

„Das ist furchtbar!“

Angst in der Kita

Im Laufe eines Tages erleben Menschen einen ständigen Wechsel von vielen verschiedenen Empfindungen, Gefühlen und Emotionen. Sie freuen sich oder sind traurig, wütend, ängstlich oder schämen sich. Sie haben ein reicheres Innenleben, als es die karge Antwort „gut“ oder „schlecht“ auf die Frage „Wie geht es Dir?“ vermuten lässt. Oft allerdings ist man sich dieser eigenen Gefühle nicht bewusst, geschweige denn, dass man deren Energie nutzt. Ganz im Gegenteil. Mitunter scheint es sogar so, als ob diese Zustände den Menschen beherrschen. Was dabei verdeckt wird: Jeder erzeugt seine Gefühle selbst, je nachdem welche Interpretation sie oder er in einem Moment vornimmt. Barbara Leitner schaut sich für Betrifft Kinder die fünf Grundgefühle und ihre Kraft in einer Beitragsfolge an. In diesem Heft die Angst, eine Kraft der Erde, die Kreativität herausfordert und mitunter nur lähmt.

Seit einem halben Jahr ist der nun anderthalbjährige Henry in der Krippengruppe von Ines, ein neugieriges, experimentierfreudiges Kind. Ein Kind allerdings auch, das ab und an beißt. Zehnmal etwa in den zurückliegenden vier Wochen geschah es, dass er sich einem Kind näherte, zubiss und wegging, wenn das Kind zu schreien begann. Ines ist nervös und angespannt: Ist er gestresst? Was läuft zu Hause, dass er so reagiert? Jedes Mal, wenn Henry zugebissen hat, zeigte Ines ihm die Wunde des anderen Kindes, sagte, dass er das nicht tun dürfe, dass es weh tue. Ohne Erfolg. Sie fühlt sich hilflos und überfordert: Wenn er wieder beißt und ich wieder den Eltern die Situation erklären muss! Mich rechtfertigen muss, wie schwierig es ist, mit sechs kleinen Kindern in einer Gruppe zusammen zu sein! Ihnen Raum zum Erkunden zu geben und doch auch im Blick zu haben, wann eines gefährdet sein könnte! Was soll sie denn noch tun? Ines ist unruhig und der Schreck vom letzten Biss sitzt ihr noch in den Gliedern. Sie kann sich nicht mehr freuen, wenn der Junge gebracht wird. Ines hat Angst vor Henry und seinen Bissen. Eine Angst, die sie sich kaum einzustehen wagt.

Kita als Ort der Auseinandersetzung mit der Angst

Die Kita ist ein Ort, der neue Horizonte eröffnet, ein Ort der Erkundungen und des Lernens, ein Ort, an dem es Grenzen neu abzustecken gilt. So steht es in jedem Bildungsprogramm. Dass die Kita damit auch ein Ort der Auseinandersetzung mit der Angst ist, wird häufig nicht wahrgenommen.

In die Kita zu gehen und nicht mehr länger von der Familie allein zu Hause betreut zu werden, ist für Kinder stets eine Begegnung mit etwas Neuem, Unbekannten, Fremden. Darauf mit Angst zu reagieren ist ein uns von der Natur mitgegebener Schutzmechanismus. Wir befinden uns an einem Übergang, einer Schwelle. Die Angst hilft uns, uns selbst mit Körper, Geist und Seele zwischen dem Bekannten und Unbekannten, zwischen Anziehung und Abstoßung zu balancieren.

Dass es gut ist, Kinder in diesem Übergangsprozess zu unterstützen, es oft Angst vor dem Unbekannten war, die sie blockierte und ihr Lernen verhinderte, ja zum Versagen führte, ist längst bekannt. Seit den 1980er Jahren wurden für Kita und Krippe verschiedene Modelle der Eingewöhnung entwickelt. Spätestens seit dem Jahr 2000 rückt auch der Übergang in die Schule als eine sensible und zu gestaltende Situation mehr in den Fokus. Ergebnisse der Bindungs- und Bildungsforschung zeigen deutlich, dass Vertrauen und Zutrauen eine wichtige Voraussetzung für Offenheit beim Lernen sind und davon auch die

