

ANGST UND ANGSTBEWÄLTIGUNG IN DER KINDERLITERATUR

Angst:

= Emotion oder Affekt, der als **unangenehm** empfunden wird; meist von **körperlichen Erscheinungen** begleitet (z.B. Zittern, Erröten, Schweißausbrüche, Herzrasen, etc.)

In der Psychologie unterscheidet man zwischen:

* **Angst:** **unangenehm erlebter, diffuser Gefühlszustand, nicht auf einen bestimmten Auslöser gerichtet, sondern eher auf eine komplexe Gefahrensituation, in der eine adäquate Reaktion unmöglich erscheint**

* **Furcht:** **Reaktion auf ein bestimmtes Objekt; einen Reiz oder eine konkrete Situation** (z.B. wildes Tier, Gewitter, daherbrausendes Auto,...)

Beides = akute Zustände. Davon zu unterscheiden:

* **Ängstlichkeit:** wird als **Persönlichkeitseigenschaft** betrachtet;
 Grund: entweder **angeborene Disposition** oder Wurzeln in einer **restriktiven Sozialisation** (z.B. harte Strafen, negative Bewertungen der kindlichen Leistungen, inkonsequenter Erziehungsstil und häufige Stimmungsschwankungen der Eltern). Was genau = noch unklar.

Gewisses Maß an Angst und Furcht = normal für psychische Entwicklung des Kindes; für Lernfähigkeit des Menschen nützliche Gefühlerscheinungen. Ihre Abwesenheit weist meist auf psychische Störung und Erkrankungen hin.

Mut ist nicht immer eine positive Eigenschaft; wenn er **nicht von Reflexionen begleitet** ist, führt er oft zu **Leichtsinn und Waghalsigkeit** (-> Fremd- und Selbstgefährdung!)

Angst als pathologischer Zustand:

Angst ist dann pathologisch, wenn **große Diskrepanz zwischen Angstobjekt und dem Grad der Angstreaktion** besteht

neurotische Ängste:

starke Angstreaktionen sind bei Kindern meist an erkennbare äußere Anlässe gebunden; sie treten aber auch **scheinbar grundlos** auf (z.B. nächtliche Angstattacken: im Zusammenhang mit Weinen, Schreien, Schwitzen, Atemstörungen,...)

tieferpsychologische Erklärung:

Grund für Angstanfälle = **Konflikt zwischen verdrängtem motorisch-aggressiven Impulsen und Triebregungen und dem Bemühen des Kindes um Folgsamkeit und Anpassung.**

Freud: Angstneurosen beruhen auf Verdrängungsprozessen. „Ich“ fühlt sich von einer libidinösen Triebregung aus dem „Es“ bedroht, ist nicht stark genug, diese zu verarbeiten (d.h. mit den Ansprüchen des „Über-Ich“ in Einklang zu bringen) -> Triebregung wird verdrängt. Angst fungiert dabei als Gefahrensignal -> wird ausgelöst durch Wahrnehmung einer potentiellen oder inneren Gefahr.

Angstprävention:

Vermeidung von angstausslösenden Situationen in der Erziehung (Bekommt Kind z.B. Bilderbuch mit Darstellung einer Angstsituation -> gleichzeitig müssen **Bewältigungsstrategien angeboten** werden, um diese Angst auszuräumen)

Entwicklungspsychologisch typische Ängste:

Ängste, die in kindlicher Entwicklung am frühesten auftreten = sogenannte **Separationsängste (Trennungsängste und Verlustängste)**

FREUD: Trennungsangst = Schlüssel für alle neurotischen Ängste

BOLWBY: Trennung von einer geliebten Person oder deren Verlust = möglicher Schlüssel für alltägliche Ängste des Kindes.

Separationsangst bei Kindern **schon im 1. Lebensjahr:**

Kind weint, wenn es geliebte Person nicht mehr sieht.

Trennungsangst wird **besonders stark im Dunkeln und beim Alleinsein**

-> Einschlafschwierigkeiten, Schlafstörungen, nächtliche Angstattacken

Krankenhausaufenthalt: = Angst vor Trennung von der Familie

Angst vor Liebesverlust: tritt häufig auf, wenn Kind ein Geschwisterchen bekommt

Kindergarten- und Schulangst: beruht teilweise auf wiederbelebter Trennungsangst von geliebten Personen und vertrauter Umgebung

Umweltangst: Kleinkinder können Umwelt nur entsprechend ihrer allmählich sich entwickelnden Fähigkeiten begreifen; vieles bleibt unverständlich und erregt dadurch Angst, z.B. unbekannte Geräusche, Donner, Wasserspülung, Wasser, dunkle Farben; Veränderungen der gewohnten Raumordnung (z.B. umgestellte Möbel); Umzug in eine andere Wohnung, Stadt, Angst auf Reisen

magisches Alter: ab **3 Jahren** haben Kinder oft **Angst vor unbekannten Menschen**, auch vor Tieren, bösen Menschen, Einbrechern, etc. Sie fürchten sich aber **auch vor den Figuren aus Filmen oder Büchern**; vor Gespenstern, Geistern, Hexen. Oft werden sie von bösen Träumen und Phantasien verfolgt (auch im Schulalter noch Furcht vor dem Keller, dem Dachboden, daß jemand unter dem Bett oder im Kasten versteckt ist, vor Schatten)

Sozialisationsangst: tritt im Kindergarten- und Schulalter auf. **Angst vor dem Zusammensein mit vielen fremden Personen, mit Gleichaltrigen, vor Kindergärtnerin oder Lehrern.** Haben Angst davor, gerügt zu werden, bzw. davor ausgelacht oder verspottet zu werden.

Scheidung: zu diesem Thema gibt es wenige Bilder- und Kinderbücher, obwohl in Österreich ca. **jedes 7. Kind davon betroffen** ist. Kleinkind hat große Angst, weil **noch völlig abhängig von den Eltern** und die **Welt aus egozentrischer Perspektive** sieht. Führt oft zu Alpträumen, Aggressionen, schweren Schuldgefühlen, Trotzreaktionen, Regressionen. Erst **im Volksschulalter** erstes **Verständnis** für Motive der Eltern; trotzdem **große Trauer** und **großer Wunsch nach Wiedervereinigung der Eltern**. Schwere **Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls** der Kinder, weil sie der Scheidung machtlos gegenüberstehen. **Depressionen** können auftreten. Es wächst aber auch die **Fähigkeit, sich der eigenen Gefühle bewußt zu werden** und die **Probleme sachlicher zu betrachten**.

Realangst:

von vielen Autoren erst mit **9./10. Lebensjahr** angesetzt;

Voraussetzung = kognitive Entwicklung ist so weit fortgeschritten, daß Kind sich mit den Tatsachen auseinandersetzen kann, die ihm vorher verschwiegen wurden, z.B. Sexualität, Gewalt, Tod; Umweltzerstörung, Arbeitslosigkeit, Hunger, Atomkrieg, u.a.
Die meisten Kinder werden aber schon viel früher durch die Medien mit diesen Problembereichen konfrontiert

*** Körperliche und seelische Gewalt:**

pro Jahr werden mindestens 200 Fälle angezeigt; **regelmäßig schwer geschlagene Kinder** = wahrscheinlich zwischen 70.000 und 80.000. Internationalen Studien zufolge auch in Österreich 60-70% der Kinder bereits im Säuglingsalter mit körperlichen Strafen erzogen.

Kinder leiden auch unter **seelischer Gewalt** -> z.B. wenn **ihnen mit angsterregenden**

Figuren gedroht wird, damit sie den Willen der Erwachsenen erfüllen (z.B. der schwarze Mann, der Wassermann, der große Hund, usw.)

Sexueller Mißbrauch: in Österreich bis vor kurzem ein Tabuthema; jährlich kommen dennoch ca. 500 Fälle vor Gericht.; Dunkelziffer bis zu 25.000 Fälle / Jahr.

Findet **meist in der Familie** statt (Täter = Väter, Stiefväter, „Onkel“, Großväter, Brüder), nur ca. 6% der Täter sind völlig fremde Männer -> aber gerade vor diesen wird in der Kinderliteratur am häufigsten gewarnt (Mann, der Kind mit Süßigkeiten lockt, usw.)

