

# Im tosenden Sturm

## Gedanken zu seelsorgerlichen Aspekten rund um das Thema „Angst“

### ***Was erleben die Jünger von Jesus?***

Aus gutem Grund fürchten sich die Jünger vor dem plötzlich hereinbrechenden Sturm. Sie erleben eine konkrete, existenzielle Bedrohung. Ihr Leben ist in Gefahr.

„Angst ist ein Grundgefühl, welches sich in bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis (...) äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.“ (aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie, Begriff: Angst)

Wollte man es ganz genau nehmen, geht es in der biblischen Begebenheit von der Sturmstillung nicht um „Angst“, sondern um „Furcht“. Bei dem im Alltag gerne gebrauchten Sammelbegriff „Angst“ wird zwischen der objektunbestimmten Angst und der objektbestimmten Furcht unterschieden. Die Jünger fürchten sich vor dem Sturm (Objekt).

### ***Was bewirkt die Furcht bei den Jüngern?***

Ihre Aufmerksamkeit für die Situation wird gesteigert, die Muskeln spannen sich an, die Reaktionsgeschwindigkeit erhöht sich. Die Atmung wird flacher, der Blutdruck steigt, und für die Muskeln wird mehr Energie zur Verfügung gestellt. Körperfunktionen wie die Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden gehemmt. Die Furcht erfüllt die wichtige Funktion des Schutzmechanismus und führt zu einem der Gefahrensituation angemessenen Verhalten. Ich stelle mir gerne vor, wie die Jünger angesichts des stärker werdenden Unwetters die Anstrengungen verdreifachen und schweißgebadet und atemlos gegen die Wellen arbeiten. Dennoch lässt sich die Gefahr nicht abwenden. Die Bedrohung bleibt erhalten. In ihrer Furcht wenden sich die Jünger an Jesus. Jesus nimmt dem Furchtauslöser (Sturm) die Macht.

### ***Die Kinder und die Angst***

Es bietet sich an, anlässlich der Begebenheit der Sturmstillung mit den Kindern über das Thema „Angst“ zu reden. In den meisten Fällen wird es im Gespräch um „Furcht“ gehen.

Seltener werden Ausprägungen der Angst wie Zwänge, Phobien, Paniken oder Psychosen im Gespräch eine Rolle spielen.

Und es wird in den meisten Fällen um das situationsbedingt entstehende Gefühl „Furcht/Angst“ gehen – und seltener um die Persönlichkeitseigenschaft „Ängstlichkeit“. Wir werden in unseren Gruppen Kinder erleben, die leichter Furcht empfinden, und andere Kinder, bei denen dies schneller geschieht (angeborene Angstdisposition).

Meistens werden die Furcht vor natürlichen Ereignissen (Dunkelheit, Nacht, Gewitter, Tod), Menschen (der brutale Bruder, die hänselnden Mitschüler, der lieblose Vater), Anforderungen (Leistungsdruck in der Schule, Verhaltensdruck in der Familie) oder unnatürlichen Ereignissen (Scheidung, Krieg, Attentate) benannt werden.

### ***Für den seelsorgerlichen Umgang mit den Ängsten der Kinder ist es wichtig,***

- **die Äußerungen der Kinder wahrzunehmen.**

In der Gruppensituation Sorge ich dafür, dass jedes Kind ausreden kann. Ich lade die Kinder, bei denen ich wahrnehme, dass ein intensiverer Austausch Not tut, in ein vertiefendes Gespräch (Einzelgespräch) ein.

Im Einzelgespräch nehme ich mir Zeit, höre zu und lasse das Kind erzählen, ohne direkt zu beschwichtigen oder mit Lösungsvorschlägen aufzuwarten.

Kernfrage: Worum geht es?

- **die Äußerungen der Kinder ernstzunehmen.**

In der Gruppensituation Sorge ich dafür, dass kein Kind aufgrund der geäußerten Furcht/Angst ausgelacht oder verspottet wird. Ich gestehe jedem Kind die individuelle Dimension der Furcht/Angst zu, ohne sie meiner Empfindung nach zu bewerten. Ich halte mich sowohl in der Gruppe als auch im Einzelgespräch mit Kommentaren wie „Du brauchst keine Angst zu haben!“ zurück.

Kernfrage: Was geschieht bei dem Kind?

- **die Äußerungen der Kinder richtig einzuordnen.**

In der Gruppensituation höre ich sensibilisiert hin, um welche „Dimension“ der Furcht/Angst es sich bei dem Kind handelt. Höre ich eine Dimension heraus, die den Handlungsrahmen in der Gruppensituation sprengt, lade ich das Kind in ein Einzelgespräch ein. Habe ich dann den Eindruck, dass es sich um eine massive Angststörung (Zwänge, Phobien, Paniken oder Psychosen) handelt, ziehe ich kompetente Ansprechpartner (Leiter, Eltern, Experten) hinzu. Ist der Auslöser der Furcht/Angst massiv (z. B. Misshandlungen durch Mitschüler, Missbrauchserfahrungen), suche ich ebenfalls die Unterstützung durch kompetente Ansprechpartner.

