits kränkend. Emotionale Unterstützung, Begleitung und Therapie für die Eltern wirken daher zugleich heilsam und entwicklungsfördernd für das Kind.

Es muss nicht gleich eine manifeste (psychische) Erkrankung sein, die in der Eltern-Kind-Beziehung wirksam und sichtbar wird. Alle Eltern erleben Formen von Stress, Überforderung, Angst, Wut, Trauer oder Niedergeschlagenheit. Und je offener man sich einzugestehen vermag, dass man von solchen Gefühlen überwältigt wird, desto souveräner kann man sich aus ihnen befreien und helfen lassen. Oft reicht schon ein gutes Gespräch, beispielsweise mit einem Freund, dem Lebensgefährten oder dem Hausarzt.

Zur Charakterisierung von Angst

Etymologisch: Angst kommt aus dem Mittelhochdeutschen »Angust«, Enge, Bedrängnis. Im Gegensatz zur Furcht, die sich auf einen realen Anlass bezieht und dem Selbstschutz dient, kann Angst auch völlig ohne Realitätsbezug sein. Furcht oder Ehrfurcht zu haben, gehört zum Leben, ist angemessen und hilft sogar, immer wieder zu überleben. In Angst zu leben ist hingegen gekennzeichnet von Überwältigung, Ohnmacht und kann bis zu Handlungsunfähigkeit führen.

Traumata und die Corona-Krise

Viele Psychologen und Psychiater sprechen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie von traumatischen Erfahrungen oder gar einem globalen Trauma. Die Massivität, in der Angst erzeugt und mit Bildern und Zahlen verstärkt wird, macht diese Begriffsverwendung nachvollziehbar. Kaum jemand wird sich ganz frei von Verunsicherung, Stress, Sorge und existenziellen Überlegungen halten können. Bernd Ruf, der Formen von Traumatisierung weltweit und unter verschiedensten Umständen beobachtet hat, beschreibt Trauma im Kern als »seelische Wunde«. Er fordert seit Beginn der Krise einen besseren Schutz der Kindheit und der Kinder und warnt vor den seelischen Folgen für die vulnerabelste Gruppe unserer Gesellschaft.

Oft finden wir bei Kindern keine Ursache für ihre Angst oder Ängstlichkeit. Manchmal hat man einfach das Gefühl, dass sie schon etwas mitbringen, das sie tief verunsichert erscheinen lässt. Aber die starke Zunahme von Ängsten bei Kindern und Jugendlichen in den letzten zwei Jahren muss im Zusammenhang mit der globalen Verunsicherung gesehen werden. Dies anzuerkennen ist der erste Schritt auf dem Weg aus der Krise der psychischen Gesundheit und zugleich ein wirksamer Beitrag



zur psychoneuroimmunologischen Pandemie-Bekämpfung.

Symptome der Angst bei kleinen Kindern

Die Erscheinungen der Angst sind von Verschiebungen im gesamten Wesensgliedergefüge des Menschen geprägt. Berührt wird zuerst das Gefühl, die Seele. Seelisches wird verstärkt, chaotisiert, intensiviert und wirkt durch die enge Verbindung mit dem Lebensleib unmittelbar in leibliche Vorgänge. Die Lebenskräfte werden geschwächt und geraten aus dem gesunden Rhythmus und Gefüge. Durch die enge Beziehung zu den Eltern sucht das Kind sowohl bei Furcht vor einem konkreten Auslöser als auch in der unbestimmten Angst oft zuerst die Nähe und den Schutz der nächsten Bezugsperson. Ärzte erleben regelmäßig in ihrer Sprechstunde, dass ein schüchternes oder ängstliches Kind zunächst einige Zeit auf dem Schoß der Mutter oder des Vaters verbringt, bis es Vertrauen in die neue Situation gefasst hat und allmählich seinen Radius im Raum vergrößert. Wie in dem eingangs beschriebenen Beispiel, ist es aber nicht unbedingt die eigene Angst, die das Kind spürt und zum Ausdruck bringt. Auch bei Einschlafstörungen des Kleinkindes kann es eine nicht bewältigte Angst eines Elternteils sein, die das Kind nicht zur Ruhe kommen lässt.

