

Monika Specht-Tomann

Was macht das Monster unterm Bett?

Ängste von Kindern verstehen
und bewältigen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab
ihres Handelns.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Aktualisierte Neuauflage des 2007 im Patmos Verlag erschienenen Titels

Wenn Kinder Angst haben. Wie wir helfen können.

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Covermotiv Mädchen: © iStock

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0644-8 (Print)

ISBN 978-3-8436-0645-5 (eBook)

Inhalt

Einführung	7
Teil 1: Kinderängste verstehen	11
1. »Gute« Angst und »schlechte« Angst: Vom Sinn der Angst	11
2. Vom Säugling zum Schulkind: Ängste im Verlauf der Entwicklung	19
3. Kinderworte und Kinderzeichnungen: Beispiele aus dem Alltag	40
Teil 2: Was Kinderseelen belastet und wie Eltern helfen können	45
1. Von den kleinen und großen Abschieden: »Lass mich nicht allein!«	45
2. Krankheit und Tod: »Kannst du auch sterben?«	65
3. Wenn die Familie zerbricht: »Kommt Papa wieder?«	86
4. Neue soziale Situationen: »Ich mag nicht in den Kindergarten!«	104
5. Wenn Kinder in die Schule kommen: »Ich kann das nicht – Keiner mag mich!«	120
6. Katastrophen: »Kann das bei uns auch passieren?«	142
Gedanken zum Schluss: Was Kinder trägt – Liebe geben und Geborgenheit vermitteln	164
Anhang	176
Anmerkungen	176
Literatur	176
Zitat- und Bildnachweise	180

*Für meine Kinder:
Felix, Lilli, Hanna, Rita*

Einführung

Viele Erwachsene haben eine Grundsehnsucht, Kinder von den dunklen Seiten des Lebens fernhalten zu wollen. Doch auch wenn es ihnen ein großes Anliegen ist, ihren Kindern ein möglichst angstfreies Leben zu ermöglichen, so wird es immer wieder Situationen geben, die mit unangenehmen Gefühlen und ängstlichen Reaktionen verbunden sind. Jede gesunde Entwicklung von Kindern durchläuft verschiedene Stationen, in denen potenzielle Gefahren lauern. Manche Übergänge von einem bestimmten Lebensabschnitt in einen anderen gehen nicht so glatt über die Bühne, wie es in Lehrbüchern steht oder von wohlmeinenden Verwandten erwartet wird. Wo Leben ist, da geht's hoch her – das gilt ganz besonders für das Leben mit Kindern: Die ersten Kindheitsjahre sind prall gefüllt mit Wachsen, Veränderung, Neuorientierung, Neugestaltung und Umbruch. Mit rasantem Tempo werden Dinge gelernt, erweitert und neu eingeordnet. Das erfordert von Eltern und Erziehern hohe Flexibilität und die Fähigkeit, selbst wieder mit den Augen der Kinder sehen zu lernen und ein Stück in ihren Schuhen zu laufen.

Dieses Hineinschlüpfen in die Situation der Kinder bringt einem die Kinderwelt wieder ein Stück näher und macht sie begreifbarer. Mit einem Mal öffnen sich schon längst verschlossene Türen und alte Melodien klingen ans Ohr: Kinderfreud' und Kinderleid sind mit einem Mal nicht mehr fremd, sie werden wichtig und können auf ganz besondere Weise ernst genommen werden. Die Öffnung der Erwachsenen hin zu den kleinen und großen Freuden der Kinder, aber auch zu deren Fragen, Sorgen und Ängsten schafft Vertrauen. Manchmal kann das aber auch zu einer gewissen Verunsicherung auf Seiten der Eltern und Begleiter führen. Die meisten Menschen macht es sehr betroffen, wenn sie auf existenzielle Kinderfragen keine Antwort wissen oder wenn sie angesichts der Tragik von Geschehnissen selbst verstummen.

