

# THEMA JUGEND

## MIT FURCHT UND TADEL

DEPRESSIVE STÖRUNGEN  
IM JUGENDALTER

AKTIV GEGEN SCHUL-  
UND PRÜFUNGSANGST

MÄRCHEN ALS  
ENTWICKLUNGSHELFER



  
Katholische  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz  
Nordrhein-Westfalen e. V.

ZEITSCHRIFT FÜR JUGENDSCHUTZ UND ERZIEHUNG

[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)

## ■ Unsere Themen:

**Depression im Kindes- und Jugendalter**  
Differentialdiagnostische Aspekte  
*Khalid Murafi* 2

**Wenn Schule Angst macht**  
Schulpsychologische Hilfen  
*Josef Hanel* 5

**Die Angst in ihre Schranken weisen!**  
Seminar gegen Prüfungsangst  
*Walter Schiffer* 7

**Die Begegnung mit der Angst**  
Erlebnistherapeutische Möglichkeiten  
mit Eltern und ihren Kindern  
*Anke W. Dalhoff / Ralf Klausfering* 10

**Von einem, der auszog...**  
Wie Kinder ihre Ängste im Märchen  
bewältigen  
*Joachim Armbrust* 13

**Verängstigung durchs Fernsehen**  
Auslöser, Rezeption und Wirkung  
*Olaf Selg* 16

**Material zum Thema** 19

## ■ Kommentar:

**„...Steine picken!“**  
*Michael Sandkamp* 20

## ■ Bücher / Arbeitshilfen:

**Medienhelden**  
Unterrichtsmaterial zur Förderung  
von Medienkompetenz 21

**Brücken durch die Zeit**  
Projektwerkstatt „Soziale Arbeit  
schreibt Geschichte(n)“ 21

**Kinder schützen**  
Broschüre für ehrenamtliche  
Gruppenleiter/-innen 21

**Eltern unterstützen – Kinder schützen**  
Neue Ausgabe der Zeitschrift KJug 21

**Kumpel Alkohol**  
Manual zur Alkoholprävention  
in Schulen 22

## ■ Informationen:

**Veranstaltungshinweise** 22

**Projektstart „Grenzgebiete“**  
Prävention sexueller Übergriffe unter  
Jugendlichen 23

**Wechsel in der Geschäftsführung  
der AJSt** 20

Im Kindes- und Jugendalter treten Ängste gar nicht so selten auf und sind bis zu einem gewissen Ausmaß normal. Dieses ‚gesunde Ausmaß‘ zu bestimmen, ist allerdings schwer. Vielfach werden gerade bei Jugendlichen Depressionen unterschätzt, da ihre Symptome, zu denen u. a. Ängste gehören können, als typisch für die Pubertät gedeutet werden. Der Beitrag legt dar, wie sich die Ursachen für depressive Erkrankungen, zu denen wiederum auch Angststörungen gehören können, bei jungen Menschen darstellen, auf welche Symptome man achten kann und welche Möglichkeiten der Therapie denkbar sind.

# DEPRESSION IM KINDES- UND JUGENDALTER

## Differenzialdiagnostische Aspekte

Khalid Murafi

Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Störungen gehören zu den häufigsten affektiven Erkrankungen, unter denen Kinder und Jugendliche leiden. Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, steigt bei Jugendlichen gegenüber Kindern an: Bei Kindern im Vorschulalter liegt die Häufigkeit bei ca. 1 %, im Grundschulalter bei knapp 2 %. Bei Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren sind bereits, je nach Untersuchung, 3 - 10 % betroffen. Die Depression ist grundsätzlich ein interessantes psychologisches und psychiatrisches Modell, da viele unterschiedliche Ursachen zur symptomatischen Endstrecke einer Depression führen können.

### Alles Pubertät?

Gerade der zeitliche Zusammenhang zwischen dem Auftreten offensichtlicher depressionsnaher Symptome und dem Eintritt in die Pubertät führt häufig zu der Fehleinschätzung einer reinen entwicklungsbedingten Anpassungsproblematik auf Seiten der Jugendlichen. Allgemeine affektive Labilität, Spannungszustände, Niedergeschlagenheit, Einsamkeitsgefühle und Ambivalenzen sowie Ambitionen in zahlreichen Erlebens- und Entscheidungsprozessen sind zwar durchaus für die Pubertät typisch, dennoch ist diese ausgeprägte Anforderungssituation nicht selten der Auslöser einer manifesten depressiven Erkrankung.

Bei der Nervenzellvernetzung im Hirn findet im Rahmen der Pubertät ein Umbruch statt. Ca. 25 – 30 % der bisher stattgehabten Verknüpfungen lösen sich bei Erschöpfung von neuen Verknüpfungsmöglichkeiten auf. Somit entsteht die Gelegenheit für das Kind bzw. den werdenden Erwachsenen, neue Erfahrungen, die zu einer neuen neuronalen Vernetzung führen, für eine eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Diese Phase ist begabungsabhängig. Je begabter ein Kind ist, umso intensiver findet dieser Um-

bauprozess statt. Hieraus ergeben sich auf der einen Seite Vorteile und Freiheitsgrade in der emotionalen und psychosozialen Entwicklung eines jeden Individuums. Auf der anderen Seite wird dieser Vorteil jedoch mit dem Preis einer erhöhten allgemeinen Irritabilität und Anfälligkeit für seelische Erkrankungen bezahlt, sei es durch zusätzliche äußere Belastungsfaktoren oder durch primär genetisch angelegte psychiatrische Erkrankungen.

### Altersabhängige Symptomentwicklung

Auch gibt es im Kindes- und Jugendalter bedeutsame entwicklungspsychopathologische Aspekte, so dass die Symptomatik sich in Abhängigkeit vom Alter ständig verändert und gerade in ihrer „Nicht-Offensichtlichkeit“ oftmals falsch eingeschätzt wird. Deshalb ist zur differenzialdiagnostischen Abwägung eine Expertise im Bereich Depression im Kindes- und Jugendalter notwendig.

Eine **phasenspezifische Symptomentwicklung** zeigt sich schon bei **Kleinkindern** (1 – 3 Jahre). So manifestiert sich die Depression in diesem Alter vor allem durch vermehrtes Weinen, trauriges Ausdrucksverhalten, ausdrucksarmes Gesicht, erhöhte Reizbarkeit und Irritabilität, schlechtes Essverhalten, Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen, ggf. übergroßes Schlafbedürfnis), Überanhänglichkeit, schlecht allein sein können, selbststimulierendes Verhalten (Schakeln des Körpers, exzessives Daumenlutschen, genitale Manipulation), Teilnahmslosigkeit, Spielunlust sowie mangelnde Phantasie. Depressive Kleinkinder zeigen zudem häufig eine Entwicklungsverzögerung. So lernen sie beispielsweise später Laufen und Sprechen.

All diese Symptome sind zunächst unspezifisch und können unterschiedliche Ursa-

chen haben. Jedoch sollte differenzialdiagnostisch bereits im Kleinkindesalter eine Depression in Erwägung gezogen werden.

Im **Vorschulalter** (3 – 6 Jahre) zeigen sich dann häufig eine Enuresis und Enkopresis sowie eine psychomotorische Hemmung, Stimmungslabilität und eine auffällige Ängstlichkeit. Beobachtet werden auch die mangelnde Fähigkeit sich zu freuen, Antriebslosigkeit, introvertiertes Verhalten, vermindertes Interesse an motorischen Aktivitäten, aber eben auch innere Unruhe, Gereiztheit und aggressives Verhalten. Weiter treten Ess- und Schlafstörungen sowie die ersten Vorformen typisch „erwachsener Symptome“ auf, wie die Äußerung der Annahme, dass keiner mit ihnen spielen wolle, keiner sie liebe und keiner Zeit für sie habe sowie vermehrt Schuld- und Schamgefühle.

Gerade in dieser Phase kommt es differenzialdiagnostisch häufig zu der Fehleinschätzung einer unspezifischen Störung des Sozialverhaltens oder gar einer ADHS-Problematik (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung).

Bei **jüngeren Schulkindern** (6 - ca. 12 Jahre) treten die im Allgemeinen bekannten Symptome der Depression in den Vordergrund. Die Kinder sind niedergeschlagen, resignieren häufig bei sozialen Anforderungen und sind ängstlich. Hier zeigen sich vor allem Zukunftsängste und Sorge um die Eltern und die eigene Gesundheit. Auch haben die Kinder das Gefühl, dass ihnen das soziale Umfeld nicht genügend Aufmerksamkeit schenkt. Die unangemessenen Schuldgefühle und unangebrachte Selbstkritik steigern sich. Es kommt weiterhin zu psychomotorischer Hemmung, Appetitlosigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen sowie erstmalig auch zu „suizidalen“ Gedanken.

In gezielten Untersuchungen, die dringend durchzuführen sind, zeigen sich Denkhemmungen, Grübelneigungen, Gedankenarmut, Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen mit einhergehenden Schulleistungsstörungen.

Keine Angst: Das gezielte Fragen nach den o. g. Symptomen führt nicht, wie oft befürchtet, zu einer Ideenstiftung in Richtung Suizidalität, sondern vielmehr zu einer deutlichen Entlastung und offenen Mitteilung seitens der betroffenen Kinder.

In der **Pubertät und im Jugendalter** (13 – 18 Jahre) kommt es zunehmend auch zu psychosomatischen Beschwerden, zu Gewichtsverlust und unspezifischen Schmerzsyndromen. Bei den Jugendlichen zeigen sich ein ausgeprägt vermindertes Selbstvertrauen mit starken Selbstzweifeln, Apathie, Lustlosigkeit, starke Stimmungsschwankungen und das Gefühl, den sozialen emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, gepaart mit Gefühlen von Isolation in der gleichaltrigen Gruppe. Dies

führt oft zu einem sozialen Rückzug, dem Anstieg von Suizidgedanken und zu parasuizidalen Handlungen, z. B. von Selbstverletzungen.

Als **Alarmzeichen** für Angehörige gelten neben dem Rückzug von Hobbies und von alters-typischen Aktivitäten ein starker nicht begabungsgemäßer Leistungsabfall in der Schule, eine extreme Veränderung in Verhalten und Aussehen sowie ein Weglaufen von zu Hause, des Weiteren Selbstmedikation mit Alkohol- und Drogenmissbrauch und Isolation von Familie und/oder Freunden.

## Warum?

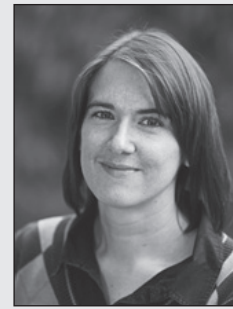
Die neurophysiologische Endstrecke der depressiven Entwicklung manifestiert sich im Serotoninstoffwechsel. Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn, der für zahlreiche Prozesse verantwortlich ist. So kann ein Mangel an Serotonin einerseits zu einer depressiven Symptomatik, andererseits aber auch zu einer ängstlichen oder zwanghaften Symptomatik führen. Die Häufigkeit von Auffälligkeiten im Erbgut, die zu Veränderungen im Serotoninhaushalt führen, beträgt in der westlichen Welt bis zu 30 %. Es zeigen sich in Studien klare Zusammenhänge zwischen dem Vorhandensein von Genveränderungen in Verbindung mit belastenden Lebensereignissen bezogen auf die Entwicklung einer Depression und noch mehr auf die Entwicklung von Suizidalität.

Jedoch führt das Vorhandensein der Risikogene nicht automatisch zu einer Erkrankung, sofern schwerwiegende lebensbelastende Ereignisse fehlen oder Schutzfaktoren vorhanden sind (z. B. gute Beziehungen, gute verbale Kompetenz, eher extrovertiertes Wesen etc.). Andererseits kann sich eine depressive Entwicklung trotz des Fehlens von krankheitsbedeutsamen Genveränderungen zeigen, wenn intensive und zahlreiche Stressoren im Lebenslauf auftreten.

In neueren Untersuchungen zeigt sich, dass im Besonderen während der frühen Entwicklungszeit in unserer Kindheit die ständige Auslösung von Stress im Gehirn ein Stresshormonmilieu entstehen lässt, welches zu einer depressionsempfindlichen Hirnentwicklung führen kann, so dass die Bereitschaft eine Depression zu entwickeln, deutlich wahrscheinlicher wird. Dies ist vor allen Dingen vor dem Hintergrund der **Traumafolgeerkrankungen** zu beachten. Die **Früherkennung** und richtige Einordnung der Symptome ist ein entscheidender Faktor für die Prognose der depressiven Entwicklung, da eine frühe Behandlung mit Serotoninstoffwechsel beeinflussender Medikation oftmals indiziert ist, um die serotoninabhängigen neuronalen Neuvernetzungen sicherzustellen.

## Auf Angstgefühle achten

Stressoren können aber nicht nur intensive äußere Lebensereignisse sein, sondern



### Liebe Leserinnen und Leser!

Im Urlaub in den Bergen wurde der Weg zu einem schmalen Grat. Nur noch wenige Meter lagen bis zum Gipfelkreuz vor mir, doch der Pfad, den jeweils nur eine Person betreten konnte, fiel rechts wie links steil ab. Der Wind zerrte an Haaren, Jacke und Rucksack. Die Angst, die ich verspürte, lähmte mich jedoch nicht. Sie schärfte meine Gedanken und meine Wahrnehmung für die Risiken in dieser Situation und ließ mich ganz behutsam Schritt für Schritt voreinander setzen, bis ich mein Ziel erreicht hatte.

Angst gehört zum Leben von Erwachsenen wie auch von Kindern und Jugendlichen dazu und ist nicht per se negativ - diese Grundannahme zieht sich wie ein roter Faden durch die verschiedenen Beiträge dieser Ausgabe. Eltern und Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sollten jedoch darauf achten, dass nicht eine Überdosis Angst einen lähmenden, gefährdenden Einfluss nimmt. Kinder und Jugendliche müssen vor übermäßiger Verängstigung geschützt bzw. es muss mit ihnen ein angemessener, stärkender Umgang mit beängstigenden Situationen geübt werden.

Das Thema Angst kann uns dabei in ganz unterschiedlichen Situationen und Formen begegnen. Mit Angst als Begleiterscheinung bei Depressionen im Jugendalter beschäftigt sich der Beitrag von Khalid Murafi. Erlebnistherapeutische Möglichkeiten, mit und gegen Angst zu arbeiten, beschreiben Anke Dalhoff und Ralf Klausfering. Josef Hanel nimmt die Schulangst und mögliche schulpyschologische Hilfen in den Blick. Welchen Beitrag ein Seminar im schulischen Kontext zur Bewältigung von Prüfungsangst leisten kann, ist im Artikel von Walter Schiffer nachzulesen. Wie Kinder ihre Ängste über Märchen bewältigen, erläutert Joachim Armbrust. Auf Verängstigung durch das Fernsehen, deren Auslöser, Rezeption und Wirkung, geht der Beitrag von Olaf Selg ein.

Bei der Auswahl der Bilder haben wir - bis auf das Titelbild, das den „Bibberbold“, wie das Gefühl der Angst im Präventionsprojekt Papilio personifiziert wird, zeigt - überwiegend bewusst Kontrapunkte gesetzt und nach Aspekten geschaut, die Mut machen können.

### Herzliche Grüße aus der Redaktion

Gea Bertels

auch **innerpsychische Konflikte**. Hier entsteht oftmals im Rahmen dieser Konflikte z. B. vor dem Hintergrund der Integration von Sexualität und Aggressivität bei eher moralisch anspruchsvollen Familien oder z. B. in Konstellation mit traumatisierten Müttern ein offenes oder subtiles Aggressionsverbot auf Seiten des Kindes. Eine depressive Entwicklung im Rahmen einer **Neurotisierung** beginnt primär oftmals durch ein unerklärliches und unheimliches **Angstgefühl**. Diese unfassbare und primär wesenslose (bild- und inhaltslose) Angst muss von den Realängsten im Rahmen der lebensgeschichtlichen Ereignisse oder der akuten Belastungssituation unterschieden werden. Die im Rahmen der Depression dann erlebten **Zentralängste** sind die Angst vor dem Alleinsein, Angst vor dem Herausfallen aus einer schützenden Geborgenheit, Angst vor Verlust oder Bedrohung der eigenen Sicherheit, Angst vor dem Verlust der Liebe und von Achtung, Wertschätzung, Anerkennung, Angst vor Ohnmacht, Hilflosigkeit, Trennung und Distanz. Diese Ängste als Vorläufer der depressiven Reaktionsweisen können **berechtigte Ängste** sein vor dem Hintergrund von lebensgeschichtlichen Ereignissen. Sie können aber auch **unberechtigte Ängste** darstellen, da z. B. betroffene Kinder die Sorge haben, dass sie übermäßig aggressiv sind, und damit ihre, aus ihrer Sicht fragile soziale Umwelt ängstigen und diese damit zum Rückzug bringen könnten. In der Folge wären sie dann alleine und emotional nicht versorgt. Symptomatisch zeigt sich hier hinter der Depression eine Aggressionshemmung. Somit können neurotische Depressionen als **übermäßige konfliktbedingte Vitalitätshemmung** verstanden werden. Hier zeigt sich auch der Zusammenhang für das im Kindesalter typische gemeinsame Auftreten von sowohl **aktivitätsreduzierten Symptomen** als auch **aktivitätsgesteigerten Symptomen** wie Aggressivität, Reizbarkeit, Anspannung und Schlafstörungen.

Neben dem genetisch biologischen Aspekten, den Traumafolgeerkrankungen und den konfliktbedingten Entwicklungsaspekten zeigen sich auch bei anderen **schwerwiegenden psychiatrischen Erkrankungen affektive Auffälligkeiten**. So kommt es auch im Rahmen von Psychosen häufig zu depressiven Entwicklungen.

Einen Sonderfall stellt die **Bipolare Störung** dar (manisch-depressive Erkrankung), die ebenfalls im Kindes- und Jugendalter oft unerkannt auftritt, da ihre Symptomatik zunächst unspezifisch ist. Hier treffen depressive Symptome mit Vorläufern von hypomanischen und manischen Phasen aufeinander. Diese sind im Kindes- und Jugendalter nicht wie typischerweise im Erwachsenenalter mit einem für jeden wahrnehmbaren Hochgefühl und Selbstüberschätzung und „offensichtlich verrückten Verhaltensweisen“ erkennbar, sondern teilweise nur in gereizt dysphorischer Stimmungslage, Schlafstörungen, ungezielter Antriebsstei-



*Manchmal sind junge Menschen auf Hilfe von Erwachsenen angewiesen. Davon zeugt dieses Erinnerungsstück in der Schatzkiste eines kleinen Jungen. Bei einem Autounfall bekam er Hilfe von einem fremden Mann, der ihm als Erinnerung an den glücklichen Ausgang seine Warnweste überließ (aus unserer DIALOGBEREIT-Ausstellung).*

gerung, vermehrter Aggressivität, teilweiser Selbstüberschätzung mit Gefahrensuche, vermehrtem Rededrang, Hypersexualität sowie unspezifischen Weglauftendenzen auftretend. Dies gekoppelt mit depressiven Episoden, teilweise in sehr schnellen, oft stundenweisen Wechseln, wird leider häufig als Pubertäts- oder Adoleszentenkrise abgetan bzw. verkannt.

## Therapie

So wie die unterschiedlichen Ursachen sich komplex darstellen, die frühe Symptomatik unspezifisch erscheint und die intensivsten differenzialdiagnostischen Abwägungen erforderlich sind, ist auch die Therapiegestaltung multimodal anzulegen. Im Besonderen muss man den entsprechenden unterschiedlichen Ursachen gerecht werden, z. B. sollte im Rahmen von Traumafolgeerkrankungen eine spezifische Traumatherapie erfolgen. Bei konfliktbedingten depressiven Entwicklungen wäre eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, vor dem Hintergrund von eher negativ verstärkenden Lernmodellen eine kognitive Verhaltenstherapie indiziert. Bei fast allen depressiven Entwicklungen zeigt sich eine zusätzliche antidepressive Medikation als notwendig und nützlich.

