

Angst um das eigene Kind

**Klimakrise, Krieg, Schulerfolg der Kinder:
Eltern plagen heute viele Ängste.
Was man dagegen tun kann.**



Julia Langeneder
fragt sich, inwiefern
Eltern ihre Ängste
auf die Kinder
übertragen.



Frau Teml-Jetter, was sind die häufigsten Ängste der Eltern in Ihrer Beratung?

Sandra Teml-Jetter: Die häufigste Angst ist: Bin ich als Elternteil gut genug? Es sind oft keine konkreten Themen, die anstehen, eher herrscht eine diffuse Angst, etwas falsch zu machen.

Machen Eltern sich heute zu viele Sorgen?

Teml-Jetter: Ängste waren immer da, sie haben sich nur verschoben. Ich bin mit ängstlichen Großeltern aufgewachsen, die vom Krieg traumatisiert waren. Damals standen eher materieller Mangel und Not im Vordergrund. Heute geht es um die Kinder, die eine hohe Bedeutung haben. Angst ist sinnvoll und überle-

bensnotwendig. Sie kann aber auch einschränkend sein und uns krank machen. In meiner Beratung schauen wir uns die Angst genauer an. Ist sie jetzt gerade notwendig und real?

Was ist eine reale Angst der Eltern?

Teml-Jetter: Der Straßenverkehr etwa. Da muss ich auf das Kind achten, ihm das richtige Verhalten beibringen. Oder wenn ich Sorge habe, dass mein Kind krank ist. Dann gehe ich zum Arzt und lasse das abklären.

Und was wäre eine irrealer Angst?

Teml-Jetter: Das sind Geschichten, die ich mir erzähle, innere Bilder, die mich in Angst versetzen.

Jeannine Mik: Es geht darum, zu unterscheiden: Steht der Säbelzahn timer jetzt gerade vor mir oder ist er nur ein Bild in meinem Kopf?

Frau Mik, Sie selbst litten unter Panikattacken. Wie hat es begonnen?

Mik: Ich spürte schon länger ein Stechen in der Brust, ignorierte es aber lange, denn ich war ein „People Pleaser“, immer lächelnd, wollte es allen recht machen. Zuerst weiß man bei einer solchen Attacke nicht, was los ist: Zittern am ganzen Körper, Übelkeit, das Gefühl, zu ersticken. Einmal kam eine Notärztin zu mir nach Hause, die sagte: „Sie haben eine Panikattacke.“ Ohne diese Ärztin hätte ich vermutlich noch viele Jahre nicht gewusst, was los ist. Mir war klar, dass ich mit diesen extremen Zuständen nicht die Mutter sein konnte, die mein Kind brauchte. Die Panikattacken waren für mich ein Wegweiser, etwas zu verändern, und so habe ich mich von einer Psychologin und von dir, Sandra, begleiten lassen. Dabei haben wir uns auch das System Ursprungsfamilie angeschaut: Wo sind Beziehungsdynamiken, die mir nicht guttun?

Angst hat also oft tief sitzende Gründe. Ist es typisch, dass Ängste mit dem Elternwerden hervorkommen oder sich verstärken?

Teml-Jetter: Ja, denn es geht sich dann einfach nicht mehr alles aus. Angst hat vielfältige Ursachen. Oft geht es dabei auch um das Thema „Entel terung“.

Was verstehen Sie unter „Entel terung“?

Teml-Jetter: „Entel terung“ ist eine Loslösung von hinderlichen Mustern und gefühlten Verantwortungen. Das ist nicht gegen die Eltern gerichtet. Jeannine, du hast das Wort „ersticken“ erwähnt – das trifft es sehr gut. Wenn ich die Metapher mit der Sauerstoffmaske im Flugzeug hernehme, dann geht es darum, sich zuerst die Maske aufzusetzen, bevor man anderen helfen kann. Oft halten erwachsene Kinder aber zuerst ihren Eltern und ihren Kindern die Maske hin. Die notwendige Energie geht ins Leere und es fehlt die Ressource

für das Kind, die Paarbeziehung, für sich selbst. Wir vergessen oft, dass unsere Lieben ihre eigene Maske haben und es wichtig ist, dass sie den Umgang damit lernen. Aus diesen Beziehungsdynamiken auszusteigen, ist ein schwieriger Schritt.

Wie war das bei Ihnen, Frau Mik?

Sind Ihre Panikattacken jetzt vorbei?

Mik: Es war ein Abgrenzen, ein Erwachsenwerden. Die Panikattacken sind vorbei. Damit es mir dauerhaft gut geht, arbeite ich auch viel über den Körper und habe beruflich meinen Fokus auf Körperarbeit gelegt.

Was kann ich als Soforthilfe tun, wenn ich merke, dass die Angst in mir aufsteigt?

Mik: Zum Beispiel drei Minuten hüpfen, um den Körper wahrzunehmen und sich im Hier und Jetzt zu verankern. Man kann auch hinspüren: Wo nehme ich die Angst am stärksten wahr? Dann legt man die Hand auf diese Körperstelle: Fühlt sich das besser oder schlechter an? Wenn das Gefühl auf einer Skala von null bis zehn bei sieben ist: Was kann ich tun, damit es auf sechs heruntergeht? Bewusstes Hineingehen in unangenehme Zustände kann Ängste lösen.

Teml-Jetter: Wenn ich die Angst wahrnehme, bin ich schon den halben Weg gegangen. Wenn es uns gelingt, einen Umgang damit zu finden, müssen wir keine Angst mehr vor der Angst haben. Ich möchte noch ergänzen: Bei massiven Ängsten sollte man unbedingt psychologische oder psychotherapeutische Begleitung in Anspruch nehmen. Manchmal sind auch Medikamente notwendig – sie können den Boden dafür schaffen, um wieder handlungsfähig zu werden. //

Julias Gäste



Sandra Teml-Jetter, Paarcoach, Eltern- und Familienberaterin, Autorin, Mutter von drei Kindern



Jeannine Mik, Trainerin und Autorin (Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter: Keine Angst, Mama! Kösel Verlag, 18,95 Euro), Mutter von zwei Kindern



Sie haben eine Frage rund um Familie, Partnerschaft, Kindererziehung? Dann schreiben Sie mir!
julia.langeneder@welt-der-frauen.at