* Sterben und Tod:

Todesverständnis = entwicklungsabhängig, aber auch geprägt durch **Umwelterfahrung und Erziehung**.

- a) **Bis zum Alter von 4 Jahren** haben Kinder keine sichere Vorstellung vom Tod.
 Tod wird für **reversiblen Vorgang** gehalten (Totsein ist ähnlich wie verreisen)
 -> Glaube, daß **Tote Gefühlsregungen** haben, ist nicht nur bei Kindern weit verbreitet.
 Kinder zeigen in diesem Alter auch noch keine Trauer; tun sie dies, so ist es eher eine **Nachahmung der Trauer der Erwachsenen**.
- b) **Ab 6-7 Jahre** Erkennen der **Beziehungen zwischen Krankheit und Tod**;
 Tod wird als etwas **Endgültiges** betrachtet -> **Angst vor dem Sterben** Angehöriger oder vor dem eigenen Sterben.
 Kinder interessieren sich sehr für Geschichten über den Tod als schwarzen Mann, Geister, Gräber, Särge, Friedhöfe rufen **Gruseln und Faszination** hervor.
- c) Erst mit **8-9 Jahren** **realistisches Todeskonzept**;
 Kinder wissen über **biologische Vorgänge des Sterbens** Bescheid, beschäftigen sich mit der **Frage, was nach dem Tod passiert**

Kinderbücher können Tod enttabuisieren -> man kann über eigene Gefühle sprechen -> Kommunikation über das Thema. **Erweiterung der Sprache** (oft findet man ohne Hilfe von außen nicht die richtigen Wörter) **Abbau von Abwehrmechanismen** (z.B. Verdrängung des Todes ins Unbewußte, Verleugnung des Todes -> psychosomatische Erkrankungen); eventuell kann mit Hilfe der Bücher auch **auf bevorstehenden Todesfall vorbereitet** werden.

* Umweltzerstörung:

ist ein sehr häufiges Thema in der Kinderliteratur; noch immer hochaktuell:
 Bücher schildern **Ängste um Erhaltung der natürlichen Umwelt** aus der Sicht der Kinder -> aber **ohne Verbreitung von Panik**, sondern **Angebot von aktiven Problemlösungsstrategien**, die von den Kindern selbst kommen

*** Arbeitslosigkeit:**

gehört heute zu den aktuellen Gegenwartsproblemen. **Verschlechterung der materiellen Situation, Verlust des Ansehens** -> **psychische Belastungen und Krisen** in den betroffenen Familien.

Auswirkungen auf die Kinder:

Ansteigen der Verhaltensauffälligkeiten, psychosomatische Erkrankungen, Konzentrationsstörungen in der Schule.

Kinder finden meist keine Worte für ihre Verunsicherung und Probleme
-> Buch kann eventuell zum Abbau von Hemmungen führen.

*** Atomkrieg:**

36% der Jugendlichen zwischen 14-15 halten ihn durch Fehler im Computersystem für möglich, 66% rechnen mit Untergang der Menschheit.

Kinder werden hier mit ihren Ängsten meist alleingelassen, denn die meisten Eltern verleugnen die Realität, weil sie sich für ihre Kinder eine sichere Zukunft wünschen und die Kinder nicht verunsichern wollen, obwohl viel unter Atomangst leiden.

Angstverarbeitungsstrategien

= **Verhaltensweisen**, die eingesetzt werden, um das **unangenehme Gefühl der Angst zu vermeiden oder zu reduzieren**.

Angst kann bewältigt werden durch **adäquate Angstverarbeitungsstrategien**.

Angstbewältigung = Sonderfall des Coping.

Coping = Fähigkeit des Menschen, mit Problemen fertig zu werden.

*** Ausleben von Emotionen:**

wie z.B. Weinen, streiten, Dampf ablassen

*** Vermeidungsstrategien:**

sehr weitverbreitetes Coping-Verhalten = Flucht und Vermeidung der Auseinandersetzung mit der Angst, z.B. sich Einigeln, Alleinsein-Wollen, sich ins Bett legen, grübeln,...

*** aktive Angstbewältigungsstrategien:**

z.B. die Ursache des Problems finden oder mit anderen Menschen darüber reden

*** Selbstkontrolle:**

z.B. sich Zusammenreißen, sich mit dem Angstausröser aktiv auseinandersetzen

*** Freiwillige Konfrontation mit dem Angstausröser:**

Dieses Verhaltensmodell bewirkt **Stärkung des Selbstwertgefühls** des Kindes; Gefühl der Tüchtigkeit und des Stolzes auf die eigene Willensanstrengung

* **Auftreten einer Phantasiefigur:**

Durch eine Phantasiefigur, mit der sich Kind identifizieren kann, wird Ich des ängstlichen Kindes gestärkt. Sind freundliche, emphatische Menschen, die Kinderängste ernst nehmen und mittels ausgedachter Schutz-Figuren Ich-Stärke des Kindes so lange unterstützen, bis diese es nicht mehr brauchen.

-> **Konfrontation mit dem Angstausslöser unter dem Schutz von ausgedachten Figuren.**

* **Identifikation mit dem Stärkeren:**

Identifikation mit dem Starken, Mächtigen, Erfolgreichen = sehr beliebt

* **Projektion der Angst nach außen:**

Wenn eigene Angst so stark wird, daß das eigene Ich zu sehr bedroht wird ->

Abwehrmechanismus der Projektion tritt in Kraft:

die eigenen unangenehmen Gefühle werden nach außen, in eine andere Person verlegt, an der man sie dann abwehren kann

* **unfreiwillige Konfrontation mit der Angst:**

wird in **Verhaltenstherapie** oft angewandt (Konfrontationsmethode).

Klient wird mit Angstausslöser konfrontiert, ohne die Möglichkeit zur Flucht zu haben oder den Angstausslöser abzuwehren = **Reizüberflutung mit gleichzeitiger Reaktionsblockade** -> erhöhte Erregung, die nach bestimmter Zeit abnimmt.

Wird nur bei massiven Angstproblemen angewandt, die auf schonendere Methoden nicht ansprechen.

Durch **abrupte Konfrontation mit der Angst** kommt es zu einer **Abreaktion**, zu **emotionaler Erschöpfung**, daneben aber auch zum ersten Mal zu **Angstwahrnehmung**, die früher nicht möglich war, weil Patient immer sofort Vermeidungsreaktion durchführte.

Manche **warnen** davor, **diese Methode bei Kindern anzuwenden**, weil sie dadurch an ihre emotionale Belastungsgrenze geführt werden. Da Erfolg nicht immer eintritt, ist Risiko zu hoch. Erwachsene können hingegen selbständig entscheiden, ob sie mit dieser Methode arbeiten wollen.

* **Angstmachgeschichten:**

Angst wird als Erziehungsmittel verwendet, oder die Ängste von Erwachsenen werden an die Kinder herangetragen (z.B. Struwwelpeter, Hadschi Bratschis Luftballon)

Methodische Hinweise:

Wie können Angstbilderbücher helfen?

- * Angstgeschichte als **Auslöser für Diskussion**, als **kommunikative Hilfe** über die Probleme, die hinter der Angst stehen zu sprechen (Angstträume, Schulangst, sexueller Mißbrauch)
- * um möglichen Ängsten **präventiv** zu begegnen (z.B. Krankenhaus, Tod)
- * um **traumatische Situationen** zu **verarbeiten** (z.B. Tod, Fernseheindrücke, Krieg, Gewalt, Umweltzerstörung)
- * um **Selbstwertgefühl von ängstlichen Kindern zu stärken** -> erfolgreiches Verhalten der Figuren im Buch als Identifikationsmodelle

=> Angstgeschichten können auch in **Bibliotherapie** verwendet werden

=> **Anteilnahme und Betreuung durch Erwachsene ist bei Büchern, die Angst darstellen aber unbedingt erforderlich**

=> **WICHTIG = positiver Schluß des Buches:**

erfolgreiche Angst durch die Hauptfigur soll dem Leser Mut und Selbstvertrauen zur Bewältigung der eigenen Ängste geben!