

Matthias Wildermuth

Angstentstehung und -bewältigung im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter



Von Sicherheit, Verlässlichkeit
und Geborgenheit in der
frühen Kindheit

Altersgebundene
und altersungebundene
Phobien und Ängste
im Kindes- und Jugendalter

MAYER

Matthias Wildermuth

Angstentstehung und -bewältigung
im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter

Matthias Wildermuth

Angstentstehung und -bewältigung im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter

Zum hilfreichen Umgang
mit angemessenen Formen

MAYER

Dr. Matthias Wildermuth ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und psychotherapeutische Medizin, seit 1999 Ärztlicher Direktor der Klinik Rehbergpark für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters in Herborn.

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-932386-89-2

© 2006 Verlag Johannes M. Mayer & Co. GmbH
Stuttgart · Berlin
Umschlag: Klaus Dempel, Stuttgart
Satz: de-te-pe, Aalen
Druck und Bindung: e. kurz + co, Stuttgart

Inhalt

Von Sicherheit, Verlässlichkeit und Geborgenheit in der frühen Kindheit	7
<i>Affekte im Säuglingsalter</i>	7
<i>Der komplexe Aspekt der Angst</i>	12
<i>Überwältigende Ängste</i>	17
<i>Angstverhinderung und Notwendigkeit der Angst</i>	24
<i>Angstbewältigung – der Dialog</i>	26
<i>Abwehrmechanismen</i>	29
<i>Untersuchungsmethoden</i>	31
<i>Kreuzmodale Wahrnehmung</i>	35
Ängstlicher Rückzug und neugieriges Erkunden .	43
<i>Das auftauchende Selbstempfinden</i>	43
<i>Das Kern-Selbstempfinden</i>	44
<i>Das subjektive Selbstempfinden</i>	48
<i>Das narrative Selbstempfinden</i>	51
<i>»Intuitive Elternschaft«</i>	53
<i>Umgang mit der Sprache</i>	56
<i>Angst und reale Bedrohung</i>	60
<i>Traumatische Erlebnisse</i>	62
<i>Zukunftsangst</i>	66
<i>Ressourcen</i>	70
<i>Die drei Stufen der Empathie</i>	76

Altersgebundene und altersungebundene Phobien und Ängste im Kindes- und Jugendalter	85
<i>Emotionen</i>	86
<i>Versagensängste</i>	93
<i>Identitätsängste</i>	95
<i>Trennungsängstlichkeit</i> <i>und Sozialempfindlichkeit</i>	98
<i>Intenionalität</i>	101
<i>Ängste im Kleinkindalter</i>	102
<i>Schulangst und Schulphobie</i>	113
<i>Weitere Phobien und Ängste</i>	115
<i>Pubertätsängste</i>	119
<i>Schwere Angststörungen</i>	121
 Anmerkungen	 127
Literatur	129

Von Sicherheit, Verlässlichkeit und Geborgenheit in der frühen Kindheit

Affekte im Säuglingsalter

Die gesamte Kindheitsentwicklung ist geprägt von der Auseinandersetzung mit einer Welt, die an sich zunächst unvertraut und unsicher ist und die nur dadurch ertragen wird, dass es Menschen gibt, die das Kind in diese Welt geleiten und ihm zumindest ein tragfähiges Gebäude, eine Behausung schaffen und ihm damit einen Innenraum, einen Schutzraum ermöglichen. Aus diesem schützenden Rahmen heraus kann es das tun, was von vornherein in jedem Menschen darauf wartet, entwickelt zu werden, nämlich die Welt zu erkunden, zu entdecken, zu erforschen und sich mit ihr auseinanderzusetzen, seinen Mut zu erproben und auch das, was zunächst scheinbar mit Verzögerung, Unsicherheit und Vorsichtigkeit verbunden ist, letztendlich doch aufzugreifen, vielleicht sogar Herausforderungen zu suchen, die in der Welt gar nicht unmittelbar vorgegeben sind, und sich damit über sich selbst hinaus zu wagen. Dazu gehört natürlich aber auch, das Kind im Zweifelsfall, wenn es sich übernommen hat, wieder in die Arme zu nehmen, zu bergen, zu schützen und zu trösten, um dann einen neuen Zyklus von Wagnis und Rückkehr zu ermöglichen.

Die Ängste, die im Kind entstehen, sind zumindest zum Teil *leibnah* – heute würde man sagen: biologisch –

begründet. Sie sind auch unmittelbarer Ausdruck eines leiblichen Geschehens, so wie das Kind, je jünger es ist, auch noch »ganz Leib« ist, während die seelische Seite gleichsam noch im Leibe ruht, zum Teil schläft, zum Teil allmählich erwacht.

Wir wissen, dass schon Säuglinge intensive Gefühle entwickeln, die sie zwar nicht unbedingt auch bewusst wahrnehmen oder rezipieren, aber durchaus zum Ausdruck bringen. Es gibt in der Säuglingsforschung sehr gut etablierte Verfahren, die Mimik des Säuglings zu erkunden, wobei die einzelnen Gesichtsmuskeln deutlich herausgearbeitet und gedeutet werden. Daher wissen wir, dass es von Geburt an einige dieser Grundgefühle gibt. Daraus entwickeln sich komplexe Gefühle, die im Verlauf der Zeit noch in eine dritte Stufe übergeführt werden.

Elementare Gefühle wären zum Beispiel das *Unbehagen* oder das *Behagen*, die sehr wohl unmittelbar am Säugling wahrnehmbar sind, sowie *Angespanntheit* oder *Entspanntheit*. Ein weiteres Gefühl, sozusagen ein positiver Affekt, wäre *Freude*, die schon ab den ersten Lebenswochen als Vorstufe tief empfundene Freude als minimaler feiner Affekt zu erkennen ist, der ausdrückt: Ja, mir geht es gut mit dir! Und der Erwachsene wird angesteckt davon (sofern er sich als Forscher nicht anstecken lassen darf und weiter beobachten muss).

Ein anderer Affekt, der sehr früh auftritt, ist zum Beispiel die *Irritation* oder der *Ärger*, wenn ein positives Gestimmtsein, das beim sattten Säugling durchaus vorliegt, gestört wird. Findet der Säugling doch, nachdem er gestillt worden ist und anschließend im Wechselspiel mit

der Mutter noch Vorstufen von Gefühlen ausgetauscht hat, in einen Zustand der Zufriedenheit und Ruhe. Das ist zunächst ein hochgradiger Freudeffekt im Sinne der Begeisterung, der dann in diese zufriedene Grundstimmung einmündet, Ausdruck eines Sich-in-der-Welt-Wohlfühlens und eines Wohl-Seins. Wenn wir heute unsere Wellness-Kultur ansehen, wird deutlich, wie viel Prophylaxe gegenüber latenten Ängsten und Unsicherheiten darin liegen kann, wenn man in dieser – trotz aller vorsorglich abgeschlossenen Versicherungen – »Unbehaustheit« unserer Zeit eine solche »Wohlfühlwelt« veranlagt.

Ein weiterer früh auftretender Affekt ist der des *Ekels*, oft mit Geruch und Geschmack verbunden. Es kann auch schon ein Vorgefühl sein angesichts einer ekelerregenden Sache. Etwas will in mich eindringen, dessen ich mich nicht erwehren kann und das mich anfänglich ein wenig wie vergiftet. Es ist eine mir wider Willen aufgedrängte Verletzung meines inneren Gleichgewichtszustandes, meiner Balance. Bis ins Erwachsenenalter sind wir gerade in Bezug auf Gerüche sehr wenig in der Lage, das solcherart auf uns Eindringende zu kompensieren oder innerlich auszugleichen. Im Vorblick auf das, was später zur Bewältigung solcher Empfindungen vorgebracht werden soll, sei bezüglich von Geruch und Geschmack hier schon darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, von Anfang an in der Nahrung darauf zu achten, dass der Säugling durch Fremdes und Ungeohntes nicht zu stark erschreckt wird. Im Verlauf der Zeit soll der Nahrungsaufbau dann ein allmähliches Bewältigen auch von Dingen beinhalten, die beim ersten

Kosten nicht gleich ganz wohl munden, also nicht nur Süßes wie Saccharose oder Galaktose enthalten, sondern auch andere Stoffe, die vielleicht zunächst unangenehm, weil unbekannt, schmecken. Die Überwindung von unangenehmen Geschmacks- und Geruchsverbindungen wird dann zeigen, dass eine Möhre oder ein Brot nach der Bitterkeit oder Salzigkeit doch etwas Süßes freigibt, ohne dass dies zu Anfang bemerkt wird. Es ist die Entdeckung, dass das Gute erschlossen werden kann, wenn man sich ein Stück auf den Weg macht, eine Erkenntnis, die bei der Angstbewältigung von besonderer Bedeutung ist: dass sich nämlich etwas Unangenehmes erschließen lässt und nicht unangenehm bleiben muss. Wichtig ist jedoch, dass der »Vergiftungsanteil« zunächst zurückgehalten wird und das Kind erst allmählich an das adaptiert wird, was es aufnimmt, damit es dann auch »Ja« dazu sagen kann. Dann kann die Entdeckung gemacht werden, dass das, was zunächst eklig schien, gar nicht unangenehm sein oder eklig bleiben muss.

