

Ohne Ängste keine kindgerechte Entwicklung

Berlin 2014 • Dramatische Szenen spielen sich im Flur des Kindergartens ab: Völlig verzweifelt klammert sich Hanna an Mamas Hand und bittet sie an, sie nicht allein zu lassen. Die Zeit der Eingewöhnung endet ohne Anzeichen einer Besserung. Es war eine schlimme Erfahrung für Hanna und ihre Eltern.

Große Veränderungen wie etwa die erste Zeit allein im Kindergarten, ohne die vertrauten Bezugspersonen, führen verständlicherweise zu Sorgen, Ängsten und Zweifeln. Das Sicherheitsbedürfnis heranwachsender Kinder ist groß und doch gehören wichtige Abnabelungsprozesse während der kindlichen Entwicklung unbedingt dazu. So sind das Erleben und schließlich auch das Bewältigen ängstigender Gefühle wichtige Entwicklungsschritte für Kinder und Jugendliche.

Für Prof. Dr. Silke Wiegand-Grefe, die als Psychoanalytikerin und Familientherapeutin sowie als Professorin für Klinische Psychologie an der Medicalschool Hamburg arbeitet, hat kindliche Angst auch etwas Positives: „Ängste helfen uns Menschen, Gefahren zu erkennen. Gleichzeitig weckt die Angst vor Unbekanntem, oder Unverstandenem die Neugier der Kinder, Dinge zu hinterfragen und die Welt zu begreifen.“ Hierbei sind Erwachsene – Eltern, Lehrer, Erzieher und Betreuer – besonders gefragt. Indem sie Kindern bei der Überwindung ihrer Ängste helfen, sie geradzum ermutigen und dabei unterstützen, verschaffen sie Kindern positive Erlebnisse mit der eigenen Angstbewältigung. Erste erfolgreiche Schwimmversuche, das ohne Hilfe eroberte Klettergerüst, oder auch ein schöner erster Tag im Kindergarten steigern das Selbstvertrauen von Kindern enorm und machen Lust auf weitere Grenzerfahrungen.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten wissen aus praktischer Erfahrung mit ihren jungen Patienten aber auch, dass das Wohlbefinden von Kindern, die dauerhaft unter Ängsten leiden, oder gar mit Angstsymptomen wie Herzrasen und Schwindel kämpfen, so stark eingeschränkt ist, dass therapeutische Hilfe unbedingt notwendig ist. Häufig entstehen übermächtige kindliche Ängste durch leidvolle Erfahrungen in der Vergangenheit, oder durch Vorfälle, welche die Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Schlimme Ängste sind oft die Folge von Vernachlässigung durch Eltern, die ihr Kind nicht ausreichend schützen. Interessanterweise zeigen aber auch stark überhütete Kinder oft ähnliche Angstsymptome.

Überbehütende Eltern, auch Helikopter- oder Curling-Eltern genannt, verhindern alle gefährlichen, oder ängstigenden Entdeckungstouren ihrer Kinder. Damit unterdrücken sie deren natürliche Neugier auf die sie umgebende Welt. „Diese Kinder erleben die Welt als gefährlichen, schlechten Ort und werden auch zukünftig beunruhigende Situationen eher meiden, als sie zu meistern“, sagt Wiegand-Grefe. „Eigene Erfahrungen bleiben ihnen aufgrund ihrer Ängste verwehrt, wichtige Entwicklungsschritte werden verpasst.“

Dass die Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie gerade jungen Patienten mit Angststörungen wie etwa Hannas extremer Trennungsangst wirksam helfen kann, zeigt eine aktuelle Studie der Medicalschool Hamburg. „Die Ergebnisse zeigen, dass sich das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Alltagsgestaltung der Betroffenen deutlich verbessert. Gleichzeitig konnte ein dauerhaftes Nachlassen der Angstsymptomatik festgestellt werden, da die positiven Effekte auch ein Jahr nach Therapieende bestehen“, weiß Dr. Katharina Weitkamp, eine Mitarbeiterin Wiegand-Grefes zu berichten, die aktuell mit der Auswertung der Ergebnisse beschäftigt ist.

ExpertInnen zum Thema:

- Prof. Dr. Annette Streeck-Fischer: „Angststörungsstudie im Kindesalter“ (Vorstellung der Forschungsstudie am 3. Mai, 14.30 Uhr in Berlin)
- Annegret Wittenberger: Von Goldgräbern und Geisterjägern – 20 Jahre später: Ein neuer Blick auf eine alte Geschichte (Vortrag am 4. Mai 2014, 10 Uhr in Berlin)
- A. Baumeister-Duru, H. Hofmann, H. Timmermann, A. Wulf (2013): „Psychoanalytische Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Angststörungen und Depression“. Behandlungsmanual. (Verlag Brandes & Apsel)
- S. Wiegand-Grefe, K. Weitkamp, Helene Timmermann, G. Romer (2011): „Hamburger Studie zur Wirksamkeit psychoanalytischer Behandlungen von Kindern und Jugendlichen“. In: A. Springer, B. Janta, K. Münch (Hg.): Angst. (Psychosozial-Verlag)
- Dr. Helene Timmermann (Mitglied der VAKJP-Tagungsgruppenleitung und daher in Berlin vor Ort)

Pressereferentin Cathleen Oswald • Telefon: 0177-4515890 • Email: pressereferentin@vakjp.de