

Mama, ein Vampir!

*Ob vor Monstern, der Dunkelheit oder der Schule – jedes Kind hat manchmal **Angst**. Doch dieses Gefühl hat auch positive Seiten – und Eltern können dabei helfen, sie zu entdecken*

VON KATHRIN BÄDERMANN

Das Gruselkabinett der Kinder in meinem Freundeskreis ist reich bestückt: Jan (7) hat Angst vor Wotan, dem knurrigen Hund vom Ende der Straße. Anna-Lena (4) graut es vor den „riiiesigen Ekelspinnen“ vor der Vorratskammer, aus der so seltsame Geräusche kommen. Konrad (5) bereiten die Außerirdischen Sorge, die nachts als durchsichtige Wesen durch sein Zimmer wabern. Mia (9) war kürzlich tagelang bedrückt,

weil sie heimlich die Sendung „Aktenzeichen XY“ angesehen hatte. Und meiner eigenen Tochter, 20 Monate alt, ist seit Neuestem Badeschaum nicht geheuer. „Ongst!“, sagt sie mit wackliger Stimme und planscht erst fröhlich weiter, wenn wir die Seifenflocken von ihrem Körper gepustet haben.

Angst gehört zur Kindheit dazu

Fest steht: Alle Kinder haben Ängste – und das ist völlig normal. Mal ist es nur ein bisschen Bammel, der schnell wieder verfliegt,

und mal echte Furcht, die länger zu schaffen macht. Mal sind es reale Gefahren, mal eingebildete Monster, die weiche Knie verursachen. Dunkelheit, Verlassenwerden, Schule, Monster und Tiere stehen ganz oben auf der Rangliste der Angstmacher. Einige Ängste sind angeboren, etwa die vor der Dunkelheit, andere sind erlernt, wie etwa die Angst vor Ärzten nach einer schlecht gesetzten Spritze. Einige Ängste sind ganz typisch für eine Entwicklungsstufe, so wie die Furcht vor Fantasiegestalten in der „magischen Phase“ zwischen Kita- und Grundschulalter. Eine schematische Erklärung für all diese Ängste gibt es nicht. Denn: Furcht ist etwas sehr persönliches und von vielen Faktoren abhängig. Ebenso wie die Reaktionen, die sie auslöst: Manchmal schauen uns die Kleinen einfach nur hilflos an, mal sind sie aufgeregt, weinen, können nicht schlafen, knabbern an den Nägeln, wüten herum oder ziehen sich zurück, je nach Temperament und Situation.