Viele Ekel-Affekte, die bewirken, dass man sich von vornherein auf gar nichts einlässt und sich von dem Kontakt zurückzieht – zum Beispiel gegenüber einem Nahrungsmittel, später auch gegenüber einem anderen Menschen –, haben etwas damit zu tun, dass man das, was da kurzfristig in einen eingedrungen ist, irgendwie wieder herausbringen muss oder möchte. Da unterscheidet sich der Ausdruck des Ekels eines Säuglings gar nicht so sehr von dem eines Erwachsenen: das Zusammenkneifen der Augen, Verziehen des Mundes, das Abwenden des Kopfes, dieses am liebsten wieder Herauswürgen, schlicht, ganz einfach etwas »zum Kotzen« zu

finden. Es ist ein Ekel-Affekt, der sagt: Das ist so tief in mir drin, das kann ich nicht anders wieder herausbekommen als durch einen unmittelbaren körperlichen Affekt oder Reflex. Dieses Gefühl gilt es zu überwinden, indem ich erst einmal (wohlgemerkt nicht die giftige, sondern nur die schwierige Nahrung) in mir drin behalte und probiere, damit umzugehen; ähnlich, wie wir es dann später mit einem Menschen tun müssen, der uns unangenehm ist, vor dem wir uns möglicherweise sogar ekeln.

Ein besonderes Problem sind Kinder, die sich selbst ekelig finden und sich deswegen schämen und infolgedessen soziale Ängste entwickeln. Sie wollen sich nicht unter andere begeben, weil sie innerlich das Bild von sich haben: Ich bin ekelig oder man kann sich nur vor mir ekeln. Säuglings- und die Kleinkindforscher sind in Bezug darauf zu Beziehungsbeobachtungen gekommen, die zeigen, dass Kinder, die sich später als unansehnlich und unangenehm empfinden und deshalb soziale Situationen meiden, in ihren frühen Phasen zum Beispiel die Erfahrung gemacht haben, dass sich die wichtigste Bezugsperson in bestimmten Situationen vor ihnen geekelt hat, vor allem, wenn es um Ausscheidungen ging. Wenn da am Anfang der Beziehung eine deutliche Ekel-schranke vorhanden ist und das Wickeln sozusagen zu einer Art Kampfsituation oder Notsituation für die Betroffenen wird mit Abwenden des Gesichtes und Verlust des Blickkontaktes, dann ist es durchaus möglich, dass bei dem Kind später eine nicht adäquate Art des Umgangs mit den Ausscheidungen entsteht, zum Beispiel in dem Sinne, dass damit provoziert wird. Dann werden

Ekel-Affekte ausgelöst bis dahin, dass das, was der Erwachsene an dem Kind meidet, besonders hervorgerufen wird. Das Kind will das, was es selbst erlebt hat, dem anderen zurückgeben. Viele Menschen, die später so etwas wie Verächtlichkeit oder Missachtung ausstrahlen, bearbeiten unbewusst – teilweise auch dann bewusster – eigene Erfahrungen; sie versuchen das, was sie als zutiefst unangenehm erlebten, nach außen weiterzugeben und sich davon zu befreien, indem sie es in einen anderen deponieren.

Es kann aber auch sein, dass ein Kind in einer Art Verzweiflungssituation das Malheur des Ekels korrigieren will und dem Erwachsenen eine positive Erfahrung ermöglicht.

Der komplexe Aspekt der Angst

Angst gehört zu den komplexeren Affekten. Furcht und Angst werden in der Säuglingsforschung erst ab dem sechsten, teilweise erst ab dem siebten Monat beobachtet. Eine der frühesten Ängste ist die so genannte *Fremdenangst*. Damit ist aber nicht das gemeint, was heute soziologisch als Xenophobie bezeichnet wird, also die Ablehnung von Ausländern und Fremden, auch wenn manche Wissenschaftler das gern miteinander in Verbindung bringen. Diese früheste aller wahrnehmbaren Ängste ist allerdings schon so komplex, dass sie hier an den Anfang gestellt werden soll. Es geht hier nämlich nicht nur darum, dass das etwa achtmonatige Kleinkind mit Erschrecken, Unbehagen, Weinen und später mit

Jammern reagiert, wenn ein Fremder an es herantritt. Der Kontext muss mitbeachtet werden. Nicht der Fremde als solcher stellt die Bedrohung dar, sondern ob dieser Fremde dem Kind allein begegnet oder ob zum Beispiel die Mutter in der Nähe ist. Das ist ein ganz zentrales Element. Wenn die Mutter den Raum verlässt und dem Fremden sozusagen die Möglichkeit gibt, mit dem Kind ganz allein zu sein, löst dies ungefähr ab dem achten Lebensmonat ein deutliches Furcht- und Angstgefühl aus. Ist die Mutter hingegen in der Nähe oder sitzt das Kind gar noch auf ihrem Schoß und sie nimmt Kontakt auf mit dem Fremden, kommt es zu einem vorsichtigen Annähern, wobei Vorsichtigkeit immer die Tendenz hat, einen Schritt nach vorne und wieder zurückzugehen, eine Art Pendelbewegung zwischen der Neigung, etwas zu wagen, und sich dann wieder rückzuversichern. Das ist ein Element, das später in der Pädagogik von ungeheurer Bedeutung ist. Wenn man es negativ ausdrückt: ein Schritt vor, zwei zurück. Drückt man es positiv aus, dann sind es zwei Schritte vor und einen zurück. Etwas wagen und sich rückversichern. Steht der Fremde in gutem Kontakt mit der Mutter, wird die Schranke noch verringert. Ist er ihr hingegen nicht angenehm, spürt der Säugling das und zieht sich zurück.

Das spielt später auch bei den Ablösungsvorgängen eine Rolle. Ein trennungsängstliches oder trennungsempfindliches Kind spürt sehr wohl: Was geht in dem Moment in der Mutter vor, wenn ich mich löse? Ist das jetzt wirklich ein Frei-Lassen oder ist es ein hoch ambivalenter Akt? Denkt sie: Geh – und meint aber in Wirklichkeit: Aber geh bitte doch nicht, und wenn du nicht

gehen kannst, nehme ich dich auch wieder mit? Solche Elemente werden nicht immer unbedingt wahrgenommen, spielen aber eine große Rolle. Man denke nur an folgendes Beispiel aus dem eigenen Alltag: Man hat einen unangenehmen Telefonanruf zu erledigen und hat sich schließlich mühsam aufgerafft, zu wählen. Dreimal klingelt es, und der Betreffende meldet sich nicht. Was nun? Man zählt vielleicht wie in Vorstufen des Zwanges, magisch, mythisch: Jetzt lasse ich es fünfmal, sechsmal klingeln, dann ist es aber genug, dann darf ich mich wieder davon befreien und erlösen! Ähnlich ist es mit der beschriebenen Übergangssituation bei der frühen Trennungsängstlichkeitsphase des Kleinkindes, wenn die Mutter gegenüber dem Fremden die Empfindung hat, dass er eine unangenehme Begegnung für das Kind ist und sie es beispielsweise sofort mit aus dem Zimmer nimmt oder den anderen hinausschickt und dadurch die Situation unterbricht. Oder wenn in der Mutter das Gefühl vorgeht: Ich warte jetzt nur noch ganz kurz, und wenn es sich immer noch nicht beruhigt, dann gehe ich mit ihm. Selbst diese Situation der »Prophezeiung« spürt das Kind.

Trennungsangst ist also als verborgenes Element in der Fremdenangst vorhanden. Manche Wissenschaftler sind sogar der Meinung, dass die Fremdenangst nur ein Teil der Trennungsangst ist, indem die unbewusste Phantasie – sofern es diese beim Kleinkind ab sechzehn Monaten schon gibt – sagt: Wenn ein anderer im Raum ist, heißt das, dass ich jetzt meine wichtigste Bezugsperson verliere. Was ja überhaupt nicht unbedingt der Fall sein muss, aber eventuell aufgrund früherer Erfahrungen

beim Kind so angekommen ist: Wenn ein anderer kommt, geht der mir Vertraute. Solche Situationen werden zum Beispiel in Scheidungsfamilien extrem stark mobilisiert. Viele Familien praktizieren auf diese Weise, die natürlich zum Teil auch gesellschaftlich erzwungen ist, so eine Art »Schichtdienst am Kind«. Es gibt eine kurze Übergabe mit der darauf folgenden notwendigen Trennung. Ein solcher Schichtdienst kann in Kleinkindern, auch schon in Säuglingen, Trennungsängstlichkeit hervorrufen: Der Fremde, der kommt, ist gewiss derjenige, der dann bleibt, und meine Mutter geht mir verloren.

