

## Thomas Rupf begeistert mit seinem Vortrag

### Beim Schwarmstedter Präventionsrat ging es diesmal um Monster

Nachdem der im gesamten Bundesgebiet tätige Diplompädagoge Thomas Rupf im Jahr 2016 den Eltern und Erziehungsberechtigten im Uhle-Hof auf unterhaltsame Weise Tipps gegeben hatte, wie sie am besten mit ihren „Wutzwergen“ umgehen, ging es in diesem Jahr um Monster, die gerade in den Abendstunden in so manchem Kinderzimmer ihr Unwesen treiben.

Thomas Rupf machte den Zuhörern in seiner begeisternden Art klar, dass alle Menschen, also auch Kinder, Ängste haben; dies sei völlig normal.

Er unterschied in Furcht (z.B. vor einem großen, fremden Hund), in Angst (nicht greifbar) und in Phobien (krankhafte Ängste, z.B. Spinnenphobie).

Kinder haben Angst, wenn sie nachts aufwachen und Mama sitzt nicht mehr auf der Bettkante, beim Einschlafen war sie doch noch da; wo ist sie bloß? Wenn die Mutter sich nach den Abendritualen verabschiedet und das Kinderzimmer verlässt, kann z.B. diese Angst nicht aufgebaut werden. Das Kind hält es aus, allein in seinem Zimmer zu sein. Es weiß, Mutter ist irgendwo in der Nähe, aber nicht sichtbar.

Kleine Kinder haben **entwicklungsbedingte** Ängste wie etwa die Kontaktverlustangst in der frühen Kindheit. Sie brauchen in dieser Phase ihres Lebens Nähe und Ansprache.

Später kommt das Fremdsein hinzu, also die Angst vor Unbekannten, die sie nun von ihrer Mama unterscheiden können. Aber das geht meist schnell vorbei.

Trennungsängste hat man dagegen ein Leben lang; wenn der geliebte Teddy weg ist und später genauso wenn die eigenen Kinder von zu Hause ausziehen. Messis haben z.B. massive Trennungsängste und möchten nichts hergeben. Auch Vernichtungsängste, wenn man merkt, dass man verletzlich ist und soziale Ängste im Kinder- und im Erwachsenenalter kennt jeder.

Alle haben Angst und das ist gut so, denn diese Angst schützt uns vor gefährlichen Situationen und vor Leichtsinn, nur sehr selten nimmt sie krankhafte behandlungsbedürftige Züge an.

Anders ist es mit der zweiten Gruppe, den **erziehungsbedingten** Ängsten. Wenn Angst z.B. als Mittel der Erziehung eingesetzt wird, wenn ein autoritärer rigider Erziehungsstil vorherrscht, wird es oft schwer, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Aber auch eine antiautoritäre Erziehung, in der den Kindern keinerlei Grenzen und Leitlinien gesetzt werden, verunsichert Kinder, denn sie wissen nicht, woran sie sind.

Überforderung und Unterforderung machen gleichermaßen Angst; all das ist tragbar und auch nie komplett vermeidbar, sollte aber nicht zur deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führen.

Ängstlichen Menschen sind oft sensibel, feinfühlig und können Stimmungen lesen, sind also sehr positiv, aber sie müssen es schaffen, sich trotzdem den

Herausforderungen des Alltags zu stellen, sonst kann aus einer normalen Angst eine krankhafte Angst werden, bei der man sich möglichst schnell Hilfe holen sollte.

Der lehrreiche und gleichermaßen unterhaltsame mit vielen Beispielen gespickte Vortrag war ein Erfolg, und auch die anschließenden Fragen, insbesondere zu Einschlafproblemen, die Thomas Rupf kompetent beantwortete, machten deutlich, dass der Präventionsrat der Samtgemeinde Schwarmstedt mit diesem Referenten goldrichtig lag. Die zahlreichen Zuschauer waren begeistert und so konnte Volker Banschbach als 1. Vorsitzender sich bei Thomas Rupf nur bedanken und ihm sagen, dass er auch im nächsten Jahr wieder willkommen ist. Banschbach bedankte sich außerdem beim Kreispräventionsrat, der die Veranstaltung wie so oft finanziell unterstützt hat.

