

Hab keine Angst!?

Manches Kind mag davon träumen, als Superheld oder -heldin Abenteuer zu bestehen, ohne Angst vor Spinnen, Bösewichtern, der Dunkelheit und dem Alleinsein. Angst? Nur Feiglinge haben Angst. Bei näherer Betrachtung des Gefühls wird schnell klar: Angst gehört zum Leben dazu. Ohne sie geraten wir schnell in Gefahr. Und mutig ist man auch ohne Superkräfte.



Foto: AdobeStock/yurimaging

Angst und Mut sind stark miteinander verbunden und kommen in vielen Alltagssituationen vor, die Grundschulkindern vertraut sind. Angst ist das Grundgefühl, das in bedrohlich empfundenen Situationen entsteht und sich beispielsweise durch Blässe im Gesicht, Herzklopfen, schnellere Atmung, Bauchschmerzen, Kälte und Zittern im Körper bemerkbar macht. Angst hat eine (überlebens-)wichtige Funktion für den Menschen, da sie ihn vor gefährlichen Situationen schützt und ein angemessenes Verhalten einleitet. Doch es ist notwendig, dass die „Dosis Angst“, die ein Mensch verspürt, in Balance zur Riskofreude steht: Zu viel Angst würde das Handeln blockieren, zu wenig Angst blendet jedoch reale Gefahren und Risiken aus.

Mut als das begriffliche Gegenteil von Angst bedeutet, dass man sich etwas traut und es wagt, sich in unsichere Situationen zu begeben. Dem Mut wird die Funktion des Antriebsfaktors zugeschrieben, während die Angst als Bremsfaktor dient. Beide Emotionen sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Mut hat die Aufgabe, unbegründete, überhöhte Ängste zu überwinden. Die Aufgabe der Angst ist es, vor einem nicht verantwortbaren Tun zu warnen. Der Mut gehört bereits seit der Antike zu den vier wichtigsten Tugenden eines Menschen. Schon Aristoteles empfand es als tapfer, die Mitte zwischen den zwei Extremen Feigheit und Tollkühnheit zu halten.

Wovor hast du Angst?

Kindliche Ängste ändern sich im Lauf der Entwicklung. Haben Kleinstkinder im Alter von etwa einem Jahr in erster Linie Angst vor allem Fremden (was aus Sicht der Evolution absolut nachvollziehbar ist, da Fremdes zunächst immer auch als potenzielle Gefahr gelten muss) und leiden unter Trennungsängsten, so fürchten sich Kindergartenkinder eher vor Tieren, der Dunkelheit und dem Alleinsein.

Die etwas Älteren wiederum haben häufig Angst vor Fantasiegestalten wie dem ‚Monster unter dem Bett‘, aber auch vor Gewitter. Im Grundschulalter ändert sich das. In den Vordergrund treten nun soziale Ängste, also Ängste in Bezug auf Schule (Versagen, strenge oder als unfair empfundene Lehrkräfte), Familie und Freundschaften (z. B. Ablehnung, Liebesentzug) und die Angst vor Krankheiten, Verletzungen und dem Tod. Trennungsängste

können auch noch bei Grundschulkindern vorkommen, die meisten Kinder sind jedoch mit etwa sechs Jahren in der Lage, diese Ängste weitgehend selbst zu regulieren.

Was hilft?

Für Kinder ist es immens wichtig, dass ihre Bezugspersonen sich nicht über ihre Ängste lustig machen, selbst wenn sie noch so irrational erscheinen mögen. Es hilft ihnen, dass die vertraute Person (auch eine Lehrkraft!) Verständnis zeigt und gemeinsam mit ihnen überlegt, wie die Situation bewältigt werden könnte. Das gilt im Übrigen auch, wenn ein Kind diffuse Angst etwa vor Krieg oder Naturkatastrophen äußert, weil es damit über Medien oder die Unterhaltungen Erwachsener konfrontiert wurde. Es ist viel beängstigender, wenn dann – aus vermeintlicher Rücksicht auf die Psyche des Kindes – abgewiegelt und das Gespräch abgebrochen wird. Das verstärkt die Verunsicherung noch. Kinder benötigen vielmehr Unterstützung dabei, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Reden und Zuhören sind dabei essenziell. Werden Kinder feinfühlig dazu ermuntert, sich ihren Ängsten zu stellen statt sie zu verdrängen und Angst auslösende Situationen zu vermeiden, dann wachsen sie daran und ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt.



Psychisch stabil
bleiben

Wie viel Angst ist normal?

Dazu gibt es einen sehr aufschlussreichen Vortrag von Prof. Marcel Romanos, Klinikdirektor der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Würzburg (32:34 min): https://youtu.be/RRBC1ozE_Y

Unter folgendem Link findet sich ein Interview mit Prof. Romanos im Rahmen des BZgA-Projekts „Psychisch stabil bleiben“ (9:34 min) : <https://youtu.be/N3ZlOWG7xj0>

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst

Kinder haben ein recht gutes Wissen darüber, wie sich Angst anfühlt – auch wenn sie dafür manchmal noch nicht die richtigen Worte finden. Um der Angst zu begegnen, muss man zunächst versuchen, die Reaktionen des Körpers wahrzunehmen. Erst dann wird man wieder handlungsfähig. Was dabei hilft, sich zu beruhigen, und was man konkret gegen die beängstigende Situation tun kann, erarbeiten die Kinder in dieser Unterrichtseinheit gemeinsam. Zwar hat jeder Mensch eine eigene Strategie, trotzdem kann man von den Ideen und Erfahrungen der anderen profitieren. So kann man sich mutig der Angst stellen. Mit jedem Mal, wenn Kinder eine zunächst beängstigende Situation meistern, wächst ihr Selbstvertrauen. Jedes Kind wird eine Situation kennen, in der es mutig war, ohne eine „Mutprobe“ zu bestehen. Sei es das erste Mal allein bei einer Freundin übernachten, fremde Kinder fragen, ob man mitspielen darf, oder sich gegen die Mehrheitsmeinung stellen. So gehören Angst und Mut untrennbar zusammen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Angst und Mut, März 2023

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Ninja Wehrheim, Mainz; Stefanie Richter, Wiesbaden



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht