

Klammern und Trennungsangst



Warum gibt es Trennungsangst?

Der Ursprung der Trennungsangst ist die Liebe. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird im Lauf der ersten Lebensmonate immer stärker. Eltern und Kinder lernen sich gegenseitig immer besser kennen. Die Eltern lernen, wie sie dem Kind Geborgenheit schenken können. Die Kinder gewöhnen sich an die Art der Eltern, sie zu beruhigen und stellen sich ganz auf sie ein. Nun kann nicht mehr jede Person dem Kind Sicherheit vermitteln, so wie dies in den ersten Lebensmonaten noch leichter möglich war. Die Anwesenheit der Eltern wird eine Selbstverständlichkeit für das Kind, so wie die Luft zum Atmen. Sie signalisiert Sicherheit - alles ist gut. Es hat auch noch keine Vorstellung davon, dass es die Eltern noch gibt, wenn es sie nicht sehen kann. Zwischen dem 8. und 12. Lebensmonat lernen Kinder, dass etwas, das eben noch da ist, und jetzt nicht mehr zu sehen ist, nicht aufgehört hat zu existieren. Sind die Eltern jetzt abwesend, fühlt sich das Kind schnell verunsichert und es ruft die Eltern zurück, da es ihnen noch nicht folgen kann. Wenn es lernt, sich fortzubewegen, folgt es den Eltern bzw. sucht nach ihnen und sitzt z.B. weinend vor der Badezimmertür, während die Eltern auf der Toilette sind. Trennungsangst ist in den ersten sechs Lebensjahren völlig normal, vorhersagbar und erst einmal gutes Zeichen: Das Kind fühlt sich an seine Eltern gebunden, es liebt sie und es vermisst sie, wenn sie nicht da sind. Für das Kind sind die Eltern das Wichtigste auf der Welt. Sie spüren instinktiv, dass sie ohne Eltern nicht überleben könnten.

Allgemeine Auslöser für Bindungssignale:

Das **Kind braucht gerade mehr Schutz, Nähe und Geborgenheit hat, z.B. weil es....**

- ... Hunger hat.
- ... Schmerzen hat.
- ... überfordert oder gestresst ist (fremde Geräusche oder Umgebung, fremde Menschen,...).
- ... sich einsam fühlt.
- ... müde ist.
- ... krank ist.
- ... frustriert, wütend oder traurig ist.

Das **Kind fühlt sich gestresst, weil die Eltern angespannt sind, z.B. weil sie...**

- ... müde sind.
- ... gestresst sind (z.B. weil das Kind weint, sobald sie es ablegen).
- ... sich überfordert fühlen und an sich zweifeln.
- ... sich allein gelassen fühlt.
- ... hungrig sind.
- ... Schmerzen haben oder krank sind.

Das Gefühl der Eltern überträgt sich sehr leicht auf die Kinder. Wenn der sichere Hafen keine Sicherheit ausstrahlt, kann diese beim Kind auch nicht aufkommen. **Die Kinder fordern dann die Sicherheit intensiver ein, und zeigen deutliche Anzeichen von Trennungsangst, was die Eltern in der Regel zusätzlich stresst... Kinder, die Stress haben, wollen sich nicht trennen. Eltern, deren Kinder sich nicht trennen können, haben Stress. Dieser stresst wiederum die Kinder...**

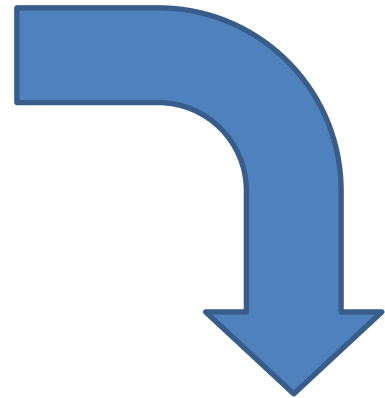
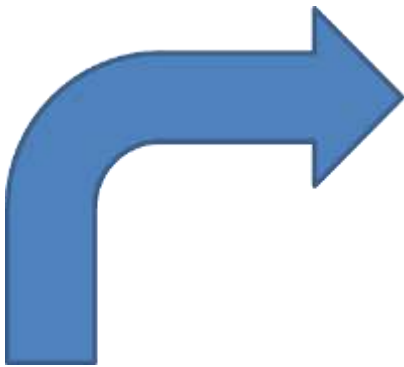
Fremdeln