Und wir Eltern, würden ihnen so gerne alle Sorgen abnehmen und sämtliche ☺

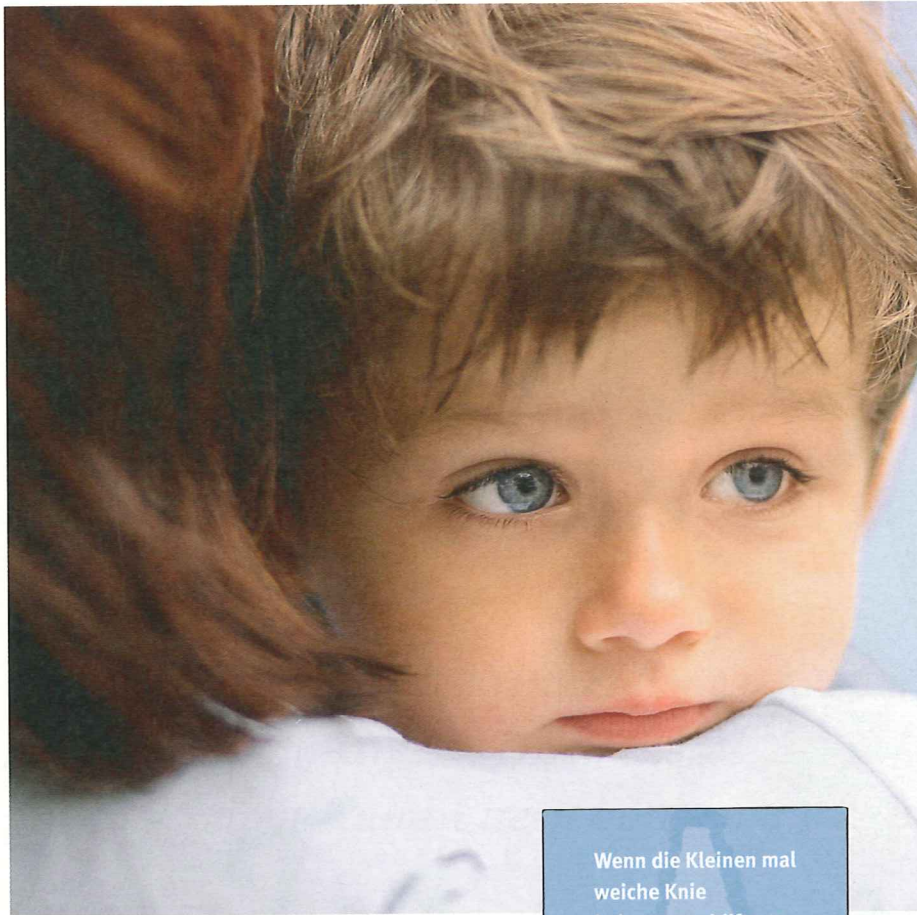
Was Angst mit unserem Körper macht

Furcht kann wie ein Aufputschmittel wirken – oder wie eine Bremse

Angst gehört zu unserer **emotionalen Grundausstattung**. Sie ist, genau wie Liebe und Trauer, ein Erbe unserer Vorfahren. Wenn uns die Angst befällt, rast das Herz, die Augen sind aufgerissen, und in den Beinen kribbelt es. Sekundenschnell macht sich der Körper auf diese Weise fit für eine rasche Reaktion. In der Regel folgt, vereinfacht ausgedrückt, Flucht oder Angriff – und so im Idealfall die Befreiung aus der misslichen Lage. Einige Menschen haben allerdings „grundlose“ Ängste, sogenannte **Phobien**, die ihr Leben einschränken. Etwa die Angst, Brücken zu überqueren, oder extreme Furcht vor Spinnen. Selbst Kinder können schon solche Phobien entwickeln – Eltern sollten sich dann an einen Experten wenden.



„Mama, darf ich bei dir schlafen?“ Unzählige Kinder wandern Nacht für Nacht ins Bett der Eltern, weil sie sich vor Gespenstern fürchten. In der „magischen Phase“ kein ungewöhnliches Phänomen und kein Grund zur Sorge



Wenn die Kleinen mal weiche Knie bekommen, hilft vor allem eines: sich alles erzählen lassen, ihre Sorgen ernst nehmen und Verständnis zeigen. Manchmal reicht als Trost schon eine Extra-Portion Kuscheleinheiten

Knurrhunde und Ufo-Besatzungen wegpusten wie Badeschaum. Aber das müssen wir gar nicht. Angst ist nämlich gar nicht so schlecht, wie wir Erwachsenen meinen, sondern kann Kindern eine Menge geben.

„Angst schützt Kinder vor Gefahren und hilft ihnen dabei, riskante Situationen vorzusehen“, sagt Joachim Armbrust. Er betreibt in Schwäbisch Hall eine Praxis für Psychotherapie und hat ein Buch über Kinderängste geschrieben (siehe Buchtipps S. 45). Angst ist also eine Art eingebaute Kindersicherung. Sie signalisiert dem Nachwuchs-Kraxler im Baum, dass es nicht klug wäre, noch fünf Äste höher zu klettern – und bewahrt ihn so unter Umständen vor einem Gipsverband. Der Therapeut Joachim Armbrust, selbst dreifacher Vater, weiß diesen

Nutzen der Angst zu schätzen: „Als mein Sohn das erste Mal allein in den Kindergarten ging, war ich froh, dass er Angst vor Autos hat. Ich wusste, dass er aufmerksam wird, wenn er einen Motor hört, und ich war dadurch etwas ruhiger.“

Und Angst kann noch mehr: Sie lässt Kinder reifen – und zwar dann, wenn sie

genau jene Dinge, die ihnen Sorgen bereiten, angehen und bewältigen. Bei Mia, der heimlichen Fernsehguckerin, war das vor einem Jahr so. Da hat sie sich wochenlang mächtig geärgert, weil sie sich nicht traute, allein mit dem Linienbus zu fahren. Ihre beste Freundin konnte das nämlich schon. Mia sprach viel darüber und bereitete sich in Gedanken gründlich vor. Und dann, eines Tages, war der Mut da: Sie fuhr Bus, stolz wie Oskar, inzwischen ist sie ein richtiger Nahverkehrs-Profi.