Und so kommt es dann, dass sich sehr viele Eltern und Menschen, denen Kinder anvertraut sind, in der Konfrontation mit kindlichen Nöten und Ängsten hilflos und überfordert fühlen. Das ist etwas durchaus Verständliches und kommt sehr oft vor. Es ist schmerzhaft, mit ansehen zu müssen, wie schnell sich Unbeschwertheit und Lachen

in Bedrücktheit und Tränen verwandeln kann – manchmal scheinbar grundlos wie aus heiterem Himmel, dann wieder mit gutem Grund und durchaus nachvollziehbar. Es tut weh, Kinder stolpern zu sehen und die Steine nicht von ihrem Lebensweg wegräumen zu können. Und manchmal ist man selbst den Tränen so nahe angesichts von Problemen, Elend, Schwierigkeiten und einer Welt, in der man sich nicht immer leicht zurechtfindet.

In der Auseinandersetzung mit Ängsten und Nöten von Kindern kommen Erwachsene dann oft an die eigenen Grenzen: die Grenzen der Geduld, der Zeit, des Verstehens und nicht zuletzt die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Es ist mitunter bedrückend, sich eingestehen zu müssen, dass man selbst ratlos ist und nicht weiß, wie man mit den eigenen Gefühlen und Gedanken umgehen soll. Dies gilt ganz besonders im Zusammenhang mit negativen Ereignissen, mit tiefgreifenden seelischen Erschütterungen oder mit Berichten über Katastrophen aller Art. Es verunsichert, wenn beispielsweise Krankheit, Tod und Trauer ihre Schatten werfen. Es verunsichert, wenn immer neue Schreckensmeldungen über Bildschirm und Äther in die eigenen vier Wände dringen und zunehmend auch zum Gesprächsthema von Kindern werden. So viele Fragen tauchen auf – und bleiben in den meisten Fällen unbeantwortet.

Das alles bedeutet jedoch nicht, dass es keine Möglichkeiten gibt, Kindern hilfreich zur Seite zu stehen – im Gegenteil: Das vorliegende Buch gibt Eltern eine Übersicht zu unterschiedlichsten Angstbereichen, die in jedem Kinderleben vorkommen oder vorkommen können. Es soll Mut machen, der kindlichen Angst zu begegnen und kindgerechte Bewältigungsmöglichkeiten nach dem Motto: »Angstbewältigung statt Angstverdrängung« zu finden.

Im ersten Teil des Buches geht es darum, die Welt der Kinder genauer anzusehen, dem Sinn der Angst nachzuspüren, typische Kinderängste im Verlauf der Entwicklung anzusprechen und Kinder selbst mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen zu Wort kommen zu lassen. Alle Personennamen, auch in den Fallbeispielen, wurden anonymisiert.

Im zweiten Teil werden spezielle Situationen dargestellt, die Kinderseelen belasten. Dabei steht das Thema Trennung und Abschied auf unterschiedlichste Art und Weise im Mittelpunkt. Zunächst geht es um

alltägliche Situationen – wie beispielsweise den Übergang vom Tag zur Nacht oder erste Schritte weg von der vertrauten Welt zu Hause –, die einem Kind Angst machen können und die es gemeinsam zu bewältigen gilt. Dann werden Fragen rund um Krankheit, Sterben und Tod sowie das Thema Scheidung aufgegriffen und hinsichtlich möglicher kindlicher Angstreaktionen besprochen. Schließlich werden unterschiedliche, häufig mit Angst verbundene Situationen von Kindergarten- und Grundschulkindern beleuchtet. Zum Abschluss kommen jene Ängste zur Sprache, die im Zusammenhang mit Eindrücken von Katastrophenmeldungen stehen. Neben Beispielen aus dem Kinderalltag werden konkrete Impulse und Hilfestellungen angeboten, die den Eltern und anderen Erwachsenen, die Kinder begleiten und betreuen, erste Orientierungsmöglichkeiten geben können. Unter der Überschrift »Was Kinder trägt – Liebe geben und Geborgenheit vermitteln« wird schließlich auf die spezielle Herausforderung eingegangen, die in einer guten Begleitung von Kindern liegt. Es werden jene Elemente dargestellt, die dazu beitragen, Kindern eine tragfähige Basis anzubieten, auf die sie in Krisenzeiten – in Zeiten der Angst – zurückgreifen können und die ihnen Halt gibt.

Das Buch wendet sich in erster Linie an Eltern und nahe Familienangehörige. Darüber hinaus bietet es Kindergärtnerinnen, Pädagogen und Lehrerinnen zahlreiche Hinweise für einen sinnvollen Umgang mit kindlichen Ängsten.

