

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Wie können wir die Nervosität bei Kindern verhüten und bekämpfen?

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Ueberreiztheit. Nicht allein daß man das Kind dadurch an der Ausbildung seiner Selbstbeherrschung hindert, man erzeugt auch in ihm ein Krankheitsbewußtsein, das unter allen Umständen schädlich ist.

Wie können wir die Nervosität bei Kindern verhüten und bekämpfen?

Das gute Beispiel der Eltern ist die erste Bedingung, auf der sich jegliche Erziehung aufbauen soll. Die Erziehung ist bei Kindern, die von Haus aus nervös sind, sicher ein besonders schwieriges Problem; sie werden mehr noch als andere nur in einer ruhigen, harmonischen Umgebung gedeihen können. Ganz besonders schädlich ist aber für sie eine Häuslichkeit, in der Zank und Streit und erregte Auseinandersetzungen an der Tagesordnung sind, wo also immer eine Art Gewitterschwüle herrscht.

Ruhe und Bestimmtheit ist eine Hauptforderung für die Erziehung eines nervösen Kindes. Das Kind muß wissen, daß *Gehorsam* von ihm verlangt wird. Aber andererseits soll es zugleich auch fühlen, daß man es gut mit ihm meint und daß es der *Liebe* und *Zärtlichkeit* der Seinen gewiß sein darf. Ein gutes Wort zur rechten Zeit ist oft für diese besonders empfindlichen Kinder weit mehr wert, um sie auf den rechten Weg zu führen, als Tadel und Strafen.

Ganz verkehrt ist es, mit Drohungen solche oft ängstlichen Kinder zu erschrecken. „Der schwarze Mann kommt“ und ähnliche gedankenlose Redensarten sind leicht dazu angetan, das Kind zu beunruhigen und in Angst zu versetzen. Auch muß man sich fragen, ob manche Märchen und Erzählungen, die von Gesunden harmlos aufgenommen werden, für Nervöse immer geeignet sind. Es ist wohl möglich, daß erregbare Kinder mit starker Phantasie dadurch Schaden erleiden können. Es handelt sich auch nicht nur um Märchen. Mit allem, was der Erwachsene vor den Kindern spricht, sei er vorsichtig. Vor allem das beliebte Gespräch über die täglich in der Zeitung verkündeten Unglücksfälle und Verbrechen sind geeignet, das Kind übermäßig aufzuregen und zu ängstigen.

Müssen Strafen sein, so sollten sie möglichst sofort erfolgen, um nicht durch die Androhung des Kommenden das Kind allzu lang im Zustand der Angst zu lassen. Wie häufig wird auf diesem Gebiet falsch gehandelt! „Wart nur, wenn der Vater heute Abend heimkommt, da wirst Du dann Deine Strafe bekommen!“ Bedenkt man nicht, welche Grausamkeit darin liegt, den kleinen Delinquenten stundenlang in dieser Spannung vor dem

schrecklichen Ereignis zu lassen! Wir haben im 3. Heft schon einmal über Strafen gesprochen, und so kann hier auf das dort Gesagte verwiesen werden.

Die Angstlichkeit ist oft ein Zeichen besonderer seelischer Empfindlichkeit, die wir als ein nervöses Symptom ansehen können. Während ein robustes Kind sich aus einer neuen Situation nichts macht und seinen Gleichmut bewahrt, wird das Angstliche ganz anders davon betroffen. Es kann die innere Unruhe und Unbehaglichkeit, in die es sich versetzt fühlt, nicht bekämpfen. So kommt es zum Ausbruch seiner inneren Erregung. Manche sogenannten „Angezogenheiten“ sind auf solchen Ausbruch einer inneren Spannung zurückzuführen.

