

## ANNA MACHT SICH SORGEN.

---



Vor noch nicht allzu langer Zeit haben wir das Osterfest begehen können. Ich mag dieses Fest. Neben den religiösen Aspekten, die viele Menschen mit Ostern verbinden, ist es für mich eben auch der Frühling, der sich mit jedem wärmenden Sonnenstrahl mehr und mehr seinen Weg bahnt. Die Natur erwacht wieder zum Leben und das alleine

ist schon ein schöner Grund, gut gestimmt in den Tag zu starten. Am Sonntag darauf war ich auf eine Kommuniionsfeier eingeladen gewesen, ein Fest, welches in der katholischen Kirche traditionell eine Woche nach Ostern gefeiert wird und gleichfalls viel mit dem Leben an sich zu tun hat. An diesem Tag dürfen Kinder, die das sogenannte Vernunftalter erreicht haben, erstmalig die Kommunion empfangen, was mit der ganzen Familie zelebriert wird. Es war eine wunderschöne Feier. Natürlich hatte ich mich im Vorfeld ein wenig über die Hintergründe dieses Ereignisses kundig gemacht und bin – wie vielleicht auch Sie eben gerade – über den Begriff des Vernunftalters gestolpert. Mit Erreichen des siebten Lebensjahres geht man davon aus, dass junge Menschen zunehmend in der Lage sind, vernunftbasiert zu denken und zwischen Richtig und Falsch zu unterscheiden. Es sind nicht mehr nur die Beobachtungen anderer, an denen sich das kindliche Verhalten orientiert, sondern vielmehr werden mehr und mehr die eigenen Erfahrungswerte einbezogen. Und das Kommuniionskind Anna hatte in den letzten Wochen offensichtlich vieles gesehen, was ihr zu denken gab.

Als ich sie während des gemeinsamen Mittagessens beobachtete und mich mit ihr unterhielt, meinte ich feststellen zu können, dass ein Schatten auf ihrem Ehrentag lag. Ausgelassene Fröhlichkeit sieht für mich anders aus. Schon bald sollte ich erfahren, was das Mädchen bedrückte. Da wir uns gut verstanden, berichtete sie von den

- **Sorgen junger Menschen, die von den Großen verursacht werden.**

Ich wünsche hilfreiche Erkenntnisse.

Herzlichst Ihr Daniel Paasch



Institutsleiter IPE,  
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

## Wenn das Denken laufen lernt.



So sehr ich eine Welt schätze, die es Menschen – vor allem technologisch bedingt – zunehmend ermöglicht, ihr eigenes Lebenskonzept zu realisieren, so kritisch betrachte ich jedoch auch den sich ständig mehrenden Informationsfluss. Inzwischen sind wir so weit gekommen, dass wir zu jeder Tages- und Nachtzeit und an nahezu jedem Ort der Welt die neuesten Nachrichten abrufen können – das traurige Schicksal anderer Menschen kommt in Echtzeit aufs

Smartphone. Leider wird zudem offensichtlich in vielen Redaktionen nach wie vor die Ansicht vertreten, dass lediglich negative Nachrichten ihr Geld wert seien. Gepaart mit den Errungenschaften des Internets, hat sich auf diese Weise eine brisante Entwicklung ihren Weg gebahnt, die unmittelbar auch unserer Kinder betrifft. Die unbeschwerte Kindheit wird durch Terror, Krieg und Gewalt frühzeitig unterbrochen.

Selbst wenn wir unseren Kindern jeglichen Medienkonsum untersagen würden, könnten wir sie wohl kaum vor den Ereignissen der Welt bewahren. Schließlich machen die Themen des Zeitgeschehens auch vor Kindergarten oder Schule keinen Halt.

Und so wusste selbst Annas jüngerer Bruder aus dem Hort zu berichten, dass die vielen fremden Menschen zu uns kommen, weil es ihnen zu Hause nicht gut geht und sie täglich um ihr Leben fürchten müssen. Auch wenn der Fünfjährige nicht verstehen kann, was da genau vor sich geht, so nimmt er sehr wohl war, dass die Botschaft den Erwachsenen Sorgenfalten ins Gesicht treibt. Und das reicht, um bei Kleinkindern bleibende Spuren zu hinterlassen. Kinder ahmen das Gebaren von erwachsenen Bezugspersonen nach und dazu gehören auch emotionale Verhaltensweisen. Um zu verstehen, wie nachhaltig sich dergleichen auf das Leben eines Menschen auswirken kann, sollten wir einen Blick auf die Denkentwicklung des Gehirns werfen.