Fremdeln ist Trennungsangst, die sich nicht auf Orte oder Handlungen bezieht, sondern auf nicht-vertraute Personen. Das Kind kann die fremde Person noch nicht einschätzen, weiß nicht, wie sie sich verhalten wird und ob sie gefährlich ist. Es sucht Sicherheit bei den Eltern. Fremdeln beginnt zwischen dem 5. und 9. Monat, wenn das Kind lernt, Menschen zu unterscheiden in Vertraute und Fremde. Die Intensität dieser Reaktionen ist extrem unterschiedlich, auch die Dauer kann sehr unterschiedlich ausfallen.

Der Klammer - Kreis

Das **Kind** ist...

- müde
- hungrig
- **überfordert**
- **ängstlich**
- **besorgt**
- **einsam**



Die Eltern können dem Kind keine echte Sicherheit vermitteln.

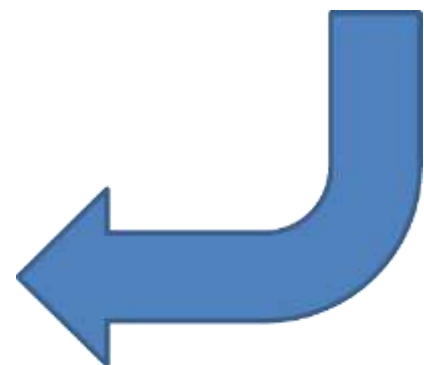
Das Kind sendet Bindungssignale:

- Rufen
- Weinen
- Klammern



Die **Eltern** sind gestresst, weil sie...

- müde sind.
- überfordert sind.
- verunsichert sind.
- sich allein gelassen fühlen.
- besorgt sind.
- das Kind sich nicht trennen kann.



Was Trennungsangst verstärken kann

Stress der Eltern

Der Charakter der Kinder (introvertiert, ängstlich)

Der Charakter der Eltern (zurückhaltend/introvertiert/auf Abstand bedacht/wenige Kontakte/vorsichtig gegenüber „Fremden“)

Ein besonders enges Verhältnis zur (den) ersten Bindungsperson(en) im Zusammenhang mit relativ wenig unmittelbaren Erfahrung mit Menschen außerhalb der Kernfamilie

- wenig Besucher zu Hause
- keine Verwandte oder enge Freunde mit regelmäßigem Kontakt
- keine regelmäßigen Kontakte nach außen (Spielplätze, Spielgruppen)

Ängste der Kinder

- Ängstliche Grundhaltung
- Die Eltern könnten plötzlich verschwinden
- Ängste vor fremden Menschen
- Schlechte Erfahrungen (Trennungen von den Eltern, die nicht gut verlaufen sind, z.B. Krankheit der Eltern, Geburt von Geschwistern, Umzüge, Überforderung, erste Trennungsversuche, die nicht gut verlaufen sind, unerfahrene Betreuungspersonen, bei denen das Kind sich nicht wohl und sicher gefühlt hat)

Ängste der Eltern

- Ich könnte mein Kind verlieren
- Meinem Kind könnte etwas schlimmes passieren
- Mein Kind könnte mich vermissen
- Mein Kind könnte traurig sein, und keiner ist da, der es trösten kann
- Mein Kind könnte verhungern
- „Gespenster im Kinderzimmer“

Glaubenssätze der Eltern

- Nur ich kann gut für mein Kind sorgen.
- Ich muss eine sehr gute Mutter sein.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Wer seine Kinder von anderen versorgen lässt, ist eine Rabenmutter.
- Ich bin wertvoll, weil mein Kind mich braucht.

Geschwisterrivalität

Die Kinder wollen sich versichern, dass die Eltern immer für sie da sind (und nicht für das Geschwisterkind). Die Kinder wollen die Zeit, in der sie die Eltern für sich allein haben, intensiv genießen.