Bei Psychosen ist jedoch Vorsicht im Umgang mit den Serotonin-Wiederaufnahmehemmern geboten, da durch die undifferenzierte Gabe eine Manie oder auch Suizi-

dalität ausgelöst werden kann. Auch gibt es Hinweise darauf, dass Jugendliche generell unter diesen aktivierenden Antidepressiva eine Antriebssteigerung mit suizidaler Entwicklung erleben können. Dieses Risiko kann bei exakter Untersuchung von Risikopatienten mit agitiert unruhiger Depression sowie ausführlicher Medikamentenaufklärung jedoch deutlich reduziert werden. Die Kombination aller oben genannten Verfahren in Verbindung mit einer umfassenden Aufklärung des betroffenen Patienten sowie der Angehörigen und Helfer kann gerade im Kindes- und Jugendalter zu einer deutlichen Verbesserung der Lebenszeitprognose führen. ■

**Dr. med. Khalid Murafi ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. Er ist als Chefarzt in der Klinik sowie der Tagesklinik Walstedde in Drensteinfurt tätig.**  
[www.dr-murafi.de](http://www.dr-murafi.de)

**Die Schultüte in den Händen zu halten und ein Schulkind zu werden, macht fast alle Jungen und Mädchen stolz und glücklich. Je länger man jedoch die Schule besucht, desto weniger ist man ihr gegenüber positiv eingestellt. Die Erfahrungen von Leistungsdruck, Überforderung und Beurteilung führen bei manchen Kindern und Jugendlichen zu Schulängsten. In Extremfällen kann sogar eine Angststörung diagnostiziert werden. Hier ist die Unterstützung der schulpсихologischen Beratungsstellen gefragt.**

# WENN SCHULE ANGST MACHT

## Schulpsychologische Hilfen

Josef Hanel

**■** Nicht immer ist die lapidare Begründung der Mutter, warum der Sohn aufstehen und zur Schule gehen soll, so simpel wie in diesem Fall: „Schließlich bist Du doch der Schulleiter!“ Bei Schülerinnen und Schülern vermutet man schon eher, dass der Schulbesuch im Laufe der Jahre zunehmend mit Sorgen und Ängsten verknüpft ist. Irgendwie schwindet bei vielen der Elan zum Lernen in der Schule, sobald sie diese Institution einige Zeit besucht haben. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die von und in der Schule ausgelöste Angst zu einem zentralen Aufgabenfeld in der Schulpsychologie geworden ist.

Dabei haben Kinder in der Regel bereits viele erstaunliche Dinge gelernt, bevor sie in die Schule kommen: Sie können gehen, laufen, verstehen, sprechen, singen, tanzen, malen... und das, ohne dass sie dabei außergewöhnlich viele Ängste entwickelt hätten. Sie lernen es, weil es einfach Spaß macht und weil sie eigentlich immer lernen.

Mit dem Eintritt in die Schule, den so gut wie alle Kinder herbeisehnen, verändert sich für viele die Haltung zum Lernen. Es geht sehr bald nicht mehr um die Freude am Lernen allein, um die Unterstützung und Bestätigung der eigenen Leistungsfähigkeit, sondern auch um Bewertung, Begutachtung, ja um Lebenschancen. Kein Wunder, dass im vierten Schuljahr nur noch knapp die Hälfte positiv auf die Schule gestimmt ist, und dieser Wert mit jedem weiteren Schuljahr weiter absinkt.

In Befragungen von Schülerinnen und Schülern am Ende der Grundschulzeit tauchen nun häufig Kommentare auf wie: „Ich schaffe es nicht ... ich habe Kopfschmerzen ... ich fühle mich schlecht... ich habe Bauchschmerzen.“ Versagensängste treten auf und schieben sich mehr und mehr in den Vordergrund, sobald die Wunschvorstellungen der Erwachsenen oder die eigenen nicht mehr realisierbar erscheinen.

## Ursachen im System Schule

Für die Ursachen der Schulangst wird unser Schulsystem mitverantwortlich gemacht: beurteilen, zensieren, auslesen, sortieren und auf eine andere Schulform verschieben – und natürlich die Eltern mit ihrem übertriebenen Ehrgeiz, die die Schullaufbahn ihrer Kinder nach dem Motto wählen: „Natürlich sollen nur die geeigneten Kinder auf das Gymnasium gehen – meine aber auch.“ Dass es heute schon bei uns anders geht, wird an vielen Schulen bereits vorgemacht. So fiel der Deutsche Schulpreis 2011 an eine Göttinger Gesamtschule, die bis ins 8. Schuljahr ohne Noten auskommt.

*Ängste gehören bei uns allen zum Leben, auch zum Leben in der Schule.* Hier kann sich Schulangst sehr unterschiedlich zeigen: als Erschwernis in Prüfungssituationen, in der Form von Kopf- und Bauchschmerzen bis hin zu massiven Schulängsten (Schulphobie), die den Schulbesuch gefährden. Untersuchungen lassen vermuten, dass etwa 5 % der Schülerinnen und Schüler sehr unter Ängsten leiden und in Prüfungssituationen nicht ihre Leistungen abrufen können, Tendenz steigend. In einer bundesweiten Studie aus dem Jahr 2007 wird sogar vermutet, dass ein Drittel aller Kinder Angst davor hat, in der Schule zu versagen.

## Angst und Evolution

Ein geringes Angstaussmaß, etwa im Sinne von Lampenfieber, stellt eine erwünschte Erregung dar, die zu optimaler Leistungsbereitschaft führt. Angst ist nicht grundsätzlich negativ, sondern erst dann, wenn sie einen normalen Umgang mit Leistungsanforderungen erschwert oder verhindert. Wenn beispielsweise jede Woche mit Bauchschmerzen beginnt, wäre das in der Tat ein Grund zur Sorge.

Ängste sind unter dem Gesichtspunkt der Evolution durchaus sinnvoll, sie sind im

Grunde eine notwendige Reaktion des Individuums auf eine bestehende oder vermeintliche Gefahr. Hormone sorgen dafür, dass der Organismus dieser Gefahr durch Kämpfen oder Weglaufen begegnen kann. Angstreaktionen sind also überlebenswichtig. Die Annahme, dass in der Schule keine existentielle Bedrohung besteht, ist für normal ängstliche Schüler gewiss zutreffend. Das überlebenswichtige Reaktionsmuster ist aber noch vorhanden und wird zum Beispiel bei Kindern aktiviert, wenn sie unter großen Trennungsängsten leiden. Sie haben subjektiv das Gefühl, dass die Wogen sie nun verschlingen werden, wenn sie alleine, ohne den Schutz der für sie sorgenden Person, in der Schule bleiben müssen.

## Schulangst als Angststörung

Massive Ängste lassen sich nicht mit rationalen Argumenten überlisten oder überwinden. Eine massive Schulangst im Sinne einer Schulphobie ist immer auch eine Trennungsangst. Sie kann sehr unterschiedlich auftreten, häufig bei Kindern mit gutem Lernvermögen:

*Der genervte Vater, ein Landwirt, bringt sein Kind, das sich nicht auf den Schulweg traut, mit dem Trecker zur Grundschule. Das Kind klammert sich, vor dem Schulhof angelangt, am Sitzgeländer fest und will nicht absteigen. Der Vater zerrt an seinem Kind, das Kind schreit.*

*Der Schulpsychologe sucht die 13-jährige Realschülerin zu Hause auf und will eine Begleitung zur Schule aushandeln. Das Mädchen greift zum Küchenmesser und droht sich zu verletzen, wenn sie angefasst werden würde. Die Mutter steht hilflos daneben.*

*Der Großvater eines Grundschulkindes kümmert sich sehr liebevoll um seinen Enkel. Bei seinen eigenen Kindern trat er wegen der beruflichen Belastung als Erziehender nicht in Erscheinung, jetzt holt er die verlorene Chance nach. Ohne seinen Opa bleibt das Kind nicht in der Grundschule. Jeder Versuch der Mutter, die selber Lehrerin ist, das Kind zur Schule zu bringen, scheitert, da das Kind sich dann zu Hause übergeben muss und Fieber bekommt.*

Eine Schulphobie ist in der Regel von der Familie kaum ohne Unterstützung von außen zu beheben. Mitschüler verstehen die Ängste nicht und Lehrkräften fehlt es an der notwendigen Zeit für Zuspruch und Lösungsstrategien. *Hilfe kommt in diesen Fällen am ehesten durch die Zusammenarbeit mit einer schulpsychologischen Beratungsstelle.* Nach vertrauensbildenden Maßnahmen zum Kind wird versucht, die Selbstsicherheit des Kindes zu verbessern und die Rolle der Erziehenden an den realistischen Gegebenheiten neu auszurichten. Sowohl Eltern wie auch das Kind müssen lernen, auch getrennt voneinander zurechtzukom-

men. Das kann durchaus ein halbes Jahr dauern. Nur ganz selten wird ein schulphobisches Kind ausgeschult und privat unterrichtet werden müssen.

Ältere Schulverweigerer leiden nicht unter Schulangst, sondern sie vermeiden die Schule, weil sie etwas „Besseres“ für sich entdeckt haben. Sie entfliehen der Realität, wollen sich einfach nicht mehr in der Schule anstrengen und leben z. B. viel lieber in virtuellen Welten.

## Schulangst als Prüfungsangst

Schulängste treten vornehmlich in Prüfungs- oder Leistungssituationen auf und sind allen Schülerinnen und Schülern bekannt. Die meisten finden selber einen Weg, damit umzugehen oder erhalten Hilfen durch das Elternhaus. Schwieriger wird es, wenn ein schlechtes Klassenklima den Konkurrenzdruck der Schülerinnen und Schüler untereinander fördert und das Gefühl bei Einzelnen entsteht, nicht mehr mithalten zu können. Hier können präventive Maßnahmen für ein besseres Klassenklima sorgen, die als Lerneinheit für eine bestimmte Zeit eingesetzt werden (z. B. Magic Circle, Münster)<sup>1</sup>.

*Der Schlüssel zum Verständnis von Schulangst liegt in der Familie und damit in der Erziehung. Persönlichkeitsmerkmale gehen auf eine genetische Disposition zurück und werden aufgrund einer individuellen Lerngeschichte herausgebildet. Verwöhnte, empfindsame und wenig selbstsichere Kinder reagieren auf belastende Situationen schneller als andere mit Leistungsängsten. Eine typische Situation:*

*Eine Klassenarbeit oder eine mündliche Prüfung steht bevor. Das Kind hat vielleicht schon schlecht geschlafen, will nicht frühstücken und fühlt sich angespannt und nervös. Die Angst vor der Prüfung steht ihm ins Gesicht geschrieben. Was tun? Das Kind zu Hause lassen? Dann kann ein Teufelskreis entstehen und das Kind erfährt nicht, dass die Prüfung vielleicht doch nicht so bedrohlich ist wie befürchtet.*

Während eine normale Anspannung die Konzentrationsleistung absichert, damit Wissen abgerufen werden kann, kommt es bei zunehmender Prüfungsangst zu Handlungs- und Denkblockaden. Es schiebt sich ein Brett vor den Kopf, Gedanken fallen nicht mehr ein, Blutdruck und Herzfrequenz steigen, man fühlt sich wie gelähmt. Es geht nicht mehr viel, Panik macht sich breit, man möchte im Erdboden versinken. Ein Teufelskreis kann entstehen.

Ängste sollte man immer ernst nehmen und nicht abtun mit vermeintlich beruhigenden Sätzen wie „Stell dich nicht so an“. Besser ist es, bereits im Vorfeld aktiv zu werden und frühe Symptome zu erkennen: Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, Rückzug, Bauch-

schmerzen und Kopfschmerzen. Die Erwartungshaltung der Eltern spielt eine wichtige Rolle, ihre Enttäuschung teilen sie ihren Kindern immer mit, direkt oder indirekt. Kinder lesen von der Mimik ihrer Eltern sehr vieles ab und glauben Bescheid zu wissen, was die Eltern wirklich von ihnen erwarten, selbst wenn ihre Worte anders lauten.

## Schulpsychologische Hilfen

Eine gewisse Angst oder Anspannung ist in jeder Prüfungssituation normal und auch sinnvoll. Zum Problem wird es erst, wenn die Erregung steigt und Gedankengänge blockiert werden. *Ein mittleres Erregungsniveau ist erwünscht, ein zu hohes schadet.* Da das Gegenteil von ängstlicher Anspannung die Entspannung ist, hilft es vielen Kindern, wenn sie eine Entspannungstechnik erlernen (Yoga, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, etc.).

Beginnen die Gedanken zu kreisen, was alles passieren wird, wenn man schon wieder versagt, sollten sie zum Stillstand gebracht werden, wie bei einem Stoppschild im Autoverkehr. Das schafft man mit der inneren Sprache, das heißt, man spricht zu sich selbst, um das äußere Handeln zu regulieren. Eine Alltagssituation:

*Herr Meier verlässt sein Haus, indem er immer ein Kreuzzeichen macht, bevor er die Türe verschließt. Eine Nachbarin beobachtet dies und fragt ihn eines Tages, ob er besonders religiös sei. Das sei er nicht, aber das Kreuzzeichen erinnere ihn daran, nichts zu vergessen, Brille, Brieftasche...*

Die kognitive Gegensteuerung mittels innerer Sprache ist uns allen gegenwärtig. Wir setzen sie ein, wenn etwas nicht wie gewohnt abläuft. Fühlt das Kind, wie die Ängs-

te langsam hochsteigen, kann es mit Hilfe der inneren Sprache das weitere Hineinsteigern in die Angst unterbinden: „Halt, so will ich nicht weiterdenken. Ich habe gelernt, ich bin vorbereitet, ich bleibe ruhig. Meine Ängste werden mich nicht beherrschen, ich weiß, dass ich das kann.“

Innere Anweisungen im Sinne von Selbstinstruktionen helfen Schülerinnen und Schülern, ihre Aufmerksamkeit auf die Aufgabe zu lenken und störende Gedanken auszublenken. Ein entsprechendes Training bieten viele schulpsychologische Beratungsstellen an. Es hilft am besten, wenn parallel dazu über die Ursachen nachgedacht wird: geringes Selbstwertgefühl, Misserfolgsängstlichkeit, Überforderung durch Schule und Eltern, falsche Lerntechnik, fehlender Realitätssinn. Haltungen und Überzeugungen sind über Jahre entstanden und lassen sich nicht so schnell verändern, sie sind aber beeinflussbar. Wenn Schüler und Schülerinnen mit System lernen und arbeiten, hat Prüfungsangst kaum Chancen.

## Checkliste gegen Schulangst:

- *nüchterne Bestandsaufnahme vornehmen*  
Was kann ich, wo habe ich Schwächen? Dabei Ursachenforschung betreiben und Ziele realistisch setzen.
- *Lerntechnik optimieren*  
Sinnvolle Lerntechniken anwenden; langfristig planen; wiederholen; im Team lernen.
- *Prüfungen simulieren*  
Hierzu gibt es zahlreiche sehr sinnvolle Anleitungen sowohl für Schüler und Schülerinnen als auch für Eltern (z. B. aus dem Duden-Verlag).



*Als Glücksbringer schenkte eine Tochter ihrem Vater diesen Bleistift vor vielen Jahren zum ersten Arbeitstag an einer neuen Stelle (aus unserer DIALOGBEREIT-Ausstellung). Auch in einer Schultüte kann ein Talisman Platz finden.*

- **Einstellung ändern**  
Durch kognitives Gegensteuern mittels innerer Sprache; beherrscht bleiben; eine Entspannungstechnik einsetzen; sich nicht zusätzlich unter Druck setzen; an sich selbst glauben.
- **Anstrengung belohnen**  
Immer dann, wenn die Vorbereitung auf eine Prüfung ordentlich abgelaufen ist und das Ergebnis dennoch nicht stimmt, sind Vorwürfe wenig hilfreich. Belohnung für die Anstrengung, nicht für das Ergebnis.
- **an Ausgleich denken**  
Zum sinnvollen Tages- und Wochenrhythmus gehören die Pausen unbedingt dazu. Nicht die Anstrengung macht wirklich müde, sondern das planlose Herumhängen z. B. vor einem Medium.

In der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen wird für jedes Kind der Welt Schutz, Förderung und Beteiligung eingefordert. Vorzuschlagen wäre eine weitere Vereinbarung, dass nämlich Kinder vor verwöhnenden Eltern zu schützen sind. Die Eltern sind für die Entwicklung der Selbstsicherheit ihres Kindes verantwortlich und das hat durchaus mit Forderungen und Frustrationstoleranz zu tun. Und der Spaß in der Schule darf ruhig relativ sein, schließlich hat das Lernen auch etwas Ernstes an sich.

Leider müssen wir wohl noch einige Zeit mit dem dreigliedrigen Schulsystem leben. Probleme in diesem System sollten am besten von Fachleuten angegangen werden, die sich genügend auskennen: engagierte Lehrkräfte, Beratungslehrerinnen und -lehrer, sozialpädagogische und schulpsychologische Fachkräfte. Der hier vorhandene Fachverstand hilft bei der Krankheit Schulangst besser als jedes Medikament. ■

#### Anmerkung:

<sup>1</sup> Magic Circle - Gemeinsam MiteinanderN: Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Münster. [www.miteinandern.de](http://www.miteinandern.de)

#### Weitere Informationen:

[www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de) und [www.bdp-schulpsychologie.de](http://www.bdp-schulpsychologie.de)

Downloads zum Thema Angst aufrufen - Beratungsstelle in der Nähe finden

**Dr. Josef Hanel ist Dipl.-Psychologe und Pädagoge. Er engagiert sich als Vorsitzender des Vereins für Schulpsychologie Detmold e.V. ([www.schups.de](http://www.schups.de)). Davor war er als Leiter des Schulpsychologischen Dienstes der Stadt Detmold tätig.**

**Fünfzehn Schülerinnen sitzen im Kreis und schmunzeln, erinnert sie doch diese Szene an eine der Gruppentherapiesitzungen in Hollywoodfilmen. Sie haben aber ein ganz reales Anliegen für ein nahe bevorstehendes Ziel: Sie sind Schülerinnen der 13. Jahrgangsstufe und wollen ihr Abitur bestehen. Viel steht auf dem Spiel, in ihren Augen zu viel: Noten, Ansehen bei Mitschülerinnen und Mitschülern, Erfüllung der Erwartungen der Eltern, Zukunftschancen – und diese Fülle macht ihnen Angst. Deshalb besuchen sie ein Seminar und wollen lernen, ihre Ängste zu verstehen und besser mit ihnen umzugehen.**

# DIE ANGST IN IHRE SCHRANKEN WEISEN!

## Seminar gegen Prüfungsangst

Walter Schiffer

■ Angst ist ein weit verbreitetes Phänomen: Angst vor Spinnen, sozialen Gruppen, dem Fliegen, der Zukunft, dem Zahnarzt ... und vor Prüfungen. So vielfältig die Formen der Angst sich ausprägen können, so reichhaltig sind auch die Möglichkeiten, ihre Ursachen zu erläutern und die Maßnahmen, wie sie in Grenzen gehalten werden können.

### Wert der Angst

Wohl alle psychotherapeutischen und beratenden Richtungen sind sich in dem Punkt einig, dass Angst an sich keine negativ zu bewertende psychische Reaktion ist, da sie als Warnsignal vor Gefahren schützt. Problematisch wird die Angst erst dann, wenn sie einen Menschen an einem guten Lebensvollzug hindert und Erlebnisweisen unnötig einschränkt. Aus der Sicht der von Alfred Längle (geb. 1951) entwickelten *Personalen Existenzanalyse* - eines Verfahrens, das auf der *Logotherapie/Existenzanalyse* Viktor E. Frankls (1905-1997) aufbaut - soll hier das Angstphänomen erläutert und gezeigt werden, wie ihm begegnet werden kann.<sup>1</sup>

### Formen der Angst

Ab den 1930er Jahren entwickelte Frankl die Logotherapie und Existenzanalyse. In Absetzung von der Psychoanalyse Freuds und der Individualpsychologie Adlers sieht Frankl die „psychohygienische [...] Gefährdung des Menschen“ (Frankl 2002a, 116) in der Frustration des Willens zum Sinn<sup>2</sup>, die in das existentielle Vakuum führt. Nach seiner Ansicht kann der Wille zum Sinn zwar blockiert oder verschüttet sein, ist jedoch an sich nicht zerstörbar: Der Mensch ist von Natur aus bestrebt, durch Verwirklichung von Werten sein Leben mit Sinn zu erfüllen.