Das „Fremdeln“ der Kinder im 2. bis 3. Lebensjahr ist uns allen bekannt. Wir dürfen dies als normales Benehmen eines Kindes in diesem Alter auffassen, das noch nicht gelernt hat, sich bei Gefühlen der Abneigung und Furcht zu beherrschen. Anders aber, wenn das Kind auch noch weit über jenes Alter hinaus diese Haltung bewahrt und nicht lernt, seine Angstlichkeit zu überwinden. Vor allem ist die Furcht vor dem Alleinsein und vor der Dunkelheit bei vielen nervösen Kindern häufig anzutreffen.

Ganz verkehrt ist es, solche Kinder ihrer Angstlichkeit wegen zu bestrafen. Die Strafe ist nicht angebracht, weil es ja überhaupt keine Ungezogenheit ist, die sich das Kind zuschulden kommen läßt. Im Gegenteil. Es leidet selbst am meisten unter dieser Angst; ihm fehlt nur die Kraft, sie zu bekämpfen. Dies erfordert aber keine Strafe, sondern Übung des Mutes und des Selbstvertrauens, also Ueberwindung der Schwäche.

Doch wird dies auch nicht dadurch erreicht, wie manche Erwachsene glauben, daß sie das Kind auslachen. Damit gewinnt das Kind gar nichts. Im Gegenteil. Es fühlt sich dann, und nicht mit Unrecht, unverstanden und auf sich selbst zurückgeworfen, hilflos und ohne Schutz, eine Gemütsverfassung, die nur wieder geeignet ist, die Angst viel eher zu verstärken als zu heben.

Aber auch ein systematisches Uebersehen ist in solchen Fällen nicht das Richtige, denn damit wird das Kind auch nur wieder allein mit sich und seinen Nöten gelassen.

Was haben wir also zu tun?

In erster Linie ist es nötig, das Vertrauen des Kindes zu gewinnen. Das Kind muß fühlen, daß wir seine Denkweise ernst nehmen, daß wir den Willen haben, ihm zu helfen, ohne uns selbst zu überheben. Nur auf diese Weise stärken wir in ihm das nötige Selbstvertrauen und so wird es seine Angst allmählich überwinden lernen.

Ein 12jähriges Mädchen, einziges Kind, litt an einer unüberwindlichen Angst vor dem Dunkel. Es konnte nicht allein in ein dunkles Zimmer

gehen, ohne von Angst geschüttelt zu sein. Einschlafen im Dunkeln war unmöglich. Stets mußte ein Nachtlcht im Zimmer brennen oder die Tür zum Wohnzimmer der Eltern angelehnt sein. Die Angstlichkeit des Kindes war eine Plage für die ganze Familie, auch das Kind selbst empfand mit zunehmenden Jahren die Angst als in seinem Alter unwürdig.

Die Besprechung mit dem Kind ergab, daß es sich vor Dieben fürchtete. Wir wollen hier dahin gestellt sein lassen, wer der Schuldige war, der das Kind wahrscheinlich Jahre früher durch eine Erzählung aufgeregt hatte. Es wurde dem Mädchen nun klar gemacht, daß Diebe nicht in die Wohnung eindringen könnten, daß vor allem in seinem Zimmer kein Anreiz zum Stehlen gegeben war. Die erste Zeit durfte das Kind selbst, noch im Beisein der Mutter nachsehen, ob niemand sich im Zimmer befand. Dann wurde es aufgefordert, anfangs nur für kurze Zeit, allein ins Zimmer zu gehen. Die Kleine freute sich selbst an ihrer zunehmenden Sicherheit und der Abnahme der Angstgefühle. Allmählich verschwand die Angst vollkommen, und das Mädchen erzählte wenige Monate später lachend, daß es selbst nicht mehr verstehe, wie es habe „so dumm“ sein können. Mit dem Verschwinden der Angstlichkeit wurde auch der Schlaf des Kindes besser, und die auffälligen nervösen Erscheinungen verschwanden mehr und mehr.