Vielleicht haben Sie schon mal von den Abhandlungen des Schweizer Biologen und Vorreiters der kognitiven Entwicklungspsychologie Jean Piaget (1896 – 1980) gehört. Seinen Erkenntnissen zufolge, ist der Mensch ein offenes System, welches auf seine Umwelt reagiert, sich anpasst und diese dann selbst wieder beeinflusst. Dafür teilt er seine Welt in verschiedene (emotional variable und biologisch vorgegebene) Kategorien ein. Die Kindheit dient unter anderem dazu, sich Schritt für Schritt dieses Verhalten anzueignen, indem der junge Mensch innerhalb verschiedener Entwicklungsstadien unterschiedlichste Erfahrungen macht, die dann altersgemäß verarbeitet werden. Piaget definierte auf Grundlage seiner Beobachtungen vier unterschiedliche Stufen der Denkentwicklung. Hier sollen aber lediglich zwei Phasen Beachtung finden, da sie das Erleben der beiden Geschwister betreffen.

Annas kleiner Bruder befindet sich demnach im Stadium des sogenannten anschaulichen Denkens (Präoperationalen Intelligenz). Diese zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass sich der junge Verstand zu Beurteilung einer Situation lediglich auf ein Merkmal konzentriert und die offensichtliche Wahrnehmung ausschlaggebend für das emotionale Verständnis ist. In anderen Worten: Im Alter von zwei bis sieben Jahren können keine weiteren Fakten zur Beurteilung eines Sachverhaltes hinzugezogen werden. Die konkrete Beobachtung ist ausschlaggebend und wird nicht hinterfragt. Würde also der kleine Kerl häufiger in seinem direkten Umfeld Menschen wahrnehmen, die sorgenvoll oder angstbehaftet mit dem Thema Flüchtlinge umgehen, so würde dieses Erleben auch abgespeichert werden.



### **Kinder verstehen die Welt – nur eben anders.**

Uns selbst mag es heute schwerfallen, uns an Situationen zu erinnern, die wir zu jener Zeit als bedrohlich oder verstörend empfunden haben. Dennoch haben wir hier zumindest einen Erklärungsansatz für so manche Verhaltensweise, die wir in Bezug auf bestimmte Gegebenheiten an den Tag legen.

Anna ist schon eine Entwicklungsstufe weiter als ihr Bruder.

Nach dem Mittagessen saßen wir noch alle in dem Lokal zusammen, welches sie sich zu diesem Anlass aussuchen durfte. Anna hatte ihre Geschenke erhalten, sie trug ein wunderschönes Kleid und hatte einen Blumenkranz auf dem Kopf. Eigentlich hätte sie über beide Ohren lachen müssen. Das tat sie aber nicht. Und das hatte einen guten Grund.

Zuvor wurden von den Kommunionkindern in der Kirche Fürbitten gesprochen. Darin wurde ebenfalls an die vielen Menschen gedacht, die es nicht so gut hatten wie sie.

Alle negativen Informationen, die Anna schon über die vermeintliche Lage der Welt, gesammelt hatte, verselbstständigten sich plötzlich in ihren Gedanken und machten sich bemerkbar. Das, was ihr an diesem Tag konkret Sorgen bereitete war, dass so viele Menschen ganz offensichtlich leiden, während es andere gut haben und feiern können. Neben der Flüchtlingskrise hatte sie ebenfalls schon von dem Krieg in Syrien gehört. Auch die terroristischen Anschläge in Belgien hatten sich den Weg in ihr Bewusstsein gebahnt. Sie war ganz offensichtlich verwirrt und fragte sich, wie das sein könne. Es schien fast ein wenig so, als würde ihr die Ungerechtigkeit des Lebens zu schaffen machen und sie suchte nach Antworten.

Piaget nennt das die Stufe des konkreten Denkens oder auch das Stadium der Konkret-operationalen Intelligenz. Zwischen dem siebten und dem zwölften Lebensjahr entwickeln wir die Fähigkeit, logische Schlussfolgerungen auf Grundlage tatsächlicher Sachverhalte zu ziehen. Nicht mehr alleine die Wahrnehmung wird zur Beurteilung herangezogen, sondern wir streben danach weitere Informationen zu erhalten und beginnen zu reflektieren.

