

Wenn Kinder sich ängstigen ...

Es gibt heute nicht mehr Katastrophen als früher, doch die modernen Medien bringen sie uns näher – täglich und in einer Flut aus Nachrichten und Bildern, die Kinder verstören können.

Wie gehen Kinder damit um? Wie kann man ihnen helfen, Ängste zu verarbeiten?

Fernsehbilder über Menschen in Schutzanzügen, Meldungen von Toten, tödlichen Unfällen und Seuchen, die täglichen Berichte im Rahmen der weltweiten Corona-Pandemie – all das erreicht auch Kinder.

Mit welchen Folgen für ihre Psyche? Worauf sollten Eltern achten und was können sie tun, damit ihre Kinder nicht unter Ängsten leiden oder durch Ängste in der Entwicklung beeinträchtigt werden? Auf diese und andere Fragen antwortete Prof. Dr. Hubertus Adam, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters am GLG Martin Gropius Krankenhaus, in einem Gespräch.

Wie kann man Kinder vor Angst machenden Eindrücken schützen?

Es ist in der heutigen Zeit kaum bis überhaupt nicht möglich, Kinder und Jugendliche von Medien abzuschirmen, die beängstigende Inhalte transportieren, selbst wenn man es wollte. Zum Beispiel bei einem so multi-präsenten und bedrohlichen Dauerthema wie der Corona-Pandemie.

Es stellt sich aber die Frage, ob eine komplette Abschirmung von allem Übel dieser Welt für Kinder in der Entwicklung hilfreich wäre. Sie müssen ja lernen, diese Welt zu verstehen, nur dann können sie in ihr leben und sie gestalten. Die Erwachsenen haben die schwierige Aufgabe, zu filtern sowie bei der Bewertung und bei der Einordnung des Erlebten in das kindliche Weltbild zu helfen. Die Eltern schützen, indem sie altersangemessen mit den Kindern und Jugendlichen darüber sprechen.

Wie spricht man mit Kindern angemessen über schreckliche Ereignisse, ohne Angst zu machen?

Zunächst sollten Erwachsene den Kindern und Jugendlichen zuhören: Was haben sie gehört, was glauben sie zu wissen, wovor haben sie konkret Angst? Kinder haben manchmal auch Ängste, die den Eltern irrational und zunächst nichtig erscheinen. So entwickeln sie manchmal eine Art magisches Denken, zum Beispiel: Weil ich gestern bockig war, hat Papa Krebs bekommen. Trotzdem sollte man diese Ängste und Fragen ernst nehmen und kindgerecht darauf eingehen. Bei Wissenslücken, die auch die Erwachsenen haben, zu Ereignissen, ihren Hintergründen, ihren Wirkungen, ihrer Dimension in vielerlei Hinsicht, bei schwer zu beantwortenden Fragen über Leben und Tod, den Sinn eines Geschehens, sollten sie ehrlich eingestehen, dass auch sie selbst nicht alles wissen.

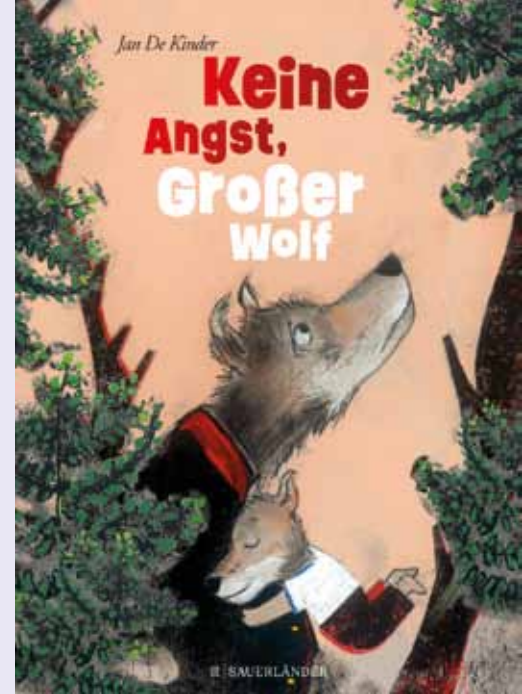
Eigene Ängste sollten angesprochen und nicht tabuisiert werden, zum Beispiel die um Großeltern oder andere Menschen aus dem Bekanntenkreis, welche vielleicht schwer erkrankt oder verunglückt sind, die ins Krankenhaus müssen oder sterben. Dies immer mit dem Ziel, den Kindern die Last zu nehmen, damit allein zu sein, und Schuldgefühle abzubauen, die aus welchen Gründen auch immer, aufkommen. Die Botschaft sollte sein: Wir sind deine Eltern, wir sind immer für dich da, wir lieben und wir schätzen dich, wir kümmern uns um dich, und das können wir auch.

