

Warum Kinder Angst im Dunkeln haben

Der Mensch hat eine lange Geschichte. Und so manch ein unerklärliches Gefühl wird verständlich, wenn wir einen Blick zurück werfen.

Oft reagieren Eltern entnervt auf die Ängst ihrer Kinder. Besonders dann, wenn diese Angst nicht rational erklärbar ist, wie die Angst vor Spinnen („Die hat doch mehr Grund, vor dir Angst zu haben, als du vor ihr.“) oder der Angst im Dunkeln. Den Kindern wird unter Umständen unterstellt, sie wollten nur Zeit und Aufmerksamkeit schinden - manchmal ist es bestimmt tatsächlich der Fall.

Der Blick zurück

Wenn man sich fragt, woher wir entwicklungsgeschichtlich kommen, liegt die Antwort auf die Frage, woher diese Angst kommt, auf der Hand:

Tausende von Jahren waren unsere Vorfahren den Gefahren der Natur zum Teil schutzlos ausgeliefert.

Viele Tiere können im Dunkeln viel besser sehen als wir. Und wenn es nicht ihr Sehsinn ist, der dem unseren überlegen ist, so haben sie vielleicht eine so feine Nase, dass sie sich unserer Anwesenheit schon sicher sind, während wir noch nicht die Spur von ihnen ahnen. Als wir noch nicht in Häusern mit Zäunen lebten, konnten uns Bären und andere Raubtiere tatsächlich holen oder verletzen.

Unsere Vorfahren waren also besonders in der Dunkelheit in tatsächlicher Gefahr und das Wissen, dass „Dunkel = Gefahr“ bedeutet, ist immer noch instinktiv in uns verankert. Wer von uns kennt nicht das mulmige Gefühl, wenn wir uns in einen unbekanntem, dunklen Raum begeben? Ein Teil von uns befürchtet, eine Bestie könnte uns anspringen und zum Mittagessen verspeisen.



Instinkte lassen sich nicht mit Logik ausreden

Kinder fühlen sich oft selbst nicht wohl mit ihren Ängsten. Es ist ihnen peinlich, sie fühlen sich nicht richtig und unsere gutgemeinten Reden - „Aber Schatz, das ist doch dein Zimmer. Da ist wirklich nichts. Nun geh mal wieder ins Bett.“ - erzeugen schlimmstenfalls nur das Gefühl, unverstanden und mit dem Problem allein zu sein.

Wie anders fühlt sich das Kind aber, wenn wir erklären können, woher diese Angst kommt, und dass diese Angst früher einmal sehr wichtig war und dass überhaupt das Wahrnehmen von Angst wichtig ist, weil Angst unter Umständen unser Leben schützt.

Wenn Kinder Hilfe brauchen

Wenn Ängste ein Kind belasten, bietet EFT (Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig), in Deutschland bekannt unter „Klopfakupressur“ oder einfach „klopfen“ eine Hilfestellung. Die Technik kann in den Grundlagen innerhalb einer Stunde gelernt werden und Eltern können zusammen mit ihren Kindern die Angst „wegklopfen“. Viel angenehmer als zermürende Machtkämpfe. Das Klopfen eignet sich auch, um schlimme Erlebnisse seelisch verdauen zu können.



Die Angst aus der „Kiste“

Ich bin überzeugt, dass ein Weniger mehr ist: je weniger künstliche Bilder von außen einen Eindruck auf das Kind machen können, umso besser. Je weniger das Kind fernsieht umso unangetasteter und freier bleibt dem Kind der Raum für seine ganz eigenen Bilder. Eltern sollten sehr kritisch in der Auswahl der Sendungen sein und den Fernseher nicht als Babysitter gebrauchen.

Aber selbst wenn Eltern sehr umsichtig im Gebrauch der Medien sind, kann es doch mal vorkommen, dass ein Kind ein angstbesetztes Bild nicht mehr los wird. Auch hier kann EFT helfen.

Autorin: Sonja Sannert, Heilpraktikerin

Mehr Informationen: www.sonjasannert.de.