



Foto: Todor Tsvetkov, GettyImages

„Alte Leute sind gefährlich – sie haben keine Angst vor der Zukunft.“ Angelehnt an das Zitat von Bernhard Shaw haben Kinder und Jugendliche demnach häufig Angst, weil das bevorstehende Leben unberechenbar ist. Oder doch nicht?

- Angst: eine Definition
- 19 Viele Begriffe – ein Gefühl?**
Geprägt durch viele Ereignisse des vergangenen Jahres ist Angst derzeit so präsent wie selten zuvor. Eine begriffliche Annäherung.
Von Herbert Hartinger
- Amoklauf in München – Panik in den sozialen Medien
- 19 #schießerei #oez #münchen #angst**
Chancen und Gefahren, Fluch oder Segen. Das Internet im Spannungsverhältnis – auch nach dem Amoklauf von München.
Von Cornelia Walter
- Schulangst durch Mobbing
- 20 „Ich fühle mich allein gelassen“**
Die Gefahr, gesellschaftlich ausgeschlossen zu werden, löst in der Regel großes Unbehagen oder Angst aus.
Von Ursula Stolberg-Neumann
- „Das Schlechteste, was man tun kann, ist nichts zu tun“
- 21 Raus aus dem Hamsterrad**
Die Arbeit türmt sich wie ein unbezwingbarer Berg auf. Wie man mit solchen Situationen umgehen kann. Von Studentenwerk München
- Psychotherapie bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen
- 22 Die Angst vor der Angst**
Sichtbares Zeichen von posttraumatischen Belastungsstörungen ist oft ein ängstliches Verhalten. Von Marko Junghänel
- Elternängste verhindern Selbständigkeit
- 23 Nur Mut!**
Heute aufzuwachsen bedeutet ständige Veränderung. Wie sind die Bildungskonzepte darauf vorbereitet? Von Petra Kutzner
- Jugendliche setzen Zeichen für Mut und Engagement
- 24 „Für Frieden – gegen Gewalt“**
Bereits seit 1998 organisiert das Biederstein vor den Sommerferien mit Jugendlichen des offenen Treffs das Jahresevent: „School's over Jam“. Von Patricia Herzog
- Was Geflüchteten Angst macht – was sie brauchen
- 25 „Nichts ist mehr wie vorher“**
Was Kinder und Jugendliche nach einer Flucht brauchen, sind stabile Lebensumstände, Ruhe, Förderung und Integrationsangebote. Von Marko Junghänel
- Tipps für den Umgang mit Ängsten bei Kindern
- 26 Sprechen, zuhören, aktiv werden**
Spätestens seit dem Amoklauf vom 22. Juli 2016 ist das Thema Angst auch in München allgegenwärtig. Von Herbert Hartinger

Die Kurzinterviews sind von Kindern und Jugendlichen aus dem RIVA Nord und dem Musischen Zentrum

Ängste

Angst: eine Definition

Viele Begriffe – ein Gefühl?

Sie ist neben Liebe, Freude, Trauer und Wut seit jeher eines der bestimmenden Grundgefühle des Menschen und – geprägt durch viele Ereignisse des vergangenen Jahres – aktuell so präsent wie selten zuvor: die Angst. Dies belegen auch die Ergebnisse der repräsentativen Studie „Die Ängste der Deutschen 2016“*, in der Ängste bezüglich Terrorismus und (politischem) Extremismus mit Rekordzahlen die Spitzenplätze belegen.



Foto: M.E., pixelio.de

Angst hat viele Gesichter – nicht nur den dunklen Tunnel in der Nacht

Doch wie lässt sich Angst definieren? Und inwiefern unterscheidet sich Angst von scheinbar synonymen Begriffen wie Furcht, Panik, Phobie oder Hysterie? Laut Duden ist Angst ein „mit Beklemmung, Bedrückung und/oder Erregung einhergehender Gefühlszustand“, der vornehmlich durch eine erwartete oder bereits bestehende Bedrohung bzw. Gefahr hervorgerufen wird. Hier muss bereits die erste Ausdifferenzierung des Begriffes erfolgen. Denn während Angst „gegenstandslos“ ist und einen „ungerichteten Gefühlszustand“ beschreibt, bezieht sich Furcht auf eine reale Bedrohung oder einen bestimmten Gegenstand, weshalb sie auch als „gerichtete Angst“ oder „Realangst“ bezeichnet wird.

Obwohl diese Begrifflichkeiten hauptsächlich negativ konnotiert sind, haben sie ursprünglich doch eine äußerst positive Eigenschaft. Denn Angst hat als Schutzfunktion mitunter nützliche körperliche Reaktionen zur Folge. Die Pupillen weiten sich, Atmung und Herzfrequenz werden beschleunigt und die generelle Aufmerksamkeit steigt, was in realen Gefahrensituationen schnelle Reaktionen ermöglicht und das Überleben sichern kann. Allerdings unterscheidet der Körper nicht, ob die Gefahr real ist oder nur auf einer Einbildung basiert.

So können ständige übertriebene Ängste auch krankmachen. In diesem Fall handelt es sich um Angststörungen. Eine solche Angststörung ist die Phobie. Von ihr ist die Rede, wenn eine Furcht objektiv unbegründet ist, da sie auf einen ungefährlichen Gegenstand oder eine harmlose Situation gerichtet ist. Bekannte Beispiele hierfür sind die Arachnophobie – die Furcht vor Spinnen – oder die Klaustrophobie, die umgangssprachlich als Platzangst bezeichnet wird. Insgesamt gibt es eine unerschöpfliche Fülle an Phobien, da der Mensch grundsätzlich vor allem und jedem eine Furcht

entwickeln kann.

Mit der Phobie geht auch der Begriff der Panik einher. Der Duden beschreibt Panik als die „durch eine plötzliche Bedrohung hervorgerufene übermächtige Angst“, die „das Denken lähmt und zu kopflosen Reaktionen führt“. Von einer Massenpanik ist dann die Rede, wenn es sich um Situationen handelt, in denen viele Menschen gleichzeitig von der identischen Angst betroffen sind, wie es zum Beispiel bei einem Terroranschlag oder einem Brand der Fall ist. Hiervon zu unterscheiden ist der Begriff der (Massen-) Hysterie, der heute eine übertriebene emotionale Reaktion (einer großen Menschenmenge) beschreibt. Der Anlass hierfür kann allerdings auch positiver Natur sein, wie zum Beispiel der Sieg der favorisierten Mannschaft bei einem großen Sportereignis.