Angstlichkeit kann oft auch noch im erwachsenen Alter zu Schwierigkeiten im Leben und zu manchen Störungen Anlaß geben. Solche Menschen werden häufig gerade dann versagen, wenn es gilt, sich zu bewähren, z. B. bei einem Examen. Ja, es kann bei ihnen unter solchen Umständen und Gelegenheiten vor lauter Angst sogar gelegentlich zu einer Störung der Sprechorgane kommen, zum Stottern. Beim Stottern wird der glatte Ablauf der Sprechbewegung krampfartig gehindert, da durch seelische Störungen Hemmungen hervorgerufen werden. Ein Arzt, der die Erforschung und Heilung des Stotterns sich zur Lebensaufgabe gemacht hatte, erklärt, daß es drei Zeitpunkte gibt, in denen das Stottern im Leben des Kindes besonders leicht eintritt: in der Zeit der ersten Entwicklung der Kindersprache, beim Eintritt in die Schule und in der Zeit der Geschlechtsreife. Dies sind jene Zeitpunkte, in denen vom Kind in der Regel eine besondere Bewährung verlangt wird.

Die Angst, die als Sprechangst dem nervösen Kind den Mund verschließt und, wenn trotzdem das Sprechen von ihm verlangt wird, zum Stottern führt, kann sich auch auf andere Organgebiete ausdehnen. Manche sog. „Kinderfehler“, wie Daumenlutschen, Nagelbeißen, Nasenbohren oder die Onanie sind auf solche Angstzustände zurückzuführen, die in diesen Augenblicken vom Kind als ablenkend oder als lustvoll erkannt, nun auch sonst betrieben und in neuen Fällen der Angst immer wieder hervorgeholt wer-

den. Sie bilden für das Kind eine Entladungshandlung, durch die es seiner inneren Unruhe gewissermaßen Luft macht. Gerade die Onanie, die zugleich eine Lustempfindung auslöst, kann sich nur zu leicht mit der Angst verbinden, was Freud, der bekannte Wiener Nervenarzt, als „Angstlust“ bezeichnet hat. Es wird klar, daß es bei nervösen Kindern auf diese Weise sehr leicht zur geschlechtlichen Erregung und Befriedigung kommt und diese dann zur Gewohnheit werden können. Dies umsomehr, wenn wir die leichte Erregbarkeit und die häufige Willensschwäche der Nervösen bedenken. Ein Kind, das diesen Angewohnheiten fröhnt, wird leicht ein schlechtes Gewissen und eine erhöhte Angstbereitschaft haben, umsomehr, je mehr man ihm (ganz zu Unrecht), das Verworfene oder das Unhygienische seines Tuns geschildert hat. Die Möglichkeit, daß gerade ein solches Kind nun auch zum Stotterer wird, liegt auf der Hand, und so kommt es, daß vielfach das Stottern als mit der Onanie im Zusammenhang stehend aufgefaßt wird.

Die Notwendigkeit, besonders einzige Kinder nicht nur im Kreise von Erwachsenen aufwachsen zu lassen, wurde schon in einem früheren Hefte erwähnt. Das harmlose, fröhliche Spiel, das nur unter Kindern möglich ist, erscheint gerade für nervöse Kinder doppelt wertvoll, weil ihnen ja, infolge ihrer Anlage, die harmonische ruhige Gemütslage häufig fehlt. Der ausschließliche Umgang mit Erwachsenen, von denen das Kind meist mit seinen vielen Fragen dauernd Belehrung holt, ist für die geistige Entwicklung des Kindes auch deshalb unangebracht, weil dadurch leicht das Nervensystem überanstrengt und eine Frühreise großgezogen wird, die im Mißverhältnis zu der körperlichen Entwicklung stehen kann.