Wenn Eltern das Gefühl haben, dies nicht zu können und selbst überfordert zu sein, was raten Sie ihnen dann?

Es ist wichtig, dass Eltern auch auf sich selbst achten, nur dann können sie sich entsprechend um ihre Kinder kümmern. Das Zusammenleben in der Familie wird durch vielerlei Abläufe bestimmt. Eine geordnete Struktur stärkt das Beziehungsgefüge und wirkt einer Überforderung entgegen. So zum Beispiel feste Rituale für jeden Tag und die Woche, wie gemeinsam aufstehen, sich anziehen, frühstücken, gemeinsames Spiel und eine Zeit, in der jeder auch für sich allein sein kann. Der Medienkonsum der Kinder sollte keinesfalls permanent und unbegrenzt stattfinden. Zeiten dafür lassen sich festlegen.

Außerdem haben die Eltern die Möglichkeit, die professionelle Hilfe der ambulanten Anlaufstellen unserer Klinik in Eberswalde, Bernau oder Prenzlau aufzusuchen. Wir stehen ihnen gern mit unserem Rat und unserer Erfahrung zur Seite.

Für den besonderen Fall, dass ein Elternteil schwer erkrankt, was nicht allein dem Kind, sondern ebenso dem anderen Elternteil Angst und Sorgen bereitet, haben wir außerdem die Beratungsstelle für Kinder von körperlich kranken Eltern, unterstützt durch den Verein DAMUS e.V.



Wenn Kinder heranwachsen und zu Jugendlichen werden, beginnen sie, Vieles kritischer zu hinterfragen, Hergebrachtes in Frage zu stellen und anders als im Kleinkindalter auf Bedrohungen und die Ratschläge ihrer Eltern zu reagieren. Was ist dazu aus Ihrer Sicht zu sagen, was sollte man wissen?

Genau so ist es. Als Beispiel möchte ich die sogenannten Coronapartys nennen, wie wir sie während der Pandemiemaßnahmen erlebt haben. Naturgemäß sind Menschen im Jugendalter rebellischer als in anderen Lebensphasen und zugleich erlebnishungrig, wollen sich ausprobieren. Alter, Tod und Sterben sind aus ihrer Perspektive fern. So wird ein Ereignis wie die Corona-Pandemie mit ihren Begleiterscheinungen und Folgen von den Jugendlichen eher als ein aufregendes Erlebnis wahrgenommen. Die plötzlich ungewohnten und bizarren Veränderungen in der Außenwelt sind spannend, verunsichern aber. Die Verunsicherung ist in diesem Alter schwer aushaltbar und wird daher unbewusst verdrängt oder ins Gegenteil verkehrt und führt zu Verhaltensweisen, die verstören und nicht tragbar sind. Dies wird von den Eltern als Unbekümmertheit und Leichtsinns betrachtet, vor dem man die Jugendlichen natürlich bewahren möchte. Appelle und Drohungen führen jedoch selten zu Verhaltensänderungen. Die Eltern sollten versuchen, die Jugendlichen auf der intellektuellen Ebene anzusprechen, insbesondere dabei ihre Stärken betonend und diese auch fördernd. So etwa nach dem Schema: Du kannst dies und das ganz toll, wie könnte man es einsetzen, damit diese Krise, diese angstauslösende Situation, dieses schwer wiegende Ereignis für dich und uns oder auch für die Allgemeinheit besser zu meistern ist? Sie müssen aber auch auf Grenzverletzungen hingewiesen werden und entsprechende Konsequenzen aufgezeigt bekommen. Eltern sollten ihnen deutlich machen, dass sie und das, was sie tun, den Eltern nicht gleichgültig ist.

Quelle: GLG-Magazin „Leben & Gesundheit“