

Angst gehört zu unserem Leben wie das Atmen oder die Freude. Ein Leben ganz ohne Angst ist nicht vorstellbar. Alle Versuche, Angstphänomene zu verstehen, können diese nicht abwenden. Sie können eine Hilfe sein, mit der Angst umgehen zu lernen. Und das ist sehr wichtig, denn eines ist sicher: Angst ist eines der bedrohlichsten Gefühle, die es gibt. Darum muß sie jedenfalls ernst genommen werden.

## 1. Verschiedene Aspekte eines Phänomens

Angst hat zwei wesentliche Aspekte: Sie kann uns aktiv machen, sie kann uns aber auch lähmen. Wenn ein Mensch Angst verspürt, dann ist das ein **Signal** für ihn, das ihm sagt: "Achtung, du bist in einer Situation, mit der du möglicherweise nicht umgehen kannst!" Angst ist also eine Warnung vor möglichen Gefahren. Diese Warnung kann zweierlei Aktivitäten hervorrufen: entweder flieht der Mensch aus der Situation der Gefahr, der er sich nicht gewachsen fühlt, oder er tut etwas, um die Situation zu bewältigen und die Angst zu überwinden. Eine psychische Strategie zur Überwindung von Angst ist aggressiv zu werden (→ *Aggression*). Sieht ein Mensch für sich keine Möglichkeit, eine Angst-Situation zu bewältigen oder sich von ihr zu entfernen, dann fühlt er sich durch seine Angst wie gelähmt.

Es gibt völlig normale und altersbedingte Ängste, die die persönliche Entwicklung mit sich bringt. Diese fordern uns auf, sie zu bewältigen und uns dadurch weiterzuentwickeln. Dabei ist zum Beispiel an die ersten selbständigen Laufschriffe eines Kindes zu denken, bei denen es noch Angst vor dem Alleingehen hat. Dazu gehören auch wichtige Zäsuren in unserem Leben, die Veränderungen mit sich bringen: der Schulanfang, der Berufsbeginn oder die ersten intensiven Begegnungen mit dem anderen Geschlecht. Gelingt es einem Menschen nicht, die **entwicklungsbedingten Ängste** zu überwinden, dann nisten sie sich gleichsam in seinem Inneren ein und tauchen immer wieder auf bedrohliche Art und Weise auf. So gibt es Menschen, die ihre frühe Trennungsangst von der Mutter nie richtig bewältigen konnten, weil sie zu oft oder zu schnell aus vertrauten Situationen herausgerissen wurden, und die dadurch ihr ganzes Leben lang tiefgreifende Ängste vor jeglichen Trennungssituationen haben. Diese Ängste wirken mit der Zeit immer lähmender.

Oft werden lähmende Ängste auch dadurch hervorgerufen, daß Menschen in Situationen gebracht werden, die für sie unnatürlich sind oder die ihre Entwicklung behindern. Besonders bedrohlich sind für Menschen Situationen, in denen sie selbst nichts zu einer Veränderung zum Positiven beitragen können. Menschen absichtlich in Angst zu versetzen und es ihnen unmöglich zu machen, sich aus der angstvollen Situation zu befreien, bezeichnet man als "Terror".

## 2. Grundlagen zur Bewältigung von Angst

Wenn wir Angst-Situationen nicht verlassen können, dann müssen wir lernen, mit ihnen umzugehen. Da Angst ein Zustand der Anspannung ist, ist die grundlegendste Hilfe gegen die Angst, sich zu entspannen. Im Zusammensein mit Kindern bedeutet das zuallererst, dem angstvollen Kind Zuwendung zu schenken. Sich einem Kind zuzuwenden heißt, seine Angst unbedingt ernstzunehmen und bereit zu sein, offen über sie zu reden. Wenn z.B. ein Kind bei der Erprobung eines neuen-Spiels unsicher und ängstlich ist,



dann hilft es ihm, wenn sich jemand zu ihm gesellt, ehrliches Verständnis für diese Unsicherheit hat und mit ihm gemeinsam die zu bewältigende Aufgabe löst. Zuwendung und Entspannung sind die wesentlichsten Grundlagen zur Bewältigung von angstbesetzten Situationen.

### **3. Wovor Kinder Angst haben**

Kinder können so wie Erwachsene vor den unterschiedlichsten Begebenheiten und Dingen Angst haben. Allgemein haben Kinder Angst vor dem Alleinsein bzw. dem Verlassenwerden. Sich von geliebten Personen oder wichtigen Gegenständen zu trennen, kann große Unsicherheit im Kind auslösen. Sie haben auch Angst davor, sich selbst in der Abhängigkeit von anderen allzu sehr zurücknehmen zu müssen und davor, daß ihr Wille immer wieder gebrochen wird. Heutzutage wird die Angst der Kinder vor großräumigen Bedrohungen, die für sie nicht bewältigbar sind, immer stärker: Angst vor der Zerstörung der Umwelt oder vor Kriegen stehen hier an oberster Stelle. Gerade mit diesen Ängsten werden Kinder von den Erwachsenen meist allein gelassen werden.

### **4. Für die Jungschar-Arbeit heißt das, daß**

- ☐ Kindern niemals absichtlich Angst gemacht werden darf.
- ☐ die Ängste der Kinder immer wahr- und ernst genommen werden müssen.
- ☐ versucht wird, die Ängste der Kinder zu verstehen.
- ☐ Kinder in ihrer Angst niemals allein gelassen werden.
- ☐ Kindern, die Angst haben, die Zuwendung der/des GL geschenkt wird.
- ☐ bei neuartigen Abläufen den Kindern die größtmögliche Orientierung geboten wird, um ihnen unnötige Unsicherheiten zu ersparen (z.B. vor einer Aktion genau darüber informieren, was dabei geschehen wird, wer dabei sein wird etc.).
- ☐ bei spannenden Aktivitäten gezielte Maßnahmen zur Entspannung eingeplant werden.
- ☐ Situationen zu vermeiden sind, in denen ein Kind vor den anderen bloßgestellt werden könnte.
- ☐ den Kindern in der Bewältigung ihrer Ängste ausreichend Zeit gegeben wird und daß sie niemals gedrängt werden, ihre Ängste zu ignorieren (was etwa der Fall wäre, wenn ein GL sagte: "Ach was, das ist alles nicht so schlimm; beiß die Zähne zusammen!").
- ☐ Kinder nicht vor Probleme gestellt werden, für die sie selbst keine Lösungen finden können.
- ☐ Kinder vor angsterzeugendem Gruppendruck geschützt werden (z.B: dann, wenn ein Kind einer Gruppe deshalb an einer Aktivität teilnimmt, weil es sonst zum Außenseiter würde, auch wenn ihm die Aktivität an sich Angst macht).

Auch GL können in ihrem Zusammensein mit Kindern Angst haben: davor, sich nicht durchsetzen zu können; von den Kindern nicht gemocht zu werden; den eigenen und fremden Anforderungen nicht zu entsprechen; vor unbekannten Situationen oder vor der großen Verantwortung für die Kinder. Damit diese Ängste nicht auf die Kinder übertragen und diesen zur Last gelegt werden, ist es wichtig, daß die GL ihre eigenen Ängste wahrnehmen und reflektieren und schließlich mit ihnen umgehen lernen. Ein abschließender Tip: Im Umgang mit der Angst können Gespräche mit anderen und der Besuch von Schulungen viel weiterhelfen.