

**Joachim Armbrust (Hrsg.): „Kinder bewältigen ihre Angst. - So können Eltern helfen Stuttgart: Urania 2008, 128 S., € 12,95**

Die Situation von Kindern und Familie gewinnt in der gegenwärtigen öffentlichen Diskussion unseres Landes zunehmende Aufmerksamkeit. Stellvertretend sollen hier nur Schlagworte wie Bildungsoffensive, der Umgang mit jugendlichen Straftätern, Kinderarmut oder verpflichtende Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen genannt werden. Deutlich wird dadurch aber, dass die bisherigen traditionellen gesellschaftlichen Strukturen wie z.B. Eltern, Schule oder Gesundheitswesen mit ihrer Aufgabe, Kindern eine körperlich und seelisch gesunde Entwicklung zu ermöglichen, tief verunsichert sind.

An eine Neuerscheinung mit dem Titel „Kinder bewältigen ihre Angst“, werden auf dem ohnehin bereits boomenden Markt der Elternratgeber daher besondere Anforderungen gestellt werden. Denn noch nie zuvor gab es eine solche Fülle von Elternratgebern, was ebenfalls die Suche von Eltern nach Orientierung und Hilfflosigkeit verdeutlicht. Andererseits zeigt es aber auch, dass bestehende Verhältnisse von Betroffenen nicht mehr als schicksalsgegeben und unveränderbar akzeptiert werden, sondern dass sich diese vielmehr selbstverantwortlich mit ihrer Situation auseinandersetzen möchten.

Der Autor, Diplomsozialpädagoge und heilkundlicher Psychotherapeut, führt eine Praxis für Psychotherapie,

Paartherapie, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung und ist selbst Vater von drei Kindern. Bereits der Titel vermittelt die Haltung des Autors, dass jedes Kind Angst habe. Auf der Rückseite des Umschlages wird diese konkretisiert, dass jeder Entwicklungsschritt von Kindern von unterschiedlichen Ängsten begleitet sei und Kinder lernen müssen, damit zurechtzukommen. Das Buch fällt durch eine angenehme Gestaltung des Umschlages auf, besonders gelungen erscheint das Foto eines Mädchens im Kindergartenalter mit tröstender Puppe im Arm, welches sowohl mit der Unsicherheit des Blickes als auch mit einem zaghaften Lächeln sogleich vermittelt, worum es hier geht, nämlich dass Ängste überwunden werden können. Beim ersten Durchblättern erweckt das Buch eine übersichtliche Gliederung: Die Ankündigung des rückseitigen Umschlages, wie man erkennen könne, wovor das eigene Kind Angst hat, und dass man praktische Lösungsvorschläge beim Umgang mit Kinderängsten erhalte, setzt sich im übersichtlichen Inhaltsverzeichnis fort. Der Text fällt durch ein angenehmes Schriftbild, eine Untergliederung in kürzere und damit überschaubare Abschnitte sowie durch Randbemerkungen und Hervorhebung besonders wichtiger Sätze in farbig unterlegten Kästen positiv auf. Immer wieder werden kursiv gesetzte Fallbeispiele eingefügt. - Alles in allem ein Buch, welches gerne in die Hand genommen wird.

Im ersten Kapitel, „Erwachsene“ Überlegungen zum Thema Angst, versucht der Autor, den erwachsenen Leser zunächst grundsätzlich mit dem Thema vertraut zu machen, erklärt, was Ängste eigentlich sind, fordert dazu auf, sich eigene Ängste einzugestehen, und beschreibt verschiedene Arten der Bewältigung, aber auch die Möglichkeit der Unterdrückung von Ängsten. Der Autor belässt damit die Angst nicht als ein abstraktes Phänomen bei dem Kinde, sondern er versucht vielmehr bei den eigenen Lebenserfahrungen des Lesers anzuknüpfen und so ein Verständnis der kindlichen inneren Lebenswelt zu erreichen, was sehr zu begrüßen ist. Auf Fachbegriffe wird auch im weiteren Buch nach Möglichkeit verzichtet und es wird auf verschiedene Erklärungsmodelle, unter anderem lerntheoretische, analytische, verhaltenstherapeutische und biologische Konzepte zurückgegriffen, die sich ergänzen und das Thema von verschiedenen Aspekten beleuchten. Allerdings kommt es dadurch nicht nur an dieser Stelle des Buches zu Begriffen und Sätzen, die dem Leser kaum verständlich sein können: „Wenn wir die körperlichen Angstprozesse emotional regulieren, indem wir ganz bewusst unseren Atem verlangsamen und vertiefen oder unsere Hilfslosigkeit, Verzweiflung oder auch Wut über die uns bindende Angst expressiv und affektiv abzuführen versuchen, um der inneren Spannung quasi ein Ventil zu geben und das Gefühl zu bekommen, sie doch irgendwie kontrollieren zu können, spreche ich von emotionsorientierter Bewältigung.“ In einem blau unterlegten, vom übrigen Text abgesetzten Kasten benennt der Autor, was Erziehung von den Eltern fordert: schöpferische Distanz, liebende Einstellung, gesunde Härte und Konsequenz, Vertrauen in die Kräfte des Kindes, Respekt vor dem Wesen des Kindes. Es wird wie auch sonst

