

2

Angst und Angststörung

„Die Angst ist der Schwindel der Freiheit.“

Kierkegaard

Angst ist primär etwas Gesundes und Wichtiges. Sie dient als biologisches, seelisches und soziales Warnsystem, das immer dann aktiviert wird, wenn unser Körper, unsere Seele oder wichtige soziale Bezüge in Gefahr sind. Sie bereitet den Menschen so körperlich und seelisch auf eine Gefahr vor. Dadurch entsteht Wachheit und gleichzeitig eine deutlichere Wahrnehmung seiner selbst.

Angst und Furcht werden meist synonym gebraucht. So auch hier in diesen Ausführungen. Der Vollständigkeit halber sei angemerkt, dass die reale Angst auch als Furcht bezeichnet wird. Die instinktive Furcht, die bei einer körperlichen Bedrohung entsteht und die wir auch beim Tier beobachten können, unterscheidet sich bei diesem Verständnis von der vorausschauenden Angst, die eine mögliche schwierige, gefährliche, scheinbar nicht aushaltbare Situation vorausdenkt, vorausfantasiert. Sie ist eine rein menschliche Eigenschaft.

„Nur das Ich kann Angst empfinden.“ (Anna Freud 1989)

In der Folge erscheint es nicht relevant, diese Unterscheidung zu treffen.

Angst hat viele Facetten und verschiedenste Ursachen. Ganz unterschiedliche Erlebnisse, Erfahrungen, Ereignisse können Angst hervorrufen, äußere Bedrohungen bis hin zu Krieg und Umweltkatastrophen ebenso wie persönliche Erlebnisse von Verlust, Trennung, Krankheit, Tod. Andererseits kann die innere Erlebniswelt in Angstfantasien zu einer ebenso bedrohlichen Wirklichkeit werden. Aber Angst entsteht auch dort, wo ein Entwicklungsschritt ansteht, der zunächst verunsichert, aber notwendig ist zur freien Entfaltung der Persönlichkeit.

Angst macht eng (*angustia*, lateinisch: Enge), lässt uns nicht frei atmen, schnürt uns die Kehle zu. Wir fühlen uns ausgeliefert, unsicher, nicht mehr getragen, bedroht. Angst steht im Gegensatz zu Gefühlen wie Zuversicht, Freude, Hoffnung.

Angst kann aber wohl dazu führen, dass Kreativität entwickelt wird, die zur Lösung und Bewältigung einer schwierigen Situation führt. Aber wenn sie den Menschen dauerhaft oder allzu häufig überflutet, dem Anlass unangemessen ist und das gesamte Lebensgefühl beeinträchtigt, würde man sie krankhaft nennen.

Generell werden Angstkrankheiten unterschieden in:

1. Phobien (Ängste vor bestimmten Dingen, Tieren oder Situationen),
2. generalisierte Angststörungen wie Lebensangst und Existenzangst,
3. Panikstörungen, die plötzlich, ohne äußeren Anlass, auftreten können.

Das ist bis dahin nur eine recht grobe Unterteilung, im Weiteren werden die Ängste und ihre Auslöser noch weiter spezifiziert und individualisiert werden müssen.

Angst als Zeitkrankheit

Angst scheint aber nicht nur ein Begleiter der normalen Individualentwicklung zu sein, sondern auch eine Zeitkrankheit. Krisen und Unsicherheiten aufgrund äußerer Lebensbedingungen nehmen ebenso zu wie Einsamkeitsgefühle durch mangelnde soziale Kontakte, fehlende familiäre Bindungen oder schwierige und instabile Familiensituationen. Ständige Meldungen von Pandemien und Umweltkatastrophen und die Darstellung von Weltuntergangsszenarien führen zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins an eine als zunehmend feindlich empfundene Welt, verstärkt durch das Fehlen eines grundlegenden Vertrauens in das Leben. Fehlende Spiritualität wirkt sich hier ebenso gravierend aus wie der Verlust von Tradition, Kultur und Ritualen.

Das alles erleben Kinder nicht nur indirekt durch die Verunsicherung der Eltern, sie sind auch seelisch gefährdet, indem sie heute einer Informationsflut ausgesetzt werden, die sie weder verstehen noch verkraften können. Ihr Zugang zur Erwachsenenwelt ist gerade in dieser Hinsicht viel eher gegeben als früher. Kinder werden heute selbstverständlicher in Erwachsenenthemen einbezogen. Unverarbeitete Eindrücke durch hohen Medienkonsum tun das ihre. Die Eltern wissen oft nicht mehr, was sie ihren Kindern zumuten dürfen und was nicht. Oft werden sie mit Dingen und Ereignissen konfrontiert, die sie noch nicht

verkräften können. Kriege, Umweltverschmutzung, Klimawandel, soziale Not, Armut und Krankheit, die Probleme der Erwachsenen werden an sie herangetragen in einem Alter, in dem sie noch die Sicherheit brauchen, dass die Welt es gut mit ihnen und den Menschen, die sie lieben, meint. Nach ihren Ängsten befragt, zählen sie oft die Ängste ihrer Eltern auf: Angst vor der Arbeitslosigkeit der Eltern, vor schlimmen ansteckenden Krankheiten, vor Umweltkatastrophen oder Ähnlichem, das heißt, viele Eltern übertragen ungewollt ihre eigenen Ängste auf ihre Kinder.