Besonders wichtig ist bei nervösen Kindern die Erziehung zur Einfachheit. Selbst Eltern in weniger guter Vermögenslage sind oft nur zu bereit, ihre Kinder mit allem erdenklichen Luxus zu überschütten. Das Vielerlei, oft auch besonders ausgeklügeltes Spielzeug verleitet die Kinder zur Unbeständigkeit im Spielen und macht sie ruhelos. Wenig Spielsachen und das einzelne einfach, handfest und dauerhaft, nicht fertige Dinge, sondern ganz einfaches Material, aus dem das Kind selbst etwas erschaffen kann, das ist besonders für die oft unbeständigen, unruhigen Nervösen notwendig. Ebenso sei auch die Nahrung dieser Kinder einfach. Es braucht nicht eine ausgesprochen vegetarische Lebensweise zu sein, doch wissen wir heute den Wert von Gemüse und Früchten besonders zu schätzen und wollen uns ihrer in der Kost der Kinder bedienen.

Die Unsitte, Kinder schon früh mit in öffentliche Vorstellungen zu nehmen, sie in Konzerte, Theater und Kinos zu schicken, ist für nervöse doppelt bedenklich. Schon das lange Ausbleiben ist für sie nicht gleichgültig, wenn des Morgens früh die Schule wieder ihre Rechte fordert. Gewiß

soll man Kindern auch Vergnügungen gewähren, aber man wähle den Zeitpunkt dazu mit Bedacht. In der Auswahl des Gebotenen sind manche Eltern durchaus unkritisch, und man ist manchmal erstaunt und empört, 14- und 15-Jährige etwa bei Aufführungen moderner Lustspiele zu sehen, wo man nur wünschen mag, daß sie den Inhalt nicht verstehen.

Die rechte Erholung nach der Arbeit, überhaupt eine gute Zeiteinteilung ist bei nervösen Kindern besonders sorgfältig zu beachten. Ist doch bei ihnen die Möglichkeit einer zu starken Anspannung ihrer an sich schon geringen Nervenkräfte zu bedenken. Gerade bei diesen Kindern ist es besonders wünschenswert, daß die Eltern in engere Fühlung mit den Lehrern und dem Arzt treten, um durch gemeinsame Beobachtung das für dieses Kind richtige Maß von Arbeit und Erholung zu finden.

Neben aller besonderen Beobachtung, die beim nervösen Kind nötig ist, darf doch nie vergessen werden, daß, wie schon erwähnt, das Kind selbst sich dieser besonderen Beachtung nicht bewußt werden soll. Es darf sich nicht als ein Besonderes fühlen, um einmal keine Minderwertigkeitsgefühle und kein Krankheitsbewußtsein bei ihm entstehen zu lassen, andererseits aber auch nicht Eitelkeit und Ueberheblichkeit oder den Wunsch nach Verwöhnung in ihm zu wecken.

Die Erziehung eines nervösen Kindes erfordert besonders viel Bedacht und ruhige Ueberlegung und möglichst einen nicht nervösen Erzieher, jedenfalls einen Menschen, der sich selbst gut beherrschen und im Zaun halten kann. Leider aber sind unsere nervösen Kinder zumeist Sprößlinge nervöser Eltern, die diese Forderung oft nicht erfüllen.

Mit einigen Worten müssen wir hier der sog. Ueberbürdung der Schulkinder gedenken, über die heutzutage manchmal von Eltern geklagt wird und die sogar schon zur öffentlichen Aussprache in der Zeitung geführt hat.

Im allgemeinen muß man sagen, daß unsere Schulen heute nicht mehr, eher weniger von den Kindern an Arbeitsleistung verlangen als früher. Das soll aber nicht heißen, daß der Lernstoff weniger groß ist und daß vor allem das Vielerlei, das von den Kindern auf den verschiedensten Gebieten verlangt wird, nicht dazu angetan sei, verwirrend auf sie zu wirken. Müssen sie doch oft an einem Morgen ihr Denken auf 5 verschiedene Wissensgebiete nacheinander einstellen. Nach der ersten Stunde, etwa der Mathematik, kommt das Französische an die Reihe, danach wird Geschichte durchgenommen; ist diese glücklich absolviert, so erscheint der Chemielehrer und endlich beschließt der Literaturprofessor den Reigen. Aber so ist es auch schon früher gewesen, und die Eltern haben nicht über die Nervosität ihrer Kinder geklagt. Anders geworden sind indessen die Lebensbedingungen, die auf