Herbert Hartinger

* Die Studie der R+V Versicherung wurde 2016 bereits zum 25. Mal durchgeführt. Weitere Informationen unter www.ruv.de/presse/aengste-der-deutschen.

Amoklauf in München – Panik in den sozialen Medien

#schießerei #oez #münchen #angst

Chancen und Gefahren, Fluch oder Segen. Das Internet befindet sich immer wieder in diesem Spannungsverhältnis – so auch in Krisensituationen wie dem Amoklauf am 22. Juli 2016 in München. Im Verlauf und im Nachgang der Tat spielten soziale Medien eine bedeutende Rolle.

Nur wenige Minuten, nachdem die Schüsse gefallen waren, kursierten erste Meldungen dazu auf dem Kurznachrichten-Kanal Twitter. Augenzeugen filmten vor Ort und verbreiteten ihre Clips über die Video-Direktübertragungs-App Periscope viral. Nachrichten und Bilder, die ungefiltert auf die Menschen einprasselten und sie in Angst versetzten.

Der Bayerische Rundfunk (BR) hat die Tweets dieser Nacht ausgewertet: 200.000 Nachrichten gingen dabei online, zum Teil 1.000 Meldungen pro Minute – und das nur über Twitter. Hinzu kommen zahlreiche Posts und Meldungen in anderen sozialen Netzwerken sowie unzählige private Whatsapp-Nachrichten. Facebook aktivierte den Safety-Check (Sicherheitscheck), mit dem man angeben konnte, sicher zu sein. Viele der 200.000 Tweets in dieser Nacht beinhalteten Informationen vom Twitter-Kanal der Münchner Polizei, Trauerbekundungen und Hilfeangebote.

Viele dieser Tweets verbreiteten aber auch Angst und Schrecken. Von überall kamen plötzlich Warnungen, hier und dort seien ebenfalls Schüsse gefallen, der Täter gesichtet. Im Hofbräuhaus wurden aufgrund von Online-Gerüchten sogar Scheiben eingeschlagen, Menschen flüchteten in Panik und verletzten sich.

Ungeprüft, ungefiltert, ungeniert

Woher kam diese Panik, wie konnte sie sich verbreiten? Fest steht, dass Menschen in Krisensituationen schon allein deshalb verunsichert sind, weil sie sich in einer offensichtlich nicht zu kontrollierenden Situation befinden. In dieser emotionalen Spannung suchen sie nach Informationen und nach Sicherheit. Sie wollen verstehen, was passiert, und lechzen förmlich nach Informationen. Um die zu bekommen, greifen sie zunächst auf als vertrauenswürdig eingestufte Quellen zurück. Das sind einerseits traditionelle Medien – andererseits das persönliche Umfeld.

Wovor hast du Angst?
„Vor nichts! Obwohl ...
wenn ich nach dem Jazz
Dance allein im Dunkeln
nach Hause radeln muss.“
Dascha, 10

Schulangst durch Mobbing

„Ich fühle mich allein gelassen“

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Beachtung ist existentiell und tief verankert. Die Gefahr, ausgeschlossen zu werden, löst in der Regel großes Unbehagen oder Angst aus. Eine Form von Ausgrenzung in Schulen ist Mobbing. Im Gegensatz zu normalen Konflikten ist Mobbing ein Akt der Gewalt, in dem ein Ungleichgewicht an Macht bewusst und systematisch genutzt und ausgebaut wird.

Die schwächere Person wird durch wiederholte Angriffe über einen längeren Zeitraum gedemütigt mit dem Ziel, ihr psychisch – manchmal auch physisch – zu schaden. Häufig wird das Opfer über Monate oder gar Jahre hinweg schikaniert und innerhalb der Klassengemeinschaft isoliert, kann aus dieser aber auch nicht ohne Weiteres fliehen. Im Gegensatz zu klinisch definierten Angststörungen bezieht sich die Angst des Mobbing-Opfers auf eine konkrete Bedrohung und ein Geschehen, das sich auf die gesamte Gruppe auswirkt. Angst und Scham lähmen die Betroffenen und hindern diese oft daran, ihre Not öffentlich zu machen. Angst beeinflusst aber auch das Verhalten von Mitakteuren und Mitläufern, die zur Gruppe gehören und

Wovor hast du Angst?

„Donald Trump als Präsident macht mir Angst. Er nimmt kein Blatt vor den Mund, vielleicht fühlen sich andere hohe Politiker dadurch angegriffen und es kommt irgendwann zum Krieg.“

Malcolm, 17

nicht riskieren wollen, selbst Opfer zu werden. Auch bei den Hauptakteuren können u.a. unbewusste Motive oder Ängste vermutet werden, nicht nur dann, wenn sie selbst oder Angehörige des Familiensystems Ausgrenzung erfahren haben.

Angst und Verzweiflung werden durch den Einsatz elektronischer Medien verschärft, der rund um die Uhr, anonym oder unter falscher Identität erfolgen kann und so gut wie keinen Rückzug mehr erlaubt. Cyber-Mobbing kann zu besonders heftigen Attacken verleiten, zumal der Hauptakteur die Betroffenheit seines Gegenübers nicht sieht und die Folgen seines Handelns oft nicht einschätzen kann. Besonders schwerwiegende Folgen können Bloßstellungen oder Diffamierungen über Videos und Bilder im Internet und über Smartphones haben, die sich extrem schnell und unbegrenzt verbreiten lassen und nur schwer zu kontrollieren sind.

Hundertausendfaches Problem

Mobbing betrifft derzeit ca. 500.000 bis 750.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland. Hinzu kommt eine hohe Anzahl weiterer Beteiligter wie Hauptakteure, Mitakteure und Mitläufer. Ohne Hilfe von außen kann Mobbing zu erheblichen emotionalen Verstörungen, Leistungseinbrüchen,



Bild: Tim Reckmann, pixelio.de

Soziale Medien, Killerspiele, Amoklauf – für viele Eltern ist der Zusammenhang offensichtlich, doch die Realität ist vielschichtiger

Da aber traditionelle Massenmedien zunächst ihre Quellen prüfen und dann gegebenenfalls über einen längeren Zeitraum keine neuen Informationen anbieten, wenden sich Menschen anderen Quellen zu, um diese Informationslücken zu schließen.

Heute bieten sich dafür vor allem Social-Media-Plattformen an. Man bekommt dort nicht nur fortlaufend „neue“ Informationen, hier sind auch all die Personen, denen man Vertrauen schenkt. Das Problem, das hierbei entsteht, ist, dass wir sowohl einen Informationsüberfluss erleben als auch gleichzeitig einen fortgesetzten Informationsmangel verspüren.