Teil 1: Kinderängste verstehen

1. »Gute« Angst und »schlechte« Angst: Vom Sinn der Angst

Jeder Mensch hat Angst

Angst begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Manchmal tritt sie ganz offen zu Tage, dann wieder bahnt sie sich im Verborgenen ihren Weg und wird nur indirekt sichtbar. Sie schützt uns vor körperlichen und seelischen Verletzungen, schafft nötige Anreize für Veränderung und Neuorientierung und hilft uns, mehr oder weniger unbeschadet durchs Leben zu gehen.

Ein gesundes Maß an Angst macht es beispielsweise möglich, in neuen Situationen innezuhalten, sich auf seine Stärken zu besinnen und sich nicht völlig wahllos allen Eindrücken auszusetzen. Ein gesundes Maß an Angst kann uns wachrütteln und achtsamer werden lassen. Manchmal zeigt sich die Angst allerdings auch von einer ganz anderen Seite. Dann kann sie das Selbstvertrauen mindern und lässt den Glauben an die eigene Stärke, Gelassenheit und Zuversicht schwinden. Angst kann also zum Motor von Entwicklung und persönlicher Entfaltung werden – sie kann aber auch Entwicklung verhindern und persönliche Entfaltung unmöglich machen. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder.

Ein gewisses Ausmaß an Angst ist für jeden Menschen wichtig, doch stellt sich die Frage: Wie viel Angst braucht der Mensch? Wann kann man von einer wichtigen, schützenden, positiven Kraft sprechen – einer »guten« Angst – und wann kehrt sich diese Kraft ins Negative, verhindert gesundes seelisches Wachstum, behindert die Menschen, führt sie in die innere und äußere Einsamkeit und wird zu einer »schlechten« Angst?

Wenngleich das Thema Angst jedem auf die eine oder andere Weise vertraut und bekannt ist und Angsterlebnisse sich nur zu oft als bleibende Erinnerungen einprägen, tauchen angesichts vieler scheinbarer Widersprüche und Probleme bei der Angstbewältigung immer wieder Fragen auf: Was ist Angst denn eigentlich wirklich? Wie entsteht

sie? Wie äußert sie sich? Wie kann man am besten mit der Angst zurechtkommen?

Grundsätzlich handelt es sich bei der Angst um ein Reaktionsmuster des Organismus, das biologisch verankert ist. Seine Funktion liegt darin, das »System Mensch« vor unterschiedlichen Bedrohungen zu warnen. Es stellt sowohl bei allen Säugetieren als auch beim Menschen einen wichtigen Bestandteil in der Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Lebens dar und kommt dann zum Einsatz, wenn Situationen als bedrohlich und gefährlich eingeschätzt werden und keine geeignet erscheinenden Möglichkeiten zur Verfügung stehen, diese zu bewältigen. Die Angst lässt sich demnach auch als biologisches, seelisches und soziales Warnsystem begreifen, das immer dann aktiviert wird, wenn unser Körper, unsere Seele oder wichtige soziale Bezüge in Gefahr sind. Der Ort, an dem diese Reaktionen ausgelöst und gesteuert werden, liegt in einem sehr alten Teil des Nervensystems. Hier ist gleichsam die Schaltzentrale für die Gefühlsregung Angst. Während die Angstreaktionen beim Tier instinktiv gesteuert werden und sich in Bruchteilen von Sekunden entscheidet, ob beispielsweise der Gegner angegriffen oder die Flucht angetreten wird, laufen diese Prozesse beim Menschen viel differenzierter ab und sind nicht nur an instinktiv verankerte Verhaltensmuster gebunden. Bis zu einem gewissen Grad können wir uns also entscheiden, ob wir Angst haben »wollen« oder nicht, d. h. wir haben eine ganze Palette an Möglichkeiten, mit diesem Grundgefühl umzugehen.