Insofern mag die eingangs erwähnte Bezeichnung eines Vernunftalters eine gewisse Berechtigung zu haben.

Wie bei vielen wissenschaftlichen Theorien, so ist auch das Modell der kognitiven Entwicklungspsychologie von Jean Piaget nicht frei von Kritik. Insbesondere scheinen das methodische Vorgehen und die Einteilung in reine, einander ablösende Entwicklungsstufen auf Ablehnung zu stoßen. Tatsächlich lässt das Modell dynamische Faktoren vermissen, die das Verhalten eines Kindes in Bezug zu seiner Umwelt und umgekehrt beschreiben.



Ungeachtet dessen werden in der entwicklungspsychologischen Betrachtung und der Lernverhaltensforschung vielfach Stadien beschrieben, die Piagets Anschauungen ähneln oder sogar auf diese zurückgreifen. Einmal mehr dürfen wir uns also als Eltern und Erzieher der Frage stellen, welche Informationen für unsere Kinder bestimmt sind oder wie wir uns in Bezug auf persönliche und andere Krisen verhalten sollen. Müssen wir uns also tatsächlich ständig kontrollieren und sollten wir versuchen jungen Menschen bei jeder Gelegenheit eine heile Welt vorzuspielen?

Zunächst finde ich es sehr bedenklich, dass sich zunehmend Kinder und Jugendliche mit erschütternden Entwicklungen und Ereignissen beschäftigen (müssen), die einem positiven Bild von der Welt so sehr abträglich sind.

Vertrauen in das Leben und damit in sich selbst zu entwickeln, ist ungleich schwieriger, wenn zu den persönlichen Herausforderungen noch die Sorgen der Erwachsenen hinzukommen.



Jedoch macht es wenig Sinn, globale Ereignisse oder persönliche Schicksale von den Kindern fernhalten zu wollen. Neben dem Elternhaus gibt es eben noch weitere Informationsquellen, die aktiv oder passiv herangezogen werden können. Es bleibt also nicht aus, dass unsere Kinder mit eben jenen Informationen *versorgt* werden.

### **Wie kann man aber konkret mit den Ängsten der Kinder umgehen?**

Auch wenn wir in einer Zeit zu leben scheinen, in welcher Informationen zu einem beständigen Begleiter geworden sind, können wir immer noch selbst entscheiden, wann und was wir konsumieren. Die meisten Menschen nehmen Nachrichten über das Fernehen oder Radio als wenig erheiternd wahr. Gerade die Bilder über das Schicksal von Menschen lösen in uns unbewusste Prozesse aus, die wir nicht beeinflussen können. Um so mehr ergeht es Kindern, die abends gemeinsam mit den Eltern auf der Couch sitzen und den Nachrichten oder Filmen folgen, die gewalttätige Szenen enthalten. Wenn denn schon TV gemeinsam geschaut werden soll, achten Sie auf kindgerechte Sendungen. Inzwischen gibt es zahlreiche Formate für Kinder, die die schlimmsten Bilder im Vorfeld zensieren.

**Bis ungefähr zum siebten Lebensjahr** wirken laute Geräuschkulissen oder Schreie Angst einflößend auf Kinder. Der Verweis darauf, dass es sich nur um fiktive Gegebenheiten eines Films handeln würde, wird Ihnen kaum weiterhelfen. Kognitiv kann das von Kindern in dieser Altersgruppe nicht erfasst werden. Gemeinsame Spieleabende, ausgiebiges Kuscheln oder mehrfach unter dem Bett nachsehen, um Monstern vorzubeugen sollte immer die erste Wahl sein. Wenn es gar nicht anders geht, halten Sie Ihren Kindern Augen und Ohren zu.