Die Unmenge von Fehlinformationen und Gerüchten hat an diesem Abend nicht nur die Arbeit der Polizei behindert, sondern die Menschen weiter verunsichert. Dabei war die Motivation, in den sozialen Netzwerken „mitzumischen“, durchaus unterschiedlich. Indem man Informationen teilt und weiterverbreitet, kann man seinen Gefühlen Ausdruck verleihen. Oft befriedigen soziale Medien aber schlicht die Gier nach Sensation.

Schließlich lassen sich viele durch die Wucht der sozialen Medien mitreißen. In der Sozialpsychologie geht man davon aus, dass verängstigte Menschen Falschmeldungen und Gerüchten eher Glauben schenken und weiterverbreiten, weil sie sich damit beruhigter fühlen.

Die Analyse des BR zeigt, wie wichtig vor allem Twitter in dieser Nacht für viele war. Die am häufigsten geteilten Tweets waren die der Münchner Polizei. Diese hatte immer wieder informiert, beruhigt, aber auch ermahnt, Bilder und Videos nicht online zu teilen, sondern sie auf der Seite der Polizei hochzuladen. Der Twitter-Account der Polizei war ein Ort des Vertrauens und der Glaubwürdigkeit und konnte so zur Beruhigung der Bevölkerung beitragen.

Ebenso wichtig wie der Twitter-Kanal der Polizei wurden im Laufe des Abends beispielsweise die Hashtags #offenetur #offenetuere #operndoors. Die Münchner Bevölkerung und öffentliche Einrichtungen boten damit denjenigen Schutz an, die aufgrund der Ereignisse in der Stadt „gestrandet“ waren.

Die sozialen Medien waren in dieser Nacht also nicht nur Katalysator für Unsicherheit und Angst, wie Marcus da Gloria Martins, der Pressesprecher der Polizei Münchens, es umschrieb. Er betonte auch die positiven Seiten dieser Medien: Information, Hilfe und Unterstützung sowie eine Plattform für Stimmen, die Falschmeldungen entlarven können.

Cornelia Walter, Projektstelle Web 2.0, KJR

Aus vielen einzelnen Verletzungen wird am Ende Mobbing.



Foto: Mirko Weltermann, pixelio.de

Ängste

psychosomatischen Beschwerden und Schulangst bis hin zur Schulverweigerung führen. Bei Vorliegen weiterer Risikofaktoren kann Mobbing auch zur Entwicklung von Depressionen und Angststörungen beitragen. Das anhaltende Erleben und Erlernen von Hilflosigkeit und Ohnmacht kann derart verunsichern und destabilisieren, dass Angst das weitere Leben im Übermaß bestimmt. Es ist deshalb wichtig, dass alle unterstützenden Personen darauf achten, nicht hinter dem Rücken und für die Betroffenen zu handeln, sondern diesen selbst wieder Kontrolle über ihr Leben zu ermöglichen. Wir machen beispielsweise gute Erfahrungen, wenn wir altersangemessen mit den Betroffenen gemeinsam überlegen, zu welchem Zeitpunkt sie wie unterstützt werden möchten und von wem sie Hilfe annehmen können, welche Schritte sie aber auch selbst initiieren und umsetzen sollten.

Ursula Stolberg-Neumann, Diplompsychologin, systemische Familientherapeutin, PIBS Psychologische Information und Beratung für Schülerinnen und Schüler, Eltern sowie Lehrkräfte im Evangelischen Beratungszentrum München

Literatur

H. Wyrwa (2016): Pro Mensch – kontra Mobbing. Heidelberg (Carl-Auer)
S. Wachs, M. Hess, H. Scheithauer, W. Schubarth (2016): Mobbing an Schulen. Stuttgart (Kohlhammer)

Die PIBS bietet neben der Einzel- und Familienberatung seit Jahren Anti-Mobbing-Gruppen für betroffene Schüler und Schülerinnen an. 2015 haben die Beraterinnen der PIBS die Mobbing-Beratung für Kinder und Jugendliche im Jugendinformationszentrum übernommen. Außerdem gestalten sie Elternabende, Vorträge und Workshops zu diesem Thema.

„Das Schlechteste, was man tun kann, ist nichts zu tun“

Raus aus dem Hamsterrad

Wer kennt das nicht: anstehende Prüfungen, unfertige Hausarbeiten, Seminare, die dringend vorbereitet werden müssen. Die Arbeit türmt sich wie ein unbezwingbarer Berg auf. Wie man mit solchen Situationen umgehen kann und ab wann man sich professionelle Hilfe suchen sollte, weiß Petra Holler.

Sie haben die psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks München geleitet und sind nun in eigener psychoanalytischer Praxis niedergelassen. Kommen noch immer viele Studierende zu Ihnen in die Beratung?

Ja, durchaus. Wahrscheinlich hat das damit zu tun, dass ich zehn Jahre beim Studentenwerk war und von den Kolleginnen und Kollegen dort immer wieder Studierende überwiesen bekomme. Das finde ich sehr schön, denn ich arbeite sehr gerne mit Studierenden.

Haben Sie das Gefühl, dass sich die Anliegen, mit denen die Studierenden zu Ihnen kommen, in den letzten Jahren verändert haben?

Nicht wirklich. Es sind nach wie vor die typischen Themen wie krisenhafte Situationen, ausgelöst zum Beispiel durch ein studienbedingtes Problem oder durch ein Ereignis, Lernstörungen, Ängste etc. Daran knüpfen sich dann oft Selbstwertprobleme oder depressive Verstimmungen, die oft auch mit dem Alter beziehungsweise mit der Entwicklungsphase der Studierenden zu tun haben.

Ihr Buch „Irre viel zu tun“ ist eine Art Ratgeber für Studierende. Viele der Themen, die Sie darin behandeln, kennen sicher die meisten



Foto: Studentenwerk München

Petra Holler, Diplom-Psychologin und Autorin des Ratgebers „Irre viel zu tun“

Studierenden. Wann aber wird zum Beispiel die „Aufschieberitis“ zum schwerwiegenden Problem, so dass man sich professionelle Hilfe suchen sollte?

Wenn der subjektive Leidensdruck zu groß wird, wenn sich Symptome entwickeln, vor allem, wenn wirklich wichtige Fristen nicht mehr eingehalten werden, so dass veritable Nachteile entstehen können. Irgendwann sind alle Fristen abgelaufen und alle Härtefallregelungen ausgereizt. Wenn der Abschluss auf dem Spiel steht oder die Exmatrikulation droht, sollte gehandelt werden.

Wie ist es bei der Prüfungsangst?