Wenn andererseits Kinder kindliche Ängste äußern, meint man oft verharmlosen und sie übertrieben schonen zu müssen. Dazu später mehr.

Die Tendenz ist heute, Kinder von allen möglichen Dingen fernzuhalten, die ihre leibliche Sicherheit gefährden. Viele Abenteuer, vor allem draußen in der Natur, wie sie ihre Großeltern noch erleben konnten, kennen Kinder heute fast nur noch aus Erzählungen. Viele Kinder haben nur noch einen sehr eingeschränkten Kontakt zur Natur. Das Emnid-Institut hat im Auftrag des Forums Bildung Natur Ende 2014 eine Befragung bei über 1000 Eltern durchgeführt. Das Ergebnis war: 49 % der Kinder zwischen vier und zwölf Jahren sind noch nie auf einen Baum geklettert. Je jünger die Eltern waren, desto geringer wurde die Zahl der Kinder, denen man das zutraute. Bei Eltern unter 29 Jahren waren es nur noch 33 %. (Quelle: Süddeutsche Zeitung vom 12.2.2015) Dass man sich nachmittags einfach draußen mit anderen Kindern zum gemeinsamen Spiel auf der Straße, in Höfen und unbebauten Geländen trifft, gehört auch der Vergangenheit an. Am besten sollen Kinder nach heutiger landläufiger Meinung zu Hause und unter ständiger Aufsicht bleiben.

Wenn der Erwachsene aber aus eigener Angst den Tätigkeitsdrang des Kindes beschränkt, fühlt es dessen Angst und verliert infolgedessen sein Selbstvertrauen.

Wir brauchen Herausforderungen

Um die „Krone der Welt“ überwinden zu können, müssen sich Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer – in dem gleichnamigen Buch von Michael Ende – auf eine gefährvolle Reise begeben. So gelangen sie auch in eine Wüste: Sie heißt „Ende der Welt“, und dort wohnt ein Riese. Jim Knopf hat große Angst vor ihm, aber Lukas geht beherzt auf ihn zu, und das Unglaubliche geschieht: Der Riese Tur Tur wird, je näher sie ihm kommen, immer kleiner. Am Ende ist er sogar kleiner als Lukas. Aus Angst vor seiner Größe laufen die Menschen immer vor ihm weg, was ihn, weil er ein Scheinriese ist, immer noch größer erscheinen lässt. Der Scheinriese ist sehr froh, dass es endlich jemand gewagt hat, sich ihm zu nähern, denn er ist bisher sehr einsam gewesen. (vgl. Ende 2004)

Wenn wir vor unseren Ängsten davonlaufen oder unsere Kinder vor jeder angstmachenden Situation schützen wollen, erzeugen wir Scheinriesen, die uns und unsere Kinder in den Lebensvollzügen erheblich einschränken.

Wir brauchen, um uns entwickeln zu können, Situationen, die uns herausfordern, Situationen, in denen wir eigene Grenzen überschreiten müssen, die Angst machen, aber auch Mut entwickeln lassen.

Deshalb müssen wir uns klar machen, wo Angst ein Teil des Lebens ist und ihren rechten Platz hat, und wo Angst krankmachend wirkt.

Wie oft haben wir Angst vor der Angst, dabei ist sie unser Retter in vielen Situationen. Ohne Angst wären wir nichts weiter als tollkühn und würden unser Leben und gegebenenfalls das Leben anderer aufs Spiel setzen. Angst auszuhalten, da wo es sinnvoll ist, und nicht vor der Angst machenden Situation wegzulaufen, stärkt das Ich.

