

# Angst ist etwas Normales

Joachim Armbrust aus Hall verfasst Eltern-Ratgeber

**Angst gehört zum Leben, davon ist Joachim Armbrust überzeugt. Wie Eltern helfen können, dass Kinder ihre Ängste besser bewältigen, darüber hat der Haller Diplomsozialpädagoge ein Buch geschrieben.**

BETTINA LOBER

**Schwäbisch Hall.** Angst vor dem Alleinsein, Angst vor der Dunkelheit, Angst vor bösen Träumen – jeder kennt das Gefühl von Angst, insbesondere Kinder. Eigentlich mag dieses Gefühl keiner, aber es gehört nunmal zum Leben: „Jeder Entwicklungsschritt, speziell in der Kindheit, wird begleitet von Angst“, sagt Joachim Armbrust. Seit mehr als 20 Jahren ist er im Bereich der Erziehungs- und Jugendberatung aktiv. Jahrelang arbeitete er in der Erziehungsberatungsstelle in Waiblingen, war für Pro Familia und in der Suchtprophylaxe tätig. Seit dreieinhalb Jahren ist der 49-Jährige Freibe-

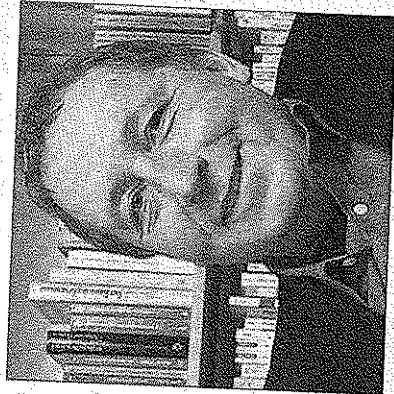
rufler. Der vor kurzem im Stuttgarter Urania-Verlag erschienene Band „Kinder bewältigen ihre Angst. So können Eltern helfen“ ist das zweite Buch des Diplomsozialpädagogen und heilkundlichen Psychotherapeuten. Vor einem Jahr erschien sein erstes Buch unter dem Titel „Streit unter Geschwistern“.

Diesmal dreht sich 128 Seiten lang alles ums Thema Angst. Es gehe darum, sie als natürlich Emotion anzuerkennen und den Umgang mit ihr zu lernen, erklärt Armbrust. Schließlich kann Angst, wenn sie überwunden wird, auch zu Mut und Stolz führen. Zunächst stellt Armbrust einige „erwachsene“ Überlegungen zum Thema Angst an. Immerhin gehöre die Angst zur Grundausstattung des Menschen und fungiere als wichtiges Frühwarnsystem, erklärt der Experte in seinem Buch. Er erläutert auch die körperlichen Reaktionen der Furcht – etwa den berühmten „Kloß“ im Hals – oder wenn sich die Angst als Krankheit festsetzt. Ausweichmanöver oder Unterdrückungsmaßnahmen

gen taugen indes, laut Armbrust, als Angstbewältigung kaum. Vielmehr gehe es darum, sich die Angst zum Freund und Partner zu machen. Da lernen Erwachsene bei der Lektüre auch etwas über sich.

Die Ängste der Kinder ähneln jenen der Erwachsenen. Aber die Kleinen erleben die Furcht anders, drücken sie daher auch anders aus, sagt Armbrust. Mit Fallbeispielen verdeutlicht er verschiedene Ausprägungen und auch Varianten, wie Eltern die Ängste ihrer Kinder wahrnehmen beziehungsweise auch verkennen. Die Verarbeitung der Angst funktioniert häufig über die Fantasie, etwa über einen spielerischen Rollenwechsel, und die Welt der Märchen vermittele nicht nur Werte, sondern könne Kindern helfen, Ängste zu erkennen.

Bei der Entstehung kindlicher Ängste entscheidet der Haller Experte zwischen entwicklungs- und erziehungsbedingten Ängsten. Auch der Schulangst widmet Armbrust ein Kapitel. Immer wieder spricht der Autor die Erwachsenen



Joachim Armbrust hat ein Buch über die Ängste von Kindern geschrieben.

direkt an, gibt vor allem in seinem Schlusskapitel „Die Rolle der Eltern“ konkrete Tipps, wie auf die Ängste der Kinder eingegangen werden kann, wie Hilfestellungen ausssehen können – vom aufmerksamen Zuhören bis zum Kuschtier, das ein Stück Zuhause ersetzen kann. Und den Kindern Mut zu machen bedeute, ihnen ein Stück Angst zu nehmen, so Armbrust, denn: „Mut tut gut“. Und zwar auch den Eltern.

## INFO

Joachim Armbrust: „Kinder bewältigen ihre Angst. So können Eltern helfen“. Urania-Verlag, 2008, Stuttgart. ISBN 978-3-7831-6082-6. Das Buch ist unter anderem im HT-Shop erhältlich.