Prüfungsangst geht oft einher mit tiefgreifenden psychosomatischen Beschwerden wie Herzrasen, Blackout, Zittern oder Schweißausbrüchen. Dann ist der Leidensdruck subjektiv gesehen sehr hoch und die Hemmschwelle, sich professionelle Hilfe zu holen, entsprechend niedrig. Wichtig ist, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen, damit diese längerfristig therapeutisch wirksam werden kann. Es kann sonst sein, dass dann nur noch Medikamente helfen, um den Studierenden in der Prüfungssituation zu beruhigen.

Auch das Thema Burnout wird in Ihrem Buch behandelt. Ist das bei Studierenden schon ein Problem?

Ich spreche lieber von einem großen Erschöpfungssyndrom oder von einem depressiven Syndrom. Es ist schon so, dass sich diese allgemeine Erschöpfung – kombiniert mit Leistungsdruck und übersteigertem Perfektions- und Optimierungsdrang – immer weiter verbreitet.

Wenn eine komplette Erschöpfung eintritt, ist es dann überhaupt noch möglich, weiter zu studieren?

Da muss man unbedingt jeden Einzelfall gesondert betrachten und die jeweilige Studien- und Prüfungsordnung lesen. Hier gibt es keine Patentlösung.

Es gibt immer die Möglichkeit, sich im Studium eine Auszeit zu nehmen, und es gibt auch einen Nachteilsausgleich für psychische Erkrankungen oder chronische psychische Schwierigkeiten. Ein Wiedereinstieg ist danach meist möglich. Es muss nur alles gut geregelt und mit dem jeweiligen Prüfungsamt abgesprochen werden. Das Schlechteste, was man tun kann, ist nichts zu tun. Den Kopf in den Sand zu stecken und einfach nicht mehr hinzugehen. Denn dann weiß niemand, was los ist, und irgendwann kommt ein Brief mit der Exmatrikulation.

Gibt es etwas, was Sie sich von den Hochschulen oder der Politik wünschen würden, um die Studierenden vom Druck zu befreien?

Mein Wunsch wäre eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit diesem Optimierungsdruk – und ein gesamtgesellschaftlich einsetzender Trend weg davon. Denn Entwicklung braucht Zeit.

Interview: Studentenwerk München

Psychotherapie bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen

Die Angst vor der Angst

Eine posttraumatische Belastungsstörung wird in der Fachliteratur als Folge einer seelischen Verletzung beschrieben. Die Ursachen dafür liegen beispielsweise in Verlust- und/oder Gewalterfahrungen. Sichtbares Zeichen ist oft ein ängstliches Verhalten. Ein Gespräch mit der Kinderpsychotherapeutin Shqipe Krasniqi von Refugio München, die bei den Betroffenen die „Angst vor der Angst“ besiegen will.

Sind Angst und Trauma synonyme Begriffe?

Nein. Angst kann eine Folge von traumatischen Ereignissen sein. Angst ist zunächst eine Emotion, die darauf eine hilfreiche Reaktion des Körpers – übrigens bei Menschen und Tieren gleichermaßen – hervorruft. Angst kann als Warn- und Schutzfunktion verstanden werden. Angst hat daher positive Dimensionen. Wenn wir Angst haben, lernen wir, die Welt zu verstehen, bewältigen Herausforderungen manchmal leichter. Oder wir vermeiden aufgrund von Angst instinktiv gefährliche Situationen. In der Regel ist Angst aber negativ konnotiert, weil Angst Kontrollverlust bedeuten kann.



Bild: Refugio München

Kinder können Ängste und traumatische Erfahrungen in der Regel besonders gut durch eine kreative Auseinandersetzung mit dem Erlebten bearbeiten.

Wie äußert sich diese Angst bei Kindern und Jugendlichen?

Die Symptome bei Kindern und Jugendlichen unterscheiden sich nicht wesentlich von denen bei Erwachsenen. Junge Menschen leiden an starkem Herzklopfen, Schwindelgefühl und Harndrang. Die Mimik verändert sich und es kann zu Atemnot kommen. Das sind unmittelbare Folgen eines Traumas.

Der Schutzmechanismus von Angst funktioniert nach traumatischen Erlebnissen also nicht mehr?

Angst kann zur dauerhaften Reaktion auf belastende Lebensumstände werden. Es genügt dann ein sogenannter Trigger, also Auslöser, um Angst hervorzurufen. War eine Person beispielsweise Zeuge einer Bomben-Explosion und es hat zur gleichen Zeit geregnet, genügt später oft allein der Umstand, dass es regnet, um das Trauma erneut auszulösen oder entsprechende Angstzustände zu erleben.

Wie gehen Kinder und Jugendliche damit um?

Sie vermeiden oft Situationen, von denen sie glauben, dass diese wieder (ihre) Angst auslösen können. Sie haben also Angst vor der Angst und agieren entsprechend zurückhaltend.

Wie kann man als Lehrkraft oder als sozialpädagogisch Tätiger erkennen, dass es bei einem Kind oder Jugendlichen dieses Problem gibt?

Kinder können sich in diesen Fällen oft gar nicht mehr konzentrieren. Sie werden gewissermaßen „unsichtbar“, weil sie sich vom sozialen Miteinander zurückziehen. Sie sind müde, lust- und teilnahmslos, können jedoch auch übererregt und unruhig sein. Die Therapie bei Refugio ist immer eng mit Elternarbeit verbunden. Die Eltern berichten uns dann von Schlafstörungen, Alpträumen, Bettnässen oder einem generellen Rückzugsverhalten. Es kommt bei Jugendlichen in dieser Situation oft zu selbstschädigendem Verhalten oder Drogenmissbrauch – bis zu schwindendem Lebensmut oder gar Suizidgedanken.

Wo setzt die Therapie an?

Das Ziel heißt zunächst immer Stabilisierung. Das schließt eine Psycho-Eduktion für die Familie ein. Alle Beteiligten müssen lernen, die Symptome zu erkennen und zu verstehen. Dazu muss erarbeitet werden, welche die angstausslösenden Faktoren sind. Erst dann kann man lernen, diese zu beherrschen – etwa durch Atem- und Entspannungstechnik. Es geht darum, dass die Kinder und Jugendlichen zur Ruhe kommen. Meisten ist es aber so, dass die Eltern selbst hilfsbedürftig sind, weil sie traumatisiert sind. Verstärkt wird diese Situation dadurch, dass die Familien permanent in Unsicherheit leben. Die Kinder haben Angst, ihre Eltern zu verlieren, die Eltern haben Angst vor Abschiebung. Ein unheilvoller Kreislauf.

Angst bedeutet auch Vertrauensverlust ...