Die menschliche Angst ist weit davon entfernt, nach einem Schwarz-Weiß-Muster zu agieren. Sie zeigt sich in vielen schillernden Gewändern und kann sich hinter verschiedenen Masken verbergen. Das macht es auch im Einzelfall so schwierig, die Angst von Menschen im Allgemeinen und von Kindern im Speziellen zu verstehen. Ganz unterschiedliche Ereignisse, Erfahrungen und Erlebnisse können dazu führen, dass sich Menschen fürchten und Angst haben. Da ist beispielsweise an die Fülle von äußeren Bedrohungen zu denken, denen wir immer wieder ausgesetzt sind und deren äußerste Steigerungen so gewaltige Ereignisse wie Umwelt- und Naturkatastrophen sind. Im persönlichen Bereich gibt es vielfältige Formen von Verlust und Trennung, Erfahrungen von Krankheit und damit verbundenen Veränderungen, Behinderungen oder Todesfällen, die Angst machen. Doch

nicht immer sind die Auslöser für ängstliche Gefühle oder panische Empfindungen in beobachtbaren Ereignissen zu suchen. Die eigenen Gedanken und Vorstellungen können innere Bilder entwickeln, die häufig mindestens genauso bedrohlich sind wie die konkreten Fotoaufnahmen von eingestürzten Häusern oder entgleisten Zügen in den Fernsehnachrichten. Diese ängstlich getönte innere Erlebniswelt kann in Angstfantasien oder Angstträumen zur subjektiven Wirklichkeit werden.

Da Angst speziell dann auftritt, wenn eine Situation unklar und hinsichtlich ihrer Gefährlichkeit nicht eindeutig einzuschätzen ist, sind viele Lebensabschnitte potenziell Angst auslösend. Die einzelnen Entwicklungsschritte, die wir alle von der Kindheit über die Jugend, das Erwachsenwerden bis hin zum Alter gehen müssen, sind immer mit einer Fülle von Veränderungen verbunden. Ein Grundthema ist dabei das Loslassen, das Abschiednehmen und der Mut, den nächsten Schritt in eine noch unbekannte Zukunft zu wagen. Das macht Angst – verlangt aber auch nach einem gewissen »Mut zur Angst«, um mit den Entwicklungsaufgaben klar zu kommen. Lebensübergänge und Wendepunkte in der eigenen Lebensgeschichte, in denen Veränderungen den Menschen aus seiner gewohnten und Sicherheit gebenden Bahn werfen, können ebenso Angst auslösen, wie die vielen Veränderungen des Körpers über die Jahre hin oder hormonelle Umstellungen sowie Krankheiten und die Sorge über deren Folgen. Letztlich beunruhigt den Menschen die Angst und die Furcht, an Körper, Geist und Seele nicht unversehrt zu bleiben. Dies kann zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den Grundwerten des eigenen Lebens führen und eine tiefere Sinnsuche einleiten.

Wesentliche Auslöser für Angst:

- von außen einwirkende Bedrohungen,
- bedrohlich wirkende Vorstellungen, Fantasien und innere Bilder,
- körperliche Veränderungen (entwicklungs-, krankheits-, hormon- und stoffwechselbedingt),
- Veränderungen der Persönlichkeit (Wachstum, Differenzierung, Reifung).

Verschiedene Anzeichen für Angst

Wie kann man an sich oder bei anderen erkennen, dass Angst im Spiel ist? Schaut man auf das Wort »Angst« und verfolgt man die Spuren der Wortbedeutung bis hin zu seinen indogermanischen oder lateinischen Wurzeln – »anghu«, »angustia« –, wird vor allem die körperliche Ebene des Angsterlebens angesprochen. »Anghu« und »angustia« bedeuten »Enge«. Und es ist sehr oft diese Enge im Bereich des Brustkorbs, die uns in angstbesetzten Situationen zu schaffen macht. Mit einem Mal schnürt sich die Kehle zu, man hat das Gefühl, nicht mehr schlucken zu können; auch das Atmen wird schwer: Es bleibt einem die Luft weg! Die Veränderung in der Atmung vom Stocken bis hin zu sehr flachen Atemmustern ist ganz typisch in Situationen, die einem Menschen Schrecken, Furcht oder Angst einjagen. Doch dieses körperliche Zeichen ist nicht das einzige. Das menschliche Nervensystem stellt eine ganze Reihe von Reaktionen zur Verfügung, die zunächst dazu dienen sollen, Gefahrensignale als solche zu erkennen und darauf reagieren zu können: Der Blutdruck steigt, die Pupillen sind geweitet, der Puls rast, die Nackenhaare sträuben sich, man bekommt eine Gänsehaut und bricht in Schweiß aus, die Muskelspannung steigt und ein leises Zittern macht sich bemerkbar. Gefühle wie Hunger oder Durst versiegen, man bekommt einen trockenen Mund und kann keinen Bissen hinunterbekommen. Der ganze Körper wird in einen unangenehm erlebten Erregungszustand versetzt, der das Signal zum »Kampf« oder zur »Flucht« auslösen soll. Dies ist die körperliche Seite von Angstreaktionen.

