

ANGST MACHT STARK

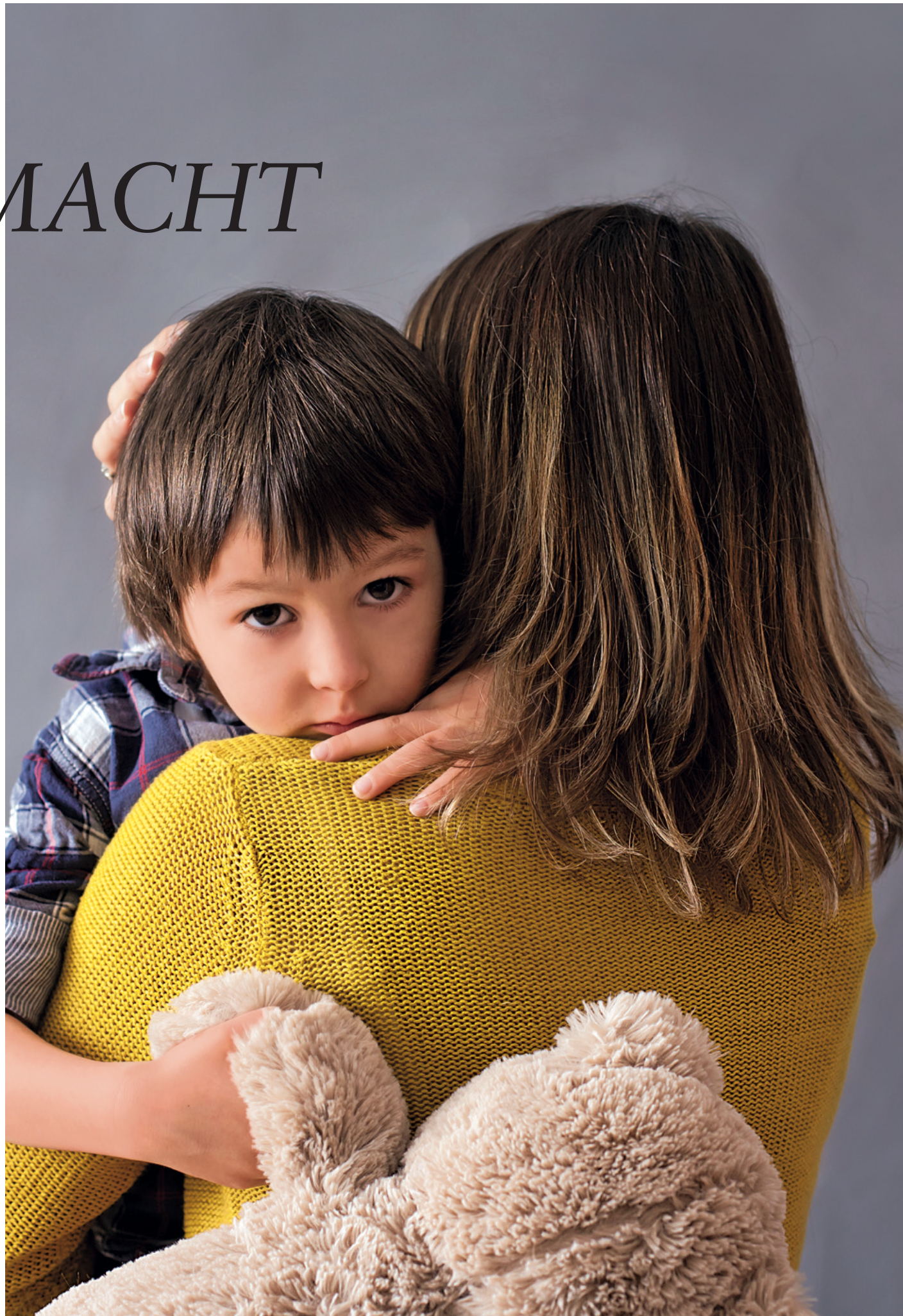
Im Leben unserer Kinder haben Ängste einen festen Platz. Sie sind zwar in den meisten Fällen ziemlich unangenehm, können aber auch als *produktive Kraftquellen* genutzt werden

VON DR. EVA TENZER

Greta hat Angst vor Einbrechern, deshalb ist es ihr gar nicht recht, wenn Mama auf einen kurzen Schwatz zur Nachbarin rübergeht und sie allein in der Wohnung bleibt. Jacob ist mulmig beim Gedanken an den bevorstehenden ersten Kita-Tag. Und Philip hat Muffe vor dem ersten Auftritt mit dem Schulorchester.