Tatsächlich resultiert die Angst der Kinder und Jugendlichen aus der Erschütterung ihres Vertrauens in die Umwelt. Sie haben Angst, dass auch künftig nichts mehr beherrschbar ist in ihrem Leben.

Die gute Nachricht ist, dass dieses Vertrauen wieder aufgebaut werden kann. Gelingt es, ein Gefühl der Sicherheit zu erzeugen, leben die Eltern in einem guten Bleibestatus, hat der Tag eine verlässliche Struktur bekommen, dann wächst das Vertrauen. Kinder und Jugendlichen müssen im Verlauf der Therapie die Erfahrung machen, dass Verlass auf die Menschen um sie herum ist, dass die Therapie regelmäßig stattfindet, dass sich jemand für sie interessiert. Das gibt ihnen Hoffnung.

Umgekehrt: gibt man ihnen das Gefühl, hier unerwünscht zu sein, wächst nicht nur die Angst wieder – es geht auch das Vertrauen erneut zu Bruch und es wächst eine Ablehnung gegenüber ihrer neuen Heimat.

Was müsste also passieren?

Psychotherapie und damit Angstbekämpfung müsste von Beginn an auf sichere Lebensumstände bauen können. Und es muss das gesamte familiäre

Ängste

Umfeld einbezogen werden. An dieser Stelle hapert es aber schon, weil eine Unterbringung in einer Gemeinschaftsunterkunft weder Angstzustände noch Trauma heilen kann. Dazu muss eine sofortige Integration in das soziale Leben erfolgen – mit Sprachförderung, Freizeitangeboten, tagesstrukturierenden Bildungsangeboten.

Wäre das alles möglich, könnten wir die Therapie oft erheblich verkürzen – und letztlich sogar viel Geld sparen. Angst hemmt die Integration – mangelnde Integration verstärkt wiederum die Ängste. Übrigens nicht nur bei Kindern und Jugendlichen.

Ich vergleiche diese Angstsituation immer mit einem Kleiderschrank: Anfangs ist der völlig unordentlich mit Sachen gefüllt. Öffnet man die Tür, fällt alles heraus. Eine Therapie sorgt dafür, dass im Kleiderschrank Ordnung einzieht. Man öffnet die Tür, und alles bleibt an seinem Platz. Übersetzt bedeutet das, dass eine verletzte Seele geheilt – in Ordnung gebracht – werden kann. Die Erinnerung an das frühere Leben bleibt zwar, aber es lässt sich nach einer Therapie gut damit leben, weil man gelernt hat, mit der Verletzung umzugehen.

Interview: Marko Junghänel

Elternängste verhindern Selbständigkeit

Nur Mut!

Unsere Lebensbereiche unterliegen einem ständigen Wandel. „Kinder wachsen heute in einer kulturell vielfältigen, sozial komplexen und hoch technisierten Welt auf, die beschleunigten Wandel aufweist“, heißt es im Bildungs- und Erziehungsplan. Die daraus resultierenden Herausforderungen werfen u. a. Fragen nach zukunftsweisenden Bildungs- und Erziehungskonzepten auf.

Das Wohlergehen und die Bedürfnisse von Kindern stehen im Mittelpunkt. Gleichzeitig sind jedoch auch die Erwartungen und der Leistungsdruck an die Kinder gestiegen. Eltern wollen das Beste für die Kinder. Jeder Entwicklungsschritt wird beobachtet und begleitet. Die Eltern versuchen, Kinder vor Situationen zu schützen, die ihnen Angst machen. Wobei sich die Frage stellt, wer größere Angst hat – das Kind oder die Eltern. In der Kita können wir immer wieder Folgendes erleben: Die Brotzeit wurde nicht gegessen, das Kind hatte ausgerechnet dann Durst, als es von der Mama abgeholt wurde, und diese interpretiert das so, dass das Fachpersonal nicht hingeschaut hat. Mein Kind war den ganzen Tag hungrig und durstig. Und schon gibt es im nächsten Elterngespräch Stress.

Die Kita plant einen Ausflug. Die Eltern werden über die Inhalte informiert und haben sofort Angst, dass etwas passieren könnte. Eltern, die ihre Ängste nicht in den Griff bekommen, melden ihr Kind krank. Oder sie erfinden andere Ausreden, warum ihr Kind nicht mitfahren kann. Solche Situationen bedeuten zusätzliche Aufregung, denn die Eltern müssen überzeugt werden, ihr Kind doch mitzugeben und dem pädagogischen Team zu vertrauen.

Lasst sie mal machen!

Immer öfter ist zu hören, dass Kinder Angst vor der Schule haben. Sie haben Angst vor dem Unbekannten, vor den Lehrkräften, vor den größeren Kindern, vor Klassenarbeiten ...

All die Dinge, die die Kinder der elterlichen Kontrolle entziehen, erleben Eltern als Ängste. In Bereichen, in denen sie nicht dabei sein können, können sie ihre Kinder nicht (be-)schützen. Das führt bei den Eltern zu Unsicherheiten und Unbehagen.



Nur kein Risiko eingehen!

Doch Kinder haben auch Ängste. Sie haben Angst vor der Dunkelheit, vor Liebesentzug, vor Monstern unterm Bett – davor, dass sich die Eltern trennen könnten usw. Kinder haben in unserem Land aber keine Angst zu verhungern und zu verdursten. Trotzdem hört man Eltern immer wieder sagen: „Du musst was trinken. Du musst etwas essen.“ Wenn Kinder spielen, dann spielen sie. Und dann kommt es sehr oft vor, dass sie alles um sich herum vergessen. Das hat aber in den allermeisten Fällen keine gesundheitlichen Folgen.

Wenn Eltern mit Kleinkindern auf den Spielplatz gehen, dann kann man beobachten, dass sie sich hauptsächlich darüber unterhalten, was ihre Kinder schon können. Da wird verglichen und beobachtet und die Eltern haben immer das Gefühl, ihr Kind hat Entwicklungsdefizite, die sofort behandelt werden müssten. Und schon haben Kinder in der Kita einen Kalender, der die sprachliche, mathematische, musikalische und sportliche – eventuell sogar die psychologische – Förderung plant.

Der Weg zur Schule ist schließlich steinig. Deshalb muss ganz viel zusätzlich geübt und getan werden. Der Satz: „Warte mal, bist du in der Schule bist!“ kommt immer dann, wenn Kinder nicht so wollen, wie die Eltern.

Dabei übersehen sie völlig, dass jedes Kind seine eigene Entwicklungsgeschwindigkeit hat. Eltern haben verlernt, darauf zu vertrauen.