Angst als Entwicklungsmotor

Mia hat gelernt, dass sie Furcht aus eigener Kraft überwinden kann und dafür reich belohnt wird: mit neuen Fähigkeiten und Selbstvertrauen – den besten Voraussetzungen, um die nächste schwierige Aufgabe zu meistern. „Angst ist ein guter Partner bei der Entwicklung eines Kindes“, sagt Experte Joachim Armbrust. „Sie fordert es heraus, Leistungen zu vollbringen, die es ohne Angst nicht in Angriff genommen hätte, und hilft so beim Erwachsenwerden.“ Wir können und sollten also nicht alle potenziellen Angstauslöser von unseren Kindern fernhalten. So nehmen wir ihnen nur die Chance, sich zu bewähren und sich auf ein selbstständiges Leben vorzubereiten. Aber wir können etwas sehr Wertvolles tun: den Kindern einen positiven Umgang mit ihren Sorgen auf den Weg geben. Wie das gelingt? „Zunächst einmal, indem Eltern die Realität der kindlichen Ängste anerkennen. Ein Kind kann den Umgang mit seinen Gefühlen ja nur lernen, wenn Eltern diese Gefühle wahrnehmen und ernst nehmen“, sagt Armbrust.

Im besten Fall haben wir also immer ein offenes Ohr für unsere Söhne und Töchter und geben ihnen die Möglichkeit, ihre Empfindungen auszudrücken: ☺

Gib mir Sicherheit!



Gesucht: Deutschlands fitteste Familie!

Schreiben Sie uns, wie sich Ihre Familie fit hält,
und gewinnen Sie eine Reise zur Leichtathletik-WM

Der Sommer 2009 wird sportlich: Deutschland richtet in diesem Jahr die Leichtathletik-Weltmeisterschaft aus. Doch nicht nur die Profis sind in Topform, auch viele Familien halten sich durch Bewegung fit, das ergab eine Gesundheitsumfrage der DAK. Ein guter Grund, zur großen Sommer-Aktion aufzurufen: Die DAK sucht Deutschlands fitteste Familie.

Sie radeln täglich zur Arbeit, ihre Tochter führt den Hund auf Inlinern aus, und am Wochenende gehen Sie alle zusammen ins Schwimmbad? Dann sind Sie die richtigen Kandidaten für den Titel. Machen Sie mit und fahren Sie mit etwas Glück im August zur Leichtathletik-Weltmeisterschaft nach Berlin. Wir sind gespannt auf originelle Aktivitäten und Familien mit viel Teamgeist. Wir suchen keine Weltmeister, sondern Sie!

So werden Sie Deutschlands fitteste Familie:

Schreiben Sie uns bis zum 31. Mai einen Brief oder eine Mail und berichten Sie, wie sich Ihre Familie fit hält. Wir freuen uns natürlich auch über Fotos, die Sie in Aktion zeigen (pro Mail maximal zwei Fotos im jpg-Format und einer Auflösung von mindestens 200 dpi).

Per Mail: sportfamilie@dak.de

Per Post: DAK-Redaktion
Kennwort: Fitte Familie
20686 Hamburg

Vom 15. bis 30. Juni stellen wir unter www.dak.de/Sportfamilie einige Familien vor, die um den Titel kämpfen. Wer gewinnt, entscheiden die Besucher der DAK-Internetseite mit ihrer Stimme.

Das sind die Gewinne:



1. Preis: eine Reise für die ganze Familie zur Leichtathletik-WM in Berlin, inklusive Tickets und Übernachtung im Hotel



2. Preis: Sportausrüstungen im Wert von 1000 Euro

3. Preis: Sportausrüstungen im Wert von 500 Euro

4. Preis: Sportausrüstungen im Wert von 300 Euro



Alle teilnehmenden Familien erhalten die DVD „Leben in Bestform“ mit Tipps für Sport, Spaß und Entspannung.

DAK

Unternehmen Leben

Gute Hilfen gegen Ängste

durch Tränen, in Worten, durch ein selbst gemaltes Bild oder in einem Rollenspiel mit Puppen. So erfahren sie: Ich darf mit meinen Gedanken zu Mama und Papa kommen. „Falsch wäre es, die Angst zu bewerten oder ihr die Realität abzusprechen“, sagt Joachim Armbrust.