Die Nacht

Die Kinder füllen ihren „Nähetank“ auf für den Tag, an dem sie die Eltern nicht so oft um sich haben. Die Kinder verarbeiten im Schlaf die Erlebnisse des Tages, dies kann dazu führen, dass sie mehr Nähe, Beruhigung und Sicherheit brauchen, um in einer Leichtschlafphase wieder auf den Tiefschlaf einzulassen.

Größere Veränderungen

Was bei Trennungsangst helfen kann:

Allgemein

- Zumindest eine weitere Person, die für das Kind als Bindungsperson fungiert
- Für sich selbst klären: Wer hat etwas von der Trennung? Was gibt es zu gewinnen? Wer zahlt den Preis?
- Überzeugung der Eltern, dass ihr Handeln gut und richtig für sie und das Kind ist
- Einigkeit der Eltern
- Trennungsspiele
- Das Kind nicht stören, wenn es gerade niemanden braucht
- Den Raum wechseln, während das Kind mit einer anderen Person spielt, rechtzeitig zurückkommen

Im Vorfeld

- Kompetente Betreuungsperson, passendes Temperament und passender Betreuungs- und Erziehungsstil
- Vertrauen der Eltern in die Betreuungsperson
- eine vertraute Umgebung
- oder neue Räume/Personen/Kinder... vertraut machen: beim Spazierengehen vorbeigehen, Hospitation..., Fotos machen, zu Hause anschauen
- Ein positives Bild entwerfen, immer wieder
- Mit Büchern/Geschichten üben
- An Erfolge erinnern
- Vorbesprechen
- Achtung: Das Kind hört mit!
- Infos weitergeben (Gewohnheiten, Rituale...)
- Notfallpläne mit dem Kind entwerfen (Was kannst du tun, wenn...)
- Eine Freund dabei haben

Unmittelbar

- Ein guter „Allgemeinzustand“ des Kindes und der Eltern
- Nicht unter Zeitdruck, mit Hektik
- Sanfte Eingewöhnungen, keine Trennung, eh das Kind mit der neuen Bindungsperson vertraut ist,
- kleine Schritte, langsam steigern
- den Tagesablauf des Kindes achten (Schlafenszeiten, Mahlzeiten,...)
- feste Abläufe im Vorfeld entwickeln
- das Kind gehen lassen
- nicht direkt übergeben, sondern im Raum/in einem Spiel ankommen lassen, dann gehen
- Verabschiedungsritual
- Nicht zu langsam
- Übergangsobjekte oder Talisman mitgeben
- Besondere Spielsachen oder Ausnahmen für besondere Gelegenheiten
- zurückkommen, eh die Luft raus ist
- Nachbesprechen, Erinnern

Was hilft den Eltern gegen Trennungsangst?

- Wovor genau habe ich Angst?
- Was lässt mich zweifeln?
- ein Anruf, wenn das Kind sich beruhigt hat
- ein Foto schicken lassen, auf dem das Kind im Spiel zu sehen ist
- Wissen, dass man erreichbar ist
- Sich bewusst machen: Die Trennung tut dem Kind gut!
- Beschäftigung
- etwas für sich tun, davon hat das Kind auch etwas
- etwas tun, was dem Kind keinen Spaß machen würde, aber notwendig oder sinnvoll ist
- Die Zeit nach der Trennung ganz dem Kind widmen und gemeinsam genießen

Bilderbuchtipps:

Mein allererstes Wimmelbuch: Ein Tag in der Kita
S. Schumann, M. Weiling-Bäcker (Esslinger)

Sachen suchen - Im Kindergarten
S. Gernhäuser, B. Jelenkovich (Ravensburger)

Kindergarten Wimmelbuch: Kita Bilderbuch ab 3 Jahren
C. Gärtler (Wimmelbuchverlag)

Meine ersten KITA- und Kindergarten-Geschichten
S. Grimm, S. Szesny (Ravensburger)

Literaturquelle und Tipp:

Elisabeth Pantley: Fremdeln, Klammern, Trennungsangst (0-8 Jahre) (Trias)