unsere Kinder wirken. Es gibt unvermeidliche oder doch schwer vermeidliche schädliche Einwirkungen auf das Nervensystem der Kinder, die mit unserem heutigen Leben, vor allem in der Großstadt, zusammenhängen. Daneben gibt es aber auch sehr wohl vermeidliche Uebel, die auf einer falschen Erziehung beruhen. Man möge daher nicht gleich die Schule verantwortlich machen, wenn man eine nervöse Ueberreizung oder Ermüdung bei einem Kinde bemerkt; sondern die Eltern sollten sich zuerst fragen, ob die Schuld nicht vielleicht an Verhältnissen liegt, für die das Elternhaus verantwortlich ist und die vermieden werden können.

Endlich aber sollten auch die Eltern nicht ihre weniger begabten Kinder in Schulen schicken, die geistig zu viel von ihnen verlangen. Aus einem gewissen Ehrgeiz heraus wird, wenn auch gewiß in bester Absicht, manchem Kind ein Zuviel an geistiger Kost zugemutet und es vielleicht in eine Lebensbahn hineingepreßt, in die es seiner Veranlagung nach nicht paßt.

Für die sogenannten „schwer erziehbaren“ Kinder erscheint oft eine besondere Art der Erziehung nötig, die sogenannte „Heilpädagogik“. Sie beschäftigt sich mit den Kindern, deren Besonderheiten der Veranlagung, des Charakters usw. sich in das normale Erziehungsprogramm nicht einfügen und daher besondere Maßnahmen erfordern. Gerade bei Kindern mit ausgeprägten Charakterfehlern oder einer unglücklichen ererbten Veranlagung kommt es ganz besonders auf die richtige Art der Erziehung an. In schwereren Fällen finden solche Kinder am besten Aufnahme in einem Heim, dessen Leiter oder Leiterin auf dem Gebiet der Heilerziehung besonders geschult und erfahren sind. Unter diesen Kindern finden wir Unzugängliche, Trotzige, Böckige und Verschlussene, allzu weiche Hemmungslose, Boshafte, zu Tierquälerei und Roheiten Geneigte, sernell Frühreife, krankhaft Verlogene, kleine Diebe usw. usw.

Aufgabe des Erziehers ist es, sorgsam nachzuprüfen, aus welcher Ursache das besondere Verhalten jedes einzelnen Jünglings kommen kann; ob vielleicht nur ein schlechtes Beispiel oder besondere Eindrücke zu Hause der Grund sind oder ob tiefere nervöse und seelische Ursachen vorliegen. Haben wir einmal das Verständnis für die einzelne Kinderseele gewonnen, so wird es meist klar, daß in solchen Fällen Strafen und Drohungen gar nichts bewirken, sondern im Gegenteil oft nur das Uebel verstärken. Die ganze Gedankenrichtung des Kindes muß auf eine andere Bahn gelenkt, seine guten Kräfte auf den Plan gerufen und gestärkt und dem Kinde Gelegenheit gegeben werden, sich zu bewähren. Freude an der eigenen guten Leistung und Vertrauen zu sich selbst wie zu seiner Umgebung sind meist das beste Heilmittel für jene kleinen „Sünder“, die keine Sünder

sind, sondern oft nur arme bedauernswerte Opfer einer verkehrten Erziehung, einer ungeeigneten Umgebung, oder Träger ererbter, nicht normaler Anlagen.

Frühzeitige Erkennung krankhafter Störungen und geeignete Erziehungsmaßnahmen bewahren diese Jugendlichen vor Kränkungen, Enttäuschungen und vielen schweren Prüfungen im Leben, schützen sie vor allem davor, rettungslos auf die schiefe Bahn zu kommen. Die Eltern werden über den Zustand ihrer Kinder aufgeklärt, und so wird alles getan, um nach Maß der vorhandenen Leistungsfähigkeit doch noch möglichst brauchbare Menschen aus ihnen zu machen.

