

außerordentlich imponierte. Plötzlich wollten viele mit dem „Bub aus München“ befreundet sein.

Als zweites baute ich einvernehmlich mit den Eltern den Freizeitbereich des Kindes aus. Waldwanderungen, Spielstunden in der Pfarrei und wöchentliche Bastelnachmittage wurden installiert. Krönung unserer Bemühungen waren Besuche bei den Großeltern in dreiwöchigem Takt. Der Bub lernte schnell, allein mit dem Zug hin- und zurückzufahren, wobei ihn die Großeltern übergücklich in München abholten. Auf diese Alleinfahrten war er mächtig stolz, und manchmal brachte er kleine Souvenirs aus München mit, die in seiner Klasse sehr begehrt waren. Diese intensive, aber „kindadäquate“ Auslastung der Freizeit hat viel zur Stärkung und Festigung seines Selbstbewusstseins beigetragen. Eines Tages verzichtete er sogar auf die termingerechte Fahrt zu den Großeltern, weil er in einem Theaterstück, das seine Klasse aufzuführen plante, eine Rolle übernommen hatte und die Proben am Wochenende nicht versäumen wollte. Ich sah darin ein Zeichen, dass ich die Therapie des Jungen erfolgreich abschließen konnte.

Junge Menschen können noch lange nicht abschätzen, welch ein ungeheures Gnadengeschenk das Leben ist und dass man daher auch in traurigen und schweren Zeiten nicht mit dessen vorzeitiger Beendigung spielen darf.

Hände weg vom „Angst-Einjagen“!

Manche Menschen wandeln mit Urvertrauen durchs Leben. Andere schleppen eine Urangst mit sich herum. Zu welcher Kategorie möchten Sie, dass Ihr Kind gehören wird? Es hängt nicht nur, aber auch von Ihnen ab.

Im Therapieprogramm für den o. g. Jungen waren u. a. Waldwanderungen enthalten. Ich habe exzellente Erfahrungen damit gemacht, junge wie ältere Patienten regelmäßig in den Heilgarten der Natur zu schicken – und überhaupt in körperliche Bewegung zu bringen; sei es durch die Teilnahme an Sportangeboten, sei es durch körperliche Arbeiten im Freien. Meines Erachtens sollte die Kombination von motorischer Ankurbelung und zumindest kurzfristigem Verlassen städtischen Geländes viel häufiger zu pädagogischen oder therapeutischen Zwecken verwendet werden, als dies der Fall ist, zum Beispiel bei traumatisierten Personen, in Nervenkliniken und generell in der Resozialisierung. Ende der 90er-Jahre ist in der Strafanstalt Bayreuth-St. Georgen ein Experiment dieser Art durchgeführt

worden. Strafgefangene durften in Zivilkleidung in kleinen Gruppen Halbtagsausflüge ins Fichtelgebirge und in die Fränkische Schweiz unternehmen. Die Bilanz nach einem Jahr lautete: 1. Es war kein einziger Fluchtversuch zu verzeichnen. 2. Die Gemütslage und Stimmung der Strafgefangenen hatten sich wesentlich verbessert. 3. Ihre Bereitschaft zu aggressivem Verhalten war merklich gesunken.

Ähnlich gute Nachrichten kamen von einem Projekt, drogenabhängige Jugendliche auf ein Segelschiff in die Ostsee mitzunehmen, wo sie fast den ganzen Tag bei Wind und Wetter draußen waren und ordentlich zupacken mussten. Nach einigen Monaten Kreuzen in den Gewässern war der Großteil von ihnen entwöhnt und stabil. Es ist zu schade, dass dieses Projekt später wegen Finanzierungslücken gestoppt werden musste.

Ich kann mich an Erziehungsberatungen erinnern, bei denen allein die Empfehlung an die Mutter, mit ihren Kindern nachmittags regelmäßig spazieren zu gehen, eine Geschwisterproblematik aufgelöst hat. Wenn die Kinder nach ihrem „Auslauf“ heimkamen, vermochten sie friedlich miteinander zu spielen, brachten genügend Appetit fürs Abendessen mit und gingen ermüdungsbedingt gern zu Bett. Der letzte Punkt ist enorm wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit: der ausreichende Schlaf. Laut aktuellen Schulberichten dösen immer mehr Kinder am Vormittag schläfrig vor sich hin,

weil sie zu kurz und nicht entspannt geschlafen haben. Elterliche Dispute, diverse Ängste, Nachwehen erregender Filme haben durch ihre Träume gespuht. Wirklich entspannt schlafen aber kann man nur im Vertrauen auf Gott und die Menschen. Wer vermittelt den Kindern ein solches Vertrauen? Ausgebrannte Mütter? Abwesende Väter? Endloses Handygeschwätz? Dutzende SMS? Einsame Computerspiele? Stundenlanges Surfen im Internet? Pseudofröhliche Werbegags? Fernsehstorys über Perversitäten, Intrigen, obsoletere Familien, Erpressungen, Bedrohungen, Vergewaltigungen, Morde? Die uralte Tradition von der „Gute-Nacht-Geschichte“ am Bett des Kindes, vom „Gute-Nacht-Kuss“ und dem gemeinsamen Abendgebet hatte schon ihren tiefen Sinn.

Ich wiederhole: Körperliche Elastizität, Schwung und Lebensfreude gehören genauso zusammen wie eine Fülle an Interessen, Begeisterung und Engagement. Beides ist ideal miteinander verknüpfbar in der freien Natur, beim Wandern über Berg und Tal, entlang Flüssen und Seen. Nirgends sonst ist man der Schöpfung so nahe, fühlt man die relative Geringfügigkeit kleinlicher Sorgen gegenüber höheren Mächten, erlebt man sich so eingebettet in das unverfälschte Antlitz der Erde. Nicht nur die Beine wandern, auch die Gedanken „wandern“ in der reinen Luft und formieren sich zu einfallreichen Visionen, während die Seele nebenher baumelt, locker

und entkrampft. Zahlreiche Kinder werden heute mit Beruhigungstabletten, Kräftigungssäften und psychologischen Maßnahmen „gedopt“, wohingegen dieses riesige Gesundheitsreservoir in Reichweite vor unserer Haustüre (was nicht in allen Ländern so nahe vorhanden ist!) viel zu wenig genützt wird. Man bedenke: Wanderer schlafen gut! Wenn niemand mehr da ist, der Vertrauen vermitteln könnte ... – die Natur tut es noch.

Just an Vertrauen mangelt es Personen mit einem schwachen Selbstwertgefühl. Weil sie sich nichts oder nur Negatives zutrauen, wirken sie auch oft antriebslos. Eigentlich aber sind sie nur mutlos und starten keine Initiativen aus Angst vor einem Scheitern. Die Angst begleitet sie überall hin.

Es ist erwiesen, dass man bei überängstlichen Kindern oft einen überängstlichen Elternteil findet. Ob solche Kinder von diesem Elternteil ein belastendes Generbe empfangen haben oder sich bloß die Ängstlichkeit „abgeschaut“ haben, ist fachlich umstritten. Wahrscheinlich kommt beides zusammen. Erwiesen ist jedenfalls, dass junge Tiere die Angst ihrer Muttertiere eins zu eins übernehmen, was ihr Überleben sichert. Wenn Küken zum Beispiel erleben, dass Mutter Henne vor einem Fuchs flieht, dann flüchten sie auch vor ihm. Wenn Küken sehen, dass Mutter Henne gelassen an einem Schwan vorbeiwatschelt, fliehen sie vor diesem nicht. Das Muttertier zeigt den Jungen, was zu fürchten ist und was nicht. Et-

was davon steckt auch den Menschenkindern im Blut. In meiner Praxis sind mir viele neurotische Kinder vorgestellt worden, und in etwa dreiviertel aller Fälle habe ich gleich einen Elternteil mit in Behandlung genommen.