Dieses von Frankl ausgearbeitete Motivationskonzept erweiterte Alfred Längle. In der

Praxis zeigte sich nämlich in den vergangenen fünfzig Jahren zunehmend, dass der Appell an den Willen zum Sinn und das Inkontakt-bringen mit den zu verwirklichenden Werten oft nicht ausreichte, Klienten in einen sie erfüllenden Lebensvollzug zu verhelfen. Längle entwickelte deshalb das System der vier Grundmotivationen (GM), das zum einen eine detailliertere Anthropologie enthält und das zum anderen für ein differenzierteres praktisches Vorgehen in Beratung und Therapie genutzt werden kann. Diese Motivationen stehen in Verbindung mit der Seinsfrage (1. GM), der Wertfrage (2. GM), der Rechtfertigungsfrage (3. GM) und der aus Frankls Logotherapie bekannten Sinnfrage (4. GM) des Menschen. Treten Störungen in diesen Grundstrebungen auf, kann als Folge u. a. Angst eine Rolle spielen.<sup>3</sup>

### Vier Grundmotivationen

Im Kontext der Angstthematik bildet die erste Grundmotivation eine Grundlage. Zuerst muss das scheinbar Selbstverständlichste von jedem Individuum wahrgenommen und erlebt werden: „Es gibt mich! Welch ein Wunder! Ich stehe auf festem Grund! Die Welt hat einen Grund!“ Dies muss nicht nur intellektuell erkannt, sondern auch ins Existentielle gewendet werden: „Ich *fühl*, dass ich bin.“ Daneben muss der Mensch in der Lage sein, in die von ihm erfüllten Halt gebenden Strukturen einwilligen zu können. Dazu bedarf es des Mutes, da immer wieder erfahren wird (z. B. Tod, Naturkatastrophen), wie „brüchig“ der tragende Grund ist. Diese und andere Bedingungen unseres Daseins heißt es anzuerkennen – gegen die Angst und im Vertrauen auf einen „letzten Grund“ unserer Existenz, was dieser Thematik eine Dimension der religiösen Glaubenserfahrung gibt.

Von einer sicheren Basis aus kommt die weitere Frage in den Blick, ob der Mensch gerne leben mag (2. GM). Gibt es Lebens-



Wenn jemand Unbeteiligtes eingreift und Zivilcourage zeigt, macht das anderen Mut.

bedingungen, die individuell wertvoll erscheinen, zu denen es sich lohnt, in Beziehung zu treten? Dazu braucht es Aktivität: Die Person muss sich dafür Zeit nehmen, dass sie sich auf Andere(s) zubewegen kann und Nähe aufbauen will. Für diese „Bewegungen über sich hinaus“ braucht es eine gewisse Lebensfreude, die in die Begegnung mit Menschen (und Themen) führt sowie dazu, dass man Geborgenheit anbieten und annehmen möchte. Diese Haltung muss gegen die angstbesetzten Erfahrungen aufrechterhalten werden, dass Beziehungen als unbeständig erlebt werden.

Wenn der Mensch auf sicherem Boden steht, in guten Beziehungen lebt, öffnet sich Raum für die Frage nach der je unverwech-

selbaren Gestaltung des Lebens (3. GM): „Darf ich so sein, wie ich bin?“ Das Verhalten und die Haltungen der Person werden von ihr selbst und vom Umfeld beachtet und bewertet, und im sozialen Miteinander stellt sich die Frage, ob man in den „Augen der Anderen“ bestehen kann, ob Anerkennung für die Lebensleistungen gezollt wird. Daraus ergibt sich häufig – je nach Erleben des Selbstwertes – die beunruhigende Frage, wie authentisch das Leben gelebt werden darf.

Erst vor dem Hintergrund dieser drei Grundfragen ergibt sich in Längles Systematik die Frage nach dem Sinn (4. GM): „Wofür ist mein Leben gut? Was ist jeweils zu tun, damit ich mein Leben als erfüllt erlebe?“ Es

kommen Fragen auf, was man schaffen, was erleben möchte, was evtl. auch standhaft erlitten werden muss; wie das Leben für das Individuum selbst, in Bezug auf Andere, die Welt jetzt und in Zukunft stimmig wird? Je nach Beantwortung kann sich die Einschätzung einschleichen, dass alles umsonst war und/oder ist und es entwickelt sich ein Gefühl der Leere, Verzweiflung und existentiellen Frustration.

## Meine Befürchtungen im Blick auf das Abitur...

Bereits bei dieser kurzen Skizze der Grundmotivationen und der daraus erwachsenden Formen der Angst wird deutlich, dass solch eine zentrale Prüfung wie das Abitur in der Lage ist, alle beschriebenen Unsicherheiten zu mobilisieren: Wenn das Abitur misslingt,

- tut sich der Boden auf und verschlingt alles,
- „enttäusche ich meine Familie und blamiere mich bis auf die Knochen“ vor den Mitschülerinnen und Mitschülern,
- „zeigt sich, dass ich eigentlich eine Null bin“ und vorher allen etwas vorgemacht habe,
- brechen alle Lebensentwürfe zusammen und die Zukunft erscheint ohne Sinn zu sein.

In der Regel nehmen Schülerinnen und Schüler am Seminar teil, die nicht unter einer krankhaften Angststörung leiden, d. h. einer massiven Störung in der ersten Grundmotivation. Trotzdem erfahren sie täglich von menschlichen und Naturkatastrophen. Diese Grundangst (s. o.) ist also vertraut, wenn sie auch nicht unbedingt bedrängend wirkt. Sie rückt aber zumindest so nahe, dass mit dem Verlust der Grundsicherheit gerechnet werden kann. In der Folge kann sich als sekundäre Haltung die Erwartungsangst einstellen, die *Angst vor der Angst*. Sie zeigt nicht die Haltlosigkeit in der Welt, sondern letztlich die Unsicherheit des Individuums, „brüchige Situationen“ meistern zu können. Dieser Haltverlust wird dann u. U. in die zweite, dritte und/oder vierte Grundstrebung verschoben und äußert sich in der Angst vor Beziehungs- (2. GM), Selbstwert- (3. GM) und Sinnverlust (4. GM).<sup>4</sup>

Wie kann nun konkret an sechs Seminarabenden in einer Gruppe ein Prozess in Gang gebracht werden, in dem die Schülerinnen und Schüler sensibel für ihre Angstreaktionen werden, diese verstehen und einen konstruktiven Umgang damit lernen?

## ... und was können wir dagegen tun?

Eine wesentliche Bedeutung kommt dem Aspekt „Halt und Sicherheit“ zu. Am ersten Seminarabend werden verbindliche Absprachen getroffen: Das in der Gruppe Besprochene unterliegt der Vertraulichkeit, kontinuierliche Teilnahme ist verpflichtend.



Durch die Gestaltung einer offenen Atmosphäre (Warm-up; Einzel-, Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit; pädagogisches Rollenspiel; Befindlichkeitsrunden; Blitzlicht) entwickeln sich Vertrauen zueinander, Bezo-genheit, Empathie und die Sicherheit, das je Eigene zeigen zu dürfen. Spürbare Entlastung bringt bereits die Erfahrung „Mir geht es nicht allein so!“ und das Erleben, dass es Mitschülerinnen und Mitschüler sowie einen Leiter gibt, die bereit sind, gemeinsam durch die Angst hindurchzugehen.

Die Erkenntnis, dass Angst im Grunde nicht von Nachteil ist, sondern eine Schutzfunk-

tion hat, wird schnell offensichtlich. Ein wei-terer Schritt ist es, zu verstehen, dass Angst auf das verweist, was der Person wertvoll und somit schützenswert ist. Diese Einsicht begünstigen zwei Schreibenlässe in Stille: Zuerst schreiben die Teilnehmerinnen auf große Blätter „Was verbinde ich Positives mit dem Abitur?“ und dann „Was sind meine Befürchtungen, Ängste und negativen Erwartungen?“. Die notierten Kommentare offenbaren, welche Werte mit dem Abitur verbunden werden. Die aufgeschriebenen Gedanken werden anschließend im Plenum vorgestellt, fokussiert und kurz durch einige Theoriefragmente erläutert.

Bereits diese Aufzeichnungen zeigen, dass die Angst eine Tyrannin ist. Sie führt alle nur denkbaren Katastrophen als Möglichkei-ten an. Um diese Taktik der Angst zu ver-deutlichen, wird ein pädagogisches Rollen-spiel durchgeführt: „Welche Sätze sagt die Angst, wenn sie mich besucht?“ In einer Dreiergruppe hört sich eine Protagonis-tin (P) zwei Angststimmen an; beide Schü-lerinnen malen bedrohliche Szenarien aus und kombinieren sie mit Vorwürfen für die faule Schülerin.<sup>5</sup> Im anschließenden Plenum wird klar: „Die Angst übertreibt ja total!“/ „Die kann einen ja völlig verrückt machen!“. Taktik der Angst ist demnach die Übertrei-bung, sie lässt keine guten Gründe gelten. Hilfe zu rufen, tut gut. (P konnte sich aus dem Plenum eine Unterstützerin holen.) Der Angst ins Gesicht zu schauen, macht die Auseinandersetzung einfacher. (P drehte sich während des Streits mit den Angst-stimmen zu diesen um.) Wesentlich ist hierbei die Überprüfung der Wirklichkeit. Das „Möglichkeitsdenken“ der Angst wird durchschaubar, eine wirklichkeitsgebunde-ne Positionierung ist dadurch erleichtert.

Ein Knoten kann durchgeschlagen werden, wenn sich die Gruppe darauf einlässt, sich mit der schlimmst möglichen, negativen Konsequenz des Prüfungsversagens kon-frontieren zu lassen und sie sich plastisch vor Augen zu stellen ... um dann zu über-prüfen, wie realistisch dieses Szenario ist. Wie schlimm wäre es denn wirklich? In ei-nem Kurs erwies sich die Vorstellung der Blamage als besonders schrecklich, z. B.:

A.: „Wie stehe ich dann vor meinen Eltern da?“

B.: „Glaubst du wirklich, dass deine Eltern dich nicht mehr lieben, wenn du nicht deine guten Noten bringst?“

A.: „Ach Quatsch, natürlich stehen die zu mir.“

In der nächsten Sitzung wurde erzählt, dass Eltern in Gesprächen diese Einschätzung bestätigt hatten: Auch wenn die Gesell-schaft auf Bewertung achtet, „der Wert des Menschen hängt doch nicht an der Note!“ Fazit: Das persönliche Umfeld wirkt in der Regel stützend.

Hilfreich sind weiterhin Phantasieeisen z. B. ins „Landohnangst“, was beruhigend wirk-te. Körperarbeit, insbesondere Entspan-nungsverfahren unterstützen einen positiven Umgang mit der Angst. Einige Schülerin-nen nahmen an einem zusätzlich angebo-tenen Kurs „Autogenes Training“ (AT) teil. Angst (lat. angustia – die Enge) kann sich nur schwer ausbreiten, wenn die Person ein Verfahren systematisch geübt (!) hat, das leiblich, psychisch und geistig „weitet“.

## Fazit

Kein Seminar bewirkt Wunder, und Angst-bewältigung ist kein Garant, um das Abitur glänzend zu bestehen. Allerdings zeigen die nachgereichten Feedbackbögen, dass so-

Ein Beispiel aus der Praxis...

Dieses zusammenfassende Thesenblatt wurde in einer Sitzung erarbeitet:

### Abitur-Vorbereitung: Welche Befürchtungen und Ängste habe ich?

Was kann ich dagegen tun? Einige Thesen zu den Gesprächen:

- Angst ist nicht grundsätzlich negativ! Sie zeigt mir, was ich schützen will, weist darauf hin, was mir wertvoll ist – z. B. schulischer Erfolg. Angst hat also Hinweisharakter!
- Angst wird dann zum Problem, wenn sie mich an einem guten Leben hindert, wenn ich nicht ohne größere Störungen durch den Alltag oder eine Prüfung-situation komme.
- Angst ist von Person zu Person verschieden; einige Strukturen der Angst sind aber untereinander ähnlich.
- Angst hat immer eine – wenn auch noch so ferne – Beziehung zur Realität; alles, was sie mir einreden will, kann tatsächlich geschehen – **kann**, muss aber nicht.
- Ich kann die Zukunft, Prüfungen, Abitur, das Ziel, das Ergebnis **nicht** im Voraus bestimmen und festlegen. Deshalb ist es effektiver, mich auf den Weg statt auf das Ziel zu konzentrieren.
- Im Umgang mit der Angst kann eine Fragehaltung hilfreich sein: Was ist das Schlimme daran? ... Und was ist das Schlimme daran? ... usw.
- Ich kenne bereits aus verschiedenen Situationen Angstgefühle und habe Strategien entwickelt, wie ich damit leben kann.
- Die Angst ist oft unverschämte frech, sie übertreibt maßlos. Wenn sie also „zu Besuch kommt“, muss ich gut zuhören, was sie sagt, und prüfen: Ist das wirklich realistisch?

Dazu ein Text von Uwe Böschmeyer: **Die Angst ist eine Gauklerin**

„Manchmal sehen wir Bilder, deren Maler nicht die Realität ist, sondern unsere eigene Angst. Wenn die Angst die Bilder malt, verengt sich unser Blick (Angst = Enge). Dann übertragen wir unsere angstvollen Vorstellungen auf das, was in der Realität ganz anders ist und anders aussieht. Dann sehen wir weniger auf die Bilder selbst, wir ‚sehen‘ mehr auf unsere Angst.

Was sich dagegen tun läßt? Hinsehen, hinsehen, hinsehen!“

Angst hat etwas mit Enge (lat.) zu tun, es kommt zum „Tunnelblick“. Entspannung und Phantasie öffnen den Blick, zeigen die Vielfalt der möglichen Wege. Im entspannten Zustand hat die Angst wenig Zugriff auf uns.

wohl die Seminarabende als auch der AT-Kurs wesentlich dazu beigetragen hatten, dass Prüfungsverfahren entspannter anzugehen und zu bewältigen.<sup>6</sup> ■

#### Anmerkungen:

- 1 Die ab 2006 durchgeführten Seminare für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 13 wurden vor dem Hintergrund der Logotherapie/Existenzanalyse/Personalen Existenzanalyse und der Themenzentrierten Interaktion (TZI) durchgeführt. Einen Überblick bieten: Längle/Holzhey-Kunz 2008; zur TZI Schneider-Landolf 2009; zur Beratung Lotz/Wagner 2007; zum detaillierten Seminarverlauf Schiffer 2012.
- 2 Dieses anthropologische Axiom „Wille zum Sinn“ sieht Frankl später durch empirische Untersuchungen bestätigt; vgl. z. B. Frankl 2002b, 13ff.
- 3 Vgl. zu den GM Längle 1999, 22ff. und Längle/Holzhey-Kunz 2008, 29-58; zur 1. GM die theologische Studie Tillichs „Der Mut zum Sein“ (Tillich 1976, 13-139).
- 4 Zur Angstthematik vgl. Längle 1996; Längle, A. und S. je 2003; Längle/Holzhey-Kunz 2008, 129 ff.
- 5 Je nach emotionaler Betroffenheit ist es nötig, P „herauszudrehen“ (sog. Beiseitesprechen), d. h. P wendet sich von den Mitspielern ab, und der Berater bespricht mit P das Erleben der inneren und äußeren Abläufe. Vgl. zu den Methoden des pädagogischen Rollenspiels Mävers/Volk-von Bialy 1995, 66 ff.
- 6 In Kursen kam es durchaus vor, dass einzelne Schülerinnen z. B. wegen Trauerfälle oder anderer Problemsituationen, die mit der Angstthematik in Verbindung standen, um Einzelgespräche baten.

#### Literatur:

- Frankl, Viktor E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim / Basel 2002a.
- Frankl, Viktor E.: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute (3. Aufl.). Freiburg u. a. 2002b.
- Längle, Alfred: Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse Heft 2, 1996, 4-12.
- Längle, Alfred: Was bewegt den Menschen? Die existenzielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse Heft 3, 1999, 18-29.
- Längle, Alfred: Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl. In: Existenzanalyse Heft 2, 2003, 4-11.
- Längle, Alfred/Holzhey-Kunz, Alice: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien 2008.
- Längle, Silvia: Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst. In: Existenzanalyse Heft 2, 2003, 57-61.
- Lotz, Walter/Wagner, Christel (Hg.): Themenzentrierte Interaktion in der Beratung und in therapeutischen Prozessen. Ostfildern 2007.
- Mävers, Wolfram/Volk-von Bialy, Helmut: Rollenpädagogik. Entwicklungsperspektiven für ein erlebnisgeründetes Lehr-Lern-Verfahren. In: Materialien zur Theorie und Praxis des Pädagogischen Rollenspiels Heft 29/30, 1995, 5-103.
- Schiffer, Walter: „Ich schaffe das – mit Ruhe und Gelassenheit“ – Abiturvorbereitung zum Thema „Prüfungsangst“. In: Existenzanalyse Heft 1, 2012, 108-111.
- Schneider-Landolf, Mina u. a. (Hg): Handbuch Themenzentrierter Interaktion (TZI). Göttingen 2009.
- Tillich, Paul: Sein und Sinn. Zwei Schriften zur Ontologie (= Gesammelte Werke Bd. 11, 2. Auflage). Stuttgart 1976.

**Walter Schiffer (M.A., M.Th.) ist Logotherapeut, existenzanalytischer Lebensberater (GLE-D) und TZI-Gruppenleiter (RCI). Er ist als Pädagoge und Theologe in der Erwachsenenbildung tätig sowie als Lehrer und Berater am Gymnasium St. Ursula in Dorsten.**

[www.beratung-begleitung.de](http://www.beratung-begleitung.de)

**In der körperpsychotherapeutischen Arbeit bieten sich unterschiedliche Erfahrungsräume an (in den Bergen, auf dem Fluss, beim Bogenschießen), damit sich das jugendliche Kind und seine primären Bindungspersonen in der fremden Situation erleben können. Dabei wird in natürlicher Weise Angst erzeugt, die nicht überfordern, aber anregen soll, sich Entwicklungsaufgaben zu stellen. Der Artikel stellt anhand der erlebnistherapeutischen Arbeit in einem Hochseilgarten dar, wie auf diese Weise sichere und doch spannende Erfahrungsräume geöffnet werden können, in denen die dabei entstehende Angst als Herausforderung erlebt wird.**

# DIE BEGEGNUNG MIT DER ANGST

## Erlebnistherapeutische Möglichkeiten mit Eltern und ihren Kindern

Anke W. Dalhoff / Ralf Klausfering

**„Halt mich fest! Ich hab Angst! Ich falle!“**

*Martin (8 Jahre) ist mutig den 10 Meter hohen Pfahl aufgeklettert. Jetzt steht er auf einem Podest, das einen knappen Quadratmeter misst und der Mut verlässt ihn. Seit Tagen redet er von nichts anderem als von seinem Wunsch, mit seinen Eltern den Seilgarten besuchen zu dürfen. Heute sind seine Eltern gekommen – „Endlich!“ – und das Anziehen der Gurte konnte gar nicht schnell genug gehen. Aber jetzt zögert Martin. Der kleine Junge, der sonst Lust hat, seine Welt zu entdecken, braucht seine Eltern. Die stehen unten und sichern, versuchen ihm Mut zu machen. Ihnen steht der Schweiß auf der Stirn und mit jeder Minute, die vergeht, verlässt auch sie nach und nach der Mut. „Was sollen wir denn machen? – Das ist wie vor ein paar Wochen, als Martin auf ein Kinderspielplatzgerüst geklettert ist. Genau so war es damals auch ...“ Martin klammert sich an ein Seil, kann sich vor Angst kaum mehr bewegen und schreit: „Ich hab Angst!“ „Brauchst du nicht“, rufen seine Eltern ihm zu, „du bist doch schon groß!“ Aber Martin schreit noch lauter herunter, dass er nicht groß sei. „Das sieht nur so aus, weil ich hier oben bin! Ich bin klein! Ich bin ein Kind!“ Und im Nachsatz, den ein stiller Beobachter formuliert: „Haltet mich bitte, bitte fest!“*

■ Martin formuliert seine Angst und (in diesem Beispiel) noch viel mehr. Er stellt mit dem kleinen Satz „Ich bin ein Kind!“ die Dinge richtig und so öffnet sich seine Erlebniswelt und wird besprechbar. Oft sind wir in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Angstsymptomatik konfrontiert. In den erlebnistherapeutischen Ansätzen suchen wir gemeinsam mit ihnen und ihren Familien nach einem geeigneten Weg aus der Angst und ermöglichen durch den Erfahrungsraum, ihre Kompetenz und Adaptationsfähigkeit zu verbessern.