Außerdem: Wenn wir unser eigenes Wohlergehen als einziges Kriterium eines sinnvollen Lebens ansehen und Freisein von Angst so hoch einschätzen, dass wir unser Leben niemals für eine Überzeugung oder einen anderen Menschen aufs Spiel setzen, wie könnten wir dann unser Menschsein erfüllen? Wenn wir in einer weitgehend sicheren Situation leben ohne äußere Bedrohung durch Krieg oder Ähnliches, aber niemals etwas anderes anstreben als nur persönliche Sicherheit, dann kann man diese Haltung nicht positiv bewerten. Wenn ein Jugendlicher sich nur an eine Gruppe Gleichaltriger oder einer anderen Gemeinschaft anschließen kann unter dem Anpassungsdruck, die Gedanken der anderen unkritisch annehmen zu müssen, dann dient diese Anpassung weder ihm noch der Gesellschaft. Wenn ein Kind in der Schule brav ist aus Angst, eine von den anderen abweichende Haltung einzunehmen oder seine Meinung zu äußern – von welchem Wert kann dann die Anpassung dieses Kindes sein? Wenn eine ganze Familie aus Angst vor einem tyrannischen Vater still hält und sich nicht wehrt, dient das keinem. Wie häufig hören wir von Situationen, in denen Menschen Gewalt von anderen erfahren und, obwohl es genügend Zeugen gibt, keine Hilfe erhalten.

Demnach bedeuten gegebenenfalls das Aushalten von Angst und das Entwickeln von Mut, dass wir einer höheren

Idee von Moralität folgen. Indem wir diese über die eigene Sicherheit stellen, erfüllen wir damit die ethisch-sozialen Forderungen einer menschlichen Gemeinschaft und wachsen gleichzeitig über unseren Egoismus hinaus.

Anzustreben wäre ein Gleichgewicht zwischen den Forderungen des eigenen Gewissens und der Gesellschaft einerseits und den grundlegenden egoistischen menschlichen Bedürfnissen andererseits.

Was also brauchen Kinder, damit sie dieses Gleichgewicht herstellen können zwischen individuellem Ich und sozialem Ich, zwischen den moralischen Forderungen des Gewissens und den eigenen Sicherheitsbedürfnissen? Was müssen wir tun, damit die Angst als bezwingbar erlebt wird und nicht als lähmend?

Wenn wir die Natur des Kindes in seinen unterschiedlichen Entwicklungsphasen und die dazugehörigen Ängste verstehen, sind wir am besten im Stande dem Kind zu helfen, eigene Kräfte zu entwickeln, damit es mit seinen Ängsten fertig wird.

Wenn wir seine spezifische Lebenssituation, seinen Kummer, seine Bedrängnis, seine Nöte zu verstehen suchen, ist es hilfreich, sein Spiel zu beobachten.

Voraussetzungen für einen produktiven Umgang mit der Angst

Die spontane Reaktion auf Gefahr ist Angst. Zu Beginn seines Lebens verhält sich das Kind so, als wäre jedes unerwartete Ereignis eine Gefahr. Es bekommt einen Schrecken durch ein plötzliches lautes Geräusch oder wenn die Mutter

verschwindet. Vieles löst im kleinen Kind Angst aus. Wenn es weiterhin mit Schrecken und Hilflosigkeit auf all diese Ereignisse reagieren würde, dann könnte es kaum in unserer Welt überleben.

Aber das Kind macht Erfahrungen, und zwar in erster Linie körperlicher Art: Es bekommt in der Regel die nötige Fürsorge, regelmäßige und ausreichende Nahrung, Pflege, Wärme und Zuwendung durch einen verlässlichen Erwachsenen. Gehen wir einmal davon aus, dass es diesen Erwachsenen im Leben des Kindes gibt, der zuverlässig und bindungsfähig ist, dann kann es die Anregungen bekommen und zulassen, die der Erwachsene ihm zu geben bereit ist.

Vor allem über die Anregung des Tastsinnes durch Körperpflege und schützende Kleidung, durch Tragen, Trösten, Zärtlichkeit, Wiegen und körpergebundene Spiele wird dem kleinen Kind eine das ganze Leben überstrahlende innere Grundsicherheit vermittelt. Es erlebt sich dadurch als in seinem Körper beheimatet. Der Tastsinn verbindet es mit der Welt und grenzt es gleichzeitig von dieser ab. Unsere Seele verankert sich über den Tastsinn in der Welt.

Wenn das Kind größer geworden ist, macht es sanfte und unsanfte Erfahrungen mit der Welt: durch Krabbeln, Erobern, Ausprobieren, Hinfallen, Aufstehen, Klettern, Räume erweitern; im besten Falle begleitet durch den ermutigenden Erwachsenen, der als Retter in der Not zur Verfügung steht, ohne das Kind permanent in seinem Tun zu unterbrechen oder gar davon abzuhalten.

Ein gesundes Kind ist in den ersten Lebensjahren getragen von dem Gefühl, dass die Welt gut ist, es erlebt sinnhaftes Tun des Erwachsenen und damit Sinn überhaupt. Es erlebt die Welt als gestaltbar und heil. Und es ist in seinem

tiefsten Innern davon überzeugt, dass da, wo es sie nicht als heil erlebt, sie heil gemacht werden kann. Man nennt dieses tragende Grundgefühl in der Psychologie „Kohärenz“.

