

ANGST IN DEN ERSTEN DREI LEBENSJAHREN

Welche Ängste treten in den ersten drei Lebensjahren auf?

Wie können Eltern und Erzieher ihnen entgegenwirken?

Formen der Leibesangst

- **Angst im ersten Lebensjahr – Leibesangst**

Im ersten Lebensjahr tritt die Leibesangst archetypisch als Fremdeln auf. Von den Kinderuntersuchungen kennen wir die Fremdell-Räume: Es ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich, wie nah man sich als Arzt einem Kind annähern darf, wenn es auf dem Arm der Mutter ist, ohne dass die kindliche Seele kollabiert – was man daran sieht, dass das Kind sich abwendet und sich fest an die Mutter klammert. Es wird wie eins mit dem mütterlichen Leib, schlüpft wie hinein. Wenn man aber weit genug entfernt ist, schaut es ganz keck. Das Erlebnis von Angst ist abhängig von der Distanz zwischen den Körpergrenzen. Die Wesensglieder des Kindes – Ich, Seele und auch der Lebensorganismus – sind noch nicht voll inkarniert, sondern befinden sich in einer Aura um das Kind herum. Wenn diese Aura berührt wird, fühlt sich der Körper als Bewusstseinszentrum bedroht.

Fremdel-Reaktionen bedeuten nicht, dass einem das Baby nicht mag. Manch ein Erwachsener, der sich von einem Kind abgelehnt fühlt, entwickelt starke Emotionen, was natürlich schädlich ist. Man sollte sich vielmehr freuen, dass das Kind so gesund reagiert, auf Abstand geht und aus dem Abstand heraus lächelt. Denn die Leibesangst wird durch physische Geborgenheit überwunden.

- **Angst im zweiten Lebensjahr – Seelenangst**

Im zweiten Jahr wird Angst vom Kind schon mehr seelisch erlebt. Das rein Seelische ist eng mit dem Gefühl verbunden. Dann kann es das erste seelische Erleben von Angst überwinden.

Die Seelenangst im zweiten Jahr kann durch den Blick und das Lächeln eines Erwachsenen aufgelöst werden, der dem Kind das Gefühl vermittelt, wahrgenommen zu werden. Es sucht den Blick der Bezugsperson, der Mutter bzw. der Erzieherin, um sich geborgen zu fühlen. Wenn ein Kind dagegen von einem Fremden angeschaut wird, erlebt es das oft als bedrohlich – man spricht vom Fremdeln im zweiten Jahr. Man muss sich deshalb als Erwachsener vorsichtig herantasten an Kinder im zweiten Jahr. Die Bezugsperson muss sich im Gesichtsfeld des Kindes befinden. Es stellt bereits eine Mutprobe dar, wenn sich Kinder verstecken, indem sie sich ein Tuch über den Kopf ziehen. Es geht darum zu sehen und gesehen zu werden – verschwinden gehört auch dazu.

- **Angst im dritten Lebensjahr – Bewusstseinsangst**

Mit dem Ich-Sagen im 3./4. Jahr taucht zum ersten Mal die Bewusstseinsangst, die gedankengestützte Angst auf. Da gibt es nun die Möglichkeit dem Kind zu sagen: „Schau die Uhr an – wenn die Zeiger wieder übereinanderstehen, bin ich zurück.“ Das Kind kann jetzt schon Vertrauen in ein gesprochenes Wort bzw. in einen Gedanken, der Sicherheit gibt, aufbringen. Es lernt zum ersten Mal, sich durch eigene Gedankentätigkeit zu entängstigen.

Man kann den Eltern von ängstlichen Kindern zeigen, wie man das üben kann. Das ist wie bei der Desensibilisierung im Rahmen einer Allergiebehandlung. Wenn Kinder z.B. panisch schreien, wenn die Eltern das Haus verlassen wollen, kann man in kleinen Dosen das Weggehen und das Aushalten der Trennung üben und so nach und nach Vertrauen in die Zuverlässigkeit der Eltern aufbauen.

Fehlen von Angst durch Lebenssicherheit

Interessant ist, dass es diese Angst im Kindesalter bei den Naturvölkern gar nicht gibt. Wo noch nach den kulturellen Traditionen alter Kulturvölker gelebt wird, finden die Menschen Sicherheit in ihrer Lebensart: Die Erwachsenen fühlen sich vollkommen geborgen in der Natur, in Religion und Tradition, für jedes Lebensalter gibt es Rituale – alle erleben sich in einer sicheren Welt.

Ich fragte einen australischen Aborigine-Häuptling, der mir Uluru¹ im Zentrum Australiens zeigte, was denn für ihn Initiation bedeute. Er sagte: „*Wir sprechen von Initiation, wenn wir etwas Neues lernen.*“ Initiation bedeutet, Angst vor dem Neuen, dem nächsten Schritt, zu überwinden, den Mut aufzubringen, sich auf etwas Unbekanntes einzulassen. Bei diesen Naturvölkern geschieht das ganz im Schutz der Gemeinschaft und der Familie. Wie in den alten Mysterien wird man von den Ältesten Schritt für Schritt geleitet und braucht keine Angst zu haben. Ich fand es interessant, dass diese Angstfreiheit heute ethnologisch beobachtet werden kann.

Vgl. „Vorgeburtliche Disposition zu Angststörungen“, Vortrag auf der Schulärztertagung 2013

¹ Ayers Rock im Northern Territory in Australien