

Trennungsangst

03.08.2006 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Lic. phil. Astrid Weibel, erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben

Frage

Sie kann ohne ihre Eltern nachts nicht schlafen. Was tun?

Unsere Enkelin ist elf Jahre alt. Sie ist ein normales, liebes Mädchen. Das Problem ist, sie kann ohne ihre Eltern nachts nicht schlafen. Wenn die Eltern nur gerade eine Nacht abwesend sind, macht sie ein Riesendrama. Sie telefoniert dann drei- bis viermal mit ihrem Vater und weint. Für uns Grosseltern und die Eltern ist dies eine grosse Belastung. Auch im Klassenlager musste die Mutter sie nach einer Nacht wieder nach Hause holen. Alles Zureden nützt nichts. Ist dieses Verhalten normal oder sollte man ihr psychologische Unterstützung anbieten?

Antwort

Bei Ihrer Enkelin kann eine Art von Trennungsangst vorliegen. Entweder macht sich das Kind unrealistische Sorgen um seine Eltern oder es gerät allein schon bei der Vorstellung, von den Eltern getrennt zu sein, in Angst. Häufig tritt diese Angst im Alter von drei/vier Jahren auf, sie kommt aber auch bei Schulkindern vor. Bei letzterem ist eher von einer individuellen Problematik auszugehen. Einerseits kann es sich um ein Kind handeln, das schon immer sehr ängstlich und empfindsam war und deshalb stärker reagiert als seine Altersgenossen. Trennungsangst kann aber auch nach einem gravierenden Ereignis im Umfeld auftreten (z.B. Erkrankung eines Elternteils).

Umgang mit der Angst

Wenn eine Angst anderen auch banal erscheinen mag und mit Vernunft nicht zu begreifen ist, so ist sie doch für den Betroffenen sehr real. Im folgenden möchte ich mich vor allem an Eltern des Kindes wenden:

Es ist gut möglich, dass die Angst Ihres Kindes bei Ihnen Unverständnis und negative Gefühle wie Ungeduld, Frust, ja sogar Wut auslösen. Zeigen Sie Ihrem Kind trotz allem Verständnis und sprechen Sie in ruhigem, nicht wertendem Ton mit ihm. Das entlastet Ihre Tochter, die sich wahrscheinlich für ihre Angst schämt. Zeigen Sie ihr, dass auch Sie Angst kennen und dass das normal ist. Das Entscheidende ist, der Angst nicht auszuweichen, sondern sich ihr zu stellen. Ermutigen Sie Ihre Tochter zu diesem Weg. Es ist ein Weg der kleinen Schritte. Beginnen Sie sachte mit kleine „Mutproben“. Steigern Sie dann langsam die Aufgaben in Qualität und Dauer. Wichtig ist, dass Sie sie begleiten und gut unterstützen, indem Sie ihr konkrete Bewältigungsstrategien aufzeigen (aus eigener Erfahrung; autogenes Training etc.) und ihr viel positives Feedback geben, wenn sie wieder eine Hürde genommen hat. Wenn die Schritte auch klein erscheinen mögen, so bedeuten sie doch viel. Welche Schritte wann gemacht werden, sollten Sie zusammen mit Ihrer Tochter vereinbaren und als gegenseitig verbindlich deklarieren.

Ihre Haltung als Eltern ist sehr entscheidend beim Gelingen. Sind Sie fest entschlossen, dieser Einschlafproblematik ein Ende zu setzen? Ihre Entschlossenheit überträgt sich auf Ihr Kind.

Psychologische Hilfe

Ich gehe davon aus, dass Sie schon einiges versucht haben. Deshalb rate ich Ihnen, externe Hilfe zu holen. Eine psychologische Fachperson kann Sie als Familie auf diesem Weg unterstützen und wertvolle Inputs geben,