Hinzu kommen Elternängste vor Krankheit des Kindes, Computer- oder Spielsucht, fehlenden Freundschaften oder vor Kritik am eigenen Erziehungsstil. Die Sorgen und Ängste der Eltern sind vielfältig. Sie bevormunden ihre Kinder, indem sie Einfluss nehmen, Entscheidungen, die die Kinder betreffen, allein fällen und immer um das Kind herumschwirren.

Eltern merken oder wissen nicht, dass sie mit ihrem Verhalten ihren Kindern viele Entwicklungschancen nehmen. Zu viele Vorschriften und Verbote entmündigen Kinder. Kinder müssen eigene Erfahrungen machen dürfen, um selbständig zu werden und um zu lernen, Gefahren einzuschätzen. Nur so entwickeln sie eigene Lösungswege und erweitern ihren Horizont. Eltern müssen lernen, darauf zu vertrauen, dass auch kleine Kinder wissen, was gut für sie ist.

Wir können Kinder nicht vor allem und jedem beschützen. Sie müssen eigene Erfahrungen machen. Sie müssen die Chance haben, sich auszuprobieren, Fehler zu machen und ihre Entwicklung in einem Zeitraum zu machen, den sie brauchen, ohne gleich als defizitär zu gelten.

Eltern brauchen mehr Selbstvertrauen, Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen. Dann können sie auch Vertrauen in die Entwicklung ihrer Kinder haben.

Petra Kutzner, Abteilungsleiterin Kindertageseinrichtungen, KJR

Jugendliche setzen Zeichen für Mut und Engagement
im öffentlichen Raum

„Für Frieden – gegen Gewalt“

Bereits seit 1998 organisieren wir am letzten Schultag vor den Sommerferien mit Jugendlichen des offenen Treffs das Jahresevent: „School's over Jam“. Auf dem Platz der Münchner Freiheit zeigen sie dann ihre „Skillz“ – Fähigkeiten, die sie sich während des Schuljahres und in ihrer Freizeit angeeignet und mit viel Disziplin trainiert haben.



Foto: Jungdtreff am Biederstein

In der Gruppe ist man stark und kann Ängste bewältigen

Eigene Fähigkeiten zu entwickeln, diese mit Gleichaltrigen weiterzuführen und/oder bei einem „Battle“ (Wettbewerb, Anm.d.Red.) unter Beweis zu stellen, ist eine wichtige Form der Selbstdarstellung, bietet Möglichkeiten zum Stressabbau und bringt zudem eine Menge Anerkennung. Die Leistungen auf der Bühne sind ein idealer Ausgleich oder eine Ergänzung zum schulischen Alltag. Dass Jugendliche unterschiedliche Interessen und Talente haben, zeigen sie in Facetten des HipHop, Breakdance, K-Pop, DJing, Rap und Graffiti.

Unsere Jugendlichen kommen aus unterschiedlichen Schulen und Stadtteilen. Zur Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung bildet sich jedes Jahr ein neues Orga-Team. Doch bis alles „bühnenreif“ ist, müssen viele Hürden genommen werden, Kompromisse eingegangen und Höhe bzw. Tiefen durchlebt werden. Bei dieser Open Air Jam sind die Jugendlichen selbst das Programm. Zum Gesamtkonzept gehören aber auch Bühnenauf- und -abbau, Flyer-Gestaltung, Werbung, die Betreuung eines Infostandes oder der Workshop-Area.

„endlich 18! – School's over Jam“ wird volljährig

Unter diesem Motto waren besondere Aktionen rund um das Erreichen der Volljährigkeit geplant. Welche Rechte und Pflichten habe ich mit 18 Jahren? Die „School's over Jam“ wird seit Beginn mit Unterstützung der Polizei durchgeführt. Geprägt vom damaligen Motto: „Fun and Action – statt

Gewalt“ bietet die Veranstaltung seither ideale Möglichkeiten zur Vertiefung des Präventionsgedankens. Denn Polizei und Jugendliche begegnen sich im gemeinsamen Orga-Team und bei der Durchführung der Veranstaltung auf eine ganz neue, entspannte Art.

Sicherheit geben – und etwas gegen Resignation tun

Die Nachrichten vom Geschehen am Nachmittag des 22. Juli 2016, dem Tag des Amoklaufs im Olympia-Einkaufszentrum (OEZ), erreichten auch die rund 50 Jugendlichen im offenen Treff. Die Informationen waren unterschiedlich. Im Sekundentakt kamen neue Meldungen hinzu. Sich in dieser Aufregung und Panik einen fundierten Überblick zu verschaffen, war schwer. Offizielle Nachrichten und der sichere Ort Biederstein brachten etwas Ruhe ins Geschehen. Im Laufe des Nachmittags wuchsen aber die Sorgen um Freunde, Verwandte und um sich selbst. Wir verlängerten die Öffnungszeit bis 23 Uhr und organisierten einen sicheren Nachhauseweg.

Jugendliche Kompensation

„Dürfen wir die Tischtennisplatte aufbauen?“, war der Wunsch am späten Abend. So konnten alle wenigstens für einen kurzen Moment die Smartphones aus der Hand legen und auf andere Gedanken kommen.

Der Amoklauf wurde noch Tage nach dem Ereignis besprochen, analysiert, diskutiert und über Erklärungs- und Lösungsansätze wurde nachgedacht. Jugendliche Forderungen wie: „Jeder sollte eine eigene Waffe haben“ wurden kontrovers diskutiert. Schnell wurde klar, dass dies keine Lösung sein kann. Die Jugendlichen suchten nicht nur das Gespräch, sondern vor allem nach Möglichkeiten der Kompensation für das Erlebte. Wir verlängerten unsere Öffnungszeiten, boten eine zusätzliche Öffnung am Sonntag an.

Angst wurde im Verlauf der folgenden Tage auf ganz unterschiedliche Weise artikuliert und bewältigt. Einige wollten und konnten über diese Ereignisse gar nicht sprechen, suchten aber die Gemeinschaft. Andere brauchten viel Bewegung. Die Situation zu Hause war für viele eine zusätzliche Belastung, weil die Eltern ebenfalls verängstigt und verunsichert waren.

Pro und Contra: „School's over Jam“

Ob die unmittelbar bevorstehende „School's over Jam“ im Angesicht dieser Geschehnisse durchgeführt werden sollte, wurde ebenfalls heftig diskutiert. Alle Jugendlichen waren sich sofort einig: Die Veranstaltung soll ein Zeichen gegen jede Form von Gewalt und für Frieden setzen. Sie sprachen sich gegen Krieg und den Einsatz von Waffen aus, der Menschen dazu zwingt, ihre Heimat zu verlassen.