Die Psychoanalyse spricht hier hypothetisch von einer »Triebproblematik« und verknüpft das zum Beispiel mit Nahrungsängsten: Wenn der Fremde kommt und die Mutter weggeht, dann weiß ich nicht, ob ich etwas zu essen bekomme. Das ist sicher eine verkürzte Darstellung, trifft aber ohne Zweifel dann zu, wenn mit der Trennung oder dem Auftauchen des Fremden tatsächlich auch ein Mangel erzeugt wird. Die Psychoanalyse sieht es noch eine Schicht tiefer: Geht die Mutter weg, fehlt mir diejenige, auf die ich meine ganze Begierde, meine Libido, konzentriert habe, und dann laufen diese meine Triebe ins Leere und haben niemanden, an den sie sich binden können. Und wenn diese Triebe und Begierden nichts haben, woran sie sich binden können, gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder sie binden sich an einen *Ersatz* – das wäre zum Beispiel ein Suchtelement –, oder sie binden sich an die *Angst*, die in diesem Moment entsteht. Das heißt, es kommt dergestalt zu einer Verknüpfung von Trieb und Angst, dass in der Angst und dem inneren Gefühl von Verlassenheit die Angst selbst zum Partner

wird. Für das Kind verbinden sich mit solchen Erlebnissen in hohem Maße mögliche Ängste. Daraus entsteht dann später zum Beispiel Angst vor der Angst oder dauernde Beschäftigung mit der Angst – ein Kreisen um die Angst.

Wird die Triebseite im Sinne des psychoanalytischen Denkens nicht erfüllt, kommt es zu dem Gefühl: *Mangel*. Und wo Mangel herrscht, kommt es zum Klammern, zum Haften. Der andere wird massiv gebunden, was in dem wiederum das Gefühl hervorruft, sich in einer unangenehmen Beziehung zu befinden. Wenn ein Kind oder Säugling klammert, nicht gehen will, können also gegenteilige Affekte ausgelöst werden. Es kommt dann zu einer Art Trennungsbegehren seitens des Erwachsenen oder auch zu dem Angebot einer Pseudobefriedigung, einer Ersatzbefriedigung: Jetzt gebe ich dir das, was du haben willst, aber dann sei zufrieden! Daraus resultiert dann eine Spaltung. Nicht mehr die Beziehung wird gesucht und gewünscht, sondern nur noch die Befriedigung eines Bedürfnisses. Das ursprüngliche Bedürfnis nach Beziehung und Gemeinsamkeit ist zwar vorhanden, aber sekundär, und wenn das nicht befriedigt wird, weil der andere daraus flieht, kommt es zu einer Art Ersatzbefriedigung. Vieles, was wir heute in unserer Luxuswelt haben, ist eine Welt von Ersatzbefriedigungen, die bei Verlust primärer Gemeinsamkeit mit gemeinsamen Erlebnissen, Erfahrungen und einer gemeinsamen Bewusstseinswelt gesucht werden.

Schon im Neuen Testament heißt es: »In der Welt habt Ihr Angst, doch seht, ich habe die Welt überwunden.« Dieses Wort hat bis heute seine Gültigkeit, hat sich

in seiner substantiellen Aussage noch verstärkt. Je mehr sich die Menschheit vom Göttlichen getrennt und individualisiert hat, desto größer sind die Ängste geworden. Gegen alles sucht man sich heute zu versichern. Das hat es vor zweihundert Jahren noch nicht gegeben; die Menschen fühlten sich sicher in der Familie, in ihrem Glauben. In die entstehenden Lücken sind dann die Institutionen getreten. So hat sich die Angst bis in unsere gemeinsame Sozialkultur verlagert. Dabei gibt es immer mehr egozentrische Welten oder Welten einer pathologischen Pseudoindividualisierung, in denen Kinder sich nicht mehr auf gemeinsame Erfahrungen verlassen können.

Was die Eltern angeht, so ist das Kind von Anfang an das einzige Wesen, das diese beiden Welten zusammenhält. In Trennungsfamilien werden sie dann zu Boten: »Sag deinem Vater, sag deiner Mutter ...« Darin liegt eine Gefahr für das Kind: einerseits diese beiden Welten zusammenhalten zu müssen, das aber nicht zu können, andererseits aber auch die innere Verfügung: Wenn es schon so ist, dann nur das mitzuteilen, was auch für einen selbst günstig ist. Das hat dann zwar etwas mit Angstbewältigung zu tun, ist aber gleichzeitig auch der Verlust eines inneren Standes, der Verlust einer inneren Aufrechnung.

Überwältigende Ängste

Ängste entstehen immer dort, wo das, was bis dahin an Erleben und Anschauungen wie auch an Beziehungen und Bündnissen verankert war, gelockert wird. Es kann