Erfolge abhängig sind. Dass die großen (und auch kleinen) Übergänge Kinder verunsichern können und gestaltet werden sollen, ist bekannt und anerkannt. Dass allerdings auch Erwachsene Angst haben! Und auch noch vor einem Kind! Das ist ein mutiges Eingeständnis in einer Gesellschaft, die Ängsten mit immer neuen Versicherungen begegnet. Angst ist eine abgewertete, verpönte Kraft. „Wer Angst hat, der ist leicht zu fangen“, sagt ein Sprichwort. „Die Phantasie der Angst ist jener böser, äffische Kobold, der dem Menschen gerade dann noch auf den Rücken springt, wenn er am schwersten zu tragen hat“, schrieb Friedrich Nietzsche. Wer nicht zu den Beladenen zählen will, tritt oft unerschrocken und forsch auf, betont extra, wie wagemutig er oder sie sich auf ein Geschehen einlässt – in der Arbeit, im Sport, auf Reisen, in der Liebe und verdrängt das unliebsame, oft auch unbekannte, unerkannte Gefühl.

Angst, Sorge, Unruhe, Furcht, diese Zustandsbeschreibung leiten sich aus dem Mittelhochdeutschen 'angest' und dem Indogermanische 'ang(h)u' – 'eng, eingeengt' ab, finden sich auch im Lateinischen 'angustus' 'eng, schmal' findet, heißt es im Herkunftswörterbuch. Körperlich geht dieses Gefühl oft damit einher, dass das Herz schneller schlägt, wir schneller atmen oder uns der Atem stockt. Wir merken, wie es unter unserer Haut kribbelt, sich die Muskeln anspannen, die Augen sich weiten, uns kalt oder heiß wird. Alle Aufmerksamkeit ist auf das angstauslösende Moment gerichtet. Wir sind unruhig, nervös, erregt, hellwach, oft so sehr, dass wir auch nachts keinen Schlaf finden.. „Angst bedeutet Grenze, Angst bedeutet Einschränkung, Angst bedeutet, nicht weiter zu wissen“, schreibt Vivian Dittmar in ihrem Buch „Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung. „Wenn wir etwas weder ändern noch akzeptieren können, dann kann nur etwas vollkommen Neues geschehen, dann können nur wir unsere Form ändern. Energie geht nie verloren, sie geht lediglich in eine andere Form über. Angst ist die Kraft, die uns über unsere jetzige Form hinausführt, in den dunklen Schoß der Kreativität, aus der wir neu geboren werden können.“ (Dittmar 2007, 45)

Angst hilft, jene unbequeme, unangenehme Situation zu gestalten, vor der noch klar ist, was sie bedeutet. Die Angst ist es dann, die Flügel verleiht, so sehr, dass viele hinter eingestehen „Die Angst vor dem Leid ist schlimmer als das Leiden selbst.“

Doch davor ist es notwendig, sich selbst, die Situation und die Angst anzuschauen und zu klären: Wo stehe ich jetzt in diesem Moment? Was ist mir wirklich wichtig. Von da aus ist es möglich, Neues in Betracht zu ziehen.

Ines hatte ihre Angst einige Monate verdrängt. Die Unsicherheit wuchs dadurch nur. Sie konnte nicht mehr schlafen, so beherrschte sie der Gedanke, Henry könnte wieder beißen. Sie fühlte sich unfrei. Auf einer Teambesprechung schilderte sie ihre Not. Ihre Angst, als unfähig beschuldigt zu werden, erwies sich als unbegründet. Ihre Kolleginnen hörten ihr zu, halfen ihr, ihre Unsicherheit anzunehmen und sich selbst zu fühlen. Was im ersten Moment unvertraut war, erwies sich wie eine Brücke. Nun schaute sie, was ihr wirklich wichtig war: innerlich zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Sie gestand sich ein, dass sie hilflos ist, Unterstützung braucht. Vor allem wollte sie schauen, was mit Henry los ist, ihn verstehen, um auf ihn wie die anderen Kinder der Gruppe reagieren zu können, wie es zu ihr passt. Sie sah, dass Henry sich Nähe wünscht und austesten will, was er kann. Auch seine Mama beißt er ab und an, wenn sie ihn auf dem Arm hält. Sie setzt ihn dann ab, lässt ihm im Unklaren, was gerade los. Deshalb suchte er nun in der Krippe nach einer Hilfe, wie man Nähe herstellt und dabei akzeptiert wird. Er will lernen, wie man positiv Kontakt aufnimmt, erkannte die Erzieherin. Durch den Prozess der Auseinandersetzung mit ihrer Angst fand sie eine andere Ebene in der Beziehung zu dem Kind und neue Ideen für den Alltag.