Situationen der Vereinzelung in Schule, im Freundeskreis und in der Freizeit sind Jugendlichen bestens bekannt. Ein erweitertes Motto: „School's over Jam – für Frieden – gegen Gewalt!“ wurde gefunden. Einige Eltern äußerten den Wunsch, die Veranstaltung durchzuführen. Alle Darbietungen, auf die die Jugendlichen hin trainiert hatten, sollten aufgeführt werden. Trotz der „Trauerwoche“

konnten wir die Veranstaltung durchführen und die Jugendlichen setzten damit ein positives Zeichen für Frieden und ein positives Miteinander. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv.

Die jugendlichen Organisatorinnen und Organisatoren waren sich einig: Nicht zuletzt die Zusammenarbeit mit der Polizei an diesem Tag gab den Jugendlichen und Eltern ein positives Gefühl der Sicherheit. Vielen Dank an das Kommissariat K 105, die Polizeinspektion PI 13 und die Jugendbeamtinnen und -beamten!

Patricia Herzog,
Jungdtreff am Biederstein, KJR

**Wovor hast du Angst?
„Vor nichts so richtig.
Aber Überschlüge wie ein
Flic-Flac machen mir ein
bisschen Angst.“**

Victoria, 9

Ängste

Was Geflüchteten Angst macht – was sie brauchen

„Nichts ist mehr wie vorher“

Nach ihrer Flucht, die mitunter mehrere Jahre dauerte, kommen Kinder und Jugendliche meist völlig verunsichert, körperlich und seelisch ausgelaugt im Aufnahmeland an. Was sie jetzt brauchen würden, wären stabile Lebensumstände, Ruhe, Förderung und Integrationsangebote. Die Realität sieht leider anders aus.

Befragt man diese Kinder und Jugendlichen danach, was sie sich nach ihrer Ankunft in Deutschland am meisten wünschen, können sie dies sehr exakt und reflektiert beschreiben: „Wir wünschen uns Begegnung mit den Menschen hier, denn das Unbekannte macht uns oft Angst. Diese Angst kann man dann vielleicht durch Gespräche abbauen.“

Die Heranwachsenden sind allein oder mit ihren Familien aufgebrochen und erwarten nach erschütternden Erfahrungen von Vertreibung, Gewalt und Flucht am Zielort Sicherheit und Ruhe. Das Leben in der Gemeinschaftsunterkunft, ein unsicherer Aufenthaltsstatus und gesellschaftliche Isolation treffen sie dann besonders hart und nähren neue Ängste vor einem Scheitern in der fremden Heimat.



Foto: Alexandra H., pixelio.de

Kinder und Jugendliche brauchen u.a. einen strukturierten Tagesablauf, um Ängste zu überwinden

Barbara Reich, Leiterin des IniKo-Projekts bei Refugio München, berichtet: „Die Ängste, die Kinder und Jugendliche haben, sind einerseits sehr real und nachvollziehbar. Sie haben schlimmste Erlebnisse vor und während ihrer Flucht zu verarbeiten. Sind sie angekommen, machen sich neue Ängste und Ungewissheiten breit – etwa, wenn sie erleben, dass Nachbarschaft in Deutschland ganz anders funktioniert als bei ihnen zu Hause. Die Menschen leben hier eher distanzierter zueinander.“ IniKo steht für „Initiieren und Koordinieren“ und will die Träger der Kinder- und Jugendhilfe in München dahingehend beraten, vernetzen und unterstützen, passgenaue Angebote für geflüchtete Kinder, Jugendliche und ihre Familien zu entwickeln. Dabei spielt der Faktor „Angst“ eine wichtige Rolle. Denn verfestigen sich Ängste bei Kindern und Jugendlichen, werden sie auch die besten Angebote nicht annehmen wollen und können.

Neues Land – neue Ängste

Schul- und Bildungssystem, die Bürokratie im Asylverfahren oder eben der unvertraute Lebensstil der Menschen in der Stadt führen zu weiterer Verunsicherung der Kinder und Jugendlichen. Oft realisieren jüngere Kinder erst nach der Ankunft in Deutschland, dass sie aus ihrem Heimatland fliehen mussten – und sie nicht, wie ihnen manchmal von den Eltern erzählt wurde, auf Urlaubsreise sind.

Kinder und Jugendliche spüren zwar, dass etwas nicht stimmt – sind aber mit den tatsächlichen Folgen ihrer neuen Lebenssituation überfordert. Hinzu kommt, dass die Angst um zurückgelassene Familienmitglieder oder Freunde latent weiterbesteht. Reich: „Oft haben sie Angehörige während der Flucht verloren und werden damit in eine Situation geworfen, die sie schlicht überfordert. Hier muss Jugendhilfe ansetzen – und zwar unmittelbar nach der Ankunft der Heranwachsenden.“

Wenn es erstes Ziel ist, die Kinder und Jugendlichen zu stabilisieren, ihre Traumata zu therapieren und dauerhaft ein angstfreies Leben zu ermöglichen, sind zwei Voraussetzungen wesentlich, erläutert Julia Cholewa, Mitarbeiterin im IniKo-Projekt: „Ein Schulbesuch ist beispielsweise erst nach drei Monaten möglich. Während dieser Zeit haben die Kinder keinerlei Tagesstruktur, was dem Kindeswohl nicht förderlich ist. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sind in dieser Situation zwar sehr wertvoll und kaum zu ersetzen. Wir bekommen aber auch häufig die Rückmeldung der Geflüchteten, dass sie vor allem Freunde brauchen – nicht nur Helfende. Darüber hinaus brauchen die Geflüchteten – egal welchen Alters – Transparenz in den Dingen, die sie betreffen. Sonst bleibt immer ein Gefühl von Ohnmacht und Angst gegenüber den neuen Lebensumständen.“

Tatsächlich werden Ängste durch Nicht-Wissen bzw. Nicht-Verstehen der neuen Umgebung ausgelöst und verstärkt. Hier sehen die IniKo-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter eine besonders große Herausforderung. Abläufe müssen immer wieder erläutert werden, damit beispielsweise ein Geflüchteter aus dem Iran versteht, warum er weiter auf seine Anhörung im Asylverfahren warten muss, während sein eritreischer Zimmergenosse in der Unterkunft, der nach ihm ankam, bereits seinen positiven Bescheid hat. Die Komplexität der Verfahren mag zwar dem Einzelfall angemessen sein – verständlich und nachvollziehbar ist sie für geflüchtete Kinder und Jugendliche kaum.