Im seelischen Bereich bewirkt Angst ebenfalls einen Zustand erhöhter Erregung. Während bei geringem Angstpegel eine manchmal auch als lustvoll erlebte Steigerung der inneren Spannung zu beobachten ist, in der Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit steigen, führen drastischere oder lang anhaltende Angstzustände zum Zusammenbruch der seelischen Kräfte. Die hohe seelische Spannung wirkt sich lähmend auf die Konzentration, das Denken und Handeln der Betroffenen aus. Häufig kommt es dann zu einer Art Negativspirale, wenn das Gefühl der Hilflosigkeit den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten untergräbt und das Selbstvertrauen schwächt. So kann beispielsweise ein Mensch aus lauter Angst vor einer Prüfungs-

situation sich immer weniger konzentrieren, wobei die Wahrnehmung der schwindenden Fähigkeiten, klaren Kopf zu bewahren und sich auf die Situation einstellen zu können, selbst wiederum Panik auslöst und das Karussell negativer Gefühle beschleunigt. Schließlich kann das so weit führen, dass man sich nichts mehr zutraut, alles an andere abgeben möchte und in eine Situation angespannter Dauerängstlichkeit hineinschlittert, in der man vor lauter Angst überhaupt nicht mehr weiterweiß. Auch hier hat sich die »gute« Angst in eine »schlechte« Angst verwandelt und ihre Funktion als schützendes Warnsystem verloren.

Es ist nicht immer einfach, die Zeichen der Angst zu erkennen. Leicht ist es dann, wenn die körperlichen Begleiterscheinungen nicht zu übersehen sind. Wenn wir beispielsweise einem in Schweiß gebadeten Menschen begegnen, der heftig zittert und uns mit angstverzerrtem Gesicht anstarrt, dann liegt es nahe, an Angst, Furcht, Schrecken und Panik zu denken. Schwieriger wird es schon, wenn die seelischen Begleiterscheinungen von Angst in den Hintergrund rücken und von vielen anderen Gefühlen und Verhaltensweisen überlagert und geprägt werden. Am schwierigsten ist es jedoch, wenn sich die Angst hinter körperlichen Beschwerden versteckt – man spricht dann von psychosomatischen Reaktionsweisen. Seelische Zustände von Angst und Unsicherheit können sich z. B. in Bauchschmerzen, Atemnot, Appetitstörungen oder nächtlichem Einnässen niederschlagen. Das bedeutet nicht, dass jedes Bauchweh, jeder »Stich« in der Brustgegend oder jede Appetitschwankung als Zeichen von Angst gedeutet werden darf. Halten diese Zustände jedoch über längere Zeit an und sind körperliche Ursachen weitgehend auszuschließen, dann sollte an Angst als Auslöser der Beschwerden gedacht werden.

Ebenen der Angst:

- körperliche Ebene (z. B. Zittern, Herzklopfen, Muskelanspannung, flache Atmung, Erregungszustand),
- kognitive Ebene (z. B. Gedanken, Bewertungen, Situationseinschätzungen, Erwartungen),
- Verhaltensebene (z. B. motorische Reaktionen wie Fliehen oder Kämpfen),
- Gefühlsebene (z. B. Hilflosigkeit, Ungewissheit, Haltverlust, Aktivierung angstverwandter Gefühle).

