

»Es gibt keine Patentrezepte gegen Angst«

Vortrag über Kinderängste von Joachim Armbrust in der Comenius-Realschule – Eltern sollen ihren Kindern zuhören

Wertheim-Bestenheid. Angst gehört zu den Grundgefühlen des Menschen. Es gibt kein Leben ohne Angst, auch nicht für Kinder. Wie man Ängste bei Kindern erkennt und ihnen Hilfestellung bei deren Überwindung gibt, erläuterte Joachim Armbrust am Dienstag auf Einladung der Volkshochschule Wertheim in der Comenius-Realschule.

Armbrust berichtete zu Beginn über seine eigenen Ängste, die sich beispielsweise vor Vorträgen mit schweißnassen Händen zeigten. Auch sei die Adoption seines jüngsten Kindes, des zweieinhalbjährigen George aus Ghana, mehr dem Mut seiner Frau zu verdanken. Er selbst hätte in seinem fortgeschrittenen Alter wahrscheinlich zu viel Angst gehabt, diesen Schritt zu wagen.

Mit dem Hinweis auf die eigenen Ängste erleichterte es der Referent den Zuhörern, auch über ihre Ängste zu sprechen. Diese reichten von Versagens- über Zukunftsängste bis hin zu Höhenangst oder Phobien vor Spinnen, Hunden oder sonstigem Getier und äußern sich durch Schweißausbrüche, Beklemmung oder Magenschmerzen.

»Ängste gehören zum Leben«

»Wie wollen wir unsere Kinder bei der Überwindung ihrer Ängste unterstützen, wenn wir es selbst nicht können?«, fragte Armbrust und stellte damit den Bezug zwischen den Ängsten der Erwachsenen und denen der Kinder her. Ängste gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen,



Joachim Armbrust Foto: Peter Riffenach

sagte der Therapeut. Und ob Ängste den Menschen antreiben oder hemmen, ob sie verborgen bleiben oder er sich ihnen stellt und sie überwindet, oder ob der Mensch sich vielleicht sogar in der Angst vor der Angst verliert, liege weitgehend an ihm selbst.

Oftmals glaubten Eltern, dass sie etwas falsch gemacht hätten, wenn ihre Kinder verängstigt sind und das auch zeigen. Die

Sätze »das ist doch nicht so schlimm« oder »stell dich nicht so an« führten dazu, dass Kinder sich allein gelassen fühlten und ihre Ängste verdrängten. Dabei gehörten Ängste bei Kindern zur normalen Entwicklung.

»Kinder entwickeln beispielsweise Ängste, wenn sie sich der Gefahren bewusst werden, die ein Entwicklungsschritt in sich birgt«, erklärte der Referent. Ein Phänomen, das durchaus auch bei Erwachsenen zu beobachten sei. »Auch wir machen nicht selten vier Schritte vorwärts und zwei zurück, wenn wir unsicher sind, ob eine Entwicklung uns nicht überfordert.« Neben den entwicklungsbedingten gebe es anerzogene und erlernte Ängste.

Nicht unterdrücken

»Kinder sind ihre Gefühle, Erwachsene haben Gefühle«, erläuterte der Redner die Unterschiede zwischen Erwachsenen- und Kinderängsten. Während Erwachsene ihren Gefühlen einen Bedeutungsrahmen geben könnten, sei dies Kindern in aller Regel nicht möglich. Sobald die Angst aber einen Namen habe, verliere sie viel von ihrem Schrecken, erklärte der Therapeut, wie Eltern wichtige Dienste bei der Überwindung von Ängsten leisten können. Auf keinen Fall sollten Ängste unterdrückt werden.

»Es gibt keine Patentrezepte gegen Angst, und sie können ihrem Kind die Angst nicht einfach abnehmen oder ausreden«, nahm der Referent seinen Zuhörern die Vorstellung, dass man Ängste gewissermaßen »ausknipsen« könne.

Aufmerksam zuhören, alle Aussagen des Kindes ernst nehmen und Unterstützung bieten, wenn es darum gehe, die Angst zu benennen – das seien die einzigen Hilfen, die Erwachsene geben könnten. »Die Angst muss das Kind selbst überwinden. Das kann ihm niemand abnehmen«, sagte Armbrust. Peter Riffenach

Zur Person

Joachim Armbrust

Joachim Armbrust ist 49 Jahre alt und Diplom-Sozialpädagoge mit der Heilerlaubnis für Psychotherapie. Er hat acht Jahre an einer Psychologischen Beratungsstelle des Caritasverbandes in Waiblingen gearbeitet, drei Jahre als Sexualpädagoge bei Pro Familia in Schwäbisch Hall, sieben Jahre als Beauftragter für Suchtprophylaxe im Hohenlohekreis und war eineinhalb Jahre Projektkoordinator für den Aufbau einer Internetberatungsplattform beim Fachverband der 1100 Erziehungsberatungsstellen in Deutschland. Er arbeitet seit 1995 in eigener Praxis und ist seit vier Jahren ausschließlich selbstständig tätig. Nebenbei ist er zudem in der Ausbildung von angehenden Psychotherapeuten tätig. Armbrust ist verheiratet mit der freiberuflichen Hebamme Sabine und Vater von drei Kindern.

riff