### Beistehen in der Angst

Remschmidt u. a. (zit. in Hopf u. a. 2003, 39) verweisen auf den komplexen Zusammenhang zwischen Kompetenz, Stress und Adaptation (Anpassung). In vielen Untersuchungen von Stressforschern werden Präparate getestet, die gegen Angst und Stress helfen sollen. In einem einfachen Experiment („Die zwei Affen“) wurde festgestellt, dass bei sozial organisierten Säugetieren und Menschen Adaptation und Kompetenz,

mit Angst umzugehen, darin liegen, dass wir nicht allein sind. Dabei muss der Mensch nicht neben uns sitzen, um uns die Angst zu nehmen. *Es reicht uns schon, wenn wir wissen, dass einfach jemand, der uns nahe ist, existiert* (Hüther 1999, 37). D. h.: Besonders die Erlebnisse mit anderen Menschen sowie die Vorstellungen und Erfahrungen mit ihnen fördern unsere Anpassungsfähigkeit und Kompetenz zur Bewältigung von stressigen Situationen.

Zeigt sich eine eingeschränkte Adaptationsfähigkeit, kann die Konsequenz sein, dass sich dauerhafte aktive Stressreaktionen zeigen. Dann kann sich die Angst in Flucht, Angriff oder Starre ausdrücken. Neben den psychischen Reaktionen findet auch eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems statt. Mögliche physiologische Erscheinungen sind dann erhöhter Blutdruck, veränderte Hautwiderstände, Pupillenerweiterung, Keuchen, Hecheln, erhöhte Wachsamkeit, zunehmende Schreckhaftigkeit, Urinieren, Durchfall usw.

Bezogen auf die oben beschriebene kleine Beziehungsgeschichte von Martin, richtet er mit seinem Satz die implizite Botschaft „Ich bin ein Kind, ich bin doch noch klein und nicht groß!“ an seine Eltern. Die Eltern müssen jetzt versuchen, über einen feinfühli- gen Dialog herauszufinden, wie sie ihm nahe sein können, um ihn zu beruhigen, damit er ins Explorieren gelangt. Dabei ist es notwendig, dass sie ihn mit seiner Angst wahr- nehmen, ihn sichern und anregen, sich zu beruhigen, mit dem Ziel, ihm eine gemein- same Erfahrung des Kontaktes zu ermögli- chen, indem sie sich nahe sind.

Es liegt vor allem in der Verantwortung der Eltern, Formen zu finden, um sich miteinan- der im Spielen auszuprobieren und auszu- drücken. Dann kann ein neuer Rhythmus von Nähe und Distanz gefunden werden. Durch die Wiederholung entsteht eine Ge- neralisierung des inneren Verständnisses „Ich bin ein Kind, jetzt noch klein, aber nicht allein“, die Martin ermöglicht, sich auch in Abwesenheit seiner Eltern in Stresssitua- tionen zu beruhigen (Affektkontrolle) und et- was auszuprobieren.

Die professionelle Begleitung liegt dann in der Arbeit mit den Eltern, da Martin durch die Beziehungserfahrung die Fähigkeit ent- wickeln kann, Situationen emotional neu zu bewerten und Affekte eigenständig zu re- gulieren. Dies entwickelt sich aus dem Ge- halten und Verstanden werden, welches in der Arbeit mit einer Toprope-Sicherung<sup>1</sup> im Hochseilgarten Realität wird. Es geht dabei nicht um die konsumorientierte Erfahrung unter dem Motto „Schneller, Höher, Weiter“, sondern um das Erspüren einer neuen Qua- lität des Gehalten-und-Gesichert-Werdens. Erst mit der Sicherheit kann eine neue ge- sunde und notwendige Selbstbewegung entstehen. Gerade Menschen mit einge- schränkten Bewältigungserfahrungen und -strategien profitieren von dem Ansatz der Erlebnistherapie. Sie beschreiben, dass ih- nen in der handlungsorientierten Arbeit eine fast vergessene Lebendigkeit begegnet oder dass sie die Freiheit und Ruhe der Na- tur beruhigt und sie zu sich selbst finden. Vor diesem Hintergrund werden die Ur- sprünge der Erlebnistherapie, die aus der Erlebnispädagogik entstand, dargestellt, und um den Ansatz der „Gespürten Bewe- gung“ erweitert.

## Wurzeln der Erlebnistherapie

Als Vorreiter der Erlebnispädagogik gelten u. a. die Philosophen Jean-Jacques Rous- seau (1712–1778) und Henry David Tho- reau (1817–1862) sowie der Psychologe William James (1842–1910). Auf ihren ge- sellschaftspolitischen Ideen basiert im We- sentlichen die vom Reformpädagogen Kurt Hahn (1886–1974) formulierte Erlebnispä- dagogik. Ziel war es, eine Therapie für das In- dividuum und die Gesellschaft zu entwerfen und dafür Natur und Abenteuererlebnisse zu nutzen. Dabei stand die Erziehung in der

Gemeinschaft, geprägt von der Reformpäd- agogik, im Mittelpunkt.

Durch Outward Bound, eine Organisation, die Hahn 1951 in Deutschland gründete, gab es bis in die 1980er Jahre eine langsam wachsende Entwicklung. Teils fanden die von Deutschland ausgehenden Ideen einen fruchtbareren Boden im angelsächsischen Raum. Seit den 1980er Jahren gewann die Entwicklung an Dynamik und bis heute hat sich das Paradigma der „Erleben und Ler- nen“ ausdifferenziert. *Der Schwerpunkt liegt in der Persönlichkeitsentwicklung.* Seit nun- mehr 25 Jahren gibt es erlebnispädagogi- sche Programme in Bildungseinrichtungen und sogar in Firmen. Weiterhin boomen erlebnispädagogische Ideen und bereichern etablierte Lernkonzepte in der Schulpä- dagogik und in der Sozialerziehung. Die größ- ten Erfolge werden bei der Stärkung des Selbstwertgefühls und in der Verbesserung der Adaptationsfähigkeit erzielt.

In der zweiten Hälfte der 1990er Jahre ent- wickelte sich die Erlebnispädagogik immer weiter in Richtung Erlebnistherapie, die auch in klinischen Kontexten untersucht und ein- gesetzt wurde. Während in den Anfängen der erlebnispädagogischen Pionierarbeit der Wert des Individuums für die Gesell- schaft im Mittelpunkt stand, liegt der Fokus der aktuellen Erlebnistherapie auf der per- sönlichen Reifung und somit auf der Identitätsentwicklung des Individuums. Ging es in den frühen Jahren der Erlebnispädagogik vor allem um die körperliche Bewegung in der Natur und um das Erleben von Aben- teuern, hat die heutige Erlebnistherapie an- dere Ansätze.

Rüdiger Gilsdorf (2004), Kilian Mehl (u. a. 2008), Astrid Habiba Kreszmaier (u. a. 2007, 2008) u. v. m. haben sich in verschiedenen Studien mit den Wirkprinzipien der Arbeit in der Höhe im Hochseilgarten, im Abenteuer oder der Natur befasst. Sie nutzten dafür verschiedene therapeutische Metamodelle (humanistisch orientierte Therapien, Grup- pentherapie und Gruppendynamik, die Psy- chophysische Exposition und die Systemi- sche Naturtherapie).

Viele Begrifflichkeiten wie Naturerfahrung, Bewegung, Gemeinschaft, Unmittelbarkeit,

Erleben, Lernen oder Einfachheit finden sich sowohl in der Erlebnispädagogik als auch in der Erlebnistherapie. Der besondere Ver- dienst erlebnistherapeutischer Ansätze ist die Erweiterung um das Wissen psychody- namischer Sichtweisen und den Erkenntnis- sen aus der Hirnforschung.

Im folgenden Text möchten wir besonders den Aspekt der Selbstbewegung und der Bindungs- und Beziehungsebene im Kon- zept zum „Umgang mit der Angst“ vorstel- len. Da Natur- und Abenteuererfahrungen (Kanufahren, Hochseilgarten, Bogenschie- ßen, Meer, Gebirge usw.) meist in einem fremden Raum stattfinden, gehen wir davon aus, dass sich der Mensch zunächst an die neue Umgebung, Erfahrung, Beziehungen adaptieren muss. Dafür nutzt er seine bis- herigen Erfahrungen mit sich Selbst und aus seinem sozialen Beziehungsgeflecht (die sog. inneren Arbeitsmodelle), die im impli- ziten und expliziten Gedächtnis gespeichert sind. Als Leitaffekt ist anfangs Angst zu be- obachten, welche sich durch ein langsames Herantasten und Ausprobieren in der frem- den Situation verändert, so dass es schließ- lich wieder zu innerem Wohlbefinden mit einem Selbstwirksamkeitserleben kommt (reife Bewältigungsstrategien). Ausgehend von dieser Grundannahme kommen die Autoren zu der im Folgenden dargestellten Sichtweise und dem daraus resultierenden Vorgehen.

## Bewegungen erspüren

In unserem erlebnistherapeutischen Ver- ständnis geht es um die „Erspürte Bewe- gung“, also einer Verbindung aus Wahrneh- men-Bewegen-Sprechen-Denken, so wie es Viktor von Weizsäcker in seinem Gestalt- kreis dargestellt hat. „Wenn also jemand Schwindelerscheinungen hat, wird hier nicht nur beobachtet, ob und wie sein Vestibular- organ affiziert, [...] seine motorischen Lei- stungen abnorm sind, sondern auch, was er dabei sinnlich wahrnimmt, wie er sich in sei- ner Umwelt orientiert, welche psychischen Veränderungen im Verhältnis seines Ichs zu seinem Es, seiner Person zu anderen Per- sonen und Verhältnissen vorliegen“ (von Weizsäcker 2008, 209).

### „Ich kann auf keinen Fall weitergehen!“

*Karina ist 14 Jahre alt und besucht seit eineinhalb Jahren eine Tagesgruppe (Hilfe zur Erziehung) wegen massiver Verhaltensauffälligkeiten zu Hause und in der Schule. Sie zeigt sich im Gruppenalltag sozial kompetent, ist sportlich und ein pffiffiges Mäd- chen. In der Gruppe ist sie anerkannt und genießt eine hohe Wertschätzung. In dieser Situation jedoch geht es gerade nicht weiter: Karina steht auf einer Zustiegsleiter ei- nes Hochseilgartens in etwa 4 Metern Höhe und zittert am ganzen Körper. Sie ist im wahrsten Sinne des Wortes blockiert und hält sich krampfhaft fest. Ihr Körper spricht eine deutliche Sprache. Eigenartig an dieser Situation ist, dass Karina schon etliche Male den Hochseilgarten besucht hat. Dieser Angst ist sie bisher jedoch nie begegnet. Im Gegenteil: Karina hat alle Stationen des Hochseilgartens mit Lust und Laune ge- nossen. Eine Situation wie diese erlebt sie das erste Mal. Was also ist anders? Karina hängt zum ersten Mal in der Sicherung ihrer Mutter, die sie jetzt von unten versucht, zu motivieren. Aber es gelingt ihr nicht. Sie finden keinen Zugang.*



Mit einer angemessenen Sicherung und Unterstützung fallen mutige Schritte ins Ungewisse leichter.

Karina zeigt auf den ersten Blick eine motorische Blockierung, kann nicht mehr gehen, wird von Angst überflutet und kann auf schon gemachte korrigierende Beziehungserfahrungen (im Gruppenalltag der Tagesgruppe) nicht zurückgreifen. Sie kann sich nicht ausreichend beruhigen, weil ihre innere Erfahrungswelt durch die reale Bindungssituation (die Mutter hält das Sicherungsseil und wird über die Körperebene wahrgenommen) an ihre Mutter aktualisiert wird. Die Mutter gerät auch unter Stress und reagiert mit Lösungsvorschlägen und Karina gerät immer mehr in die Blockierung. Ohne dass es Karina und ihrer Mutter bewusst ist, knüpft Karina an ihre frühen Erfahrungen mit ihrer bedeutsamen Bindungsperson (Mutter) an. Bei Kindern und Jugendlichen mit diesem Phänomen beobachten wir häufig, dass sie über ausgeprägte Selbstsicherungskonzepte und pseudoautonomes Handeln verfügen. Durch fremde Personen lassen sie sich eher auf Nähe ein, als mit ihren Eltern, besonders wenn es sich um unsichere oder traumatogene Bindungserfahrungen handelt.

Möglichkeiten wie „Ich bin nicht allein, der andere ist bei mir, ich kann seine Hand nehmen und mich an ihm festhalten und dann schaffe ich das, was ich mir vorgenommen habe“ scheinen ihr zum jetzigen Zeitpunkt mit ihrer Mutter nicht zur Verfügung zu stehen. Karina und ihre Mutter sind durch die Unmittelbarkeit der Situation ihrem Bindungsthema näher gekommen und es entsteht die Chance, dass es bearbeitbar wird

und in die aktuellen Selbstkonzepte übertragen wird. Beide nehmen wahr, was gerade passiert und wie sie sich damit erleben und erfahren. Sie besprechen das Erlebte miteinander und erforschen Alternativen im Ausprobieren. Die Kindsmutter wird angeleitet, Karina ein bisschen in die Höhe zu begleiten und sie dann in die Sicherung zu nehmen, bis Karina auf der Körperebene ihre Sicherung spürt. In diesem gemeinsamen Spiel zwischen Klettern, Sichern und sich miteinander freuen kommt es zu einer spürbaren positiven Erfahrung.

### Aufgaben der Fachkräfte

In allen Settings ist sichergestellt, dass besondere Probleme (ggf. Panikzustände, Schreien, Bewegungslosigkeit, krampfhaftes Festhalten, ständiges Reden usw.) begleitet werden. Die Intervention der pädagogischen Fachkraft erfolgt in der Regel in einer Kombination aus averbaler feinfühleriger Präsenz (Hand halten, beruhigen, nicht allein lassen) und Dialog. Dabei muss uns immer wieder klar sein, dass es zu diesen Stressempfindungen kommen kann und dies auch in uns als Professionelle die inneren Arbeitsmodelle anstößt und aktualisiert. Es erscheint uns wichtig, an dieser Stelle darauf aufmerksam zu machen, sich auch mit den eigenen Ängsten beschäftigt zu haben. Reaktionen wie Schreien, Beleidigen, Blockieren geben einen Hinweis auf Überforderung und bedrohliche neuronale Aktivierung bei der betroffenen Person. Um Menschen in diesem Erleben sicher begleiten zu kön-

nen, ist es notwendig, die eigenen inneren Anteile von Angst, Gewalt, Beleidigung usw. zu kennen. Fühle ich mich durch die Situation selbst angesprochen, verlasse ich das professionelle Handeln und gerate mit auf die innere Bühne der Dynamik und kann nicht mehr ausreichend sichern und empathisch handeln. Darüber hinaus erscheint es wichtig, die beobachteten Phänomene und Zeichen wahrzunehmen und einzuordnen.

Auf der Metaebene begleitet uns immer die Frage: „Worauf deutet das Zeichen (der Körper erstarrt in der Bewegung) hin?“ und welche Intervention ist nun notwendig, nicht noch zur bedrohlichen neuronalen Aktivierung beizutragen. Alle Kinder und Jugendlichen weisen während ihrer psycho-physiologischen Entwicklungsphase eine besondere Vulnerabilität auf, deren Ursachen in der körperlichen Reifung und den damit verbundenen hirnganischen Umbauprozessen und der emotionalen Instabilität liegen. Wir benötigen altersentsprechende individuelle Konzepte, die ihre seelische Reifung berücksichtigen.

In der Jugendhilfe und Therapie begegnen uns viele Kinder und Jugendliche, die sich in dieser Entwicklungsaufgabe überfordert und alleingelassen fühlen. Sie hängen wie Karina blockiert im Seil – in der Seilschaft mit ihren Eltern. Gleichzeitig sehen wir uns konfrontiert mit ohnmächtigen Eltern, die häufig den besonderen Bedürfnissen ihrer jugendlichen Kinder nicht mehr zu begegnen wissen. Einige Jugendliche benötigen pädagogische Hilfen und ärztlich/therapeutische Behandlungen, um die Anforderungen an ihre Entwicklungsaufgabe aufgreifen zu können. Dabei gilt es, häufig Probleme aus verschiedenen Störungsbereichen zu bewältigen, die sich nur schwer in die Diagnosekategorien der Klassifikationssysteme einordnen lassen. Manche von ihnen zeigen ängstliche Strukturen, sind depressiv zurückgezogen oder expansiv nach außen gerichtet.

In der Erlebnistherapie haben wir durch die Unmittelbarkeit der Situation die Möglichkeit, ihnen einen begleiteten Erfahrungsraum zu schaffen, indem sie sich über die erspürte Bewegung wieder „neu“ entdecken können. Im besten Fall entwickeln sie dabei für sich eine Idee, sich wahrzunehmen, ohne auf ein Ziel ausgerichtet zu sein.

### Zusammenfassung

Wir möchten in der Erlebnistherapie den Menschen einen Erfahrungsraum bieten, mit sich selbst in Berührung zu sein, so dem eigenen Geworden-Sein näher zu kommen und dies in Worte zu fassen. Die Unmittelbarkeit des Geschehens in Geräuschen, Gerüchen, Bildern, Bewegung und Emotionen führt dazu, dass die Erfahrung sich als bleibender Eindruck manifestiert. Die Reflexion des Erlebten soll ermöglichen, die unterschiedlichen Erfahrungen, Eindrücke, Begegnungen mit sich Selbst und dem Anderen ins Bewusstsein zu heben. Im

Schutzraum des Settings schaffen wir einen Raum zu einem Lernen ohne Angst durch die sichernde Präsenz der Eltern – ersatzweise die der pädagogischen/therapeutischen Fachkraft.

Der Stress, ggf. die Angst, die dabei entsteht (z. B. in der Höhe, auf dem Wasser, in den Bergen), erleben alle Anwesenden als eine Herausforderung und manchmal werden Behandlungsbedürfnisse sichtbar, weil der Mensch nicht über ausreichende Bewältigungsstrategien verfügt.

Unsere Arbeit liegt dabei in der Schaffung eines Erfahrungsraums mit einer sicheren-feinfühlig-präsenz durch pädagogische/therapeutische Fachkräfte und dem Angebot eines gemeinsamen Ausprobierens, lauten Nachdenkens, um das Erlebte zu „verwörtern“ und nach Ideen für weitere Entwicklungsschritte zu suchen. Immer wieder wird in eindrucksvoller Weise die hohe Wirkkraft der „Selbstöffnung“ durch diese Art von Erfahrungsraum deutlich. ■

#### Anmerkung:

1 Toprope-Sicherung: Die Toprope-Sicherung (von engl. top – oben, rope – das Seil) ist eine Sicherungsform des Klettersportes. Bei der Toprope-Sicherung läuft das Seil oberhalb des Kletterers über eine Umlenkung und der Kletterpartner sichert den Kletternden vom Boden aus. Beim Toprope-Sichern muss der Sichernde laufend Seil einnehmen, während sein Partner klettert, um das Seil für einen möglichen Sturz straff zu halten. Dabei kann sich der Kletterer jederzeit ohne Sturz in das Seil hängen, um auszuruhen oder von seinem Sicherungspartner wieder auf den Boden „abgelassen“ zu werden.