Angstsymbole

Was löst Angst aus? Situationen, Menschen, Gegenstände, Orte, Landschaften, Stimmen, Tiere – dies und noch viel mehr kann Angst auslösen. Nicht immer und nicht bei allen Menschen. Warum hat das eine Kind vor Hunden Angst, ein anderes vor dem Besuch bei der Tante und ein drittes scheint sich nicht einmal vor dem »Teufel« zu fürchten? Warum reagieren wir manchmal auf traurige Botschaften ruhig und gelassen, ein anderes Mal geraten wir bei ähnlichen Nachrichten fast in Panik? Allgemeingültige Antworten wird man darauf nicht finden können. So viel ist nur klar: Das Erleben von Angst hat immer mit Erfahrungen – individuellen oder kollektiven – zu tun und mit Erinnerungen an diese Erfahrungen. Oft werden diese Erinnerungen noch durch die Fantasie erweitert, ergänzt oder verzerrt. Neue Situationen und Konfrontationen werden immer auf dem Hintergrund schon gemachter Erfahrungen nach möglichen Anzeichen von Gefahr abgesehen. So bergen neue, noch nie da gewesene Erlebnisse für Menschen immer auch ein hohes Maß an Angst in sich – dies wird im Zusammenleben mit Kindern besonders deutlich. Neues, Fremdes und Unbekanntes muss erst vorsichtig abgetastet und ausgelotet werden, dabei spielen »Urreize« wie bestimmte Körperumrisse oder situative Merkmale der Enge, Höhe oder Unbegrenztheit eine Rolle.

In Bezug auf die sogenannten kollektiven Erfahrungen sind bestimmte Schlüsselmerkmale wesentlich, die uns Menschen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit oder aber von Bedrohung und Gefahr vermitteln. Es sind bestimmte Symbole, die seit Menschengedenken für Angst stehen und die in ihrer Symbolsprache Botschaften an uns vermitteln. Die kollektiven Angstsymbole machen sehr deutlich, dass in jeder kleinen Angst auch eine Spur jener großen Angst aller Menschen vor dem Tod steckt. Die Angst vor dem Tod kann so groß sein, dass sie wie ein lähmendes Gift durch die Gedanken und Gefühle der Menschen zieht und zu einer Angst vor dem Leben führt. Welche Angstsymbole kann man auch als kollektive Angstsymbole sehen? Die meisten Arbeiten zu Menschheitssymbolen stehen in der Tradition der psychoanalytischen Schulen – allen voran der Arbeiten von S. Freud (1856–1939) und C. G. Jung (1875–1961).

Aus der Fülle von Angstsymbolen hier ein paar Beispiele:

Kaum ein Tier löst so heftige Reaktionen aus wie Schlangen – auch wenn sie keine Giftschlangen sind, ja selbst wenn es sich um harmlose Blindschleichen handelt, die gar keine Schlangen sind. Auf der Verstandesebene wird oft mit der Gefährlichkeit ihres tödlichen Bisses argumentiert. Doch das, was im Innersten unserer Seele Angst auslöst, das ist die Symbolkraft der Schlange, die uns an das Totenreich, an die letzte uns allen bevorstehende Wandlung hin zum Tod mahnt. Als Sinnbild des Lebens steht sie für Erneuerung und »Häutung«, als Symbol des Todes steht sie für Verwandlung. In dieser Verbindung zwischen »Tiefstem«, im Staub Kriechendem, und »Höchstem«, sich aus der Enge der eigenen Begrenztheit Befreiendem, liegt das Besondere, das in allen Kulturen und allen Generationen Bewunderung, aber auch Furcht ausgelöst, zu künstlerischem Schaffen angeregt und intellektuelle Anregung geliefert hat.

Auch die Dunkelheit – ob nun in Form der Nacht oder von dunklen Gewässern – steht mit der Angst vor dem Tod in Verbindung. Die Undurchsichtigkeit der Nacht symbolisiert alles Unheimliche, Nicht-Durchschaubare und Fremde. Die Schwärze der Nacht steht stellvertretend für unsere Schattenseite, für das Dunkle in uns selbst, vor dem wir Angst haben und das wir lieber nicht so genau ansehen wollen. Hinter dem Schleier der Dunkelheit kann vieles von uns selbst und von anderen verborgen sein aber auch verborgen werden.

Schließlich sei noch das Symbol der Höhe genannt, das ebenfalls mit der Unsicherheit des Lebens zu tun hat, einem Leben, das über Erfolgs- und Glücksmomente schlussendlich doch in den Abgrund, in den eigenen Tod führt. Dieser drohende, durch nichts und niemanden aufzuhaltende Sturz ins Bodenlose, ins Unbekannte des Todes symbolisiert die Höhe – die uns fasziniert, abstößt und uns immer wieder deutlich vor Augen führt, wie wichtig es ist, gut verwurzelt im Leben zu stehen.

Typische Angstsymbole sind:

- Schlangen
- Dunkelheit
- Höhe



Abbildung 1: Ein Gesicht der Angst