

„Wer Angst überwindet, wird mutig“

Therapeut Joachim Armbrust plädiert für einen positiven Umgang mit der Furcht

Wie lehre ich den Leser das Fürchten? Eine ungewöhnliche Frage, die Joachim Armbrust an den Beginn seines neuen Buches „Kinder bewältigen ihre Angst“ stellt. Der in Ludwigsburg geborene Therapeut plädiert dafür, Angst nicht zu verdrängen, sondern sie als „Grundausstattung“ zu akzeptieren.

VON ASTRID KILLINGER

Eigentlich geht es Armbrust, der in Schwäbisch Hall eine Praxis betreibt, um die Ängste der Kinder. Da gibt es die Angst vor dem Alleinsein, die vor Monstern unterm Bett, vor der Dunkelheit, später eventuell Schul- oder Trennungsängste. Doch wie Kinder mit Ängsten fertig werden, hängt seinem Buch nach entscheidend davon ab, wie Erwachsene damit umgehen.

Er rät diesen, die Angst als nützliche Komponente in der menschlichen Entwicklung zu betrachten und sie zu nutzen. Wenn Angst überwunden werde, könne sie zu Mut und Stolz führen, so der 49-jährige dreifache Vater, der Beispiele aus seinem Berufsalltag wie aus seiner Familie anführt. Sein Buch ist allerdings kein locker heruntersgeschriebener Ratgeber im Frage-Antwort-Fallbeispiel-Stil, der sich an beliebiger Stelle wie ein Lexikon aufschlagen ließe für schnelle, wohlfeile, oberflächliche Informationsbeschaffung.

Wiewohl es mit seinen 130 Seiten nicht sehr dick erscheint, ist es ein komplexes, anspruchsvolles Werk, das auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen heutiger Erziehung thematisiert und sich stellenweise per-



Joachim Armbrust.

Bild: privat

sönliche Kritik, etwa an bestimmten Bildungsreformen, nicht verkneifen kann. Armbrust ruft zu einer Rückkehr zu „inneren Werten“ auf. Mitten in seinen wissenschaftlichen Erläuterungen bezeichnet er „Mut, Vertrauen, Sinn, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe“ als diejenigen Kräfte, die helfen, „der Angst einen für uns förderlichen Platz zuzuweisen“.

Jeder Entwicklungsschritt sei mit Angst verbunden, da er in neue Gefilde führe. Eltern müssten für ihre Kinder Geduld und

Verständnis aufbringen und sich im Klaren sein, dass jeder Mensch Angst anders und aus anderen Gründen empfinde. „Wir können nicht von uns auf andere schließen“, so ein Tipp Armbrusts. Märchen, die grundsätzlich Wege aus der Angst zeigten, sowie Rollenspiele nennt Armbrust neben dem vertrauensvollen Gespräch mit Großen als kindgerechte Wege, mit der Angst umzugehen.

Info: Joachim Armbrust, Kinder bewältigen ihre Angst. So können Eltern helfen, Urania-Verlag.