#### Literatur:

Dalhoff, Anke: Bewegung ist Begegnung. In: Konzentrierte Bewegungstherapie 42 (2012), 21-27.  
Gilsdorf, Rüdiger: Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdiagnostischer Ansätze. Bergisch Gladbach 2004.  
Harmsen, Thomas/Klausfering, Ralf: Bewegte Beratung – Familienarbeit im Seilgarten. In: Unsere Jugend 7+8 (2008), 305-311.  
Hopf, Hans/Windaus, Eberhard (Hg.): Psychoanalytische und tiefenpsychologisch fundierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (5. Band in der Reihe „Lehrbuch der Psychotherapie“). München 2003.  
Hüther, Gerald: Wie aus Stress Gefühle werden. Betrachtungen eines Hirnforschers. Göttingen 1999.  
Kreszmeier, Astrid Habiba: Systemische Naturtherapie. Heidelberg 2008.  
Mehl, Kilian/Wolf, Markus: Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie. Evaluation psychophysischer Expositionen auf dem Hochseil im Rahmen eines multimethodalen stationären Behandlungskonzeptes. In: Psychotherapeut 53 (2008), 35-42.  
Thomas, Konstanze/Kreszmeier, Astrid Habiba: Systemische Erlebnispädagogik. Kreativ-rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis. Augsburg 2007.  
Weizsäcker von, Viktor: Warum wird man krank? Ein Le-sebuch (medizinHuman, Band 5). Frankfurt a. M. 2008.

**Anke W. Dalhoff ist als Körperpsychotherapeutin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsklinik Münster tätig und kooperiert im Rahmen ihrer therapeutischen Tätigkeit mit dem Hochseilgarten Dülmen.**

**Ralf Klausfering ist Dipl.-Sozialarbeiter, Erlebnispädagoge und Leiter des Hochseilgartens Dülmen ([www.hochseilgarten-duelmen.de](http://www.hochseilgarten-duelmen.de)).**

**Kinder werden von Wölfen gefressen, im Wald ausgesetzt, von der bösen Stiefmutter gejagt...die Angst ist ein häufiges Thema in Märchen. Dennoch lieben Kinder diese Geschichten – auch und gerade, weil sie dort mit ihren Ängsten konfrontiert werden. Stellvertretend werden durch die Heldinnen und Helden Wege aus Gefahren aufgezeigt und die Kinder so in der Bewältigung von Entwicklungsschritten hin zum Erwachsenwerden unterstützt.**

# VON EINEM, DER AUSZOG...

## Wie Kinder ihre Ängste im Märchen bewältigen

Joachim Armbrust

Jeder Entwicklungsschritt, speziell in der Kindheit, wird begleitet von Angst und Angstgefühlen. Denn jeder Entwicklungsschritt bedeutet für das Kind ein Hineingehen in einen Erfahrungsraum, der Neues mit sich bringt. Neue Kompetenzen und Möglichkeiten der Selbstgestaltung und Autonomie, aber auch neue Herausforderungen, Gefährdungen und Risiken. Allzu oft versuchen wir – die Erwachsenen, Kinder vor solchen Situationen zu schützen, die ihnen Angst machen. Nicht selten wollen wir uns sogar selbst weismachen, dass die kindliche Welt voller Glück ist und Angst(momente) nicht kennt.

Gefühle der Angst zu meiden, sie nicht zuzulassen oder auszureden, führt jedoch nicht dazu, Angst als natürliche Emotion kennenzulernen und mit ihr umgehen zu lernen. Hier sollte erwachsene Begleitung ansetzen. Es ist für die Kinder wichtig, sich mit ihren Ängsten auseinanderzusetzen, sie kennenzulernen und sich ihnen zu stellen. Das können sie aber nur, wenn wir als Erwachsene die Wirklichkeit ihrer Ängste anerkennen, wenn wir versuchen, mitfühlend zu verstehen, wie es ihnen in der Konfrontation mit ihren Ängsten geht und wenn wir sie darin unterstützen, Rüstzeug zu entwickeln, mit dem sie die Angst als Partner akzeptieren und nutzen lernen. *Denn Angst führt auch zu Mut und Stolz, wenn sie überwunden wird!* Und genau davon berichten die Märchen.

### „Es war einmal...“

Früher wurden Märchen im Kreise der Gemeinschaft mündlich weitergegeben, und sie sollten helfen, gefährliche Situationen, die eine Seele im Laufe ihres Lebensweges und ihrer Entwicklung erfährt, zu erkennen, Wege aufzeigen, wie es gelingen kann, sich den Herausforderungen zu stellen oder unangemessene Bedrohungsräume (vorläufig noch) zu vermeiden.

Die allermeisten Kinder haben auch heute noch Lieblingsmärchen, die sie gelesen ha-

ben, die sie gehört haben, die sie in besonderer Weise berührt und begleitet haben. Offensichtlich haben diese Märchen etwas im Persönlichen berührt, was besonderes Interesse beim betroffenen Kind ausgelöst hat. Diese Märchen, die die Kinder besonders anrühren, sagen etwas über ihre Kämpfe, über ihre Sehnsüchte, über menschliche Haltungen, mit denen sie sich gerne identifizieren würden. Eventuell sagen diese Märchen auch etwas aus über die Probleme der Kinder, die stellvertretend über die Hauptfiguren des Märchens deutlich und im besten Falle auch gelöst werden. In Märchen geht es oft wundersam zu. Hier sind Wendungen denkbar, fast märchenhaft geschehen sie uns beim Lesen, die wir nicht für möglich gehalten haben. Kinder freuen sich daran ganz besonders! „Was war dann? Was hat er dann gemacht? Was hat der Wolf geantwortet? Warum ist die Hexe so böse?“ Die Kinder stellen unschuldig-naive Fragen in die vom Märchen aufgeschlossenen Angstträume hinein, weil sie es irgendwo in ihrem Inneren als Gewissheit spüren: *Das Alles nimmt einen guten Ausgang!*

Die Kinder ahnen, da führt etwas wohin, und führt zu einem guten Ausgang, und da kann ich mich ruhig im Vorhinein hinein-denken, denn es nimmt mich in etwas mit hinein, von dem ich spüre: Alles wird gut. In dieser Welt des Märchens bin ich aufgehoben, denn es vermittelt mir die Botschaft, wenn ich mich nur einsetze für meine mir zugefallene Aufgabe, wird mir ein Weg gewiesen werden. Kinder sind insgeheim froh, dass sie beim Hineingehen in diese Märchen in einen Lebensfluss hineingeraten, der vom Realitätsdruck frei macht und immer wieder unverhofft märchenhafte Lösungen ermöglicht. Indem sich die Kinder mit den Märchenheldinnen und -helden identifizieren, überträgt sich die Hoffnung auf sie und auch die Gewissheit, dass Probleme lösbar sind, dass es immer wieder schöpferische Wandlungen gibt.

## Herausforderungen auf dem Weg

Kinder sind unsere Zukunft. Märchen verhelfen zu jenem Mut zur Zukunft, den es braucht, um nicht an Vergangenenem zu kleben. Sie verhelfen dazu, eigentlich schon überwachsene Abhängigkeiten vollends loszulassen, Mut zum eigenen Leben zu finden. In den Märchen sind die überpersönlichen, allgemeinemenschlichen Grund- und Lebensthemen in ihrem Kern überliefert – mit ihren unterschiedlichen Ausgangs- und Herausforderungssituationen und mit ihren sich daraus ergebenden dynamischen Entwicklungen. Das Märchen baut oftmals auf eine zu Beginn weitgehend aussichtslose Situation auf: Ein Bauer verarmt, ein Land trocknet aus, der Teufel fordert ein schreckliches Versprechen ein, eine Prinzessin weint Tag und Nacht und es scheint kein Ende zu nehmen,... Es geht darum, eine festgefahrene Situation wieder in Bewegung zu bringen und die gebundenen und Leid verursachenden Kräfte zu erlösen. Also macht sich eine Held bzw. eine Heldin auf den Weg, muss Prozesse durchlaufen, deren Ausgang offen ist, der Weg entsteht erst beim Gehen, er kann nicht vorausgewusst werden. Wer das Ergebnis „voraus erzwingen“ will, nimmt meist Schaden dabei. Die Schwierigkeiten, denen die Märchenfiguren begegnen und die sie bewältigen müssen, sind Schwierigkeiten, in denen sich die Kinder mit ihrer Geschichte wiederfinden. So wird über das allgemeinemenschliche Problem, das das Märchen anspricht, auch das Problem der Kinder mittransportiert und „mitbehandelt“ und einer Lösung bzw. einer notwendigen Entwicklung zugeführt.

Die Märchen sprechen zu den Kindern in Symbolen, in Bildern, die in dynamische (Verwandlungs-)Prozesse eingebunden sind. Ihre Nähe zu den Gesetzmäßigkeiten unserer Träume und den unbewussten Prozessen ganz allgemein führt zu operativen Eingriffen in ganz tief liegende Lebenshaltungen, sie werden verflüssigt, in Bewegung gesetzt, mit Zuversicht und Hoffnung gespeist und machen Mut, sich den Herausforderungen zu stellen. Es wird auch deutlich: *Wer Mut aufbringt und etwas besteht, ist am Ende weiter und kann stolz auf sich sein.*

Wer die symbolischen Inhalte der Märchen zu deuten versucht, wird sie immer nur in Teilaspekten ausdeuten können, zu vielschichtig sind sie angelegt. Sie wirken auf zu vielen unterschiedlichen Ebenen gleichzeitig. Sie können also bei den einzelnen Zuhörern ganz unterschiedliche Wirkmächtigkeitsebenen berühren. Märchen bringen unsere inneren Bilder in Bewegung, sie verflüssigen unsere fixierten Bilder, Vorstellungen und Vorurteile und beeinflussen damit unsere Fantasie, aber auch unsere emotionalen Prozesse ganz allgemein. Sie geben unserem inneren manchmal zerrissenen Er-

leben einen Rahmen, so wie das Flussbett das Flusswasser führt.

Ein auf ein Kind zutreffendes Märchen kann zum Sinnbild seiner kindlichen Konflikte werden, die es selbst noch nicht in Worte zu fassen vermag, die sich aber im Märchen aus den erzeugten Bildern heraus und im Fortschreiten der Geschichte ausdifferenzieren und weiterentwickeln. Märchen zeigen in ihrem Erzählverlauf immer auch einen Weg aus der Krise heraus auf. Sie sind getragen von der Hoffnung auf Veränderung, auf die Wandelbarkeit des Lebens, getragen aber auch von dem Bewusstsein, dass genügend Kräfte vorhanden sind, um die Situation jeweils zum Besseren zu wenden – man muss die hilfreichen Kräfte nur suchen und finden und vor allen Dingen sich hellhörig für sie machen. Natürlich gehören zu jedem Entwicklungsweg auch Umwege, Gefahren und die Möglichkeit zum (vorläufigen) Scheitern.

## Hilfe beim Erwachsenwerden

Die Märchen sprechen im Grunde von den Gegensätzen und Konflikten der menschlichen Psyche. Sie beschreiten in zeitlosen Bildern den mühsamen Weg, den es kostet, von einem Kind zum Erwachsenen zu werden. Sie schildern die Belastungen und Schwierigkeiten, die jemand aus den Eindrücken seiner Kindheit mitnimmt und in irgendeiner Weise überwinden muss. Sie zeigen, wie das Ich eines Menschen sich aus seiner seelischen Einseitigkeit und Starre lösen und zu sich selbst finden kann; und in all dem vermitteln sie den Mut, trotz aller Angst und Schuldgefühle an die Berechtigung des eigenen Lebens zu glauben und bedingungslos der Wahrheit des eigenen Herzens zu folgen.

Märchen sind überlieferte, lebende Beispiele eines ursprünglichen Wissens, um die Einheit und Gefährdung, um die Harmonie und um den stets drohenden Zerfall des Daseins und man versteht sie nur, wenn man sich selbst an die Ufer des Unbewussten begibt, an dessen Rand die Märchen entstanden sind und es uns Heutigen erlauben, ursprünglich mitzufühlen, nachzuträumen und buchstäblich „einzusehen“, in welchen Bildern sich das Leben den Menschen zur Sinndeutung seit alters her darzubieten weiß.

Wie der Held oder die Heldin des Märchens, so muss sich auch ein jedes Kind im Laufe seiner Entwicklung von seinen Eltern lösen. Dieses Loslösen von den Eltern bereitet vielen Kindern Angst und Unbehagen. *Die Märchen gehen in ihrer Ausgangssituation ganz ungezwungen an die Sache heran.* Ihre Grundbotschaft lautet: „Mach dich auf den Weg! Pack' s an! Zögere nicht zu lange und denke nicht zu viel darüber nach, fang einfach mal an!“ oder „Vertraue auf dich, lass dich von deinen Kräften führen, alles Weitere wird sich zeigen!“

## Angst als häufiges Thema

Kinder lieben Märchen auch deshalb, weil sie oft von Angst handeln, ohne dass das Märchen das ausspricht. Es ist sogar eher selten, dass die Angst erwähnt wird. Wenn wir aber ein Märchen hören und uns in seine Bildwelt hinein vertiefen, dann erfasst uns oft eine Angst um den Helden oder um die Heldin, etwa wenn Schneewittchen immer wieder vergiftet wird oder wenn Hänsel und Gretel allein im Wald zurückgelassen werden oder wenn die Hexe sie so bitterböse anredet. Indem die Helden die Gefahren und die Bedrohungen überstehen, können auch wir wieder aufatmen. Wir haben mit dem Helden ein Stück Angst bewältigt. So gesehen gibt es kaum ein Märchen, das nicht von Angst handelt. Und von den Märchen her gesehen, die ja immer Wege der Entwicklung darstellen, die aus typischen, menschlichen, scheinbar unlösbaren Problemen doch zu einem gangbaren Weg führen, muss man sagen, dass jede Entwicklung mit Angst und mit Überwindung von Angst verbunden ist. Das Schöne am Märchen, gerade auch für die Kinder ist, dass das Märchen hilft, selbstverständliche Zuversicht zu gewinnen.

Dass Angst zum Menschen gehört und den Menschen erst menschlich macht, ist in all jenen Märchen ausgedrückt, in denen einer auszieht, um das Fürchten zu lernen. In Märchen werden die Figuren und die Handlungen stark vereinfacht und auf das Wesentliche reduziert. Die Charaktere der Handelnden sind fast immer einfach und klar: entweder gut/fromm, böse/faul, einfältig/dumm oder klug, schön oder hässlich. So ist immer ganz klar, wer auf welcher Seite steht, und kleine Kinder können problemlos der Handlung folgen und den Sinn der Märchen verstehen.

Die Kinder als Zuhörer oder Leser werden zwar durch die Wirrungen des Schicksals des Helden oder der Heldin in Spannung gehalten, aber eigentlich kennen sie in ihrem Herzen immer den Ausgang: Das Gute siegt – das Böse unterliegt. Tugend, Frömmigkeit, Treue, Ehrlichkeit und Liebe sind am Ende immer stärker als alles Dunkle und Böse, und werden vom Himmel belohnt.

## Was Kinder fasziniert...

„Wer klein ist, fühlt sich wie der wackelige Strohschuppen, der dem Wolf nicht gewachsen ist und ihm doch standhalten soll. Es braucht zwingend noch die Eltern, die für es sorgen“ (aus: „Die drei kleinen Schweinchen“). Eine schöne Botschaft, die von manchen Eltern beherzigt werden sollte. Bei Hänsel und Gretel haben die Eltern keine Mittel mehr, um für ihre Kinder zu sorgen. Deshalb entscheiden sie sich, ihre Kinder verschwinden zu lassen. Die Kinder laufen verloren im Wald herum. Am Ende bringen sie sich nach allerlei bestandenen Gefahren wieder in Sicherheit. Nicht nur mit Hilfe der

Eltern wird man groß, auch die Gefahren und die damit verbundenen Ängste, denen man unterwegs ausgesetzt ist, führen zu Reife und neuer Wirklichkeit. Auch das ist eine wichtige Wahrheit des Lebens, für die wir empfänglich sein sollten.

Kinder lieben Märchen, gerade weil sie dort mit den Ängsten konfrontiert werden, denen sie sich brutal ausgeliefert fühlen: z. B. dem grausamen Ausgesetzt sein, vor dem sie sich fürchten oder dem nicht Geliebt werden, oder dem Ausgestoßen und Verlassen werden, dem Bestraft werden usw. Im Märchen werden Kinder von Wölfen aufgeessen, Aschenputtel muss völlig verkannt und in Einsamkeit in Lumpen leben, Kinder werden von einem Jäger im Wald zurückgelassen oder sie finden sich in der Rolle des Schneewittchens wieder, denn es gehört zu den Urängsten eines jeden Kindes, dass die Mutter es lieber tot als lebendig haben wollte. Ganz sachlich geht das Märchen an die Probleme heran, macht die Nöte der Helden sichtbar und führt nach vielen bestandenen Gefahren den Helden auf einer höheren Ebene wieder einer vorläufigen Lösung zu. *Märchen zeigen für fast alle Lebenslagen Entwicklungswege auf, die in der Zuversicht enden.* Das Märchen bietet für jeden die richtige Botschaft.

Es ist erlaubt und sinnvoll, eigene Wege zu gehen. Eigene Erfahrungen bereichern das Wiedersehen. Begegnung und Trennung gehören zum Leben. Meiner eigenen Entscheidung zu folgen, heißt nicht, den anderen verlieren zu müssen. Nach trenn-

ten Wegen ist ein wieder Zueinanderfinden möglich. Von entscheidender Bedeutung sind aber auch die Erfahrung und das Erleben, dass ich nicht verloren gehe, nicht vernichtet werde, wenn ich mich auf neue, unbekannte Situationen einlasse. Eltern, Erzieherinnen und Erzieher haben oft eine Sehnsucht danach, dass ihre Kinder ohne Kampf und Auseinandersetzung leben und groß werden können.

### Krisen und Ängste gehören dazu

Aber das Streiten und Kämpfen, das Ringen um eine Sache, um einen Entwicklungsschritt gehören zum Leben dazu, wie das Atmen auch. Natürlich haben wir Angst vor anstehenden Auseinandersetzungen, aber sie bieten uns auch die Gelegenheit, die Realität, zu der auch Konflikte und Auseinandersetzungen gehören, als eine Möglichkeit zu erfahren, die Weiterkommen und Entwicklung ermöglicht und diese eben gerade nicht verhindert oder vernichtet.

So weit bin ich gekommen auf meinem Weg nach oben. Jetzt mag ich mich stellen. „Ich bin nahe am Ziel!“ In der Herausforderung spüre ich meine Kräfte wachsen. Mich Gefahren zu stellen, gibt mir Selbstvertrauen und hilft mir, weiterzukommen. Kann ich als Erwachsener sehen, wie die Kinderaugen sich immer wieder auch auf uns Erwachsene richten, verbunden mit der Frage: „Ihr da oben und ich so winzig da unten, kann ich wirklich auch einmal er-

wachsen werden, groß und selbstständig? Was wird mir auf diesem Weg noch alles begegnen und werde ich das bestehen? Sagt mir, dass ich es schaffen kann. Ich brauche eure aufmunternden Blicke, aber auch euren Glauben, dass ich es alleine schaffen kann.“ Die Sehnsucht ist wie die Neugierde eine vorwärtstreibende Kraft im Leben des Menschen. Vertrauen Sie darauf, dass auch Kinder von einer solchen Sehnsucht getragen werden.

Märchen handeln von nichts anderem als von dieser Geschichte, wie Kinder Erwachsene werden und was sie dabei zu bestehen haben. Die Ausgangssituation handelt meist von Prinzen und Prinzessinnen, die zunächst einmal eine Option auf die Zukunft sind. Nicht selten werden sie aber dann am Ende zu König und Königin, die gereift sind und das Land, das ihnen bestimmt ist, gerecht und weise regieren. Doch der Weg dorthin ist weit. ■

#### Literatur:

- Armbrust, Joachim: Kinder bewältigen ihre Angst – So können Eltern helfen. Freiburg i. Br. 2007.
- Ders.: Kinderängste bewältigen – Wie Erzieherinnen Kinder stärken können. Köln 2010.
- Ders.: Ängste erleben - Ängste bestehen – Aktivitätenheft zur Angstbewältigung. Köln 2012.
- Ders.: Jugendliche begleiten – Was Pädagogen wissen sollten. Göttingen 2012.

**Joachim Armbrust führt eine Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung in Schwäbisch Hall.**  
[www.Punkt-Genau-Seminare.de](http://www.Punkt-Genau-Seminare.de)



Die Heldenfiguren aus Geschichten und Märchen sind für Kinder oft sehr real und können bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben unterstützen.