später immer wieder dem weiteren Inhalt vorgegriffen, ohne dass diese Begriffe näher ausgeführt werden, was das Verständnis für den Leser erschwert.

Der Autor führt den Leser im zweiten Kapitel, Welche Ängste haben Kinder, mit einer Fülle von wertvollen Anregungen aus unserer gegenwärtigen abstrakten, intellektualisierenden und hochtechnisierten Alltagswelt an die kindliche Seelenwelt heran, insbesondere an die Bedeutung der kindlichen Phantasie und ihrer schöpferischen Kraft sowie, mit welchen Fragen sich Kinder beschäftigen und wie sie Eindrücke verarbeiten. Es wird darauf hingewiesen, dass Kinder auch deshalb Angst haben, weil die Bedingungen nicht kindgerecht oder nicht altersgemäß sind. Der bildhaft-phantasievollen Charakter kindlicher Äußerungen wird herausgearbeitet und auf den Einfluss von Bildern eines ungeeigneten Medienkonsums auf das kindliche Seelenleben hingewiesen. Positiv beleuchtet werden die jeweilige Bedeutung von Träumen und Märchen. Als wichtigste und schwierigste Erziehungsaufgabe werden die Vermittlung von Werten und Grundhaltungen genannt, die in Bezug auf das eigene Leben weiterführen und die dem Kind dabei helfen, einen Sinn im Leben zu entdecken, sich selbst und andere zu verstehen sowie sinnvolle Beziehungen mit anderen herzustellen. Von wenigen Stellen abgesehen, die Anlass zu kritischen Einwänden geben, etwa dass in einem Fallbeispiel vom Autor methodisch unsauber eine Zwangsstörung vorgestellt wird, also ein Störungsbild, welches unbedingt in professionelle Behandlung gehört, oder dass in einem anderen Fallbeispiel die Adoption eines Jungen aus Ghana in die eigene Familie des Autors berichtet wird, liegt hier ein anregendes Kapitel vor.

Die Entstehung kindlicher Ängste wird im dritten Teil des Buches thematisiert. Ein Kapitel, das einen breiten Bogen von durch den Autor so bezeichneten Sozialisierungsängsten (sich mit den jeweiligen Kulturanforderungen in Einklang bringen), über unmittelbar und nicht mittelbar betroffene Kinder und deren Erlebnisse bis hin zu den alterstypischen, d.h. entwicklungsbedingten Ängsten spannt. Gleichzeitig wird auf die Bedürfnisse der Kinder für eine gesunde seelische Entwicklung hingewiesen, die sie in die Lage versetzt, mit den Anforderungen und Unsicherheiten ihres Lebens umzugehen. Es wird hier beispielsweise die untrügliche Gewissheit, geliebt zu werden, genannt, und es erfolgt die Aufforderung, das Bedürfnis der Kinder zuzulassen, die Welt zu entdecken. Jede Person entwickle nämlich ihre eigenen besonderen Begabungen und Fähigkeiten, ihre eigene Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Der Autor verweist darauf, dass dies kein Prozess von wohlgemeinten und intellektuellen Belehrungen ist. Der Leser erfährt erst jetzt in der zweiten Hälfte des Buches und zudem sehr knapp dargestellt, dass es einen Unterschied zwischen Ängstlichkeit und Angststörung gibt. Hier muss kritisch angemerkt werden, dass der Autor Einnässen, Einkoten, Tics und Stereotypen sowie Stammeln und Poltern zu den Angststörungen zählt. Dagegen fehlen die Erwähnung bzw. die Differenzierung zwischen