Ein gesundes Kind ist resilient, das heißt, es hat genügend Selbstwirksamkeitserfahrungen gemacht, um sicher zu sein, dass es Widerständen begegnen kann und es sie meistert, dass es sich auf sich selbst verlassen kann und dass es dann, wenn es selbst nicht mehr weiter kommt, Hilfe suchen und erhalten kann.

Eine der wesentlichen Voraussetzungen für das Wagnis der Existenz ist das Selbstvertrauen und die damit verbundene Hoffnung auf Gelingen.

Trost, Zuversicht, Hoffnung und Geborgenheit sind die besten Mittel, die wir dem Kind gegen die Angst mitgeben können.

Das kleine Kind hält seine Eltern für mächtige magische Wesen. Es muss fühlen, dass es sich auf sie verlassen kann, um seine Ängste zu verlieren. Die späteren Fähigkeiten, mit Angstsituationen fertigzuwerden, gründen auf den Erfahrungen der frühen Jahre. Selbst wenn das Kind ohne den Schutz der Eltern auskommen muss, trägt es doch das Bild des mächtigen Vaters und der allmächtigen Mutter in sich, um sich Mut zu machen. Die Beschützerrolle der Eltern – da, wo sie wirklich angebracht ist und nicht auf Überängstlichkeit beruht – ist so lebenswichtig in der frühen Kindheit, dass die Kinder, sogar wenn sie ungewöhnlichen Gefahren ausgesetzt sind, keine besonders große Angst haben – in Gegenwart der Eltern.

Verlassenheit, fehlende Geborgenheit und Fremdheit lassen uns mit unserer Angst allein.

Auf die Bedeutung der Bindung in den ersten Lebensjahren für eine sichere Ausgangsbasis zur Angstbewältigung und des Entstehens von Selbstvertrauen wird noch näher eingegangen werden.

Auf der seelischen Ebene hilft die Wiederholung der Angst machenden Erfahrungen und deren Auflösung dem Kind, mit dem Gefühl der Gefahr fertigzuwerden. Die Angst verringert sich in dem Maße, in welchem das Kind auf gemeisterte Gefahren zurückblicken kann. Es wird zunehmend sicherer, weil es lernt, die Gefahr vorwegzunehmen und sich auf sie vorzubereiten.

Einschub: Grundformen der Angst

Hier möchte ich einen hilfreichen theoretischen Ansatz zum Verständnis der Angst vorstellen, der allerdings nur in Grundzügen wiedergegeben werden soll:

Fritz Riemann beschreibt in seinem nun mehr als 50 Jahre alten Werk *Grundformen der Angst* (2003) vier Grundphänomene der Angstentstehung, die er mit kosmischen Gegebenheiten vergleicht. Der Planet Erde gehorcht den gleichen Urimpulsen wie der Mensch. Die Erde kreist um die Sonne und ist so eingebettet in den Kosmos wie der Mensch eingebettet ist in seinen sozialen Umkreis. Sie dreht sich aber auch um sich selbst. Wir können das mit dem Eigensein des Menschen vergleichen, mit der Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen.

Weiter gibt es zwei Impulse, die das Weltsystem in Bewegung halten: die Schwerkraft und die Fliehkraft. Die

Schwerkraft hält die Erde zusammen, wir können sie vergleichen mit dem Verlangen des Menschen nach Dauer und Beständigkeit. Und die Fliehkraft, die in die Weite drängt, ähnelt seiner Tendenz nach Wandlung und Veränderung.

So beschreibt Riemann vier grundlegende Bedürfnisse des menschlichen Daseins:

1. sich eingliedern wollen,
2. sich behaupten wollen,
3. sich binden wollen,
4. sich verändern wollen.

Würde einer dieser Grundimpulse fehlen, wäre Chaos oder Erstarrung die Folge. Das heißt, diese vier Impulse müssen ausgewogen sein. Das gilt sowohl für den Kosmos als auch für die menschliche Seele. Das Kind erlangt Daseinssicherheit und Urvertrauen, es entwickelt Selbstbewusstsein und Kreativität, wenn es ihm ermöglicht wird, diese Bedürfnisse in Ausgewogenheit zu leben.

Ist das nicht der Fall, entsteht Angst:

Wird das Bedürfnis, sich vertrauensvoll der Welt und dem Leben zuzuwenden, enttäuscht, entsteht die Angst vor der Hingabe. Das Kind entwickelt Angst vor Nähe, wird misstrauisch und unsicher. Riemann spricht hier von der Tendenz zur schizoiden Persönlichkeit.