Da das Seelische des kleinen Kindes noch ganz mit den physiologischen Vorgängen verbunden ist, können vielfältige körperliche Symptome Hinweise auf Ängste sein. Dazu gehören: Veränderungen der Atmung, Hyperventilation, Atemnot(-gefühl), Herzrasen, Blutdruckanstieg, Erblassen, Schwitzen, Bauchschmerzen, Harndrang, Einnässen, Übelkeit, Durchfall. »Sich vor Angst in die Hose machen« passiert einem kleinen Kind noch bei geringfügigerem Anlass als später, wenn die Seele nicht mehr so unmittelbar in die Physiologie eingreift. Bei Stimmverlust oder Sprachverlust (Mutismus) muss unbedingt an ein Trauma gedacht und die Ursache aufgesucht werden.

Zum anthroposophischen Verständnis

Warum in der engen Beziehung zwischen Eltern und Kind die Angst der Erwachsenen nicht einfach nur Angst beim Kind auslöst, sondern häufiger sogar viel tiefer in seine Organisation eingreift, wird besonders anschaulich in einer Passage von Rudolf Steiners Heilpädagogischem Kurs (GA 317, 2. Vortrag) geschildert. Es wird dort ausgeführt, wie man als Erzieher von der Lebenebene (ätherische Organisation) auf die Entwicklung des physischen Leibes des Kindes wirkt. Das bedarf der feinen Beobachtung über eine längere Zeit, bis man erkennt, wie die eigene Kraft oder Schwäche bis in das Physische des Kindes hinein wirkt. Eine stillende Mutter hat diesbezüglich vielleicht die unmittelbarsten Erlebnisse. Mit unseren Empfindungen wirken wir auf die Entwicklung der Lebensorganisation des Kindes. Dass wir auf Kräfteverhältnisse, Vitalität, Schlaf und andere

physiologischen Vorgänge des Kindes beispielsweise durch eine positive, optimistische oder negative, gestresste Seelenverfassung wirken, ist für viele Eltern am leichtesten nachvollziehbar.

Rudolf Steiner entwickelt in diesem Vortrag dieses Prinzip, das er »ein pädagogisches Gesetz« nennt, noch weiter: Mit der Ich-Organisation, als Individualität wirke man am stärksten auf das Seelische, den Astralleib des Kindes und man könne sogar über diese uns alltäglich bekannten Anteile unseres Wesens hinaus durch etwas, das in unserem höheren Selbst lebe auf das Ich des Kindes wirken. Jeder erziehende Mensch wirkt also durch jede Ebene seines Wesens auf seine Schützlinge. Achtsamkeit auf sich selbst ist daher bedeutsam für die Gesundheit unserer Kinder: Wie steht es um unsere Kraft? Sind wir liebevoll zugewandt und seelisch im Gleichgewicht? Erleben wir an uns eine aufrechte, sichere und orientierte Persönlichkeit? Und arbeiten wir an unserer spirituellen Entwicklung?

Entängstigung

Entängstigend wirkt alles, was leiblich, seelisch und geistig Wärme erzeugt. Wenn man unsicher ist, ob man das Richtige tut, um der Angst oder einer Ängstlichkeit zu begegnen, hilft es, sich zu fragen, ob man eine Beziehung zur Wärme herstellen kann. Dann wird es schon richtig! "Fight or flight" – Kampf oder Flucht sind die reflexartigen Reaktionen auf etwas, das einen ängstigt. Positiv gewendet helfen daher auch Handlungsfähigkeit und Distanzierung. Wenn eine erwachsene Autorität einem zeigt, wie man die Spinne mit einem Glas zudecken und dann auf der Postkarte in den Garten tragen kann, an einen Ort, an dem sie gerne bleibt (nachdem man vielleicht noch kurz bewundert hat, wie schön sie eigentlich ist) –, dann kann man das ab jetzt immer so machen und braucht nicht mehr aus der Fassung zu geraten. Aber auch für uns Erwachsene unsichtbare Wesen, die das Kind am Einschlafen hindern, sollten angesprochen und an ihren Ort verwiesen werden. Humorvolle Ablenkung ist für kleine Kinder auch ein herrliches Heilmittel gegen Angst. Die Phantasie, die bei ängstlichen Kindern oft besonders ausgeprägt ist, kann mit schönen, hellen Bildern und Geschichten gefüllt werden. Wenn ein nicht überwundener Neugeborenen-Schutzreflex wie der Moro-Reflex aktiv bleibt, erlebt das Kind kleine Schreckreaktionen, die ihm nicht zu Bewusstsein kommen, aber anhaltenden Stress bedeuten und sich häufig in Ängstlichkeit zeigen. Es hat oft Angst vor Tieren oder anderen Kindern, da schnelle Bewegungen, den Reflex visuell auslösen können. Auch auf laute Geräusche kann eine solche Reaktion folgen. Eine gute Behandlung wäre hier beispielsweise die Reflexintegration durch Heileurythmie-Übungen.

Der Tastsinn ist heute bei vielen Kindern unzureichend entwickelt. Er vermittelt oft wenig Halt und Hülle, sondern eher Haltlosigkeit, Verunsicherung und Angst. Die Pflege aller Sinne, insbesondere des Tastsinns, ist Grundlage der Behandlung ängstlicher Kinder. Den unruhigen Säugling pucken ist Ängstlichkeitsprävention. Was empfinden wir alles durch den Tastsinn? Wir empfinden, wie wir intensiv die Welt ertasten und uns an ihr erleben. Wir fühlen uns in sicheren Grenzen und in einer Umarmung geborgen. Wir bekommen eine Hand gereicht und empfinden Halt. Barfuß spürt man besonders, dass man Boden unter den Füßen hat. Durch das Tasten erlebt man die substanziellste Bestätigung des eigenen Da-Seins.

Das Gefühl, in seiner Haut sicher zu sein, kann wunderbar mit äußeren Anwendungen unterstützt werden. Hierbei kann man sich von den Symptomen der Kinder leiten lassen. Beispielsweise helfen bei Angst-Bauchschmerzen oder nach einem Schock ein warmer Oxalis-Leibwickel, bei der nervösen Blase ein warmer Eukalyptusöl-Blasenwickel. Wenn dem Kind etwas »an die Nieren gegangen ist«, kräftigt eine morgendliche Kupfersalben-Einreibung die Nierentätigkeit, während abends warme Füße das nächtliche Einnässen verhindern können. Ein Schafgarben-Leberwickel hilft auch seelische Überwältigungen zu verdauen und stärkt zugleich die Lebenskräfte. Ein entspannendes warmes Ölbad oder eine nach Lavendel duftende Solumöl®-Einreibung fördert das Wohlfühl im eigenen Leib. Die Lebenskräfte als Widerlager für ein intensives, hochsensibles oder verängstigtes Gefühlsleben werden durch alles gestärkt, was den täglichen Rhythmus unterstützt. Insbesondere den Schlaf als kleinen Bruder des Todes gut zu pflegen, stärkt sehr. Im guten Vertrauen auf die



geistige Welt, nach einem schönen Gebet oder Spruch einzuschlafen und erquickt und frisch zur gewohnten Zeit von selbst aufzuwachen, gibt nicht nur Kindern Kraft. Das ist keine angeborene Fähigkeit, sie muss auch von Säuglingen erst gelernt werden.

Auf der seelischen Ebene wird Vertrauen durch Verlässlichkeit im Alltag genährt. Sich darauf verlassen können, dass liebgewonnene Rituale immer wieder zur gleichen Zeit und am selben Ort stattfinden, ist nicht langweilig, sondern vertrauensbildend.

Und wenn doch einmal etwas Erschreckendes und Ängstigendes geschieht, kommt es besonders auf die salutogenetischen Fähigkeiten der Erwachsenen an, die dem Kind Sicherheit vermitteln: Erleben die Kinder an uns Handlungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit, erschüttert und ängstigt sie auch das Finsterste nicht so sehr.

Als Eltern sich seelisch und geistig stärken, bedeutet im Sinne des Heilpädagogischen Kurses Orientierung, Halt und Hülle für das Kind bis hinein in sein leibliches Gefüge. Anbindung an die geistige Welt im Sinne wirksamer Meditation und echter Religiosität an den Erwachsenen zu erleben, bedeutet Hilfe zur Anbindung an Leib und Erdenleben für das Kind.

Von erziehungKUNST frühe KINDHEIT Frühjahr 2022

Karin Michael ist Co-Autorin der Kindersprechstunde von Wolfgang Goebel und Michaela Glöckler, arbeitet als Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin in Herdecke sowie als Kindergarten- und Schulärztin in der Erzieher- und Lehrerbildung.