ÄNGSTE ZU ÜBERWINDEN, GEHÖRT ZUEINER GESUNDENENTWICKLUNG

Gemeinsam ist diesen Beispielen, dass sich die Ängste am Ende wahrscheinlich als unbegründet herausstellen werden. Im Moment sind die Gefahren für die Kinder zwar absolut real, aber sie werden die Herausforderungen meistern und sich in ein paar Jahren nicht mehr vorstellen können, dass ihnen das einmal Angst eingejagt hat. Und ihre momentanen Ängste werden bald neuen Spielarten Platz machen. Denn jede neue Alters- und Entwicklungsstufe bringt eigene Verunsicherungen mit sich. „Angst ist eine universelle Erfahrung und damit Teil der menschlichen Existenz. Als Reaktion auf eine Bedrohung richtet sie sich auf zukünftige Ereignisse“, erklärt Cecilia Essau, Entwicklungspsychologin an der University of Roehampton in London. Los geht es schon bei den Babys. Sie erschrecken bei plötzlichem Lärm oder wenn die



Umarmungen, Gespräche, Trost und Anteilnahme helfen Kindern, mit ihren Ängsten kompetent umzugehen

vertraute Bezugsperson aus dem Blickfeld verschwindet. Kleinkinder fürchten sich vor Monstern unterm Bett. Besonders anfällig für Ängste sind Kinder zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr. Denn in dieser Phase tritt das sogenannte „magische Denken“ auf. Diese Kinder glauben an den Weihnachtsmann und andere Fantasiewesen; da ist auch Platz für Gestalten wie Monster oder böse Geister. „Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Fantasie“, war Erich Kästner überzeugt. Auch Lehrer, Erzieher, Verwandte und vor allem Fremde können bedrohlich wirken.

Neben solchen sozialen Ängsten können Dunkelheit, bestimmte Tiere, wie Hunde oder Spinnen, und natürlich Alpträume Ängste auslösen. „Besonders im Kita- und Grundschulalter haben Kinder mit nicht realen Ängsten zu kämpfen. Das Erleben und Überwinden dieser Ängste gehört zu einer gesunden Entwicklung“, betont die Erzieherin und Sozialpädagogin Christina Zehetner. Bei älteren ➔

BUCHTIPP

Haim Omer, Eli Lebowitz: Ängstliche Kinder unterstützen – Die elterliche Ankerfunktion. Vandenhoeck & Ruprecht, 207 Seiten, 23 Euro

Das Buch zeigt aus systemischer Perspektive, wie Eltern ängstlichen Kindern Schutz, Sicherheit und Unterstützung geben können.



Tipps für Eltern

Was tun, wenn Kinderängste überhand nehmen?

Leidet ein Kind über längere Zeit hinweg unter einer oder mehreren starken Ängsten, ist Vorsicht geboten. Vor allem wenn der Familienalltag oder der Kindergarten- und Schulbesuch durch Ängste belastet werden, sollten Eltern professionelle Hilfe suchen. Das ist kein Makel, sondern kann rechtzeitig die richtigen Weichen stellen, damit sich zunächst normale Ängste nicht zu einer Angststörung ausweiten und den Lebensweg des Kindes beeinträchtigen. Spezielle Verhaltenstherapien zum Beispiel erzielen schon bei Kindern gute und langfristige Erfolge. Ernst zu nehmende Symptome sind psychosomatische Beschwerden wie regelmäßige Bauch- oder Kopfschmerzen in bestimmten Situationen, auch Panikattacken oder auch ungewohnt aggressives Verhalten oder Rückzug. Von einer echten Angststörung sprechen Experten erst, wenn die intensiven Ängste länger anhalten und die normale Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. In diesen Fällen können Eltern- und Familienberatungsstellen sowie Kinderärzte erste Anlaufstellen sein. Bei starken Schul- oder Prüfungsängsten helfen Beratungslehrer und Schulpsychologen weiter. Auch sozialpädiatrische Zentren vermitteln weiter an Psychologen und Psychotherapeuten, die auf Kinder und Jugendliche spezialisiert sind. Diese stellen eine fundierte Diagnose und beginnen, wenn nötig, eine Therapie. Bei diagnostizierten Angststörungen sind Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie gefragt.

BUCHTIPP

Ulrike Petermann:
Die Kapitän-Nemo-Geschichten:
Geschichten gegen
Angst und Stress.
Hogrefe,
100 Seiten,
9,95 Euro

Die Entspannungsgeschichten helfen Kindern, sich zu entspannen und so Angst und Unruhe abzubauen.