Neurotisierend ist ein überbehütendes, hysteroides Erziehungsklima, in dem die Kinder ununterbrochen beobachtet und gegängelt werden, Erfolgsrepressalien verspüren oder ständig vor Ausrutschern, Unfällen und Katastrophen gewarnt werden. Teilweise werden sie verhätschelt und verwöhnt, teilweise äußerst autoritär erzogen, was ähnlichen Störungsbildern Vorschub leistet, weil kindeigene Entscheidungen und Verantwortungen unterbunden werden. Ob mit Schlägen und Drohungen oder ob mit verzärtelnder, selbstsüchtiger Liebe „argumentiert“ wird, das Verhalten der Kinder wird streng kontrolliert, registriert und nach elterlichen Maßstäben beurteilt. Ihr Spielraum für die Entwicklung eigener Kritikfähigkeit und eigener Wachstumsschritte köchelt auf Spärflamme. Beispiele für entsprechende Erzieher sind Mütter, die ihre Kinder – als ihren einzigen Lebensinhalt! – sorgsam überwachen, kaum allein herumtollen lassen, die bei ihren Schularbeiten eng neben ihnen sitzen, sich wegen Kleinigkeiten aufregen und in jeder erdenklichen Weise versuchen, ihren Kindern Schwierigkeiten aus dem Wege zu räumen. Sie halten ihre „Lieblinge“ lange Zeit abhängig und unselbständig, und

wenn diese endlich einmal auf sich gestellt sind, finden sie sich vor lauter Unsicherheit nur schwer zurecht. Oder es sind Väter mit Herrschaftsgehabe, denen die Kinder abends Rede und Antwort stehen müssen, Väter, die manchmal völlig unberechenbar und von den Kindern nicht nachvollziehbar ein Donnerwetter loslassen, sich dann wieder freundlich mit ihnen beschäftigen, einer „Ruhe vor dem Sturm“ gleich, und von den eingeschüchterten Kindern auch noch erwarten, dass sie dafür dankbar seien.

Zu allem Unglück kann es zusätzlich geschehen, dass die Erziehungspersonen über den Erziehungsstil uneins sind, sich gegenseitig Vorwürfe machen, vielleicht sogar einen „ewigen Ehekrieg“ führen und die Kinder schonungslos in ihre Auseinandersetzungen hineinziehen. Die Mutter klagt vor ihnen über den schäbigen Vater, der Vater klagt vor ihnen die verrückte Mutter an. Bei den Kindern kommen so widersprüchliche Botschaften an, die sie nicht entflechten, geschweige denn verkraften können, dass sie hilflos im Netz der Erwachsenen zappeln und bloß noch in Krankheit, Depression, Tagträume, Verweigerung auszuweichen wissen.

Seien Sie nicht erzürnt! Keinesfalls ist jede neurotische (oder gar psychotische) Erkrankung Schuld der Eltern. Das Schicksal mischt kräftig mit. Aber herausfordern wollen Sie ein schlimmes Schicksal ja nicht, nicht wahr?

Lisas Sieg über den Brummbären

Zur Bewältigung unnötiger irrationaler Ängste hat Viktor E. Frankl ein hocheffizientes Konzept entwickelt: die „Paradoxe Intentions-Methode“. Sie kann in modifizierter Form schon bei Kindern angewandt werden.

Fallbeispiel:

Die kleine Lisa fürchtete sich in der Dunkelheit. Obwohl nachts ein schwaches Lämpchen neben ihrem Bett glomm, kam sie mehrmals des Nachts von Panik ergriffen ins Bett ihrer Eltern gekrochen und weinte vor Angst. Die Eltern, in diesem Fall unkomplizierte, gesunde Leute, brachten die Kleine zu mir.

Ich setzte sie auf meinen Schoß, wiegte sie ein bisschen, gab ihr Buntstifte und Papier und bat sie, mir ihre Angst aufzuzeichnen. Zögernd kritzelte sie ein braunes Ungeheuer in die Mitte des Blattes. Danach sollte sie sich selbst malen. Ein winziges Strichweibchen wurde in die Ecke des Blattes gequetscht. „Fein gemacht, Lisa“, sagte ich. „Jetzt gib dem braunen