Die Angst erwies sich als ein Katalysator für die Beziehungsentwicklung, ein Sprungbrett zu neuen Einsichten, auch zu mehr innerer Freiheit. Sie wurde nicht verteufelt und nicht versteckt, sondern einfach – wie es in einem Gedicht von Rumi heißt – wie einer der vielen Gästen willkommen geheißen.

Und wie viele Situationen im Alltag von Erzieherinnen verunsichern und rufen Angst



hervor?

Was Erzieherinnen ängstigen kann

Noch ein Beispiel: Wie ist es, wenn eine Erzieherin plötzlich Kinder betreuen soll, dessen Kultur, sozialen Umständen, Sprachen, Religionen, Lebenssituationen sie überhaupt nicht kennt? Darf sie als professionelle Fachkraft zunächst Angst haben? Darf sie eingestehen, dass ihr bang ist, ob es ihr gelingt, z.B. das Flüchtlingskind in ihre Gruppe zu integrieren - für sie eine vollkommen unvertraute Situation?

Diese Angst und die damit einhergehende Anspannung wahrzunehmen ist gerade die Voraussetzung, achtsam mit sich selbst und dem Kind zu sein und eben nicht so zu tun, als sei es ein Kind wie jedes andere. 'Das ist ein Flüchtlingskind. Es ist ein Kind. Und es hat eine Geschichte, besondere Bedingungen, die gesehen werden wollen.' Die Angst hilft sich für Neues zu öffnen und neugierig zu sein: Was weiß ich über dieses Land, die Situation, was weiß ich über Flüchtlinge in Deutschland, die Situation von Kindern in Flüchtlingsheimen. Was darüber, wie die Kindheit in dem Land aussieht, aus dem das Kind fliehen musste. Was darüber, welche Traumata es mit sich tragen kann und wie ich nicht durch Unbedachtheit daran röhre. Mit dieser Angst zu sein hilft zu erkennen: Hier bin ich als Gestalterin gefordert. „Fehlt diese Kraft... haben wir keine wahrhaftige Wahrnehmung unserer Grenzen... Wir spielen unverwundbar und sind nicht empfänglich für die Signale in uns, die sagen: 'Es reicht, es ist genug, hier kommst du nicht weiter, das ist zuviel für dich.'“ (Dittmar 2007, 52) Das sind oft Erzieherinnen, die weiter ihre gut eingeübten Angebote unterbreiten, nicht genau hinschauen, wen sie vor sich haben, Anpassung verlangen und sich selbst anpassen, damit überfordern und dann - oft schmerzlich - an



ihre Grenze geraten.

Dieses Phänomen der überspielten Ängstlichkeit gibt es bereits bei Kindern. Offensichtlich gelingt es ihnen damit auch Erwachsene zu täuschen.

Caroline ist fünf Jahre alt und tritt sehr stark, selbstbewusst und sicher auf. Sie weiß, dass sie viel kann und dirigiert die Gruppe: Sie ist im Morgenkreis die erste, die sich meldet und hier wie beim Spiel hält sie die Fäden in der Hand. Sie bestimmt, wer mit ihr wann wo was spielt. Wird sie nicht erhört, verschenkt sie Dinge, um sich Kinder geneigt zu machen. Mal ein Bonbon, mal eine Kette. Will eine ihrer Kameradinnen mit anderen Kindern spielen, wird sie ärgerlich. Was nur ist mit den Kind los, fragen sich die Erzieherinnen und merken: Hinter der Stärke versteckt Caroline ihre Unsicherheit. Das Mädchen misst sich an ihrer großen Schwester, einer Leistungssportlerin, über deren Siege in der Familie viel gesprochen wird. Meint sie, sie sei nur anerkannt, wenn sie viel leistet? Ist sie unsicher, über ihren Platz und tritt deshalb so forsch und fordernd auf, um sich zu behaupten, ihre Angst vor Ablehnung zu überdecken?

Wird Angst ausgeblendet, fehlt ein Gefühl für die eigenen Grenzen. So wie einige Kinder ängstlich vor jedem Hindernis zittern, verhalten sich andere unerschrocken und sind beinahe willenlos bereit, ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen der Erwachsenenwelt zu erfüllen. Erzieherinnen können helfen, Grenzen zu erkennen und zu setzen und zugleich zu zeigen, dass sie für das Kind da sind. So entschieden sich die Erzieherinnen von Caroline dem Mädchen zu begegnen.

Ohne Zweifel ist die Fünfjährige kreativ und hat Führungsqualitäten. Aber vertraut sie sich wirklich selbst? Spürt sie sich und auch ihre Angst? Die Erzieherinnen entschieden, dass sie – gerade um Caroline zu unterstützen – mit den Kindern Spiele und Fantasiereise unternehmen wollen, um sich selbst mit vielen verschiedenen Gefühlen kennen zu lernen. Für Caroline geht es dabei darum, sich als Teil der Gruppe und zugehörig zu erfahren, auch wenn sie mal nichts „Besonderes“ leistet.

Säuglinge in den ersten Lebensmonaten kennen Angst nicht oder kaum. Dieses Gefühl entwickelt sich erst, wenn die enge Beziehung zwischen Mutter- Vater und Kind offener

wird, neue Konstellationen auftreten. Um den achten Monat 'fremdelt' das Baby und zeigt sich scheu gegenüber Unbekannten, eine erste Angstreaktion. 'Ich bin neugierig und ich traue mich nicht.' 'Es reizt mich und ich weiß nicht, was auf mich zu kommt:' Zwischen diesen beiden Polen bewegt sich das Kind, wenn es seine Umwelt, die Anderen, sich selbst entdeckt. Dazwischen lebt Angst. Je nach Situation und innerer Verfassung schlägt das Pendel mal nach der einen und mal nach der anderen Seite aus, ein Leben lang. Schaut man genauer hin, findet man die Auseinandersetzung mit Angst in vielen Momenten im Alltag:

Werden heute die großen Jungen mir erlauben, mit ihnen diese tollen Flugzeuge zu bauen und mir zeigen, wie ich es nachmachen kann? Gestern wagte ich mich schon näher zu ihnen heran, nachdem ich vorgestern nur schaute, wie sie die Papierflieger von ganz oben im Treppenhaus nach unten segeln ließen. Wie kann ich es anstellen, dass sie mich einladen? Soll ich mich still neben sie setzen oder ihnen zeigen, wie gut ich schon falten kann? Soll ich wiedergeben, was ich von Papa über Flugzeuge lernte oder ist es besser, wenn ich so tue, als fände ich ihr Tun blöd und mich lustig mache?



Alltägliche Begleiterscheinung auf Neuland

Unbewusst und nicht immer gleich auf den ersten Blick ersichtlich durchlaufen Kinder viele verschiedene kleine und größere Angstmomente im Laufe des Tages: Zum ersten Mal kommt der Zahnarzt in die Kita. Zum ersten Mal singe ich allein ein Lied zum Fest vor allen und nicht im Chor mit den anderen. Zum ersten Mal holen mich nicht Mama, Papa oder Oma ab, sondern gehe ich mit meinen Kita-Freunden nach Hause. „Wie können sie lernen, dass Angst einfach eine natürliche Begleiterscheinung ist, wenn wir Neuem begegnen? Mehr noch als eine Begleiterscheinung: Es ist die Kraft, die wir brauchen, um den Unbekannten zu begegnen und uns vielleicht sogar darauf einzulassen.“ (Dittmar 2014, 117)

Diese Kraft entwickelt sich nicht, indem sie kleingeredet wird und der oder die Betroffenen

als 'Angsthasen' veracht werden. 'Du brauchst keine Angst zu haben', werden Anzeichen von Unruhe leicht von Erwachsenen abgetan. Da ist die Angst allerdings bereits da. Sie willkommen zu heißen als ein Signal - „Aha, Du ängstigst Dich ein bisschen, weißt nicht genau, was auf Dich zukommt?“ - das kann die Einladung zum Fühlen und zum Gespräch sein, was genau das Kind unsicher macht. Oft ist das Wahrnehmen und Benennen der Weg, mit der Angst klar zu kommen und eine neue Perspektive zu finden: „Ich könnte ja schon mal mit den Kindern meiner Gruppe Zahnarzt spielen und ihnen in den Mund gucken. Oder mir vom Zahnarzt seine Werkzeuge zeigen lassen und sie mal selbst anfassen, um ein Gespür zu bekommen, was auf mich zukommt.“ Die Kreativität ist geweckt.



Kinder brauchen unzählige neue Gelegenheiten, um ihre Angst- Entdecker-Kraft wachsen zu lassen, Abenteuer, die sie herausfordern: Mal auf dem Spielplatz jenseits der großen Straße spielen und dort die Kletterwand erklimmen. Den Polizisten aus dem Revier einladen und ihm Fragen zu stellen. Beim nächsten Fest ein Gedicht vor allen vortragen. Erzieherinnen sind aufgefordert, die Kinder genau zu beobachten und so möglichst das recht Maß für alle und jedes der Kinder zu finden. Auch dieser Anspruch kann Erwachsenen Angst machen: Wie soll ich das schaffen? Wenn ich etwas falsch sehe, falsch einschätze, übersehe? Finde ich das adäquate pädagogische Handeln? Hier braucht es ein Klima der Sicherheit und des Vertrauens im Team, dass die Fachkräfte im Austausch miteinander die Situationen anschauen und sich gegenseitig ermuntern, neue Wege zu gehen. Für Erzieherinnen gilt ebenso wie für Kinder:

„Ein Zuviel ist genauso schädlich wie ein Zuwenig. Wenn das Kind im Übermaß mit dem Unbekannten, dem nicht Kontrollierbaren und nicht so weiteres Akzeptierbaren konfrontiert wird, dann wird es traumatisiert statt lebenstüchtig. Wird es hingegen überbehütet, fehlt ihm die Möglichkeit, sich mit dem Unbekannten zu befassen und zu lernen, dass dort neben Gefahren auch Aufregendes und Schönes wartet und umgekehrt....Es wird nicht wissen, wie man damit umgeht, wenn man etwas weder *schade* noch *falsch* noch *richtig* ist. Die wichtige Kraft, die das Leben eigentlich dafür vorgesehen hatte, wurde nicht ausgebildet.“ (Dittmar 2014, 115).

Hajo Bücken beschreibt typische, über Generationen tradierte Spiele im Kindergartenalter, beispielsweise das Fangespiel „Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?“, ein Spiel das

zum Erschrecken, Weglaufen, Fangen und neu Erschrecken einlädt. Er schreibt dazu: „Hinter dieser Art von Spielen steht eine Gestaltungsnot der Kinder, sich mit angstmachenden Elementen auseinander zu setzen. Solche Spiele passen zu der typischen Verfassung der Kinder in dieser Altersstufe...Dieser Wechsel vom Gejagten zum Jäger, erneut zum Gejagten, dann wieder zum Jäger ist es, der dem Kind hilft, vom passiv Ausgeliefertsein in die aktive, zupackende Rolle zu gelangen.“ (Bücken 2014, 49f) Gerade durch die spielerische Auseinandersetzung auch mit Fremden und die vorurteilsbewusste, offene Begleitung lernen Kinder sich und ihre Grenzen und Grenzen in der Gesellschaft kennen. Märchen helfen, magische Momente und Ängste zu integrieren – die Angst vor der Mutter oder der Erzieherin, die wie die im Märchen als böse bezeichnete Hexe die Kinder auffordert, die guten und schwierigen Seiten in jedem Menschen zu sehen. Immer wieder erleben Kinder Situationen, in denen das Verhalten der Erwachsenen für sie bedrohlich ist; so als würden sie im einsamen Wald ausgeliefert und müssten gefährliche Situationen bestehen: eine laute Stimme, die Größe und Kraft der Erwachsene, bittere Blicke beispielsweise. Auch darin drückt sich oft wenig reflektierte Verantwortungs- und Machtgefälle zwischen Kindern und Erwachsenen aus, das – trotz aller Kinderrechte - noch immer den Raum der Selbstbestimmung für die Mädchen und Jungen einengt. Dürfen Kinder beispielsweise ihre Wutkraft auch gegenüber einer Erzieherin entfalten und laut sagen 'Das ist falsch für mich!'? Oder werden sie gemäßregelt und finden kein Gehör? Auch daraus kann Angst entspringen: Traue ich der strengen Erzieherin zu entgegnen, dass ich wirklich keine zerkochten Möhren mag und sie auch nicht probieren möchte oder muss ich diesen Brei wieder in meinen Backen verstecken? Schaffe ich es Nein zu sagen, wenn sie mich schlafen schickt, obwohl ich gar nicht müde bin? Gerade für diese schwierigen Angst-Momente können sich Kindern durch Märchen, Geschichten und Spiele mit Fremden, Unbekannten, Neuem wappnen und lernen: Es ist gut, zu mir und dem, was ich spüre, zu stehen, Verbündete zu suchen und neue Wege zu gehen.