Wird dem Kind nicht ermöglicht sich abzugrenzen, bleibt es zu lange und zu stark gebunden, entsteht daraus die Angst vor Ungeborgenheit und die Angst vor Einsamkeit.

Riemann nennt hier die depressive Persönlichkeits-

störung als mögliche Folge einer extremen Einseitigkeit in diesem Sinne.

Fehlen dem Kind die fundamentalen Erfahrungen von Sicherheit und Geborgenheit, die aus guten Gewohnheiten, Ritualen und Rhythmus entstehen, erlebt es die Angst vor Veränderung, vor allem Neuen. Zwanghafte Persönlichkeiten können sich nach Riemann daraus entwickeln.

Wird dem Veränderungswillen, dem Wunsch des Kindes selbstständig zu werden, nicht adäquat nachgegeben, entsteht die Angst vor dem Unausweichlichen, vor dem Notwendigen und davor, festgelegt zu werden. Hier nennt er die Hysterie als Extremvariante dieser Grundstruktur.

Die genannten vier Krankheitsbilder, die aus den Zerrformen der Grundstrukturen entstehen können, treffen selbstverständlich nicht auf Kinder zu. Wir dürfen hier den Entwicklungsaspekt nicht aus den Augen lassen. Eine Persönlichkeitsstruktur manifestiert sich erst im Erwachsenenalter. Es soll damit nur eine Tendenz verdeutlicht werden.

Entstehung von Angst

Jede Entwicklung, jeder Reifungsschritt ist mit Angst verbunden. Alles Neue, Unbekannte bedeutet neben dem Reiz, den jedes Neue hat, auch Verunsicherung. Reifen und Erwachsenwerden haben insofern immer mit Angstüberwindung zu tun. Scheuen wir aus Angst vor der neuen Situation zurück, blockieren wir den nächsten anstehenden Entwicklungsschritt.

Angst ist Teil unseres Menschseins, sie gehört zum Leben dazu, weil wir körperlich, seelisch und geistig in Entwicklung begriffene Individuen sind, die neue Lebensabschnitte beginnen, weil wir uns in neue und andere Sozialformen begeben, uns von Gewohnheiten lösen wollen und sollen. Wir sollen und wollen uns aus der frühen Gemeinschaft der Familie fortentwickeln, um eigenständig zu werden, um zu individualisieren. Je mehr wir uns trennen, uns unterscheiden, desto einsamer werden wir. Wir fallen aus der naturgegebenen Einheit heraus. Carl Gustav Jung nennt diesen Prozess „Individuation“.

Dabei ist Individuation keineswegs gleichzusetzen mit Individualismus, sondern hat genauso Beziehungsfähigkeit, Sozialfähigkeit zum Ziel, hat mit Verwirklichung von Lebensmotiven und Ausbildung von im Menschen veranlagten Fähigkeiten zu tun. Darauf wird noch näher eingegangen werden.

Riskieren wir solche Entwicklungsprozesse nicht, oder versucht uns jemand zurückzuhalten, nötige Schritte zu gehen, bleiben wir in nicht entwicklungsgemäßen Stadien verhaftet.

Was uns vor übergroßen Ängsten bewahrt, sind Eigenschaften wie Mut, Vertrauen in uns selbst, Glaube, Zuversicht und die Erfahrung, schwierige Situationen schon gemeistert zu haben.

Die Angst steht dem Menschen dann im Weg, wenn sie zu groß ist. Die Unfähigkeit, der Gefahr gewachsen zu sein, kann zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und Unzulänglich-

keit führen, zu Fluchtreaktionen, neurotischen Symptomen oder antisozialem Verhalten. Nur in solchen Fällen können wir die Angst pathologisch nennen.

Sie verschlingt bei neurotischem Verhalten einen großen Teil der Energie, die der Entwicklung des Ichs dienen sollte. Die Energie muss dann weitgehend in Abwehrmechanismen investiert werden. (Das wird zum Beispiel bei Zwangshandlungen deutlich.) Dadurch wird das Ich geschwächt. Jedes Mal, wenn ein unterschwelliger Konflikt in der Persönlichkeit offen auszubrechen droht, entsteht Angst. Diese erzeugt dann beispielsweise Zwangshandlungen und Tics, die schon im Kindesalter auftreten und das Leben des Kindes wie auch des Erwachsenen erheblich beeinträchtigen können.

Angst als Werdestörung

Bei Kindern ist allerdings immer der Entwicklungsaspekt zu berücksichtigen. Massive Ängste können in Entwicklungskrisen auftreten, aber auch bald wieder verschwinden. Insofern ist immer ein wesentliches Kriterium für die Diagnose einer Angststörung die Persistenz der Angst über mindestens sechs Monate.

Andererseits ist aber auch unumstritten, dass bei Angststörungen im Erwachsenenalter von unbewältigten oder unzureichend verarbeiteten Konflikten in der Kindheit ausgegangen werden muss. Angst wird von C. G. Jung auch als „Werdestörung“ bezeichnet. Sie lässt den Menschen vor dem Leben zurückweichen, davor, nötige Schritte zu gehen, die unabdingbar sind für seine weitere Entwicklung.

Entwicklung hin zu etwas Unbekanntem birgt immer ein Risiko. Vermeide ich jedes Risiko, scheint das erst einmal Sicherheit zu geben. Die Angst, die durch Veränderung entsteht, ist also, ganz allgemein gesagt, Todesangst. Im Konkreten ist sie Verlustangst, aber auch gleichzeitig die Angst vor zu starker Bindung.

Trennungs- und Verlustängste sind immer mit der Individuation in Zusammenhang zu sehen. Prägend für diese Ängste ist der Entwicklungsabschnitt im menschlichen Leben, den Margret Mahler in ihrem Werk: *„Die psychische Geburt des Menschen“* (2008) die „Separation-Individuationsphase“ genannt hat. Sie bezeichnet diese Phase der ersten drei Jahre des Kindes als die bedeutsamsten für das Autonomiebestreben und die damit verbundene Trennungsangst.

Hat das Kind eine stabile Bindung zur Mutter entwickelt, hat es Verlässlichkeit erlebt und Sicherheit, kann es die nötigen Entwicklungsschritte vollziehen. Dennoch ist jeder Entwicklungsschritt von Angst begleitet. Das Kind erlebt sich zunehmend als abgetrennt von der Mutter, dadurch erlebt es zwar Autonomie, gleichzeitig droht ihm Objektverlust. Die anfangs symbiotische Beziehung wird aufgelöst und ist somit verbunden mit dem Gefühl von Einsamkeit. Wird der Ablösungsprozess vom Erwachsenen verhindert oder gestört, indem er das Kind in seiner bislang wahrgenommenen bedürftigen, abhängigen Rolle belassen will, wird die „autonome Fortbewegungsfunktion des Ichs“ (Mahler 2008) gestört.

Zu diesem Zeitpunkt der Entwicklung, wenn das Kind sich von der Mutter zu lösen beginnt, kommt nun die dritte Person ins Spiel, in der Regel ist das der Vater. Gelingt es

dem Vater, nun vermehrt präsent zu sein und einen wesentlichen Part in der Erziehung zu übernehmen, und kann die Mutter die väterliche Rolle, die sich in vielem von ihrer Rolle unterscheidet, als gleichwertig ansehen, so erfährt das Kind Entlastung. Es kann sich nun zunehmend dem Vater zuwenden und hat damit die Möglichkeit, sich aus der engen Beziehung zur Mutter ein Stück weit zu lösen. Diese sogenannte „Triangulierung“ (damit ist ein innerpsychischer Vorgang gemeint, nicht das Vorhandensein eines Dritten) ermöglicht es, eine zunehmende Autonomie zu erlangen.

Gelingt dies nicht, zum Beispiel, weil der Vater abwesend ist und auch keine andere dritte Person diese Rolle übernehmen kann, und ist die Mutter nicht in der Lage, ihrem Kind die erste Ablösung zu ermöglichen, wird die symbiotische Beziehung unter Umständen noch nicht als Problem wahrgenommen. Spätestens mit drei Jahren wird die Situation aber prekär. Dann taucht in einer nächsten Entwicklungsphase das Thema Ablösung mit großer Wahrscheinlichkeit wieder auf und wird erneut und mit größerer Heftigkeit vom Kind thematisiert. (Genauerer hierzu s. Abschn. *Die elterliche Hülle*, Einschub *Triangulierung*.)

Im pathologischen Falle bleibt die symbiotische Beziehung weit über das frühe Kindesalter erhalten, das Kind erlebt sich nicht als ein von der Mutter getrenntes Selbst, dadurch auch nicht als von der Welt getrennt.

Welchen Weg Kinder unter anderem gehen, um sich vom mütterlichen Selbst lösen zu können, soll im nächsten Kapitel verdeutlicht werden.

Die Symbolsprache der Angst: Der böse Wolf und die Hexe

„Kinder glauben an die Kraft der Phantasie, daran, dass man mit ihr zaubern kann. Wenn die Phantasie also Monster und Räuber zu schaffen vermag, dann kann sie sie auch bekämpfen und besiegen.“ (Rogge 2005, S. 159)

Kinder fürchten sich oft vor Angst einflößenden Fantasiegestalten.

Es gibt in ihrer Fantasie nicht nur gute Feen und schöne Königinnen, sondern auch Hexen und wilde Tiere, die in das Paradies der frühen Kindheit eindringen. Woher kommen die Ängste vor dem Krokodil unterm Bett, vor der bösen Hexe und dem allmächtigen schrecklichen Zauberer?

Aus der Sphäre des Unbewussten tauchen bei allen Kindern – auch wenn sie noch so „aufgeklärt“ erzogen werden – diese Bilder auf, die sie ängstigen. Der Beginn dieser ängstigen Fantasien liegt meist um das dritte Lebensjahr, in einem Alter also, in dem das Kind eine erste Wahrnehmung des Abgetrenntseins von der Mutter und damit sein Eigensein erlebt.

Das Unbewusste des Kindes „übersetzt“ seine diffusen, unbenennbaren Ängste und Gefühle in Bilder, so werden sie für das Kind anschau- und handhabbar.

Selbst die geliebten Eltern verwandeln sich in den Augen des Kindes gelegentlich in Ungeheuer. Weil es für das Kind

schwer ist, mit der Tatsache fertigzuwerden, dass auch die Mutter manchmal – in den Augen des Kindes – böse ist, spaltet es die Mutter sozusagen in zwei Bilder auf: in die gute Mutter und in die böse Mutter. Im Laufe der Zeit lernt es, beide Seiten innerlich zu integrieren. Aber solange es das noch nicht kann, taucht die strafende Mutter, die verwehrende Mutter, als böses Ungeheuer in der Fantasie des Kindes auf. Dadurch bleibt der geliebte Anteil der Mutter unbeschädigt.

Es wird sicher nicht gelingen, die Hexen und Ungeheuer aus dem Leben der Kinder zu verbannen, indem zum Beispiel „diese schrecklichen blutrünstigen Märchen“ vermieden werden, aber es kann das Kind befähigt werden, mit seinen Ängsten umzugehen.

Jedes Kind entwickelt bei der Angstbewältigung ganz individuelle Möglichkeiten, zum Beispiel in Form von Fantasiefiguren, die es unsichtbar begleiten und beschützen, Schwertern und Pistolen, die nächtliche räuberische Überfälle vereiteln sollen. Übergangsobjekte, Schmusetücher oder Kuscheltiere machen die Abwesenheit der Mutter erträglicher. Davon später mehr.

Die Volksmärchen, deren Bilder aus der gleichen Quelle stammen wie die inneren Bilder der Kinder, sind dabei eine große Hilfe. Hier fühlt sich das Kind in seinem Innersten verstanden. Die Attribute, denen man hier begegnet, und die Gestalten, die hier auftauchen, werden wir im therapeutischen Puppenspiel wiedertreffen. Dann wird noch einmal deutlicher werden, wie genau sich das Kind dieser Urbilder bedient.

In den Märchen (hier sind die originären Volksmärchen gemeint, beispielsweise die der Brüder Grimm im Gegen-

satz zu den sogenannten Kunstmärchen, die Dichtermärchen sind und einen individuelleren Charakter tragen) geht es thematisch meist um einen Individuationsweg. Dabei gibt es Märchen, die die damit zusammenhängende Angst und deren Notwendigkeit zur Entwicklung eines reifen Menschen verbildlichen, am schönsten vielleicht im Märchen *Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen* ins Bild gebracht. Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auf Verena Kast, die dieses Märchen in ihrem Buch *Wege aus Angst und Symbiose* (1996) näher betrachtet hat.

Märchenhelden

Der Held dieses Märchens wird als einer beschrieben, dem, obwohl so keck, sichtlich etwas fehlt, was ihn zum ganzen Menschen machen könnte. Ohne am Ende seine Keckheit zu verlieren, hat er doch durch die Konfrontation mit der Angst, durch das Erleben von Sterben und Tod, also mit dem Bewusstwerden der eigenen Vergänglichkeit, etwas für sein Leben Notwendiges gelernt. Dadurch erscheint er uns menschlicher, und er ist im Stande, eine Beziehung zu einer Frau aufzunehmen.

Das Märchen zeigt in schöner Weise auch auf, wie der Held mit den gestellten Schwierigkeiten zurechtkommt. Er bleibt Herr der Lage, weil er listig ist, das heißt, weil er fähig ist, sich dem Problem zu stellen, hinzuschauen, den anderen zu durchschauen und dann aktiv zu handeln.

Der in vielen Märchen dargestellte Weg der Individuation ist ein Weg, der mit Angst und ihrer Bewältigung zu tun hat.

Die Ablösung von der Mutter taucht als angstausslösendes Moment häufig in den Märchen auf (mehr dazu im Abschn. *Märchen*).

Dass Kindern die Symbolsprache dieser Urbilder in einer für sie oftmals unverständlichen Welt eine wirkliche Hilfe ist, kann das Beispiel der kleinen Marie verdeutlichen.