Die Erfahrungen des IniKo-Teams zeigen zudem, dass der Aufenthaltsstatus der Geflüchteten der entscheidende Punkt in der Frage der Stabilisierung bzw. Integration von Kindern und Jugendlichen ist. Wird ein dauerhafter Aufenthalt bestätigt, verbessern sich die Sprachkenntnisse und die Schulleistungen sprunghaft.

Niederschwellige Angebote schaffen

Letztlich muss sich die Jugendhilfe in ihrer Arbeit darauf konzentrieren, was sie wirklich beeinflussen und leisten kann. So kann die Wohnungssuche oder das Asylverfahren unterstützt und begleitet werden, die Gegebenheiten selbst können auf einem Wohnungsmarkt wie in München aber nicht geändert werden. Bei Bildungs- oder Freizeitangeboten verhält es sich anders. Hier besteht aber selbst in München Erweiterungsbedarf. Reich: „München verfügt über tragfähige Strukturen der Jugendhilfe, jedoch müssen die Angebote im Hinblick auf die Öffnung für Geflüchtete adaptiert werden. Grundsätzlich müssen die Angebote niederschwelliger werden, um eine andere Art von Ängsten zu vermeiden – Berührungsängste.“ Und Cholewa ergänzt: „Niederschwellig bedeutet beispielsweise auch, Sprachbarrieren von beiden Seiten zu überwinden – also in der Ausbildung von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern noch stärker deren Fremdsprachenkompetenz zu fördern, mindestens aber fundierte englische Sprachkenntnisse zu vermitteln.“

Und ein weiterer Punkt kann Angst vor der neuen Heimat nehmen – die Begegnung. Dass dazu Räume und Gelegenheiten nötig sind, ist klar. München kann auch hier durchaus auf ein attraktives Potenzial verweisen. Die Aufgabe besteht jetzt darin, neue Nutzungskonzepte für diese Räume zu entwickeln, die über die bisherige Struktur der Besucherinnen und Besucher hinausgeht – etwa bei Jugendtreffs und Freizeittätten.

Die Erfahrungen der geflüchteten Kinder und Jugendlichen können und sollen dabei durchaus genutzt werden – immer im Blick habend, dass Angst durch das Überwinden des Fremden besiegt werden kann; dass ein angstfreies Leben die Integration in unsere Gesellschaft maßgeblich fördert.

Marko Junghänel

Tipps für den Umgang mit Ängsten bei Kindern

Sprechen, zuhören, aktiv werden

Spätestens seit dem Amoklauf vom 22. Juli 2016 ist das Thema Angst auch in München allgegenwärtig. Viele Kinder und Jugendliche – auch in den Einrichtungen des Kreisjugendring München-Stadt – hatten in dessen Folge erheblichen Gesprächsbedarf.

Dabei stellt sich die Frage, wie das Umfeld – in erster Linie Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sowie Erzieherinnen und Erzieher – Kindern und Jugendlichen im Umgang mit ihren Ängsten helfen kann, und was diese selbst unternehmen können, um mit eventuellen Ängsten adäquat umzugehen. Das Krisen-Interventions-Team (KIT-München) des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) und die KinderKrisenIntervention der AETAS Kinderstiftung haben dazu wertvolle Tipps zusammengestellt.

Was kann das Umfeld tun?

„Vor allem für Eltern und die Bezugspersonen der Kinder stellen solche Situationen eine große Herausforderung dar“, erklärt Peter Zehentner vom KIT-München. So ist es nach Ereignissen wie dem Amoklauf im Juli besonders wichtig, den Kindern und Jugendlichen Gesprächsbereitschaft zu signalisieren. Dabei soll ihnen kein Gespräch aufgezwungen werden, zu dem sie gar nicht bereit sind. Vielmehr sollen Kinder und Jugendliche das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie sich mit all ihren Fragen an verschiedene Personen ihres Umfelds wenden können. „Kommt es zu einem Gespräch, ist es notwendig, die Geschehnisse so sachlich wie möglich darzulegen, also das Ereignis nicht zu bagatellisieren – aber auch nicht zu dramatisieren. Lassen Sie sich vor allem vom Kind im Gespräch führen, beantworten Sie Fragen und respektieren Sie die Grenzen der Kinder und Jugendlichen“, so Zehentner.

Ziel des Gesprächs muss es sein, den Kindern und Jugendlichen ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln.

In Krisensituationen muss behutsam mit Kindern und Jugendlichen umgegangen werden – aber immer offen und transparent.

„Im Gespräch sollte deutlich werden, dass das Ereignis vorbei ist und keine akute Gefahr mehr besteht“, sagt Tita Kern, fachliche Leitung der AETAS Kinderstiftung. Darüber hinaus kann es sehr hilfreich sein, positive Aspekte zu betonen, etwa die erfolgreiche Polizeiarbeit oder den Zusammenhalt zwischen den Menschen. Dennoch sollten Fragen der Kinder und Jugendlichen, beispielsweise ob sich derartige Ereignisse wiederholen können, stets wahrheitsgemäß beantwortet werden, ohne zusätzliche Ängste auszulösen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Umgang mit den Medien, in denen gewalthaltige Themen ständig präsent sind. Zwar ist es nicht sinnvoll, Kindern und Jugendlichen den Medienkonsum zu verbieten, allerdings kann es förderlich sein, diesen zu begrenzen und zu steuern. Gerade durch das Internet, zu dem Kinder und Jugendliche heute nahezu ungehinderten Zugang haben, können durch die permanente Konfrontation mit schrecklichen Bildern und Videos Belastungen auftreten.

Was können die Kinder selbst tun?

Gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen können Strategien entwickelt werden, wie sie aktiv mit dem Thema Angst umgehen können. „Es kann eine sehr heilsame Kraft entfalten, selbst etwas tun zu können, ein eigenes Zeichen zu setzen“, so Kern. Dabei kann es helfen, die Gefühle in Bildern auszudrücken, eine Kerze für die Betroffenen anzuzünden oder eine kleine Spende als Beitrag für Hilfsangebote zu leisten. Ebenso ist es hilfreich, Pausen von den traurigen Themen zu machen und sich mit Dingen zu befassen, die Kraft spenden und Ruhe sowie Sicherheit vermitteln. Darüber hinaus kann es bei stark ausgeprägten Ängsten förderlich sein, professionelle Beratungsstellen als Unterstützung hinzuzuziehen.

Weitere Informationen zu diesem Thema sind unter www.kit-muenchen.de und www.aetas-kinderstiftung.de zu finden.

Herbert Hartinger

Wovor hast du Angst?

„Ich finde Amokläufe am schlimmsten. Davor habe ich Angst.“

Christian, 16