Mit Ängsten von Kindern und Jugendlichen ist auch der Jugendmedienschutz beschäftigt. Dabei ist die Verängstigung durch Medien – hier konkret durch das Fernsehen – von verschiedenen Faktoren wie dem Alter des jungen Menschen oder den konkreten Inhalten abhängig. Selbst für Fachleute ist deshalb das Ausmaß des Risikos, dass Kinder und Jugendliche durch bestimmte Sendungen verängstigt werden, schwer einzuschätzen. Unterstützung bieten die Regelwerke der zuständigen Prüfeinrichtungen, wie z. B. der Freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen e.V.

# VERÄNGSTIGUNG

## DURCHS FERNSEHEN

### Auslöser, Rezeption und Wirkung

Olaf Selg

„Ich hab neulich erlebt, dass ich mit meinem Sohn zusammen den Kinderkanal geschaut habe. Da war eine Szene mit einem Wal und der fletscht die Zähne und mein Sohn fing an zu weinen und sagte: Nein, nein, nein, nein, nein. Ich habe den Fernseher ausgeschaltet und dachte: Schwupps, ich bin hier doch beim Kinderkanal.“

#### Überraschende Konfrontation

Das in einem Interview zur Studie „Angst/Verängstigung als Risikodimension des Jugendmedienschutzes“<sup>1</sup> geschilderte Erlebnis zeigt stellvertretend, wie überraschend und unberechenbar die Konfrontation mit dem Thema Angst oder Verängstigung durch das Fernsehen sein kann. Würde man bei einer Sendung des Kinderkanals eine solche Konfrontation erwarten? Eigentlich nicht. Und diese Reaktion von einem Jungen? Eher weniger. Aber wenn man weiß, dass das Kind erst drei oder vier Jahre alt ist, also sowohl kaum über Lebens- als auch kaum über Fernseherfahrung verfügt, dann relativiert sich die Verwunderung.

Verängstigung ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie dem Rezipienten (Alter bzw. Entwicklungsstand, Geschlecht, Medienerfahrungen), dem sozialen Umfeld (Rezeptionssituation) und dem Medium (Art des Mediums und Medieninhalt). Die Meinungen darüber, wie wichtig die Faktoren für eine Medienwirkung schließlich sind, gehen noch weit auseinander. Wie bei allen auf (vermeintlich) problematische Medieninhalte bezogenen Wirkungsvermutungen – im Jugendmedienschutz neben „Angst/Verängstigung“ insbesondere „Darstellung von Gewalt“, „sozialethische Desorientierung“ und „Darstellung von Sexualität“ –, erscheinen eindeutige, für alle Rezipienten gleichermaßen zutreffende Aussagen nicht möglich.<sup>2</sup>

#### Angst gehört zum Leben dazu

Ohne dass hier also eine allgemeingültige Formel für Medienwirkungen im Zusammenhang mit Verängstigung benannt werden könnte, besteht aber wohl in einer grundsätzlichen Feststellung Einigkeit: Der Umgang mit Angst ist eine notwendige Entwicklungs- bzw. Lebensaufgabe, Angst ist per se nichts Schlechtes, gehört zum Leben dazu – und damit auch zum Umgang mit Medieninhalten, denn Erwachsene ebenso wie Kinder und Jugendliche leben in einer Medienwelt. Und was wäre ein Märchen, was wäre ein spannender Krimi ohne eine Prise „Angstlust“, ohne Spannung und Nervenkitzel („thrill“)?

Aus dem Konsens „Angst gehört zum Leben dazu“, der auch deutlich bei den befragten Prüfern der Studie zu „Angst/Verängstigung“ zur Sprache kam, lässt sich schlüssig ableiten, dass es im Jugendmedienschutz natürlich ebenfalls nicht um eine totale Angstvermeidung geht, sondern um die Vermeidung einer „Überdosis“. Da es große individuelle Unterschiede z. B. in Bezug auf das Angstempfinden gibt, kann die Beurteilung von möglicher Verängstigung im Zusammenhang mit Medieninhalten im Jugendmedienschutz nur ein Kompromiss sein: Es wird von einem vage angenommenen (Medienwirkungs-)„Mittelwert“ in der Beziehung von jeweils zur Diskussion stehender Alters- oder Sendezeitengrenze und der damit in Verbindung gesetzten Entwicklungsstufe ausgegangen.

Sendezeit und Alter	
6:00 bis 20:00 Uhr:	Sendungen, die für Zuschauer bis 12 Jahren i.d.R. keine Beeinträchtigung beinhalten
20:00 bis 6:00 Uhr:	evtl. für Zuschauer unter 12 Jahren beeinträchtigende Sendungen
22:00 bis 6:00 Uhr:	evtl. für Zuschauer unter 16 Jahren beeinträchtigende Sendungen
23:00 bis 6:00 Uhr:	evtl. für Zuschauer unter 18 Jahren beeinträchtigende Sendungen

Auch die durch den Medienumgang mehr oder weniger geschulte Erwartungshaltung (rechnet der Rezipient aufgrund von Vorwissen über den Sender und das Format oder die Sendung mit einem entsprechenden Medieninhalt oder nicht?) kann das Gefühl von Verängstigung beeinflussen. Gerade die Schulung der Medien- bzw. Genrekompetenz stellt im stetigen Wandel der Formate für die Zuschauer aller Altersgruppen eine große Herausforderung dar.

#### Neue Formate...

Schaut man sich – auch als ausgleichende Gerechtigkeit zur eher unerwarteten Erwähnung des öffentlich-rechtlichen Kinderkanals als Problemfall im oben zitierten Interview – die Prüffälle der Kommission für Jugendmedienschutz (KJM) an, die für die Aufsicht über die privaten Fernsehsender zuständig ist, so finden sich in den Jahren 2011/2012 Bezüge zum Thema „Angst“ u. a. an folgenden Sendungen:

- „X-Faktor: Das Unfassbare“, RTL 2: „[...] Auf Heranwachsende belastend wirken kann vor allem die Auflösung vieler der Geschichten als wahr. Die Inszenierung verstärkte durch unruhige Kameraführung und entsprechende Musik die ängstigende Wirkung.“ (KJM-Pressmeldung 08/2012 vom 21.05.2012)<sup>3</sup>
- „Galileo Spezial – Vampire unter uns?“, ProSieben: „[...] Die gezeigten Bilder sind nicht selten an das Horrorgenre angelehnt. Aus Jugendschutzperspektive sind die entsprechenden Szenen des Beitrags für Kinder kaum zu verarbeiten, es ist eine nachhaltige Verunsicherung und Verängstigung von unter 12-Jährigen zu befürchten.“ (KJM-Pressmeldung 02/2012 vom 23.01.2012)
- Die Folge „Der Wurm“ der Mystery-Serie „Primeval – Die Rückkehr der Urzeitmonster“, ProSieben: „In der betreffenden Folge wurde[n] beispielsweise der bedrohliche Angriff eines Urzeitmonsters auf zwei spielende Kinder gezeigt, oder auch eine gewalttätige Szenerie, in der ein tödlicher Angriff des „Wurms“ gerade noch vereitelt wird. Aus Sicht der KJM gehen diese Szenen in ihrer Drastik und ihrem ängstigenden Wirkungspotenzial über das hinaus, was Kindern unter 12 Jahren zugemutet werden kann.“ (ebd.)
- Ein Werbespot für ‚Die Krake‘, eine Achterbahn im Heidepark Soltau bei RTL 2, Sat. 1, ProSieben und kabeleins: „[...] Ein junger Mann rast darin, mit angstverzerr-





Starke Schultern und freche Vorbilder können dabei helfen, größer zu werden und (über sich hinaus) zu wachsen.

tem Gesicht und umgeben von Passagieren mit Monsterfratzen, auf den mit scharfen Zähnen besetzten ‚Schlund‘ der Bahn zu. Die KJM entschied, dass der Spot für jüngere Kinder unter 12 Jahren aufgrund der Bilder und des schnellen Schnitttempos eine beeinträchtigende Wirkung hat.“ (ebd.)

### ...alte Probleme!?

Thematisiert wird jeweils eine mögliche „Entwicklungsbeeinträchtigung für unter 12-Jährige“, d.h. Ausstrahlungen von Sendungen im Tagesprogramm von 06:00 bis 20:00 Uhr, die laut KJM aber nur von 20:00 bis 06:00 Uhr hätten ausgestrahlt werden dürfen. Mehreres fällt auf:

1. Es ist nicht der klassische fiktionale Krimi, Thriller oder Horrorfilm, der mehrheitlich Probleme bereitet – bei diesen Genres scheinen Vorabkontrolle und Festlegung der Ausstrahlungszeit durch Zuordnung schon vorhandener FSK-Freigaben sowie die Arbeit der Jugendschützer der Sender und der Freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen weitgehend zu funktionieren.
2. Die Formulierungen in den Pressemitteilungen wechseln zwischen Feststellungen und Vermutungen. Dies spiegelt ebenso die Unsicherheit bei den Diskussionen über Medienwirkungen selbst bei den professionellen Jugendmedien-schützern wider wie auch die Schwierigkeit, Prüfungsgänge und -ergebnisse eines komplexen Sachverhalts einer breiten Öff-

fentlichkeit angemessen zu vermitteln.

3. Mal wird auf eine einfache „ängstigende Wirkung“, mal eine „nachhaltige Verängstigung“ abgehoben. Es gibt also auch bei den Prüfungen der KJM keine deutliche Linie, die bei einem möglicherweise „ängstigenden Wirkungspotential“ abgrenzt, „was Kindern unter 12 Jahren zugemutet werden kann“ und was nicht.

Vielleicht ist es ernüchternd, vielleicht ist es beruhigend: Die Materie ist also auch für Fachleute nicht leicht zu handhaben. Für den Alltag drängt sich jedenfalls die Frage auf: *Wenn schon geübte Jugendmedien-schützer solche Schwierigkeiten haben, wie sollen dann allgemein Eltern und pädagogische Fachkräfte (vorab oder während des Fernsehschauens) einschätzen können, wie eine Sendung auf die jungen Zuschauer wirkt?* Hinzu kommt das oft grundlegende Unverständnis für solche Medieninhalte, die junge Zuschauer faszinieren und Erwachsene eher abstoßen. Sinnvoll erscheint in jedem Fall eine Mischung aus Vorab-Information (Programmzeitschriften, Videotext, elektronische Programmführer EPS, Online-Informationen, s. u.) und dem nun folgenden Blick in die Regularien der genannten Prüfeinrichtungen, um sich weitere Anhaltspunkte zu holen.

### Flexibler Prüfraumen

In dem für die Jugendmedienschutz-Prüfungen grundlegenden Jugendmedienschutz-Staatsvertrag (JMStV) finden sich keine konkreten Vorgaben zum Umgang mit dem Thema Angst (ebenso wenig zu „sozialethischer Desorientierung“), sondern nur zusammenfassende Ausführungen zu „entwicklungsbeeinträchtigenden Angeboten“. Dies deutet darauf hin, dass man die Verantwortung für Details an die den Einzelfall prüfenden Institutionen und ihre Prüfausschüsse abgibt, eben weil es heikel ist, im Gesetz eine sinnvolle allgemeine Vorgabe festzuschreiben, die dann evtl. eine flexible Reaktion auf Prüffälle (neue Formate, neue Stilmittel) erschwert.

Die Kriterienkataloge bzw. Prüfregularien von KJM und FSF enthalten jedoch teilweise ausführliche Bezugnahmen zum Thema „Angst“. Die KJM nennt für Angst „rezipientenspezifische Wirkungsfaktoren“<sup>4</sup> wie sozialer Kontext, Geschlecht, Alter; auch Realitätsgrad Alltagsnähe und Identifikationsanreize, Kontext und Ausprägung von Gewaltdarstellungen sowie Sexualität, weist aber nur kurz auf den Sachverhalt der „nachhaltigen Ängstigung“ hin mit einem Verweis auf „Bilder“, die sich „in das Gedächtnis des Kindes ‚einbrennen‘ und es nachhaltig ängstigen und verstören“ (ebd. S. 42). Hinzu komme bei Vielsehern die Förderung von „negative[n] (z. B. angstbesetzte[n]) Einstellungen gegenüber der Realität“ (ebd. S. 7).

Die KJM ist laut JMStV für die „Anerkennung von Einrichtungen der Freiwilligen

Selbstkontrolle“ zuständig und hat insofern abgesegnet, was die Freiwillige Selbstkontrolle Fernsehen e.V. in ihren Prüfgrundsätzen kompakt festgeschrieben hat. Dort heißt es im Zusammenhang mit Angst und Verängstigung:

„Bei über 12-Jährigen ist dem Risiko übermäßiger Erregung von Angst in der Regel geringeres Gewicht zuzumessen als bei niedrigeren Altersstufen. In Bezug auf die genannten Wirkungsrisiken gelten die folgenden Indikatoren: [...]

2. für übermäßige Angsterzeugung insbesondere:

- (a) drastische Darstellung von Gewalt;
- (b) drastische Darstellung des Geschlechtsverkehrs;
- (c) unzureichende Darstellungen realitätsnaher Inhalte, die im Lebenskontext von Kindern besonders angstvoll erlebt werden (z. B. Familienkonflikte);
- (d) eine gemessen an der Realität überproportionale Darstellung von Gewalt mit der Folge der Empfindung allgegenwärtiger Bedrohung. [...]

(5) Die Absätze 1 und 2 gelten nicht für Nachrichtensendungen und Sendungen zum politischen Zeitgeschehen, soweit ein berechtigtes Interesse gerade an dieser Form der Darstellung oder Berichterstattung vorliegt.<sup>45</sup>

Die Ausführungen der Prüfordnung werden durch „Richtlinien zur Anwendung der Prüfordnung der FSF“ ergänzt, in denen die Korrelationen von entwicklungsbeeinträchtigenden Inhalten und Alter der Rezipienten darüber hinaus ausführlich dargestellt werden.

Die Regularien von KJM und FSF können bei der Thematik kein starres Zuordnungsraster anbieten, sondern schaffen einen Handlungsrahmen, der einerseits auf konkrete Prüffaktoren hinweist, andererseits aber auch Freiraum für eine Einordnung im Einzelfall zulassen muss. Die angeführten Vorgaben erscheinen durchaus auch für den Alltag geeignet und sind so oder ähnlich wohl mit den Erfahrungen und Vorstellungen vieler Eltern und pädagogischer Fachkräfte in Einklang zu bringen. Auch dass laut Prüfgrundsätzen der FSF nur „übermäßige Angsterzeugung“ verhindert werden soll, nicht aber jedes kurzfristige Angstempfinden oder Erschrecken, erscheint durchaus vertretbar im Kontext der Prämisse, Verängstigung nicht völlig zu vermeiden, sondern „nur“ die je nach Altersgruppe bzw. Entwicklungsstand variable Überdosis (s.o.).

## Die Crux mit der „Realität“

Die Regularien der FSF weisen zudem auf eine notwendige Fortschreibung der Prüfgrundsätze hin, wohl nicht zuletzt wegen des permanenten Erfindungsreichtums der Sender hinsichtlich neuer Formate oder Inszenierungsmittel, zurzeit gerade im Be-

### Geeignete Ratgeber für den Alltag finden sich im Internet z. B. unter:

Bundeszentrale für politische Bildung: „Was kann Kinder beim Fernsehen ängstigen?“  
<http://www.bpb.de/lernen/unterrichten/medienpaedagogik/71038/angst-beim-fernsehen>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: „Geflimmer im Zimmer“.  
[http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/kinder-und-jugend\\_did=3850.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/kinder-und-jugend_did=3850.html)

Schau hin! „10 Goldene Regeln zur Fernsehnutzung“.  
<http://schau-hin.info/10-goldene-regeln/tv-film-mehr.html>

### Hinweise zu einzelnen Sendungen finden sich z. B. unter:

Flimmo – Fernsehen mit Kinderaugen.  
<http://www.flimmo.tv/>

FSF e.V.: Prüfentscheidungen.  
<http://fsf.de/programmpruefung/entscheidungen/>

reich „Reality TV“. Waren es in der jüngeren Vergangenheit serielle Sendungen wie „Big Brother“ (für einige Kinder evtl. ein Gefängnis, ein Menschenzoo, für andere völlig unterhalb ihres Wahrnehmungshorizonts?) oder „Die Super Nanny“ (Anschauungsunterricht für überforderte Eltern und Kinder in vergleichbaren Situationen oder Bedienen von Voyeurismus?<sup>6</sup>), so wird gegenwärtig vor dem pseudo-dokumentarischen Stilmittel „Scripted Reality“ gewarnt, also der nur schwer durchschaubaren Vermischung von Realität und Fiktion. Besteht hier die Gefahr der Festschreibung eines problematischen Menschenbildes (die jungen Zuschauer bekommen Angst davor, dass es in der Welt um sie herum nur schlechte Menschen gibt) oder ist „Scripted Reality“ nur für ungeübte, ältere wie jüngere Zuschauer ein Kompetenzproblem?

Neben den fiktionalen Sendungen, in denen Helden Raum für Phantasien und Identifikation geben, und die für Kinder wie schon die mehr oder weniger guten alten Märchenerzählungen im Idealfall ein „Happy End“ haben sollten, sind es sowohl solche Sendungen als Mischformen zwischen Fiktion und Realität als auch Nachrichtensendungen und Berichte, die zu problematisieren sind: Sendungen mit Kriegs-, Katastrophen- und Unglücks- oder permanenter „Krisen“-Berichterstattung, deren inhaltliche Bedeutung und Zusammenhänge junge Zuschauer vielleicht nicht in jedem Detail einschätzen können, deren Bildersprache und inszenatorischen Alarmismus sie aber aufgrund der inhaltlichen Verknüpfung mit tatsächlichen Menschenschicksalen erfassen. Von Jugendmedienschutz und wissenschaftlicher Forschung begleitete Praxisleitfäden (siehe Infokasten) geben diesbezüglich ein deutliches Signal: *Im Zweifelsfall sind die Kinder vor der Konfrontation mit diesen Inhalten zu schützen*. Denn natürlich gibt es, neben der Ansicht, dass Angst zum Leben dazugehört, auch diesen gesellschaftlichen Kon-

### Anmerkungen:

1 Vgl. Achim Hackenberg/Daniel Hajok/Kathrin Koch/Achim Lauber/Melanie Ludwig/Olaf Selg: Angst/Verängstigung als Risikodimension des Jugendmedienschutzes. Ein qualitatives Forschungsprojekt zu den persönlichen Vorstellungen und dem Umgang der Prüferinnen und Prüfer der FSF mit einem zentralen Prüfkriterium. Berlin 2008. ([http://www.fsf.de/data/user/Dokumente/Downloads/FSF\\_FU\\_Angst\\_als\\_Risikodimension\\_des\\_JMS\\_final.pdf](http://www.fsf.de/data/user/Dokumente/Downloads/FSF_FU_Angst_als_Risikodimension_des_JMS_final.pdf), Stand: 31.07.12).

2 „Bis heute gibt es noch keine integrale Medienwirkungstheorie, welche die Einflüsse der Medien auf die Rezipienten mithilfe zugrunde liegender Faktoren und Mechanismen im erklärenden Sinn umfassend verständlich zu machen vermag. Es hat sich gezeigt, dass weder die nur aussagezentrierten noch die nur rezipientenorientierten Ansätze völlig zu befriedigen vermögen.“ Heinz Bonfadelli/Thomas N. Friemel: Medienwirkungsforschung. Konstanz/München 2011 (4. Aufl.), S. 41.

3 Alle Pressemeldungen der KJM lassen sich online abrufen unter <http://www.kjm-online.de/de/pub/aktuelles/pressemittelungen.cfm>.

4 Vgl. Kommission für Jugendmedienschutz (KJM): Kriterien für die Aufsicht im Rundfunk und in den Telemedien. S. 5 ff. (<http://www.kjm-online.de/de/pub/aktuelles/publikationen/prfkriterien.cfm>, Stand: 31.07.12).

5 Vgl. Prüfordnung der Freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen e.V. (PrO-FSF) vom 01.05.2012, S. 18 f; § 31 Entwicklungsbeeinträchtigende Programme, Abs. (3). Download unter <http://fsf.de/service/downloads/>.

