



Katholische Jungschar

Wilhelminenstraße 91/II f, 1160 Wien

Telefon +43/1/481 0997

Fax +43/1/481 0991-30

E-Mail office@jungschar.at

Positionspapier der Katholischen Jungschar zum Thema „Angst“

am 11. BuVo am 13. 11. 2015 in Seggauberg beschlossen

Angst ist eine lebensnotwendige biologische Reaktion des Menschen. Sie gehört gemeinsam mit Trauer, Freude oder Wut zu den wichtigsten Grundgefühlen.

Durch die Angst bewegt sich der Mensch vorsichtiger in unbekanntem Situationen und passt gleichzeitig besser auf sich auf. Somit ist die Angst egal ob bei Mensch oder Tier ein wichtiger Faktor, der das Überleben sichert. Allerdings ist sie ein sehr bedrohliches Gefühl. Daher ist es wichtig, besonders im Umgang mit Kindern, dieses Gefühl ernst zu nehmen und keinesfalls herunterzuspielen.

Was bedeutet Angst?

„Angst“ so heißt es im Deutschen Wörterbuch von J. und W. Grimm „ist nicht bloß Mutlosigkeit, sondern quälende Sorge, zweifelnder, beengender Zustand überhaupt.“

Das Wort hat seinen Ursprung im Lateinischen und bedeutet „Enge“. Angstsituationen setzen unter Druck und können verschiedene Reaktionen bei Menschen hervorrufen:

- Der Mensch flieht aus der Situation der Gefahr, der er sich nicht gewachsen fühlt.
- Der Mensch setzt sich bewusst der Situation aus (greift an) und versucht damit irgendwie umzugehen (wird z.B. aggressiv).
- Der Mensch verfällt in Handlungsunfähigkeit – ist also gelähmt.

Angst ist ein überlebenswichtiges Gefühl. Sie schützt den Menschen vor gefährlichen Situationen. Zu viel Angst ist jedoch belastend für Menschen. Darum ist ein sensibler und behutsamer Umgang besonders in der Arbeit mit Kindern erforderlich.

Grundsätzliches zum Umgang mit Angst bei Kindern

Kinder durchleben in ihrer Entwicklung verschiedene Ängste. Mit Ängsten fertig zu werden, zählt zu den großen Herausforderungen im Leben eines Kindes.

Da Angst ein Zustand der Anspannung ist, ist die grundlegendste Hilfe gegen die Angst, Entspannung zu ermöglichen. Im Zusammensein mit Kindern bedeutet das vor allem, dem angstvollen Kind Zuwendung zu schenken. Das heißt, seine Angst unbedingt ernst zu nehmen und bereit zu sein, offen über sie zu reden. Auch wenn Ängste für Erwachsene irrational erscheinen, für Kinder sind sie real und belastend. Wenn Ängste als Hirngespinnst abgetan werden, wird damit höchstens erreicht, dass Kinder sich dafür schämen und sich die Angst verstärkt. Der Angst zu viel Gewicht zu geben, ist jedoch genauso kontraproduktiv, Überbehütung und Überdramatisierungen lösen Ohnmachtsgefühle, Angst vor der Angst und ein Vermeidungsverhalten aus.

Eine positive, sichere Grundstimmung im Umgang mit Kindern vermittelt Geborgenheit. Ebenfalls förderlich ist es, Kindern Orientierung und Sicherheit zu bieten. Kinder benötigen bei Ängsten die Hilfe der Bezugspersonen, damit sie sich geborgen fühlen können. Durch die Vermittlung von Nähe und Trost von Vertrauenspersonen wird für Kinder ein wichtiger Grundstein gesetzt, der spätere stabile soziale Kontakte ermöglicht.

Im Gegensatz dazu ist es besonders problematisch, wenn Menschen denen Kinder anvertraut werden, Angst als Druckmittel benutzen: Besonders bedenklich ist in diesem Zusammenhang, dass in der traditionellen Erziehungspraxis das Angstmotiv in der Regel eine viel größere Rolle einnimmt als etwa angenehme, lustbetonte Emotionen. Es scheint oft einfacher, ein gewünschtes Verhalten dadurch zu erwirken, dass das Unerwünschte mit Strafe bedroht und dadurch mit Angst besetzt wird, als das angestrebte Verhalten positiv zu bekräftigen. Angst in der Erziehung, Drohen mit bösen Geistern, Einsperren in dunklen Räumen, Überdramatisieren oder Herunterspielen von Ängsten darf nicht sein!

Im Umgang mit Kindern haben Erwachsene und Bezugspersonen die Aufgabe, Kinder an der Hand zu nehmen und ihnen bei der Bewältigung ihrer Ängste beizustehen. Das bedeutet: Kindern zuzuhören, Anteil zunehmen, Verständnis zu vermitteln und ihnen Sicherheit und Geborgenheit zu geben.

Die Katholische Jungschar fordert deshalb, dass

- die Ängste von Kindern immer wahr und ernst genommen werden.
- versucht wird, die Ängste der Kinder zu verstehen.
- Kinder in ihrer Angst niemals alleine gelassen werden.
- Kindern, die Angst haben, Zuwendung und Verständnis geschenkt wird.
- angstmachende Erziehungsmaßnahmen unterlassen werden.
- Kindern niemals absichtlich Angst gemacht wird.
- Kindern vermeidbare Unsicherheiten erspart werden.
- den Kindern in der Bewältigung ihrer Ängste ausreichend Zeit gegeben wird und dass sie niemals gedrängt werden, ihre Ängste zu ignorieren.
- Kinder vor angsterzeugendem Gruppendruck geschützt werden.
- Kinder in ängstigenden Situationen in Schutz genommen werden.

Quellen:

http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/angst/641_19.10.2015

http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/psychisch/psychische_gewalt_kind.php_19.10.2015

Kinder haben Ängste- Jan-Uwe Rogge

Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern – Brazelton, Greenspan

Lexikontext KJSÖ Angst

Kinder dürfen Ängste haben - KIZZ Felicitas Römer