

Nicht ohne meine Mutter

ORF Ratgebersendung Erziehung Heute am 11. 11. 2008

Manche Kinder lassen sich sorglos auf eine neue Situation ein. Sie verkraften eine Trennung von den Eltern problemlos. Für andere ist Abschied nehmen mit Angst verbunden, sie geraten förmlich in Panik.

Wenn von Trennungsangst gesprochen wird, denkt man meistens an kleine Kinder, die sich schreiend an Mami und Papi klammern. Eine Trennung kann jedoch auch für ein Kind im Schulalter sehr belastend sein; vor allem wenn es scheu und ängstlich ist und die Eltern zu seiner Sicherheit braucht.

Der Mangel an Sicherheit und Selbständigkeit kann aber auch mit der familiären Situation zu tun haben:

Veränderungen im Familienalltag können ein Kind tief verunsichern. Ein Ausflug oder eine Spielgruppe wird dann zum beängstigenden Erlebnis.

Tipp1

Versuchen Sie zu verstehen, was genau ihr Kind ängstigt. Schreckt es generell vor Neuem und Bekanntem zurück? Oder kann es sein, dass sich das Kind ihretwegen oder der familiären Situation wegen Sorgen macht und sich deshalb nicht trennen möchte? Hat es Probleme im Umgang mit Mitschülern oder mit einer Lehrperson? Je deutlicher Sie einen Grund oder die Gründe einer kindlichen Trennungsangst erkennen, desto besser können Sie helfen.

Tipp2

Wenn Ihr Kind Mühe hat, sich von Ihnen zu trennen, sollen Sie es auf das bevorstehende Ereignis mental vorbereiten – fast wie beim Sport. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich freuen, dass es einen tollen Ausflug oder einen Vormittag im Kindergarten erleben darf. Und dass es viel erleben wird, wovon es dann zuhause erzählen kann. Anschliessend spielen Sie mit Ihrem Kind den Abschied geistig durch: »Am Montag werden wir früh aufstehen und zum Kindergarten laufen. Dann werden wir im Kindergarten die Kindergärtnerin begrüßen und die anderen Kindern....« Das Kind soll im Voraus Schritt für Schritt die Zeit vor dem Abschied durchleben und sich so vorbereiten.

Tipp 3

Bleiben Sie gelassen. Der Abschied ist oft nicht nur fürs Kind, sondern häufig auch für die Eltern emotionaler Stress. Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass Sie sich über sein Abenteuer freuen. Versuchen Sie mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen. Stellen Sie Kontakt her zwischen Ihrem Kind und anderen Kindern, falls sich dies nicht von selbst ergibt.

Tipp 4

Gestalten Sie den Abschied herzlich, aber kurz. Bringen sie zum Ausdruck, dass sie sehr stolz sind, ein so selbständiges Kind zu haben.

Tipp 5

Vielleicht hilft auch das »hosenaschen-Engelchen« Schenken Sie ihrem Kind einige Tage vor den Beginn einer Trennung ein Holzengelchen oder einen griffen »Zauberstein« als Talisman und ertastbares Tastobjekt.

Tipp 6

Sprechen Sie mit der Betreuungsperson über ihre Ängste und Unsicherheiten. Machen Sie klar, dass es Ihnen nicht um eine Sonderbehandlung geht, dass aber das Kind aus dem einen oder anderen Grund fern von der gewohnten Umgebung Schwierigkeiten haben könnte. Selbstverständlich besitzt die Betreuungsperson Ihre Telefonnummer.

Und dann wieder zuhause:

Wird das Kind bei seiner Rückkehr abgeholt, freudig begrüßt und vielleicht auch mit einem kleinen Geschenk empfangen, spürt es den Rhythmus von Abschied und Heimkehr – und es genießt das Gefühl, vermisst worden zu sein. Möglicherweise ist es zuerst etwas anhänglich. Schenken Sie ihm die Zeit und Zuwendung, die es braucht und zeigen sie ihm, wie stolz sie sind.

Versuchen Sie, ihre eigenen Ängste nicht auf das Kind zu übertragen. Das Kind muss schrittweise lernen, Trennungsangst abzubauen und Sicherheit zu gewinnen – und auch Sie sind in diesen Prozess mit eingebunden. Sollte ein Kind im Schulalter jedoch sehr unter Trennungsangst leiden, sodass es an bestimmten Aktivitäten nicht teilnehmen kann, muss es psychologische Hilfe bekommen.

Loslassen, aufbrechen Abschied nehmen, getrennt sein und wieder heimkehren: All das sind Lernschritte auf dem Weg zur Selbständigkeit.