6 „Früh werden emotionalisierende, publikumswirksam erscheinende Inszenierungsmuster, die die Kinder in hochemotionalen Situationen ausstellen, problematisiert. Der FSF-Prüfausschuss von 2004 befürchtet mit Blick auf zuschauende Kinder eine nachhaltige Ängstigung bei ‚einer zugespitzteren Inszenierung‘ (FSF-Gutachten Nr. 8257-N vom 29.07.2004).“ Claudia Mikat über die inzwischen beendete Sendereihe, in: Casting- und Coachingformate aus Sicht des Jugendmedienschutzes. In: Daniel Hajok/Olaf Selg/Achim Hackenberg (Hg.): Auf Augenhöhe? Rezeption von Castingshows und Coachingsendungen. Konstanz 2012, S. 51.

**Dr. phil. Olaf Selg ist Publizist und Dozent mit Schwerpunkt Medienbildung. Er ist Mitbegründer der Arbeitsgemeinschaft Kindheit, Jugend und neue Medien (AKJM).**

# MATERIAL ZUM THEMA

Hopf, Hans

## **Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen**

**Diagnose, Indikation, Behandlung**

Brandes & Apsel, Frankfurt a. M. 2011.

Angststörungen gehören zu den am häufigsten diagnostizierten Störungen im Kindes- und Jugendalter. Der Band versteht sich als Lehrbuch zur psychoanalytischen Krankheitslehre, speziell der Angststörungen und ihrer Behandlung im Kindes- und Jugendalter. Anhand ausführlicher Fallbeispiele werden klinische Erscheinungsbilder geschildert. Außerdem wird die ICD-10 zur Diagnose einbezogen. Die Probleme einer ausschließlich phänomenologischen Betrachtungsweise werden diskutiert. Die Indikation einer geeigneten Therapieform sowie die jeweiligen handlungstechnischen Herausforderungen werden ebenfalls bei jedem Störungsbild erörtert. Ein Leitfaden für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten, Psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychiater und Pädiater.

In-Albon, Tina

## **Kinder und Jugendliche mit Angststörungen**

**Erscheinungsbilder, Diagnostik, Behandlung, Prävention**

Kohlhammer, Stuttgart 2011.

Ähnlich wie bei Hopf (s. o.) werden in diesem Buch die Erscheinungsbilder der verschiedenen Angststörungen beschrieben und aktuelle Studien zur Epidemiologie, Diagnostik, Psychotherapieforschung und Prävention aufgeführt. Die Module zur Behandlung von Angststörungen werden praxisnah beschrieben sowie mit störungsspezifischen Hinweisen ergänzt. Empirisch überprüfte Therapiemanuale werden vorgestellt. Das Buch richtet sich an Kinder- und Jugendlichen-Psychologen, -Psychotherapeuten, Studierende der Psychologie, Praktiker aus den Bereichen Klinische Psychologie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Pädagogik, Pädiatrie und deren Nachbardisziplinen.

Petermann, Ulrike/Petermann, Franz

## **Training mit sozial unsicheren Kindern**

**Einzeltraining, Kindergruppen, Elternberatung**

Beltz, Weinheim 2009, mit CD-ROM.

Sie möchten mit anderen Kindern spielen, trauen sich aber nicht zu fragen. In der Schule wagen sie es nicht, eine Antwort zu

geben. Sozial unsichere Kinder stehen abseits und würden doch gerne dazugehören. Schon im Kindergarten fallen diese Kinder auf. Spätestens in der Grundschule muss dann interveniert werden, um Angststörungen im Erwachsenenalter vorzubeugen. Das Trainingsprogramm bietet ein fundiertes Konzept für die Arbeit mit dem einzelnen Kind, mit Kindergruppen und mit Eltern an. Es verbindet Ansätze der Kognitiven Verhaltenstherapie mit Rollenspielen und Interventionen in der Familie.

Bausum, Jacob/Besser, Lutz/Kühn, Martin/Weiß, Wilma (Hg.)

## **Traumapädagogik**

**Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis**

Juventa, Weinheim und München 2011.

Traumapädagogik hat sich in den letzten Jahren, ausgehend von der stationären Jugendhilfe, als eigenständige Fachdisziplin entwickelt und für viele pädagogische Arbeitsfelder geöffnet. Der Band bereitet die pädagogischen und neurobiologischen Grundlagen für die professionelle traumapädagogische Arbeit auf und diskutiert die Bedeutung von psychotraumatologischen Erkenntnissen für die unterschiedlichen Arbeitsfelder. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Schule und Jugendhilfe, den Schnittstellen zur Traumatherapie sowie genderorientierten und biografischen Ansätzen. Es folgen praxiserprobte Konzepte und Methoden der Traumapädagogik aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Unter dem Fürsorgeaspekt werden stabilisierende Prinzipien von Leitungen und Fachdiensten dargestellt. Der Band zeigt, dass der pädagogische Beitrag zur Bearbeitung traumatischer Belastungen von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle einnimmt.

Schmidt-Traub, Sigrun

## **Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter**

**Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher**

Hogrefe, Göttingen 2010.

Bei Kindern und Jugendlichen treten Ängste sehr häufig auf. Obwohl Angststörungen inzwischen gut zu behandeln sind, kommt nur ein Drittel der Betroffenen in Therapie. Dieses Buch ist für diejenigen Kinder, Jugendlichen und Eltern geschrieben, die keine Therapie wünschen oder die eine psychotherapeutische Behandlung ihrer Angststörung gründlich vorbereiten möchten. Gegenstand des ersten Teils ist, was Eltern oder Erzieher über Angststörungen wissen sollten. Verschiedene Angstdiagno-

sen sowie Methoden zur Angstbewältigung werden vorgestellt. Zahlreiche Beispiele veranschaulichen die entstehenden und aufrechterhaltenden Bedingungen der Angst. Der zweite Teil des Buches wendet sich direkt an ängstliche Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren. In verständlicher Sprache wird erläutert, was unter einer Angststörung zu verstehen ist und welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es gibt.

Hartmann, Luisa

## **30 Mutmach-Geschichten**

**3-Minuten-Geschichten für den Morgenkreis**

Verlag an der Ruhr, Mülheim a. d. Ruhr 2009.

„Das würde ich jetzt gern tun ... aber ich trau' mich nicht!“ So hat sich fast jeder schon einmal gefühlt. Mit den Mutmach-Geschichten können Kinder am Beispiel gleichaltriger Vorbilder lernen, ihre Ängste zu bewältigen. Die 30 Mutmach-Geschichten erzählen von lebensnahen Situationen, in denen Kinder sich ein Herz fassen und über sich hinauswachsen. Es geht um den Mut, Gefühle zu zeigen, seine Meinung zu sagen oder für jemanden einzustehen. Durch die offenen Enden und die anschließenden Fragen zum Textverständnis werden die Kinder zum Diskutieren und Problemlösen ermutigt. Geeignet für Kinder im Alter von 5-10 Jahren.

Medienprojekt Wuppertal

## **Tiefpunkte**

**Ein Film über die Selbstwahrnehmung junger Menschen mit Depressionen**

120 Min. (plus Bonus: 114 Min.), Doppel-DVD, freigegeben ab 12 Jahren, Kaufpreis: 30,- Euro, Ausleihe: 10,- Euro, Wuppertal 2010.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Auch und gerade bei Jugendlichen hat die Zahl der Betroffenen in den letzten Jahren zugenommen. Doch was macht junge Menschen krank? In diesem Film beschreiben sechs junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren, wie sie sich und ihre seelische Erkrankung wahrnehmen und erleben.

Das Bonusmaterial besteht aus zwei ergänzenden Interviews. In dem einen beschreibt ein Elternpaar, wie es die Erkrankung seiner Tochter erlebt hat. Der Gesprächspartner in dem zweiten Interview ist Dr. Khalid Murafi, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, der auch mit einem Beitrag in dieser Ausgabe von THEMA JUGEND vertreten ist. Er geht auf Störungsbilder und Verhaltenstipps für Angehörige sowie auf Fragen der Therapie und Prävention ein.

Die in dieser Rubrik veröffentlichten Meinungen werden nicht unbedingt von der Redaktion und dem Herausgeber geteilt. „Kommentare“ sollten zur Diskussion anregen. Über Zuschriften freut sich die Redaktion von **THEMA JUGEND**.



## „...STEINE PICKEN!“

Ein Jugendschutzperiodikum mit dem Schwerpunkt-Thema „Angst“ kann auf das Stichwort „Schulangst“ nicht verzichten – das haben Sie sicherlich gedacht, als Sie das Heft in den Händen hielten (vgl. auch die Beiträge von Hanel und Schiffer in dieser Ausgabe). Jeder kennt Kinder, die davon betroffen sind, z. B. weil sie unter Mobbing leiden. Oder sie sehen sich Anforderungen ausgesetzt, bei denen sie Sorge haben, zu genügen. Viele haben das Gefühl, dass ihnen niemand in der Schule mit Interesse zugeneigt ist. Viele haben Angst vor schlechten Noten und Misserfolgen. Alles ist richtig und bekannt.

Und doch: Ist das nicht einseitig? Sind die dazugehörenden Sprüche nicht inzwischen Schnee von gestern? „Geh doch besser Steine picken.“ Dieser verächtliche Originalton des Deutschlehrers Dr.(!) S. an einem ehrwürdigen Gymnasium in Münster ist inzwischen 40 Jahre alt! Und diente nicht die schulterzuckend-resignative Anmerkung eines engagierten Hauptschullehrers aus den 1990er Jahren „Wir unterrichten die Kollegstufe der Sonderschule.“ nur der Psychohygiene und dem Stressabbau? Und der häufig kolportierte Satz des namenlosen Gymnasiallehrers „Ich unterrichte Fächer – und keine Kinder!“ - der ist eher Karikatur als Wirklichkeit, oder? Hinzu kommt, dass nach dem NRW-Schulkompromiss aus dem vergangenen Jahr der Zwang, nach der Klasse 4 neunjährige Kinder nach vermeintlichen Anlagen und Begabungen zu sortieren, dadurch relativiert ist, dass es in Zukunft mehr Schulen für alle Kinder gibt. Es gibt Initiati-

ven zur individuellen Förderung und es gibt das politisch vollmundige „Kein Kind darf zurückbleiben!“ Dass Gymnasien zum Abitur nach 9 Jahren zurückkehren konnten, ist doch ein Beitrag zur Humanisierung der Schule, unzweifelhaft. Wir sind doch, vielleicht etwas langsam und zögerlich, auf einem guten Weg mit der Schulentwicklung in unserem Bundesland, nicht wahr? Zudem sollen die sogenannten Demographie-Gewinne in den Schulen verbleiben, die Lehrer-Schüler-Quote wird sich schon dadurch verbessern, dass es demnächst weniger Schüler und Schülerinnen gibt. Auch dies ein Zeichen hoffnungsvoller Entwicklung...

Obwohl, verehrte Leserin, verehrter Leser, sind Sie sicher? „Was ist das für eine Schule, wenn die beste Nachricht ist, dass der Unterricht ausfällt?“, fragte Rolf Heide rich in seinem Buch „Klasse Schule – kluge Kinder“. Sind Sie sicher, dass wirklich kein Kollege und keine Kollegin mehr unter dem alltäglichen Druck zu großer Klassen und zahlloser unterrichtlicher wie nebenunterrichtlicher Aufträge, zunehmender Formalisierung und administrativer Arbeitsanteile, dass wirklich niemand mehr Grund hat zu psychohygienischen Befreiungsschlägen – mit bitter-abwertendem Beigeschmack? Sind Sie sicher, dass niemand in unseren Schulen angesichts des Zwangs zur Selektion und Defizitorientierung zum Zyniker wird?

Es ist sicher so, dass die robuste Berufsempfehlung für das Straßenbauwesen aus dem Munde des promovierten Gymnasiallehrers tatsächlich der Vergangenheit ange-

hört – aber es gibt noch die Lehrer, die um jeden Preis die lateinische Sprache als Mutter der Grammatik, des logischen Denkens oder des systematischen Sprache-Lernens überhaupt für das wichtigste Unterrichtsfach halten. Und denken Sie an die Mathematiker, die davon überzeugt sind, dass nur in ihrem Fach reine Logik, Ästhetik, abstraktes Denken gelernt werden können. Von denen soll abgesehen werden, die englische Literatur, deutsche Literatur, musische oder motorische Förderung ausschließlich durch ihr Unterrichtsfach gewährleistet sehen. Wie sicher sind Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, dass von denen niemand, wenn auch hinter vorgehaltener Hand, den Satz von den Fächern statt den Kindern prägt? Also ist die Orientierung an der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen doch noch nicht als Maßstab in den Schulen angekommen?

Die Kinder- und Jugendschützer müssen dranbleiben am Thema „Schule“. Es braucht Arbeitsverbesserungen für Lehrer, Integration anderer pädagogischer Fachkräfte, ein verändertes pädagogisches Denken, mehr Zeit im Umgang mit Schülerinnen und Schülern, Zentrierung auf die Person. Um sie geht es in der Schule. Mit einem einfachen Appell an die Lehrer ist es nicht getan, sie möchte ich ausdrücklich in Schutz nehmen. Wenn sie es besser könnten, würden sie es tun. Es gilt vielmehr, Bedingungen zu verbessern, in den allermeisten Schulen. Das ist Steine picken der anderen Art. Damit die Pädagogen den Kindern gut tun und damit mehr von ihnen sagen können – auch das ist ein Zitat: „Ich interessier mich halt für ihn, ehrlich. Und das spürt er ...“<sup>1</sup>

**Michael Sandkamp** ■

**Der Autor ist Vorstandsmitglied der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e. V. Er arbeitet im Referat Eltern und Schule in der Schulabteilung des Bischöflichen Generalvikariats Münster.**

### Anmerkung:

<sup>1</sup> Das Zitat entstammt einem Film von Reinhard Kahl über Reformschulen in Deutschland ([www.archiv-der-zukunft.de](http://www.archiv-der-zukunft.de)).



## Wechsel in der Geschäftsführung der AJS

■ Seit dem 1. Juli 2012 ist Sebastian Gutknecht Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) Landesstelle NRW e.V. in Köln. Er folgt dem bisherigen, langjährigen Leiter der AJS Jan Lieven, der zum Jahresende 2012 aus Altersgründen aus dem aktiven Dienst ausscheiden wird.

Gutknecht (Foto rechts) ist 37 Jahre alt, Volljurist, und seit 2005 bei der AJS als Referent für Jugendschutzrecht und Jugendmedien-schutz tätig. Die Verabschiedung von Jan Lieven wird auf der Mitgliederversammlung der AJS am 26. November 2012 in Düsseldorf erfolgen. ■

# BÜCHER UND ARBEITSHILFEN

## Brücken durch die Zeit

Buch zur Projektwerkstatt „Soziale Arbeit schreibt Geschichte(n)“



■ Wer in der kirchlichen Jugendarbeit tagtäglich mit jungen Menschen arbeitet, ihre Sorgen und Nöte hört, sie unterstützt und aufmuntert oder als Mensch oft einfach nur für sie da ist, hat eine Menge erlebt, das sich aufzuschreiben lohnt. Über Jahre hinweg zeichnet diese Arbeit Spuren in die eigene Lebensgeschichte. Das hat die Projektwerkstatt „Soziale Arbeit schreibt Geschichte(n)“ im vergangenen Jahr gezeigt.

Nun hat die Jugendseelsorge im Erzbistum Köln diese Geschichten als kleine Anthologie mit dem Titel „Brücken durch die Zeit“ herausgebracht. Die insgesamt 56 Texte erzählen anrührend, aber auch mit Humor und Ironie, Begegnungen und Erfahrungen aus dem Alltag von Mitarbeitern aus der Jugendarbeit. Die Erkenntnis „Nutze deine Fähigkeiten!“ wird zum 11. Gebot erklärt. „Rock’n Roll Jugend“ erinnert an die erste Gitarre, aus der Musik fürs Leben geworden ist. Aber auch leise Zweifel am eigenen Tun werden formuliert: „Soziale Arbeit, warum das?“

Angeregt durch einen Besuch im Kunstmuseum des Erzbistums Köln, Kolumba, und unterstützt durch den Autor Alfons Huckebrink, Münster, wagten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit und der kirchlichen Jugendsozialarbeit den Selbstversuch, Erinnerungen und Erlebnisse der eigenen Lebensgeschichte, untrennbar verknüpft mit den Jahren beruflicher Tätigkeit, aufzuschreiben. Auf diese Weise entstanden zahlreiche Texte, Aphorismen und Gedichte; aber eben auch Geschichten, die Einblick geben in die (jüngere) Geschichte der sozialen Arbeit in kirchlichen Einrichtungen. ■

Das Buch ist zum Preis von 8,90 Euro im Buchhandel oder im Webshop des Jugendhauses Düsseldorf (<http://shop.jhd-gmbh.de/>) erhältlich.

**Erzbistum Köln, Abteilung Jugendseelsorge (Hg.): Brücken durch die Zeit. Soziale Arbeit schreibt Geschichte(n), Verlag Haus Altenberg, Düsseldorf 2012.**

## Kinder schützen

Eine Broschüre für ehrenamtliche Gruppenleiter/-innen



■ In diesem Sommer sind wieder allorts ehrenamtliche Gruppenleiter/-innen mit vielen Kindern und Jugendlichen in die Ferienlager und Sommerfreizeiten gestartet. Um sie bei einem sicheren Umgang mit dem Thema Kindeswohl zu unterstützen, haben die Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V. und der Bund der Deutschen Katholischen Jugend NRW e.V. eine kleine Handreichung mit dem Titel „Kinder schützen“ veröffentlicht. Sie erscheint in der nunmehr vierten Auflage.

Die Rechte von Kindern zu stärken und Kindeswohlgefährdungen entgegenzuwirken, ist ein zentrales Anliegen der kirchlichen Jugendarbeit. „Wir halten es für notwendig und sinnvoll, sich im Rahmen der Jugendarbeit und insbesondere bei der Ausbildung von Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern intensiver mit dieser Thematik auseinanderzusetzen“, sagt Gesa Bertels, Geschäftsführerin der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft. Durch die Präventionsordnungen der Bistümer und das Bundeskinderschutzgesetz ist dieses Anliegen in den vergangenen Monaten gestärkt und auch rechtlich verankert worden.

Die Broschüre bietet Ehrenamtlichen den Herausgebern zufolge grundlegende Informationen zum Thema Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung. Die Leser bekommen sowohl Sachinformationen als auch Anregungen, wie im Umgang mit solchen Problemlagen angemessen pädagogisch gehandelt werden kann.

Die vorliegende vierte Auflage wurde von der Autorin, Dr. Claudia Bundschuh, Vertretungsprofessur für Pädagogik des Kindes und Jugendalters an der Fachhochschule Niederrhein, vollständig inhaltlich überarbei-

tet. Zudem erscheint sie auch optisch in einem neuen, frischen Gewand. ■

Die Broschüre kann zum Preis von 0,40 Euro (zzgl. Porto/Versand) unter folgender Adresse bestellt werden:

**Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.**  
Salzstraße 8  
48143 Münster  
Telefon: (0251) 54027  
Telefax: (0251) 518609  
E-Mail: [info@thema-jugend.de](mailto:info@thema-jugend.de)  
[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)

KJug 3-2012

## Eltern unterstützen – Kinder schützen

Elternverantwortung und Erziehungskompetenz

■ Elternsein bzw. Kinder zu erziehen, ist heutzutage kein leichtes Unterfangen. Familien sehen sich mit den verschiedensten Anforderungen und Erwartungen konfrontiert. Der heutige Erziehungsalltag ist dabei einerseits gekennzeichnet von Sorge, Fürsorge, Verantwortung für Kinder und andererseits den Anforderungen der Gesellschaft an die Erziehung und das Aufwachsen von Kindern. Um ihrer Erziehungsverantwortung gerecht zu werden, benötigen manche Eltern deshalb Unterstützung.