Marie und der gefährliche Drache

Marie ist gerade acht Jahre alt, als ihr Papa an einem Hirntumor stirbt. Seinem Tod ging eine lange schwierige Zeit voraus, in der das Kind erleben musste, wie sich – bedingt durch die Krankheit – das Wesen des geliebten Papas veränderte. (In einem ihrer Spiele entpuppt sich ein Kaninchen später als böser Drache.)

Das Kind war sehr verstört, versuchte sich dem Vater zu entziehen, indem es sich dauernd bei Freunden einlud, um nicht zu Hause sein zu müssen. Marie wurde gleichzeitig überängstlich und aufsässig. Sie äußerte der Mutter gegenüber, sie wolle einen anderen Papa haben.

In einem Bild malt sie ihn, von der übrigen Familie abgetrennt, schon zwischen Himmel und Erde, auf dem Weg in eine andere Sphäre. Die Auszeichnung der Figuren durch die Sonnenkleider und die Himmelskrone (laut Maries Beschreibung) macht die Ambivalenz deutlich, die sie empfindet, denn nach wie vor liebt sie ja ihren Papa.

Um mit dem inneren Groll, den sie gegen den früher eher sanftmütigen, nun aber oft aufbrausenden, zu Gewalthandlungen neigenden Vater hegt, zurechtzukommen und mit der Angst, die sie vor ihm hat, weil sie nicht weiß, wo ihr lieber Papa geblieben ist, greift sie zu folgendem Mittel:

Sie symbolisiert das, was die Krankheit aus ihrem Papa gemacht hat, im Bild der Hexe, die den Vater verzaubert hat.

Zunächst ist die Hexe unsichtbar, lediglich die Atmosphäre um die Königin und ihre beiden Kinder verändert sich, wird unheimlich und verstörend. Gelegentlich hören sie das unheimliche Lachen der Hexe. Die Hexe hat es auf ihre Schätze abgesehen, das wissen sie. Und auch dass der Vater in Gefahr ist.

Eine Weile können der Prinz und die Prinzessin der Familie die Hexe noch vom Leibe halten, auch der König selbst wird eine Zeitlang die Wache über die später gefangene und eingesperrte Hexe übernehmen, aber dann ist er zu müde.

Auch als Bruder und Schwester im Wald picknicken wollen, ist er zu müde, um sie zu begleiten. („Du kannst uns doch jetzt nicht im Stich lassen, wer weiß, was uns alles passieren kann!“) Schließlich wird der König von der Hexe gefangen und verzaubert. (Dass die Hexe sich immer wieder befreien kann, liegt eben an ihrer Zauberkraft.)

Die Kinder wollen den Vater befreien, aber ihr Licht, das sie im dunklen Wald brauchen, wird immer wieder vom Wind ausgeblasen. In vielen weiteren Spielen taucht das Licht auf, das nicht ausreicht oder ausgeblasen wird, wenn die Kinder den Vater suchen gehen.

Wer sollte auch Licht in die schwierige Lage des Vaters bringen? Das ganze Umfeld war von der Situation des Patienten überfordert, der ihre Liebe und Fürsorge brauchte, aber es allen durch seine Unberechenbarkeit so schwer machte.

Der verzauberte Vater kommt ins Krankenhaus, aber es geht ihm auch dort nicht besser. Gegen Verzauberung können Ärzte nichts ausrichten. Die Prinzessin hat auch immer „so ein komisches Gefühl“, wenn sie bei ihm ist. Als er stirbt, will die Königin zu ihm, die Kinder halten sie aber zurück, weil sie die Mutter brauchen, und die Tochter macht ganz viele Lichter an, „damit es schön hell wird.“ Damit die Hexe sie nicht auch noch findet, verkleiden sie sich.

Tatsächlich ist das Kind wie verwandelt nach dem Tod des Vaters, umsorgt den kleinen Bruder, ist freundlich und hilfsbereit.

Die Mutter reagiert darauf mit Entsetzen, weil sie glaubt, ihre Tochter trauere nicht um ihren Vater. Das Spiel hilft auch ihr, die innere Welt ihres Kindes besser zu verstehen.

Literatur

- Ende M (2004) Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer. Thienemann, Stuttgart
- Freud A (1989) Einführung in die Technik der Kinderanalyse. Fischer, Berlin
- Mahler M (2008) Die psychische Geburt des Menschen. Fischer, Berlin
- Riemann F (2003) Grundformen der Angst. Reinhardt, München
- Rogge J-U (2005) Ängste machen Kinder stark. Rowohlt, Hamburg

Angsthasen, Albträumer und Alltagshelden

Pohl, G.

2016, XV, 213 S. 13 Abb., 4 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47007-7