Angststörungen, phobischen Störungen, Störungen mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters und emotionalen Störungsbildern. Unter der Überschrift „Erziehungsbedingte Ängste“ werden verschiedene Erziehungsstile vorgestellt. Beendet wird das Kapitel mit der ausführlichen Darstellung zum Thema der Schulangst/Schulphobie, obwohl Angstkrankheiten laut Autor in dem Buch nur am Rande besprochen werden sollten, da es vielmehr um die „gesunde Angst“ gehe. Die Therapie einer Schulangst gehört unbedingt in die Hände einer fachlichen versierten Person, worauf auch vom Autor hingewiesen wird, und erfordert zudem die verlässliche Zusammenarbeit aller beteiligten Stellen, wie z.B. Schule, Jugendamt, Eltern und Therapeut. Die vom Autor vorgenommene Charakterisierung der Schule als ein Ort der „Kultur des Misstrauens, die sich keinen Lernschritt unkontrolliert entwickeln lässt“, erscheint zwar berechtigt und führt zu der bereits einleitend angedeuteten zunehmenden gesellschaftlichen Diskussion über den kulturellen Wert unseres gegenwärtigen Bildungssystems. Gleichwohl erscheint es insgesamt jedoch eher kontraproduktiv, die erfahrungsgemäß ebenfalls fast immer vorhandenen langjährigen tiefgreifenden familiären Belastungen und Konflikte der Eltern bzw. der Familie weitgehend außen vor zu lassen. Ob einer Schulangst mit dem vom Autor vorgestellten Stufenprogramm vorgebeugt werden sollte und überhaupt vorgebeugt werden kann, sollte ebenfalls Anlass einer kritischen Diskussion sein, oder ob hierdurch nicht sogar eher der Pathologisierung eines bei einem ansonsten gesunden Kind unkomplizierten Entwicklungsschrittes nicht sogar Vorschub geleistet wird.

In dem letzten kurzen Kapitel wird nochmals auf die Rolle der Eltern eingegangen. Diese werden dazu aufgefordert, die Sorgen ihrer Kinder ernst zu nehmen, die Kinder ihre Gefühle ausdrücken zu lassen und den Kindern Geborgenheit, Verlässlichkeit und den Eindruck der Einzigartigkeit zu vermitteln. Kindliche Ängste sollten weder bagatellisiert noch überdramatisiert werden. Eltern werden angehalten, mit ihren Kindern zu kuscheln, gemeinsame Ausflüge, Spiele und Aktivitäten zu unternehmen. Eltern sollten herausfinden, wo die Ursachen der Ängste ihrer Kinder liegen, und dabei nicht nur dramatische Ereignisse berücksichtigen. Es werden unter anderem Rollenspiele, Gespräche, Märchen, Rituale und Entspannungsverfahren angeregt. Abschließend werden Literaturhinweise für Kinderbücher gegeben.

Das vorliegende Buch, gibt auf 128 Seiten eine große Fülle von Anregungen und Hinweisen, die Ausdruck der langjährigen Erfahrung des Autors sind. Leider ist dieser Reichtum zugleich auch die Schwierigkeit des Buches, da so die Übersichtlichkeit an verschiedenen Stellen verloren geht, an anderen Stellen die Zusammenhänge verkürzt und damit unverständlich werden. Viele der vom Autor gegebenen Anregungen verdienten es jedoch, ausführlicher dargestellt zu werden, z.B. der Satz, „das zunehmende Ich-Bewusstsein und die wachsenden intellektuellen Fähigkeiten sind für die intensiven Angstepfindungen, die ein Kind durchlebt, verantwortlich.“ Unbedingt wünschenswert wäre

auch eine stärkere Differenzierung der dargestellten Inhalte auf das jeweilige Alter der Kinder. So kann Kuscheln bereits für ein zehnjähriges Kind schon ungeeignet sein, während das darüber Sprechen mit einem Kindergartenkind behutsam in bildhafter Form erfolgen sollte, um nicht doch zu der vom Autor völlig zu Recht als unzureichend bezeichneten intellektuellen Belehrung zu verkommen, die dann ihrerseits selbst angstauslösend wirken würde, da sie vom Kleinkind unverstanden bleiben wird und keine emotionale Wärme vermitteln kann. Die protektiven Elemente der Erziehung und Lebensgestaltung sollten stärker betont und mit praktischen Beispielen ausgeführt werden. Da können z.B. der altersgemäße Umgang mit Medien oder die Hinweise auf Rituale nur ein Anfang sein. Grundsätzlich kann ein Buch dieses Umfangs bereits methodisch bedingt nur verkürzte allgemeine Anregungen geben, was bedeutet, dass selbst das beste Buch für den Laien eine eingehende persönliche qualifizierte Beratung nicht ersetzen wird. Der fachlich vorerfahrene Leser gewinnt durch das hier vorgestellte Buch in jedem Fall durch die Vielzahl der angesprochenen Aspekte und den davon ausgelösten eigenen kritischen Diskurs Anregungen für die Orientierung seines eigenen Standpunktes.

Horst Schulmayer, Stuttgart