Wie die Anforderungen und Erwartungen an Eltern aussehen und warum ihnen offensichtlich immer mehr Verantwortung aufgebürdet wird, zeigen Nina Oelkers und Andreas Lange auf. Wie dies mit Blick auf die Umsetzung und Wirksamkeit des Jugendmedienschutzes aussieht, stellt Uwe Hasebrink dar. Das und wie die Rechte und Pflichten von Eltern in Deutschland geregelt sind, macht Kurt-Peter Merk bei der Entscheidung der Rechtslage deutlich. Sigmar Roll diskutiert anhand einer gerichtlichen Entscheidung, wie weit die elterliche Verantwortung beim Besuch eines Rap-Konzerts und dem damit verbundenen Zugang zu problematischen Liedtexten geht. ■

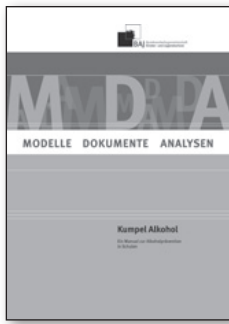
Die Ausgabe 3-2012 der Zeitschrift Kinder- und Jugendschutz in Wissenschaft und Praxis (KJug) kann zum Preis von 16,- Euro (inkl. Versandkosten) bestellt werden beim Herausgeber:

**Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. (BAJ)**  
Mühlendamm 3, 10178 Berlin  
Telefon: (030) 40040300  
Telefax: (030) 40040333  
E-Mail: [kjug@bag-jugendschutz.de](mailto:kjug@bag-jugendschutz.de)  
[www.bag-jugendschutz.de/kjug](http://www.bag-jugendschutz.de/kjug)

## Kumpel Alkohol

# Ein Manual zur Alkoholprävention in Schulen

Überarbeitete, aktualisierte Neuauflage



■ Alkohol, der Stimmungsmacher, das Schlaf- und Beruhigungsmittel, der Geselligmacher, Enthemer, Seelentröster, das Allroundmittel ist für viele Menschen der gute Kumpel, der sie durch den Alltag begleitet und ihnen „zuverlässig“ zur Seite steht.

Jugendliche wachsen mit dieser Allgegenwart und der Selbstverständlichkeit des Alkoholkonsums auf. Obwohl sie in der Regel die gesundheitsschädigende Wirkung des Alkohols kennen, scheint das Bedürfnis nach Rausch bei vielen Jugendlichen ein Teil des Lebens zu sein. „Binge drinking“ und „Komasaufen“ sind nur die extremen Auswüchse dieser Entwicklung.

Ziel suchtpreventiver Arbeit ist es, verstärkt positiven Einfluss auf das gesundheitsrelevante Verhalten im Jugendalter zu nehmen und bei Jugendlichen einen verantwortungsbewussten und selbst kontrollierten Umgang mit Alkohol zu fördern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz hat sich schon immer mit der Problematik des jugendlichen Alkoholkonsums auseinandergesetzt. In der Broschüre „Kumpel Alkohol“ wurde die Thematik erstmals in Form eines Manuals für Lehrerinnen und Lehrer aufgegriffen. In die nunmehr vorliegende überarbeitete und aktualisierte Neuauflage sind die bisherigen Erfahrungen aus der Arbeit mit dem Manual eingeflossen.

Im Rahmen der Sekundärprävention (selektiven Prävention), dient „Kumpel Alkohol“ als wertvolles Instrumentarium, um die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, ihren Konsum kritisch zu hinterfragen und ihren eigenen Standpunkt zu ihrem Suchtmittelgebrauch zu finden. Die Auseinandersetzung mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern fördert darüber hinaus die realistische Selbsteinschätzung der/des Einzelnen.

„Kumpel Alkohol“ setzt sich aus einer Kombination aus Wissensvermittlung, praktischen Übungen und Selbstmanagementtechniken zusammen. Die einzelnen Bausteine sind unabhängig voneinander zu verwenden und können in die bestehenden Unterrichtsfächer integriert werden. Die Themeninhalte

sind in Arbeitsblättern aufbereitet, Lösungsschlüssel sind beigelegt. ■

Die 102-seitige Broschüre kann zum Preis von 4,- Euro (inkl. Versandkosten) bestellt werden bei der

**Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. (BAJ)**  
Mühlendamm 3, 10178 Berlin  
Telefon: (030) 40040300  
Telefax: (030) 40040333  
E-Mail: [info@bag-jugendschutz.de](mailto:info@bag-jugendschutz.de)  
[www.bag-jugendschutz.de](http://www.bag-jugendschutz.de)

## INFORMATIONEN

**Tagung des LAK Jugendhilfe, Polizei, Schule am 20.11.2012 in Münster**

### Frühe Hilfen statt später Strafen – was tun mit den unter 14-Jährigen?

■ Gelegentliches Klauen und auch körperliche Übergriffe in der Kindheit sind bei den meisten Kindern eine „normale“ Begleiterscheinung ihrer Entwicklung. Fast immer genügt eine angemessene erzieherische Reaktion. Daneben gibt es eine Gruppe von Kindern, die Eltern und pädagogische Fachkräfte in besonderem Maße fordern und herausfordern. Sie begehen oft schon im frühen und mittleren Kindesalter viele und manchmal auch schwere Straftaten. Die Kinder sind zu Recht nicht strafmündig. Aber es ist notwendig, möglichst frühzeitig gegenzusteuern, um andere zu schützen – und um zu verhindern, dass diese Kinder ihre eigene Zukunft belasten.

Wie aber sehen angemessene pädagogische Reaktionen aus? Welche Unterstützung brauchen pädagogische Fachkräfte durch Spezialdienste wie Beratungsstellen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrie? Wie können sich die Fachkräfte aus den unterschiedlichen Disziplinen vernetzen und dadurch gegenseitig stärken? Welche Rolle sollte die Polizei – wenn überhaupt – dabei einnehmen? Was brauchen diese Jungen und Mädchen, damit sie sich sozial verhalten können? Was kann präventiv getan werden?

Nach dem großen Erfolg der gleichnamigen Veranstaltung im Frühjahr dieses Jahres will diese Kooperationsveranstaltung des Landesarbeitskreises Jugendhilfe, Polizei und Schule (LAK-NRW), in dem auch die Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz aktiv ist, in Vorträgen und sechs Workshops praxisorientierte Antworten geben. ■

Die Tagung findet von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr im LWL-Landeshaus in Münster statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 55 Euro (inkl. Verpflegung).

Anmeldung:  
[www.lwl.org/lja-download/fobionline](http://www.lwl.org/lja-download/fobionline)

**Tagungsankündigung**  
**06.11.2012 in Wuppertal**

### Differenzsensible Pädagogik – eine Gratwanderung

■ In der Gesellschaft ist Pluralität längst angekommen, sie ist für viele Menschen selbstverständlich, aber auch für ebenso viele irritierend und beängstigend. Deswegen setzen sich Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte dafür ein, dass alle Kinder und Jugendlichen, unabhängig davon, ob sie den konstruierten Normalitätsvorstellungen (nicht) entsprechen, an der Gesellschaft gleichberechtigt teilnehmen können. Wichtig ist die Auseinandersetzung mit Jugendlichen aller gesellschaftlichen Milieus und Schichten, um die Heranwachsenden für (eigene und nicht-eigene) Differenzen zu sensibilisieren.

Die differenzsensible Pädagogik zielt darauf ab, Differenzen wahrzunehmen, sie aber nicht als statische Wesensmerkmale festzuschreiben. Differenzsensible Arbeit mit Kindern und Jugendlichen benötigt sowohl Toleranz für Ambivalenzen als auch Reflexion der eigenen Normalitätsvorstellungen und Fremdzuschreibungen.

Als Referenten/Referentin sind eingeladen:

- Prof. Dr. Stephan Bundschuh (Hochschule Koblenz): Gesellschaftliche Platzierung und Protest - Jugendliche Identitätswürfe zwischen Selbstbestimmung und Fremdzuschreibung
- Anke Papenkort (Aidhilfe Münster e.V.): Differenzsensible Sexualpädagogik
- Mohammed Nasser (Huda e.V.): Zwischen religiösen Deutungen und diskriminierendem Klinik-Kauderwelsch – Die Gründung des Vereins Huda e.V. für Väter von behinderten Kindern

Die Tagung findet am 6. November von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der „Färberei“ in Wuppertal-Oberbarmen statt. Sie ist zugleich Auftaktveranstaltung für den ab 2013 geplanten gleichnamigen Landesarbeitskreis. Der LAK „Differenzsensible Pädagogik“ soll eine regelmäßige Fortbildungs- und Austauschplattform für diejenigen sein, die sich mit Dominanz- und Machtstrukturen in ihrer Arbeit auseinandersetzen, die sich antidiskriminierend für ihre Zielgruppe einsetzen oder die diese Aspekte in ihre Arbeit einbauen möchten. ■

Teilnahmegebühr (inkl. Verpflegung): 40 €

Weitere Informationen und Anmeldung:  
**Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.**  
Salzstraße 8  
48143 Münster  
Telefon: (0251) 54027  
Telefax: (0251) 518609  
E-Mail: [info@thema-jugend.de](mailto:info@thema-jugend.de)  
[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)

## Projekt „GRENZGEBIETE“ startet in NRW

### Prävention sexueller Übergriffe unter Jugendlichen

■ Grenzverletzungen und sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen sind keine Seltenheit. Beinahe zwei Drittel der Mädchen und etwa ein Drittel der Jungen machen im Teenageralter unfreiwillige sexuelle Erfahrungen oder erleben Grenzverletzungen. Nicht zuletzt die Missbrauchsfälle bei einer Jugendfreizeit auf Ameland im Jahr 2010 haben das Projekt „GRENZGEBIETE“ angestoßen, welches von der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen (LJS) in den letzten zwei Jahren mit großer Resonanz durchgeführt wurde.

Nun übernimmt die Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V. das Projekt und möchte es zeitnah in Nordrhein-Westfalen in die Schulen und Einrichtungen der Jugendarbeit bringen.



Die Ziele von „GRENZGEBIETE“ sind

- Mädchen und Jungen in der Wahrnehmung ihrer Grenzen zu stärken,
- erwachsenen Fachkräften in Jugendarbeit und Schule Anregungen für die Präventionsarbeit zu geben und
- Eltern dabei zu unterstützen, mit ihren Kindern über das Thema ins Gespräch zu kommen.

Das Projekt setzt sich aus vier verschiedenen Bausteinen zusammen: Im Zentrum steht das Theaterstück „Ein Tritt ins Glück“ für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren. Dieses wird in Kooperation mit der „theaterpädagogischen werkstatt osnabrück“ (tpw) aufgeführt. Im Anschluss an die Aufführung werden mit den Jugendlichen in

Workshops unter der Leitung von theaterpädagogischen Fachkräften die sich ergebenden Fragen bearbeitet.

Einen zweiten Baustein stellt die Fortbildung für erwachsene Fachkräfte dar. Hier können Erzieherinnen und Erzieher, Fachkräfte aus der Jugend- und Schulsozialarbeit sowie Lehrkräfte für das Thema „Sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen“ sensibilisiert und informiert werden. Darüber hinaus gibt es in der Fortbildung konkrete Handlungsempfehlungen und Methoden, die helfen, über sexuelle Übergriffe zu sprechen und ihnen vorzubeugen.

Eine kompakte Informationsweitergabe erfolgt im dritten Baustein, einer Informationsveranstaltung für Eltern, Lehrkräfte sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Hier können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter anderem erfahren, wie sie Jugendliche darin unterstützen können, sich gegen Grenzverletzungen zu wehren.

Schließlich gibt es den vierten Baustein in Form von ergänzenden Materialien, in welchen Fragen und Antworten zum Umgang mit sexuellen Übergriffen dargestellt sind. Außerdem findet man dort eine Übersicht über geeignete Beratungsangebote.

Da das Projekt öffentliche Fördergelder erhält, ist es für Schulen und Träger der Jugendhilfe zunächst kostenlos.

Koordiniert wird das Projekt in Nordrhein-Westfalen von Ilka Brambrink, Referentin der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendschutz NW e.V., die für Fragen zum Projekt oder bei Interesse an der Umsetzung zur Verfügung steht. ■

Kontakt:

**Katholische Landesarbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendschutz NW e.V.**  
**Ilka Brambrink, Dipl.-Pädagogin**  
**Salzstr. 8, 48143 Münster**  
**Telefon: (0251) 54027**  
**E-Mail: [ilka.brambrink@thema-jugend.de](mailto:ilka.brambrink@thema-jugend.de)**  
**[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)**

# THEMA JUGEND

Nr. 3 September 2012

## THEMA JUGEND

Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung  
erscheint vierteljährlich

### Herausgeber:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz NW e.V.  
Salzstraße 8, 48143 Münster,  
Telefon (02 51) 5 40 27  
Telefax (02 51) 51 86 09  
E-Mail: [info@thema-jugend.de](mailto:info@thema-jugend.de)  
[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)

### Redaktion:

Gesa Bertels (gb)

### Fotos:

Seite 1: Papilio  
Seite 4, 6: Kathrin Hester/Kath. LAG  
Seite 8: © weisser-ring.de  
Seite 12: Hochseilgarten Dülmen, Klausfering  
Seite 15, 16: gb  
Seite 20: Kath. LAG  
Seite 24: Kath. LAG, AJS

### Redaktionsbeirat:

Iris Altheide, Sozialarbeiterin beim Studentenwerk Berlin  
Dr. Eva Bolay, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Münster  
Prof. Dr. Marianne Genenger-Stricker, Kath. Hochschule NRW, Abteilung Aachen  
Wilhelm Heidemann, Fachlehrer am August-Vetter-Berufskolleg, Bocholt  
Karla Reinbacher-Richter, stellv. Schulleiterin a. D., Recklinghausen  
Annette Wiggers, Jugendamt der Stadt Rheine

### Herstellung:

Druckerei Joh. Burlage GmbH & Co KG  
Kiesekampweg 2, 48157 Münster  
Telefon (02 51) 24 222

### Bezugspreis:

Einzelpreis 2,- €  
Der Bezugspreis für Mitglieder und Mitgliedsverbände der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V. ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

**THEMA JUGEND** wird auf chlorfreiem Papier gedruckt. Durch chlorfreie Bleiche entstehen keine chlorierten organischen Verbindungen mit Spuren von Dioxinen und Furanen, die die Abwässer belasten.

Der beste umweltbewusste Umgang mit diesem Heft ist: Bitte weitergeben an andere Interessierte!

ISSN 0935-8935

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

**Junge Menschen mit Behinderung**



Bei der Projektübergabe in Hannover Anfang August (v.l.n.r.): Anna Pallas (tpw), Tanja Opitz und Andrea Buskotte (LJS), Ilka Brambrink, Gesa Bertels, Martin Wazlawik (Kath. LAG).

# THEMA JUGEND NACHRICHTEN

Die Landesanstalt für Medien NRW (LfM) stellte im August ihren jährlichen **Medienkompetenzbericht** vor. Der mittlerweile siebte Bericht informiert über die Aktivitäten der LfM zur Förderung von Medienkompetenz und Bürgermedien im Zeitraum 2011/12. Der Bericht gibt detailliert Auskunft über die Handlungsfelder der LfM und bietet Informationen zu speziellen Arbeitsschwerpunkten. So unterstützt die LfM mit Projekten wie der Initiative Eltern+Medien, klicksafe oder Internet-ABC insbesondere Familien und pädagogische Fachkräfte bei der Vermittlung von Medienkompetenz und qualifiziert Multiplikatoren und Multiplikatorinnen wie medienpädagogische Referentinnen und Referenten. Darüber hinaus informiert der Bericht in diesem Jahr insbesondere über die Förderung der Bürgermedien sowie über die Netzwerkarbeit der LfM in NRW. Der vollständige Bericht kann im Online-Bestellsystem der LfM kostenfrei bestellt und/oder heruntergeladen werden: [www.lfm-nrw.de](http://www.lfm-nrw.de)

- LfM -

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt die vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) gestartete Initiative **„Doppelpass 2020 - Schule und Verein: Ein starkes Team!“**. Während der DFB den Fokus auf sportliche Angebote wie die Gründung von Fußball-AGs legt und hierzu die Schulen und Fußballvereine zum Abschluss eines Kooperationsvertrages motivieren will, bietet die BZgA zielgruppengerechte Angebote für die frühe Suchtvorbeugung an. Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung der Lebenskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen. Die BZgA erhofft sich von der Beteiligung am „DFB-DOPPELPASS 2020“ ein zunehmendes Interesse von Schulen und Vereinen, sich im Schulterschluss für eine frühzeitige Suchtvorbeugung zu engagieren. Weitere Informationen: [www.doppelpass2020.dfb.de](http://www.doppelpass2020.dfb.de).

- BZgA -

Der Verein Zartbitter e.V. hat eine Kooperation mit der Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) begonnen. Im Rahmen des Projekts **SEE IT - CHECK IT - STOP IT** sollen Grenzverletzungen unter Mädchen wahrgenommen und am Beispiel von Zeltlagern Möglichkeiten der Prävention erarbeitet werden. Gewalt unter Mädchen und jungen Frauen wurde und wird bisher im Rahmen der Aufdeckung von sexualisierter Gewalt in Institutionen und in der (jugend)politischen Debatte um das Kinderschutzgesetz weitgehend ausgeblendet.

Das innovative Projekt hat das Ziel, typische Formen der Grenzverletzungen unter Mädchen und jungen Frauen zu benennen und Möglichkeiten der Prävention zu entwickeln. Dabei wird das UN-Kinderrecht auf Partizipation eingelöst: Gemeinsam mit weiblichen Kindern und Jugendlichen werden Regeln für einen grenzachtenden Umgang in Zeltlagern erarbeitet und Präventionsmaterialien entwickelt.

- PSG -

Das Bundesverfassungsgericht hat am 18. Juli 2012 entschieden, dass Asylsuchende mehr Geld bekommen müssen. Die bisherigen Leistungen lägen unter einem menschenwürdigen Existenzminimum. Der Gesetzgeber ist jetzt verpflichtet, die Leistungen neu und nachvollziehbar zu regeln. Bis dahin gilt eine Übergangsregelung, die den Sozialleistungen für Deutsche entspricht und das rückwirkend zum 1.1.2011.

„Diese Entscheidung ist für Kinder und ihre Familien eine wirklich gute Nachricht!“ sagte Martina Huxoll, stellvertretende Geschäftsführerin des Deutschen Kinderschutzbundes (DKSB) Nordrhein-Westfalen, angesichts des Urteils. Bisher hatten Asylsuchende in Deutschland rund 40 Prozent weniger bekommen als einheimische Hartz IV-Empfänger. Bei Kindern unter sechs Jahren lag der Unterschied sogar bei 47 Prozent. Diese Jungen und Mädchen mussten bisher mit 132 Euro monatlich auskommen.

**„Das Urteil des Bundesverfassungsgerichts bringt für die jungen Flüchtlinge bei uns etwas mehr Gerechtigkeit“**, so Martina Huxoll. „Denn sie brauchen wie deutsche Kinder auch Essen, Kleidung, Bücher, Spielsachen und Gesundheitsvorsorge.“ Es sei ein wichtiger Schritt, gehe aber noch nicht weit genug, so Huxoll weiter. Der DKSB fordert, die Hartz IV-Sätze für Kinder generell abzuschaffen und eine finanzielle Grundsicherung von monatlich 536 Euro einzuführen, um die Kinderarmut in Deutschland einzudämmen. Diese Grundsicherung würde auch für die Kinder von Asylsuchenden gelten.

- DKSB -

Mit der in den wesentlichen Teilen am 26. Juli 2012 in Kraft getretenen 26. Verordnung zur Änderung betäubungsmittelrechtlicher Vorschriften wurden **28 neue psychoaktive Substanzen dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG) unterstellt**.

Bei den neu unterstellten psychoaktiven Substanzen handelt es sich um chemische Abwandlungen bekannter Stoffe, die bereits bislang unter das BtMG fielen. Die neuen Substanzen, die gelegentlich auch als »Designerdrogen« oder »Legal Highs« bezeichnet werden, sind professionell aufgemacht und werden verharmlosend z. B. als »Kräutermischungen«, »Raumlüfterfrischer« oder »Badesalze« verkauft. Die wirklichen Inhaltsstoffe werden dabei nicht angegeben. Der Konsum neuer psychoaktiver Substanzen zieht teilweise schwere gesundheitliche Folgen nach sich: Die Symptome reichen von Übelkeit, heftigem Erbrechen, Herzrasen und Orientierungsverlust über Kreislaufversagen, Ohnmacht bis hin zu Lähmungserscheinungen und Wahnvorstellungen.

- Bundesministerium für Gesundheit -

**Die nächste Ausgabe von  
THEMA JUGEND  
kommt am 17. Dez. 2012.**