Konrads Mama Sandra ist das neulich versehentlich passiert. Da rückte ihr Sohnmännchen damit heraus, dass im Dunkeln immer „doofe Außerirdische“ in sein Zimmer kämen. Und Sandra sagte darauf in bester Absicht: „Aber Konni, das ist doch Quatsch, es gibt keine Außerirdischen.“

Auch „grundlose“ Ängste sind real

Klar, Sandras Antwort ist verständlich. Schließlich reagieren wir Erwachsenen auch auf eigene Ängste oft mit Abwehr: Wir versuchen sie zu ignorieren oder – Plan B – zumindest nicht zu zeigen. Lampenfieber wegen eines Vortrags? Bloß nichts anmerken lassen! Kalte Füße beim Zahnarzt? Zusammenreißen! „Wir haben gelernt, zu unseren Gefühlen einen inneren Abstand einzunehmen und ihnen einen Platz zuzuweisen. Kinder können das noch nicht. Erwachsene haben Gefühle, und Kinder ‚sind‘ ihre Gefühle“, bringt Expertin Joachim Armbrust es auf den Punkt.

Inzwischen hat Sandra verstanden, dass die Wesen aus dem All für Konrad tatsächlich existieren und dass ihm logische Erklärungen nicht helfen. Wenn Konrad jetzt mal wieder „Besuch“ bekommt, nimmt Sandra ihn einfach fest in den Arm und hört ihm geduldig zu. Dann holt sie den Käscher vom letzten Sommerurlaub, fängt alle ungebetenen Gäste ein und spült sie das Klo runter. Der Erfolg gibt ihr recht: Die Kreaturen schauen tatsächlich immer seltener vorbei.


Joachim Armbrust hält es durchaus für legitim, Fantasiegestalten mit Fantasiemitteln wie etwa dem Alien-Käscher zu begegnen. Allerdings warnt er Eltern gleichzeitig davor, zu viel Tamtam um derartige Wesen zu machen. Das Problem

In einem bestimmten Alter lieben Kinder es, Märchen vorgelesen zu bekommen. Weil diese Geschichten ihrem Verständnis von der Welt entsprechen und ihnen vermitteln: Am Ende wird immer das Gute siegen



ernst nehmen: ja. Die Lage dramatisieren: nein. Das sollte die Devise der Eltern sein.

Allgemein gültige Lösungen für kindliche Ängste gibt es selten. Mit etwas Fantasie können Eltern aber fast immer helfen. Ein Kind, das Bammel vorm nächsten Diktat hat, ist am besten gewappnet, wenn es

weiß, dass eine schlechte Note kein Weltuntergang ist. Die Angst vor Wasser lässt sich durch schrittweise Annäherung verkleinern, etwa beim Spielen mit einer Gießkanne oder beim Pfützen-Hüpfen. Bei Furcht vor der Dunkelheit hilft ein Nachtlicht oder eine leicht geöffnete 

Wii Music™

Spielend Musik entdecken

Die natürliche Musikalität fördern

Musik scheint ein Grundbedürfnis des Menschen zu sein. Schon Babys reagieren positiv auf Melodien, Rhythmen und Klangfarben. Es lohnt sich, diese natürliche Freude an der Musik möglichst frühzeitig zu fördern. Das kann durch gemeinsames Singen und Musizieren ebenso geschehen wie durch pädagogisch sinnvolle Musikspiele. Die positiven Wirkungen für die kindliche Entwicklung sind vielfältig.

Gemeinsames Musizieren stärkt soziale Kompetenz

Darüber hinaus schafft die regelmäßige Beschäftigung mit Musik eine gute Grundlage, um später einmal ein Instrument zu erlernen. Musikalische Früherziehung vermittelt die Freude an der Musik und trainiert das Zusammenspiel in der Gruppe. Um mit anderen einen Takt zu halten oder sein Instrument zum richtigen Moment zu spielen, ist es erforderlich, auch auf die anderen zu achten. Und ganz nebenher wird auch noch das Gedächtnis trainiert. Schon eine einfache Melodie zu erlernen erfordert Höchstleistungen des Gehirns. Vom konzentrierten Hinhören über das Merken von Tonhöhen und -längen bis hin zur Wiedergabe durch eingeübte Bewegungsabläufe. Wii Music, das Musikspiel von Nintendo, bietet eine ganze Reihe von Möglichkeiten für den spielerischen Einstieg in die Musik. Es trainiert Rhythmus- und Taktgefühl und macht bekannt mit über 60 Instrumenten.

Mehr als 60 Instrumente kennen lernen

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern den Musiker in sich. Das außergewöhnliche Musikspiel von Nintendo bietet dafür eine Vielzahl von Möglichkeiten. Im Bereich „Musizieren“ können Sie eines von über 60 Instrumenten auswählen und damit bekannte Musiktitel spielen. Neben Klassikern wie Gitarre und Piano bietet Wii Music auch exotischere Klangkörper wie Dudelsack oder Steeldrums.

Notenkenntnisse sind nicht notwendig

Mit natürlichen Bewegungen von Wii-Fernbedienung und Nunchuk – eine Erweiterung für beidhändiges Spielen – entlocken Sie den virtuellen Instrumenten die Töne. Dabei sind Sie nicht darauf beschränkt, das Original identisch wiederzugeben. Durch das Timing beim Spiel kann man dem Stück einen individuellen Charakter verleihen. So wird das Rhythmusgefühl trainiert und Spielraum für Improvisationen geschaffen. Bis zu vier Spieler gleichzeitig können sich zu einer Jamsession treffen. Das Ergebnis kann sogar als Video-clip aufgenommen und an Freunde verschickt werden. Im Bereich

„Spiele“ kann man sein Gehör schulen oder das Taktgefühl auf die Probe stellen. Im Musik-Quiz „Menschliche Stimmgabel“ wird das musikalische Grundwissen in acht Schwierigkeitsgraden gefordert. Sie müssen Noten nach Tonhöhe sortieren, miteinander harmonisierende Klänge identifizieren oder falsche Klänge aus einem Stück heraushören. Sie können ausprobieren, wie sich der Dirigent eines Sinfonieorchesters fühlt. Spielerisch wird hier musikalisches Wissen vermittelt.

Der Spaß am Lernen steht bei Wii Music immer im Vordergrund. Und die Spiele sind so aufgemacht, dass Kinder und Erwachsene gleichermaßen auf ihre Kosten kommen.

Mehr Information unter:
www.wii.com

„Wii Music“ ist eine furiose Videospiel-Symphonie, die es ermöglicht, Musik spielend zu entdecken – durch das Musizieren im freien Spiel, beim Experimentieren und Improvisieren. Gleichzeitig vermittelt sie viel Wissenswertes über Musik, Instrumente und Stilrichtungen. Vor allem aber macht „Wii Music“ unbändigen Spaß und motiviert jeden Spieler dazu, die in ihm schlummernden musischen Talente zu wecken“
(SPIELZEUGinternational, 19. 11. 2008)




Zimmertür. Angst vor dem Alleinsein kann sich schwer festsetzen, wenn Eltern absolut zuverlässig sind und signalisieren: Wir sind da, wenn du uns brauchst.

Und Panik vor Hunden und Spinnen? Die können Eltern durch das Vorlesen von Tiergeschichten oder das gemeinsame Beobachten dieser Gesellen Schritt für Schritt minimieren. Angst, die über Medien wie Computer oder Fernsehen ausgelöst wird, kann kaum aufkommen, wenn Eltern den Konsum ihrer Kinder kontrollieren. Ist die Angst schon da, sollten sie das Gespräch suchen, über das Gesehene reden und den Kindern so dabei helfen, ihre Eindrücke zu verarbeiten.

Rechtzeitig Hilfe annehmen

Wenn Eltern ihre Kinder liebevoll auf dem Weg zur Selbstständigkeit unterstützen, verlieren sich viele Ängste nach einer Weile wie von selbst. Manchmal aber wird aus einem kleinen Kloß im Hals ein dicker Klumpen, der ein Kind verstummen lässt. „Wenn Angst ein Kind in seinem Alltag lähmt und die Eltern keinen Zugang zu ihm finden, sollten sie Unterstützung von außen in Anspruch nehmen“, rät Joachim Armbrust. Er empfiehlt, sich dann an eine der über 1000 Erziehungsberatungsstellen in Deutschland zu wenden. Dort arbeiten Fachkräfte, die zuhören und Lösungswege vorschlagen, streng vertraulich und kostenlos (Beratungsstellen-Suche im Internet unter www.bke.de).

Hemmungen sollten weder Eltern noch Kinder vor einem solchen Besuch haben. Schließlich geht es hier darum, der Angst wieder ihren richtigen Platz zuzuweisen: Als Institution, die unsere Kinder beschützt – und ihnen manchmal sogar große Schritte nach vorn ermöglicht. 

Märchen gegen Kinderängste

Die Geschichten von Rotkäppchen & Co. sind nicht unumstritten. Ihre Inhalte schaden Kindern aber nicht. Ganz im Gegenteil

- Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Zaubermittel, das das Vertrauen Ihres Kindes stärkt und es mit Mut und Zuversicht in die Zukunft schauen lässt. Dieses Mittel gibt es: Es sind die Märchen. So formulierte der renommierte Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther – hier frei zitiert – in einem Fachbeitrag seine Lobeshymne auf Märchen. Sie würden zudem die Fantasie der Kinder beflügeln, ihren Sprachschatz erweitern und sie befähigen, sich in andere Menschen hineinzuversetzen. Märchen seien **Kraftfutter für Kindergehirne**, und eine Märchenstunde die höchste Form des Unterrichts – vorausgesetzt, die Märchen würden von vertrauten Menschen vorgetragen und nicht vom CD-Player.
- Wer diese Argumente liest, kann eigentlich gar nicht anders, als sofort mit dem Vorlesen zu beginnen, am besten gemeinsam eingemummelt in eine Kuscheldecke. Doch es gibt Eltern, die Kindern diese Geschichten nicht zumuten wollen. Zu wirklichkeitsfern seien sie und zu brutal. Diese Einwände sind auch richtig – aber vor allem aus Erwachsenenensicht. Natürlich ist es grausam, dass Hänsel und Gretel ausgesetzt werden und die Hexe im Ofen verbrennt. In den Köpfen der Kleinen spielt sich trotzdem **kein traumatisierender Horrorfilm** ab. Denn die Botschaft, die bei ihnen ankommt, ist eine andere: Dass es im Leben Herausforderungen gibt, die sie durch kluges Handeln meistern können. Die Hexe im Ofen bedeutet für Kinder vor allem, dass die Bedrohung für immer aus der Welt ist – und das ist beruhigend. Was zählt, ist also der **Sieg des Guten** und das Happy End.
- Richtig ist auch, dass es in der Märchenwelt sehr holzschnittartig zugeht; es gibt dort nur **Gut und Böse**. Aber genau das entspricht der Wahrnehmung von Kindern, und genau aus diesem Grund verstehen Kinder die Essenz der Geschichten so gut. „Hans im Glück“ vermittelt etwa, dass materielle Werte allein nicht glücklich machen können. „Frau Holle“ erzählt davon, dass Fleiß und Geduld belohnt werden und dass sich Arroganz und Faulheit nicht auszahlen. Fast alle Märchen handeln von Ängsten und ihrer Überwindung und davon, dass auch die vermeintlich Schwachen gewinnen können.
- Wer unsicher ist, welche Märchen er seinem Kind zumuten kann, fängt am besten mit „harmloseren“ Geschichten an. Grundsätzlich spricht aber nichts dagegen, Kinder mit allen Klassikern bekannt zu machen. Schließlich sind sie nicht nur Zaubermittel – sondern auch **Allgemeinbildung**.

Buchtipps

• **Astrid Hille/Dina Schäfer/Melanie Garanin: Mächtig mutig. Das Angst-weg-Buch. 45 S., Spielen & Lernen, OZ Verlag, 9,95 Euro***

Wunderbare Geschichten, Stark-mach-Spiele und Mut-mach-Ideen für kleine Menschen mit großem Muffensausen.

• **Elke Bräunling/Ines Rarisch: Da wird die Angst ganz klein. Mutmachgeschichten. 71 S., Lahn, 12,90 Euro***

18 tolle Geschichten von Kindern und ihren Ängsten – und wie sie sich mit Köpfchen und Gelassenheit überwinden lassen.

• **Joachim Armbrust: Kinder bewältigen ihre Angst. So können Eltern helfen. 128 S., Urania, 12,95 Euro***

Verständliche, einfühlsame Einführung in das Thema Angst mit praktischen Lösungsvorschlägen und zahlreichen Beispielen aus dem Praxisalltag des Autors.

Du bist nicht allein