Zwischen **dem siebten und dem zwölften Lebensjahr** reagieren Kinder häufig empathischer auf das Gesehene. Wie Sie es ja schon von Anna kennen, fragen sie sich, was mit ihnen selbst passiert, sollten bedrohliche Ereignisse in das eigene Leben treten. Sie fangen an mitzufühlen und vergleichen sich zunehmend. Zurück bleiben Gefühle des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Ab diesem Alter sollten Sie mit Erklärungen nicht zu sparsam sein. Fragen Sie nach, was genau Ihr Kind an dem Thema bewegt. Versuchen Sie Ihre Erläuterungen möglichst sachlich zu formulieren und erklären Sie Ihrem Kind, dass Angst zum Leben dazugehört, da sie unter anderem eine Schutzfunktion ist. Überlegen Sie gemeinsam, was das Kind tun kann, um mit der Angst umgehen zu können und unterstützen Sie es dabei. Dabei können auch Angstbilderbücher hilfreich sein: Lassen Sie die Ängste malen und notieren unter jedem Bild in kurzen Sätzen die Empfindungen Ihres Kindes. Achten Sie darauf, dass zu Ende einer jeden Angstgeschichte eine Lösung entsteht, die gleichfalls aufgemalt wird. Vielfach befreit schon der Malprozess das Kind von den negativen Empfindungen. Das positive Abschlussbild vermittelt eine Strategie und zeigt dem Kind, dass es der Situation gegenüber nicht hilflos ausgeliefert ist. Unerlässlich aber ist, dass Sie bei der Gestaltung des Angstbuches dabei sind. Finden Sie gemeinsam Erlebnisse oder Geschichten, in welchen Menschen ihre Angst besiegt haben und daraus gewachsen sind. Dies können durchaus Verwandte oder Freunde sein aber auch Fantasiefiguren, deren Abenteuer die Stärke Ihres Kindes anregen und unterstützen.



#### **Ungefähr ab dem 12. Lebensjahr**

sorgen sich Jugendliche eher um die Lage der Welt im Allgemeinen. Auslöser können einzelne Berichterstattungen sein aber auch das Gespräch mit Gleichaltrigen. Je mehr sich junge Menschen in diese Themen hineinsteigern, desto eher mag in ihnen der Eindruck erwachsen, dass alles schlecht sei und keine Hoffnung auf Besserung bestünde. Dieser Effekt kann sich durch ein entsprechendes Umfeld verstärken. Schauen Sie genau hin –

vor allem welche Medien von Ihren Kindern genutzt werden. Sprechen Sie über die Empfindungen der jungen Menschen und zeigen Sie Alternativen auf, die der Wahrnehmung entgegen stehen. Animieren Sie Ihre Kinder aus den Sorgen ein Projekt zu machen oder regen Sie die Schule an, ein solches Vorhaben zu begleiten. Denn häufig finden sich im direkten Freundeskreis Ihrer Kinder, junge Menschen mit einem ähnlichen Gedankengut. So kann beispielsweise ein Filmprojekt zum Thema Flüchtlinge dazu anregen, direkt mit diesen Menschen in Kontakt zu kommen. Der Blick über den Tellerrand und die Chance auf neue Freundschaften wird auf diese Weise angeregt. Auch mag sich so ein Tutorenprogramm entwickeln, bei welchem Ihre Kinder aktiv erleben, dass sie etwas zur Besserung der Lage beitragen können. Ähnliche Vorhaben können im Bereich des Umweltschutzes oder bei generationenübergreifenden Themen entstehen.

Fragen Sie bei gemeinnützigen Organisationen nach, wo Bedarf sein oder wo diese unterstützen könnten.

### Neues aus dem IPE



Ängste erwachsen aus Vorstellungen und Erlebnissen. In unserer Vorstellung können Sie bedrohlich werden. Häufig beeinflussen negative negative Emotionen die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen. Sowohl das soziale Umfeld wie auch die schulischen Leistungen können dabei leiden. Aktive und wirksame Unterstützung bieten die Coaches des IPE an. Sie sind darauf spezialisiert, Blockaden und Ängste zu lösen und Ihr Kind wieder in seine Ressourcen zu bringen. Damit Ihnen die Suche nach Ihrem IPE-Coach vor Ort noch einfacher gelingt, sind wir gegenwärtig dabei unseren Webauftritt zu überarbeiten.

Auf <http://www.ipe-deutschland.org> können Sie jetzt noch gezielter Ihre Suchkriterien definieren.

Aber auch die schon bekannte Webseite steht Ihnen hierfür noch zur Verfügung:  
<http://www.potenzial-training.de/760/coachverzeichnis>

#### Bildquellen:

- Sad young girl sitting on a swing; Urheber: © konradbak bei fotolia.com
- Kindheit; Urheber: © Tom Bayer bei fotolia.com
- heile welt; Urheber: © Ramona Heim bei fotolia.com
- Der Chill-Bär und sein Freund Löwe; Urheber: © ChristArt bei fotolia.com
- Storm and sunset; Urheber: ©kevron2001 bei fotolia.com