BUCHTIPP

Christian Lüdke:
Wer hat Stella und Tom die Angst gemopst? Medhochzwei,
136 Seiten,
24,99 Euro

Der Kinder- und Jugendlichentherapeut zeigt typische Ängste und ihre Bewältigung. Zudem gibt es Tipps für Eltern.



Kindern kommen neue Ängste hinzu, etwa die Angst, in der Schule zu versagen oder nicht anerkannt zu werden, unattraktiv oder nicht „angesagt“ zu sein. „Die meisten Kinder erleben ein gewisses Maß an Furcht im Laufe ihrer Entwicklung. Die Art der Reize, die diese Furcht auslösen, verändern sich jedoch im Laufe der Kindheit“, sagt Cecilia Essau.

Aber: Jedes Kind ist anders! Bei manchen Kindern sind Ängste stärker ausgeprägt als bei anderen. „Vergleiche mit anderen Kindern sind nicht ratsam und zielführend“, mahnt Christina Zehetner. Sie beobachtet, dass sich Eltern oft zu große Sorgen machen, vor allem wenn plötzlich eine neue Angst auftritt. Doch viele Ängste sind entwicklungsbedingt und hängen mit der Hirnreifung sowie zunehmenden sozialen Erfahrungen zusammen, beruhigen Experten.

DIE MEISTEN ÄNGSTE SIND ENTWICKLUNGSBEDINGT

Obwohl die Kindheit noch nie so sicher und behütet war wie heute, gibt es viele Auslöser für Ängste: Bestimmte Lebenssituationen wie der Kita-Eintritt, ein Umzug, die Trennung der Eltern, Tod oder Erkrankung eines nahestehenden Menschen, Angst vor (Zahn-)Ärzten und medizinischen Untersuchungen. Zudem gibt es entwicklungsbedingte Ängste oder solche in typischen Umbruchs- und Übergangsphasen. Und auch eine zu strenge oder zu wenig Halt vermittelnde Erziehung, traumatische Erlebnisse oder sogar von Eltern gelernte Ängste können Kinder verunsichern. Kinderliteratur und -filme sind voller aus- und überstandener Ängste; es ist eines der wichtigsten Themen der Kindheit überhaupt.

Gerade Kinderbücher zeigen: Ein Leben ohne Angst gibt es nicht, sie gehört elementar zum Kindsein dazu, bereitet auf das Leben vor und lässt Kinder neue Fähigkeiten entwickeln – wenn man sie als Kraftquelle zu nutzen weiß. Angst ist nämlich grundsätzlich positiv, wichtig und manchmal lebensrettend. Sie hat, und das kann man mit einfachen Worten schon Kindern erklären, wichtige biologische, in der Evolution begründete Funktionen, indem sie uns vor Gefahren warnt. Angst löst den wichtigen Fluchtreflex aus und beeinflusst unser Verhalten. „So verhindert die Angst vor dem Schmerz, dass ein Kleinkind die heiße Herdplatte ein zweites Mal berührt. Die Angst, bei einer Prüfung durchzufal-



len, führt dazu, dass sich der Prüfling vorbereitet“, weiß Essau. Fürchtet ein Kind, vom Baum zu fallen, wird es nicht zu hoch klettern. Angst vor Hunden verhindert den allzu sorglosen Umgang mit den Tieren. Angst vor fremden Menschen oder Dunkelheit führt dazu, vorsichtiger zu sein. Ein ganz und gar angstfreies Kind würde das Erwachsenenalter wohl kaum erreichen.

KINDER MÜSSEN LERNEN, NORMALE ÄNGSTE AUSZUHALTEN

Und: Ängste sind auch ein psychologischer Entwicklungsmotor. Mutproben beispielsweise gehören zum Großwerden dazu; bewusst der eigenen Angst zu begegnen und sich darin zu üben, sie in den Griff zu bekommen, ist eine Quelle von Stolz, Selbstwertgefühl und der psychologisch so wichtigen Selbstwirksamkeit. Kinder, die trotz mulmiger Gefühle den Kita-Eintritt oder den Zahnarztbesuch meistern, erleben ihre eigene Stärke, lernen, dass man schwierige Situationen aus eigener Kraft und wenn nötig auch mit Unterstützung von außen bewältigen kann. Nicht zuletzt das warme Gefühl, ➤

Einfühlsame Gespräche und Spiele, in denen angstausslösende Situation simuliert werden, helfen Kindern, mit ihren Befürchtungen konstruktiv umzugehen

Internettipps

<https://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=727:monstern-den-kampf-ansagen&catid=70>

Die Seite des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung enthält viele nützliche Informationen und praktische Tipps für Eltern im Umgang mit Kinderängsten.

