

Was die Angst alles möglich macht

GRESTEN. Der Verein Netzwerk3 Mostviertel zeigt mit monatlichen Berichten Entwicklungsthemen auf, die die Individualität und das soziale Miteinander von Kindern und Jugendlichen unterstützen sollen.

„Ich gehe nicht zur Schule, ich habe Bauchweh, Mama bleibe bei mir ...“ Ängste zeigen sich im Alltag sehr vielfältig. Die Thematik dahinter ist einem zumeist nicht bewusst. Grundsätzlich dient die Angst in gesunden Maße der Entwicklung und der Reife. Aus verschiedensten Gründen, die hier thematisiert werden, tritt sie jedoch in krankmachender Form, wie beispielsweise über Körpersymptome, Verweigerung, Depression oder Zwang in Erscheinung.

Sicherheit bietet Parole

Angstüberwindung bedeutet reif zu werden. Dieses Zusammenspiel von Angst und Reife beginnt bereits in den frühen Lebensmonaten. Die Gewissheit zu haben, dass, wenn ich im Bettchen munter werde, meine Mama sicher nach mir sieht, macht die Wartezeit um einiges erträglicher. Zu spüren, dass jemand da ist, der mich beschützt, liebt und meine Grundbedürfnisse befriedigt, stellt die notwendige Sicherheit dar, welche der Angst Parole bietet. Wenn ich mir dessen etwa im zweiten Lebensjahr sicher bin, dass jemand hinter mir steht, wenn ich weglaufe, dann wage ich einen weiteren Schritt. Wenn ich niederfalle, traue ich mich, wieder aufzustehen. Ungefähr im vierten Lebensjahr benötige ich besonders viel Sicherheit, weil die Phantasie und die Angst vor dem unbekanntem, mächtigen Bösen noch nicht von der Realität unterschieden werden können. Während dieser Zeit wirken



Foto: Kasefoto/Shutterstock.com

Was sich als Schulangst äußert, kann ihren Ursprung ganz woanders haben.

sich zum Beispiel Krampfsdrohungen tiefgreifend negativ aus. Circa im siebten Lebensjahr gelange ich zur nächsten Herausforderung. Einerseits erkenne ich die Realität und bin mir dessen bewusst, dass eine für mich wichtige Person sterben könnte, dass ich Neuem nicht gewachsen bin oder verletzt werde. Dies macht mich unsicher und kann auch von den Eltern nicht widerlegt werden. Einzig auf die Wahrscheinlichkeit, dass all die ob genannten Dinge nicht passieren werden, kann gehofft werden. Es bedarf positiver Erlebnisse, Mut-Zuspruch, gelungener Erfahrungen und der Tatsache, dass keines dieser Szenarien im Moment vorherrscht.

Elternhaus als Anker

Angst als Ressource nutzen zu können, setzt sohin einen Sicherheitsanker im Elternhaus voraus. Ängstliche Bezugspersonen erhöhen die Angstbereitschaft der Kinder. Wenn Genetik, Erziehung oder Lebenserfahrung in diese Richtung einwirken, ist es ratsam, psychotherapeutische Hilfe anzunehmen. Diese kann nicht nur Eltern hilfreich sein, sondern auch den nächsten Generationen. Zu hohe Erwartun-

gen an das Kind/den Jugendlichen oder zu viele Vergleiche mit anderen zu stellen, verhindern mutiges Ausprobieren und engen vielmehr ein, blockieren und lassen immensen Leistungsdruck entstehen, weswegen als Sicherheitsersatz darauf wiederum Zwänge oder Verweigerung angeeignet werden können. Eigene Gefühle hingegen werden indes immer weniger wahrgenommen. Wenn sich Kinder/Jugendliche beispielsweise nicht

Das Zusammenspiel von Angst und Reife beginnt bereits in den frühen Lebensmonaten.

ELISABETH GRISSENBERGER

haben ihre Ursache jedoch keineswegs in der Schule. Wenn Kinder/Jugendliche die Schule verweigern, können folgende Fragen unterstützend aufklären: Kann es sein, dass sich das Kind um die Eltern sorgt? Auf einen Elternteil etwa „aufpasst“? Kann es sein, dass sich das Kind um sich selbst sorgt oder Angst hat, sein Zuhause zu verlieren? Kann es sein, dass sich das Kind wegen Krankheit, Trauer etcetera sorgt? Haben sich tragische Erlebnisse in der Familie zugetragen? Ist es möglich, dass das Kind ein Autoritätsproblem hat? Fürchtet sich beispielsweise lediglich ein Kind vor einer Lehrperson oder haben viele Kinder vor derselben Person Angst?

Hilfe und Unterstützung

Engagierte Therapeuten, Pädagogen und Ärzte haben sich zum Verein Netzwerk3 Mostviertel zusammengeschlossen, um Kindern und Jugendlichen unbürokratisch zu helfen. Eine davon ist die Grestner Psychotherapeutin Elisabeth Grissenberger. Der nicht auf Gewinn ausgerichtete Verein hilft bei der bestmöglichen



Entwicklung von Kindern und Jugendlichen durch Psychotherapiefinanzierung und Vernetzungstätigkeit mit dem

Kinder- und Jugendnetzwerk Mostviertel (www.kijunemo.at). Damit die Ziele verwirklicht werden können, braucht der Verein Unterstützung, egal ob mit einer Mitgliedschaft oder einer einmaligen Spende. ■

sicher sind, ob die Eltern sich trennen werden oder eine Trennung gar schon stattgefunden hat, so führt dies verständlicherweise zu Verlustangst. Wenn dieser keine Beachtung geschenkt wird, kann sie sich in einer Depression zeigen, denn Rückzug gibt auch Sicherheit.

Verschiedene Ursachen

Viele Herausforderungen, die sich in Form einer Schulangst auf tun,

Verein Netzwerk3 Mostviertel
IBAN: AT44 3293 9000 0623 5576
Telefon: 0676/9788876
E-Mail: info@verein-netzwerk3.at
www.verein-netzwerk3.at
www.kijunemo.at