Kernfrage: Welche Dimension hat die Furcht/Angst?

- **als Begleiter des Kindes zugewandt zu sein.**

Die erste Hilfe in der Furcht/Angst ist das Aussprechen bei einem vertrauten Gegenüber. Die Anwesenheit des Gegenübers ist die Unterstützung, die das Furchtgefühl/das Angstempfinden mindert oder nimmt. Oft geht es in den

Gesprächen gar nicht um die Abschaffung der Furchtursache, sondern um die erlebte Zuwendung des Gegenübers.

Kernfrage: Wie kann ich für das Kind da sein?

- **gemeinsam nach angemessenen Lösungen zu suchen.**

Ziel des Eingreifens ist nicht die generelle Abschaffung der Furcht oder die Vermeidung der Angst, sondern die gemeinsame Suche nach einem angemessenen Level von Furcht/Angst in der gegebenen Situation. Dabei wäre das Level zu hoch, wenn die Furcht/Angst lähmend ist und Handlungen verhindert, zu Paniken führt oder überhöhte körperliche (und seelische) Reaktionen nach sich zieht. Zu gering wäre das Level, wenn ein notwendiges und bewahrendes Bedrohungsempfinden ausbleibt. Kernfrage: Welche Furcht ist angemessen?

- **als Begleiter des Kindes zugewandt zu bleiben.**

Auch wenn sich Furcht/Angst erlernen (also aneignen) und verlernen (also abgewöhnen) lässt, ist dies ein Prozess von längerer Zeitdauer. Im Umgang mit Furcht/Angst bei Kindern ist es wichtig, nicht nur in der Situation zugewandt zu sein, sondern auch für eine längere Zeit zugewandt zu bleiben. Dazu gehört, immer wieder einmal nachzufragen und gegebenenfalls das Gespräch fortzusetzen. Kernfrage: Was geschieht mit der Furcht/Angst nach dem Gespräch?

## ***Lösungsansätze bei Kinderfurcht/Kinderangst***

Im Grunde sind drei Lösungsansätze möglich:

- die Relativierung des Auslösers für die Furcht/Angst
- die Stärkung der Selbstkompetenz des Kindes
- die konkrete Intervention in die Furchtsituation

Die Lösungsansätze überschneiden sich häufig und lassen sich an drei Beispielen entfalten:

- **die Relativierung des Auslösers für die Furcht/Angst**

Es kann versucht werden, die empfundene Bedrohlichkeit zu mindern (relativieren) und konkrete Maßnahmen zu empfehlen. Handelt es sich zum Beispiel um Furcht vor der Dunkelheit, der Nacht oder einem Gewitter, kann eine kognitive Annäherung an die tatsächliche Gefährdung versucht werden: Welche konkrete Gefahr besteht denn für dich bei einem Gewitter? Gleichzeitig können passende Maßnahmen ergriffen werden (zum Beispiel Nachlicht bei Furcht vor der Dunkelheit). Auch positive Erfahrungen können angeboten werden (spannende Nachwanderung bei Angst vor der Nacht).

Bei Furcht vor irrealen Bedrohungen (Geister unter dem Bett, Monster im Schrank) hilft es wenig, durch ein „Nachsehen“ (Versicherungsroutine) die Furcht/Angst zu mindern. Durch das Nachsehen wird der irrealen Bedrohung eine reale Existenz zugestanden. Wer unter dem Bett und im Schrank nach Geistern und Monstern sucht, gesteht zu, dass es diese tatsächlich geben könnte.

- **die Stärkung der Selbstkompetenz des Kindes**

Es kann versucht werden, das Selbstbewusstsein des Kindes zu stärken und eigene Handlungskompetenzen aufzuzeigen. Wenn Auslöser für die Furcht/Angst der Leistungsdruck in der Schule (Leistungskontrolle) ist, kann durch verändertes Lernverhalten oder alternative Lernstrategien die Handlungskompetenz des Kindes gestärkt werden.

- **die konkrete Intervention in die Furchtsituation**

In Furcht-/Angstsituationen, die zum Beispiel durch Mitschüler (Hänseleien) ausgelöst werden, kann konkretes Eingreifen helfen. Das begleitete Gespräch mit dem Kind und dem Mitschüler, aber auch alternative Interventionen wie zum Beispiel die Schaffung von positiven Begegnungen (Einladung des Mitschülers zu einem gemeinsamen Erlebnis) können helfen. Eventuell muss die Intervention noch deutlicher ausfallen.

### ***Begrenzungen der Mitarbeiter im Kindergottesdienst***

Meine Handlungsmöglichkeiten als Mitarbeiter im Kindergottesdienst sind begrenzt. Ich kann in der gegebenen Situation für das Kind da sein, zuhören und ihm zugewandt bleiben. Lösungen entstehen aber zumeist über eine längere Zeit und liegen in der Verantwortung der Eltern oder anderer alltäglicher Begleiter des Kindes.

**Autor:** *Diplompädagoge Michael Jahnke*

### ***Literaturhinweis***

Monika Specht-Tomann: „Wenn Kinder Angst haben“ (Patmos-Verlag 2007)