<http://eltern.lerntipp.at/Eltern-Kinder-Angst.shtml>

Das Portal enthält viele Ratschläge zum Thema Angst sowie weiterführende Informationen und Links vor allem bei Schul- und Prüfungsängsten.

www.youtube.com/watch?v=Ai5rdAHu7Xc

Vortrag über Kinderängste und kindliche Angststörungen von Prof. Dr. Reinmar du Bois.

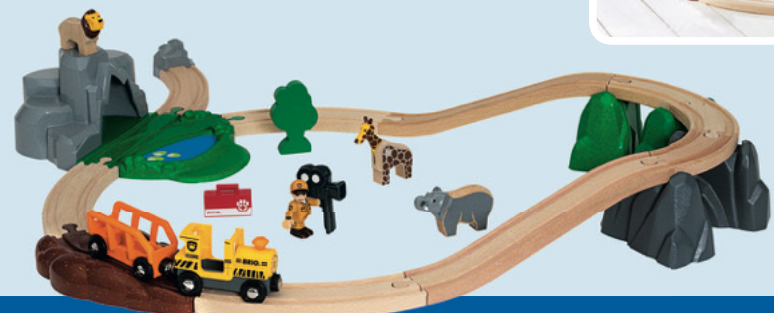
Abenteuerliches Afrika

Mit dem Safari-Dampfzug durch einen exotischen Kontinent reisen und dessen faszinierende Tier- und Pflanzenwelt kennenlernen – all das bietet die Brio Themenwelt Afrika

BRIO Safari Set

Das 26-teilige Holzisenbahn-Set macht Kinder mit interessanten Themen Afrikas bekannt und basiert auf dem Rollenspielkonzept. Da begegnen ihnen auf ihrer Reise durch die Savanne Löwen mit lautem Gebrüll und Giraffen und Elefanten kreuzen ihren Weg. Neben zahlreichen Schienen und Landschaftsmodulen, die auf unterschiedliche Art und Weise arrangiert werden können, hält ein Park-Ranger mit einer Filmkamera die großartigen Augenblicke der Reise fest und behandelt kranke Tiere mithilfe seines Medizinkoffers. Eine Spielwelt, die die Fantasie anregt und logisches Denken sowie die Feinmotorik fördert. Das BRIO Safari Set kann problemlos in bestehende, aktuelle sowie zukünftige BRIO-Sets integriert werden und fügt sich damit ideal in das bestehende Sortiment ein. Für Kinder ab 3 Jahren, 59,99 Euro (UVP), www.brio.de

FOTOS: PR



BRIO
WORLD



promotion

BRIO Musikspiel Papagei Polly

Kleinkinder können sich tierisch auf das Musikspiel Papagei Polly freuen: Nachdem die fünf Teile aus Holz und Kunststoff in der richtigen Reihenfolge auf die Sitzstange gesteckt worden sind, erwacht der bunte Geselle zum Leben. Durch Drücken der Aufnahme-Taste kann die eigene Stimme aufgenommen und in der Stimmlage des Papageien wiedergegeben werden. Für Kinder ab 12 Monaten, 29,99 Euro (UVP)

dass Mama und Papa, Geschwister und Freunde in beängstigenden Momenten helfen, tut gut.

Experten für Kinder- und Jugendpsychotherapie und Erziehungsberatungsstellen haben viele Tipps, wie Familien produktiv mit Ängsten umgehen können. Eltern können z.B. die Angst ihres Kindes zum Anlass für Gespräche nehmen. So helfen sie ihm nicht nur konkret, sondern es bekommt auch das gute Gefühl, ernst genommen zu werden. Auch Märchen und Filme geben gute Beispiele, wie Kinder ihren Ängsten begegnen können. Routinen und Rituale im Alltag geben zusätzlich Halt. Manchmal helfen ganz einfache Dinge, wie das Licht im Flur anlassen. Nach einem Alptraum hilft in den Arm nehmen, kuscheln oder ein beruhigender Blick unters Bett.

Dennoch müssen Kinder auch lernen, normale Ängste auszuhalten und selbst in den Griff zu bekommen. Denn nur das macht sie wirklich selbstbewusst – und die Angst wird zu einer wichtigen, produktiven Kraftquelle. ◀



Kinder begeben sich gerne mal in kitzlige Situationen, wenn sie sich zugleich sicher und geborgen fühlen

INTERVIEW

DIE MEISTEN ELTERN GEHEN VERANTWORTUNGSVOLL MIT ÄNGSTEN UM



Christina Zehetner ist Erzieherin und Sozialpädagogin. Sie hat langjährige praktische Erfahrungen in der Kinder- und Jugendhilfe und berät seit vielen Jahren Familien

familie&co: Nicht alle Kinder sind gleich ängstlich, zwischen Angsthase und Superheld gibt es viele Abstufungen, selbst unter Gleichaltrigen oder Geschwistern. Ist Ängstlichkeit eine Frage der Persönlichkeit oder auch „erlernt“ und damit Produkt kindlicher Erfahrungen?

Sowohl als auch. Neben einer Veranlagung spielen Erziehungs- und Umwelteinflüsse im Kindesalter eine große Rolle bei der Entwicklung und Ausprägung von Ängsten. Ein gutes Beispiel ist die erlernte Angst vor Spinnen. Kleinere Kinder finden die Krabbeltiere höchst interessant. Erst durch die Verhaltensbeobachtung von Bezugspersonen – Spinne gleich Panik – kann sich das negativ ändern. Ängste werden also durchaus erlernt, können aber im Laufe des Lebens auch wieder verlernt werden.

Ist es nach wie vor so, dass man Jungs weniger Ängstlichkeit zugesteht als Mädchen?

Der Spruch „Sei doch nicht so ängstlich, du bist doch kein Mädchen“ war in meiner Generation der 70er-Jahre häufig zu hören. Seit damals haben sich die Rollen von Müttern und Vätern aber sehr verändert. Eltern erziehen ihre Kinder möglichst gleichberechtigt und selbstbewusst. Da gehört das Ernstnehmen von Kinderängsten, egal ob bei Jungen oder Mädchen, auf jeden Fall dazu. Die meisten Eltern wissen das und gehen sehr kindgerecht und verantwortungsvoll damit um.

Für Eltern kann ein sehr ängstliches Kind eine Herausforderung sein, da sich viele mutige und unerschrockene Kinder wünschen. Sie müssen sich dann oft mit den eigenen Erwartungen auseinandersetzen. Wie üben Eltern, das anzunehmen und sensibel zu reagieren?

Eltern sollten sich immer bewusst machen, dass Angst als Schutzreaktion des Körpers etwas sehr Positives ist. Natürlich gibt es Kinder, die schon im Alter von drei Jahren bis in die höchsten Baumwipfel klettern. Aber das ist auch mit Risiken verbunden. Mutig sein bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren. Diese Fähigkeit haben ängstlichere Kinder gut ausgeprägt. Auch darauf können Eltern stolz sein; und die nächsten mutigen Entwicklungsschritte folgen bestimmt.

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/TATYANA TOMSICKOVA -/STUTTI; ALEKSEI POTOV - STOCKADOBEE.COM; SABINE ZEILER-BABISCH

Atmungsaktive Windel ohne atmungsaktive Creme? Ziemlich sinnlos.



Höchste Zeit für den atmungsaktiven Linola Schutz-Balsam

Papierwindeln sind heutzutage kleine technologische Wunderwerke. Hinter ihren atmungsaktiven Eigenschaften stecken engagierte Forscher. Bei den Baby-Cremes allerdings hat sich nicht viel getan. Sie wirken vielfach „okklusiv“ (abschließend), sagen die Hautärzte.



Ganz anders der Schutz-Balsam von Linola. Er hält Reizstoffe wie Harn oder Stuhlreste nachhaltig von der Haut und aus den Hautfalten fern. Trotzdem kann die Haut weiter atmen. Er ist frei von Mineralfetten (z.B. Vaseline) und frei von Silikonen. Er enthält auch keine mineralischen Partikel (z.B. Zinkoxid).

Ganz nebenbei: 69 % aller Eltern in einer Vierwochen-Studie* haben erklärt, Linola Schutz-Balsam ließe sich leichter entfernen als ihre herkömmliche Creme.

* Proderm, Hamburg 2013, Data on file, Dr. August Wolff



Apotheken-Merkzettel:
**Atmungsaktiver
Linola Schutz-Balsam**
für den Baby-Popo
PZN 10017585 (50 ml)
PZN 10339828 (100 ml)

www.linola.de · Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld