

Kinderängsten begegnen, sie verstehen

und im Kitaalltag achtsam begleiten

Live-Vortrag für die digitale nifbe-Vortragsreihe
„KiTa in Corona-Zeiten“, 09.02.2021



Dr. Joachim Bensel
Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen, Kandern
www.verhaltensbiologie.com

Vorschau

- Unerwünschte Gefühle
- Der biologische Sinn von Angst
- Entwicklungstypische Ängste
- Durch Erwachsene übertragene Ängste
- Coronabedingte Ängste
- Kohärenzgefühl von Kindern stärken
- Angstlust und Lernen an der Angstgrenze

Unerwünschte Gefühle

- Erwachsene haben oft ein sehr **zwiespältiges Verhältnis zu ihren eigenen Gefühlen** und zu denen anderer Menschen.
- Während die eigene Freude, eine Überraschung oder andere fröhliche Emotionen von Menschen, denen wir begegnen, sehr willkommen sind („**Hui-Gefühle**“), versuchen wir Gefühlen wie Wut, Angst oder Trauer („**Pfui-Gefühle**“) aus dem Weg zu gehen oder diese Gefühlszustände schnell wieder zu verlassen.

Gefühle sind ansteckend!

- Emotionale Ausdrücke anderer Menschen haben eine **Signalwirkung**. Wir lassen uns davon intuitiv anstecken, unser System an **Spiegelneuronen** lässt uns diesbezüglich gar keine andere Wahl.
- Darum tut es uns so gut, in einem positiven Teamklima zu arbeiten („**good vibes**“) und fällt uns schwer, die schlechte Laune oder depressive Stimmung von Kolleg*innen („**bad vibes**“) über längere Zeit auszuhalten.

Gefühle sind sinnvoll!

- Auch wenn wir im Laufe der Kindheit lernen (weniger erwünschte) Gefühle besser zu **kontrollieren oder zu maskieren**, ist es gleichzeitig immer wieder wichtig den eigenen inneren Zustand den Bezugspersonen und der Sozialgruppe **transparent** zu machen
- Denn Gefühle sind erlebte **Zustände, die das Verhalten sinnvoll organisieren** (Zimmer 1984)

Sinnvolle Gefühlsbotschaften

- Damit wir essen, fühlen wir Hunger. Damit wir uns gefährlichen Situationen entziehen, fühlen wir Angst.
- Gefühle **senden** gleichzeitig **nonverbale Botschaften**, die für die Sozialgruppe wichtig sind:
 - Ekele ich mich beim Essen sichtbar vor einem Geruch oder Geschmack, werde ich die verdorbene Speise in Zukunft meiden und gleichzeitig meine Sozialgruppe, die meine Ekeleemotion mitempfindet, davon abhalten, die gefährliche Nahrung zu sich zu nehmen.
 - Spüre ich eine Gefahr in meiner Umgebung und setze einen furchtsamen Gesichtsausdruck auf, bin nicht nur ich alarmiert, sondern meine Gruppe gleich mit.

Alle kindlichen Gefühlsausdrücke sollten wahrgenommen werden

- **Jeder 7. Erwachsene** hat Probleme, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen und anderen mitzuteilen (Alexithymie = **Gefühlsblindheit**).
- Ursache ist eine **mangelhafte Assoziation von erlebten emotionalen Zuständen** mit verbalen Beschreibungen während der Kindheit
- Wer seine **Emotionen zeigen darf**, hat es viel leichter, denn seine **positiven Emotionen werden bekräftigt** und ihm wird **beim Umgang mit negativen Gefühlen geholfen** (→ echte Spiegelung)

Kita als Ort emotionaler Resonanz

- Wenn Gefühle und Emotionen der Kinder **in der Familie nicht adäquat wahrgenommen und beantwortet** werden, ist es umso wichtiger, wenn diese Kinder in der **Kita** Gelegenheit bekommen, auch auf weniger erwünschte Gefühle eine **passende und feinfühlig Resonanz** zu erfahren:
 - Kummer darf sein!
 - Wut tut gut!
 - Keine Angst vor der Angst!

Angst ist ganz normal

- Angst ist eine **uralte angeborene Emotion**, die alle Menschen zeigen, wenn ihnen Gefahr droht. Sie dient als **inneres Warnlämpchen** und setzt gleichzeitig physiologische Prozesse in Gang, die dabei helfen, notfalls schnell **fliehen, sich verstecken oder angreifen** zu können.
- Angst hilft uns, **in Bedrohungssituationen vorsichtiger** zu handeln. **Ständige Angstfreiheit ist also kein erstrebenswertes Ziel**, es ist ein wichtiger und sinnvoller Bestandteil unseres Lebens und sollte die gleiche positive Aufmerksamkeit bekommen, wie andere Gefühle, die uns vielleicht sympathischer und leichter begleitbar erscheinen.

„Ohne Angst können wir nicht Lernen
wie das Leben geht“

Gerald Hüther 2020

Das befreiende Gefühl Angst zu überwinden

- Das Erleben eine **bedrohliche Situation gemeistert** zu haben, führt zur **Aktivierung des Belohnungszentrums** und stimuliert das Knüpfen von Synapsen.
- Ohne die vorausgegangene Angst können wir nicht lernen, wie sie sich überwinden lässt (Hüther 2020)

Gute Modelle sind gefragt

- Angstgefühle sind **für Kinder bedrohlicher als für Erwachsene**, weil sie noch wenig Erfahrung haben, wie sie damit umgehen und die Ängste kontrollieren können
- Um den passenden Umgang mit der Angst zu lernen, braucht es **gute Modelle im Alltag**
- Eine **angstfreie Kindheit gibt es nicht**, dies wäre auch nicht sinnvoll, denn **Angst warnt uns vor zu riskanten Schritten**, vor nicht einschätzbaren Gefahren
- Deswegen sollten Fachkräfte Kinder **nicht vor allen Ängsten bewahren**, sondern ihnen die **Chance** geben, mit ihren **Ängsten konstruktiv umzugehen**, das heißt sie bewältigen zu lernen

Quellen kindlicher Ängste

- entwicklungstypische (normale) Ängste
- familiäres Milieu (überbehütender oder überkritischer Erziehungsstil)
- angelegte und pathologische Ängstlichkeit
(BELLA-Studie: 7 Jahre: 11% der Jungen, 17% der Mädchen Angststörung laut Elternurteil)
- durch Erwachsene übertragene Ängste

Entwicklungstypische Kinderängste (Auswahl)

- Trennungsangst, Angst vorm Alleinsein
- Magisches Denken und Angst vor Schreckgestalten
- Angst vor den täglichen Übergängen
- Angst vor dem Unbekannten
- Angst vorm Dunkeln
- Angst nicht zur Gruppe zu gehören
- ...

Begleitung entwicklungstypischer Ängste im Kita-Alltag

- **Trennungsangst** → bereits bei Säuglingen elternbegleitete, bezugserzieher*innenorientierte, abschiedsbewusste sanfte Eingewöhnung; auch Ängste der Eltern erkennen und ihnen nehmen
- **Angst vor Schreckgestalten** → Zeit des magischen Denkens berücksichtigen; Ängsten Bilder geben, die man besiegen kann („Wo die wilden Kerle wohnen“); Rollenspiel als Monster/Gespensst ermöglichen (Verkleidung, Schminke)
- **Ängste bei Kindern im Alltag wahrnehmen und thematisieren**

Grenzen zur Angststörung wahrnehmen

- Wenn Ängste **nicht nur vorübergehend** auftreten, **untypisch** für die aktuelle Entwicklungsphase sind und den Alltag des Kindes **stark beeinträchtigen** (z.B. starkes Vermeidungsverhalten)
- Delegieren an Kinderärzt*in, Heilpädagog*in oder Kinderpsycholog*in

Von Eltern übertragene Ängste

Von Eltern übertragene Ängste

- Manche Kinder bringen ihre Ängste von zu Hause mit,
 - weil sie dort **zu wenig Halt** und Rücksichtnahme erleben,
 - ihnen **zu enge Grenzen** gesetzt werden
 - oder sich **Ängste der Eltern**, mit denen sie häufig im Familienleben konfrontiert sind, direkt auf sie und ihre Alltagsbewältigung **übertragen**, z. B. Ängste vor Krankheiten, vor Tieren, Mahlzeitsituationen, aber auch vor unbekanntem Orten und Menschen anderer Kulturen

Medienkompetenz ist wichtig

- Manche Eltern entwickeln aufgrund betont **negativer Medieninhalte irrationale Ängste** vor der realen Welt, etwa vor Kriminalität oder Krieg. Auch die Verbreitung von irrationalen und bedrohlichen **Verschwörungstheorien** über Internetforen nimmt in den letzten Jahren deutlich zu.
- Dieses „**Böse-Welt-Syndrom**“ mancher Eltern kann sich auf ihre Kinder übertragen und unnötige Ängste schüren.

Aufklärung ist elementar

- Kitas haben auch den Auftrag einen **kritischen Blick auf Medienberichterstattung** zu werfen
- Es ist für Kinder nicht möglich, die tatsächlich geringe **Eintrittswahrscheinlichkeit eines befürchteten Ereignisses richtig einzuschätzen**.
- Das **Mitanschauen von Nachrichtensendungen** in der frühen Kindheit ist zu vermeiden.
- Falls Kinder entsprechende Ängste äußern, sollten ihnen diese **nicht ausgedet**, aber die Tatsache betont werden, dass wir **in unserem Land in großer Sicherheit** leben.

Studie zur Kindperspektive und Elternrolle

- Welche **Rolle Eltern bei der Entwicklung kindlicher Ängste** tatsächlich spielen, wird aktuell an der Uni Hildesheim untersucht.
- Dort wird auch die Angst vor der **Corona-Pandemie aus Kindperspektive** untersucht. Die Entwicklungspsychologin Cathleen Kappes möchte herausfinden, **wie sich die Krise auf das Angstepfinden von Kindern auswirkt** und wie verschiedene Ängste zusammenhängen.
- „Ängste werden selten aus der Perspektive der Kinder selbst erfasst. Dabei weicht ihre Wahrnehmung von der Erwachsener ab. Um ein besseres Verständnis ihrer Ängste ... zu gewinnen, möchten wir die Kinder selbst zu Wort kommen lassen. Dabei interessiert uns auch, inwieweit Eltern eine Rolle bei der Angstentwicklung spielen“

<https://www.jugendhilfeportal.de/forschung/kindheitsforschung/artikel/aengste-im-kindesalter-studie-der-entwicklungspsychologie-startet/>

CORONABEDINGTE ÄNGSTE

Gefühlswelt in der Pandemie

- Das plötzliche Hereinbrechen eines (anfänglich) **kaum kontrollierbaren Bedrohungsszenarios** und die täglichen Zahlen an Neuinfektionen und Toten hat bei vielen Menschen Ängste hervorgerufen
 - Stecke ich mich auch an? Erkranke ich schwer oder sogar lebensbedrohlich?
 - Erkranken meine Familie, meine Freund*innen, die Älteren vielleicht sogar lebensbedrohlich?
 - Wie lange hält dieser (trostlose) gesellschaftliche Notzustand noch an? Wann kann ich mich anderen wieder unbefangen nähern?
 - Teilweise: Schaffe ich es meine Existenz trotz Lockdown zu sichern?

Kontrollverlust und Fremdbestimmtheit

- Die **coronabedingten Ängste** der Erwachsenen hängen stark mit dem Gefühl des **Kontrollverlusts** zusammen.
- Ich bin **angreifbar geworden** für eine weitgehend **unsichtbare Bedrohung**. Gefahr lauert überall dort, wo (fremde) Menschen sind.
- Ich kann keinen Urlaub mehr (im Ausland) machen, nicht mehr ins Hotel. Kann mich nicht mehr in größeren Gruppen aufhalten, Feste feiern. Nicht mehr spontan jemanden berühren, ihm oder ihr die Hand schütteln oder jemanden umarmen, wenn mir danach ist. Kann nicht mehr ins Kino, Theater, Essen gehen, ins Konzert oder Fußballstadion.

Wieder Kontrolle erlangen

- Eine aktuelle Studie der Uni Leipzig von Hannes Zacher kann bestätigen, dass Personen, die die Corona-Pandemie als Herausforderung und die Folgen der Pandemie als **kontrollierbar** bewerten, ein **höheres subjektives Wohlbefinden** aufweisen.
- Außerdem fühlen sich die Befragten wohler, wenn sie **Probleme aktiv gelöst** hatten, die **positiven Seiten** der Krise gesehen und **soziale Unterstützung** erfahren hatten. Wer dagegen die Krise als **Bedrohung wahrnimmt**, sie **verleugnet** oder sich selbst für die Folgen der Krise beschuldigt, fühlt sich weniger gut.

Wieder Kontrolle erlangen

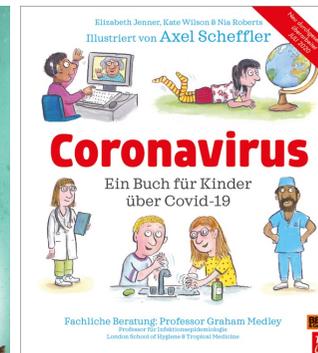
- Alle Wege die Erwachsenen und Kindern **ein Stück weit die Kontrolle über ihr Leben zurückgeben** – auch durch Unterstützung der Kita – **verringern auf diese Weise gleichzeitig auch bestehende Ängste**.
- Dazu müssen die Fachkräfte sich aber auch **ihren eigenen Ängsten vor Erkrankung stellen** und **Dynamiken in Team** wegen unterschiedlicher Ansichten im Umgang mit der Coronakrise in den Blick nehmen und offen diskutieren.
- Massiv verängstigtes Personal, dass seine Angst permanent ausstrahlt, sollte vorübergehend freigestellt werden

Coronaängste von Kindern

- Auch die **Kinder** nehmen die aktuelle Situation als **verändert und teils bedrohlich** wahr:
 - Warum darf ich nicht mehr in den Kindergarten? Und wenn doch, warum darf ich nicht mehr alle anderen Kinder treffen und nicht mehr überall spielen?
 - Warum arbeiten meine Eltern jetzt zuhause?
 - Warum können wir nicht mehr ins Schwimmbad und ins Kino?
 - Warum verhalten sich die Erwachsenen alle so komisch und distanziert?
 - Warum darf ich Oma, Opa nicht mehr sehen?

Erklären hilft, aber ...

- Natürlich ist es wichtig den Kindern den momentanen Ausnahmezustand begreiflich zu machen



... entscheidend ist das Erwachsenenmodell!

- Erleben uns die Kinder als **ängstlich und ohnmächtig**?
- Oder zwar irritiert aber gleichzeitig auch **bereit die aktuellen Probleme in Angriff zu nehmen**?
- Jede **Krise**, auch die Coronakrise, bietet auch die **Chance**, daran zu wachsen, wenn der eigene Beitrag zur Problemlösung gesehen und als wichtig empfunden wird!
- Dies gilt gleichermaßen für Erwachsene wie für Kinder

Kohärenzgefühl fördern

Bewältigungserfahrungen steigern das Kohärenzgefühl

- Kohärenzgefühl:** Grundhaltung zur Welt und zum eigenen Lebensweg
- **Verstehbarkeit:** Erwartung und Fähigkeit bekannte und unbekannte Eindrücke ordnen und daraus strukturierte Information aufnehmen und verarbeiten zu können. (Sicherheitsgefühle und positive Beziehungen sind wichtig!)
 - **Handhabbarkeit:** Überzeugung, dass Schwierigkeiten und Krisen, lösbar und bewältigbar sind (dabei Belastungsbalance, d.h. ans Entwicklungstempo angepasste Anforderungen.)
 - **Bedeutsamkeit:** Ausmaß, in dem man sein Leben durch Teilhabe und Akzeptanz als „reich“ empfindet und deshalb auch als lohnend, sich Problemen zu stellen und mit ihnen klarzukommen

Verstehbarkeit

- Kinder haben die **Geschehnisse rund um die Corona-Krise** ganz unterschiedlich wahrgenommen und zu inneren Bilder ihrer Wirklichkeit verarbeitet
- Diese **unterschiedlichen inneren Bilder** der Kinder, ihre Sorgen und Ängste aber auch ihre Wünsche nach baldiger Veränderung sollten in gemeinsamen **Gesprächskreisen** in der Kita aufgegriffen werden. Dabei sollten **auch die inneren Bilder der Fachkräfte** zur Sprache kommen.
- Kinder erfahren so, dass die anderen Kinder aber auch die Fachkräfte manche **Ängste mit ihnen teilen**, die zwar herausfordernd sein können, denen man aber **gemeinsam besser begegnen** kann.

Verstehbarkeit

- Die Kinder müssen über die **aktuellen Rahmenbedingungen** und **möglichen Handlungsalternativen** in ihrer Kita **informiert werden**.
- Möglichkeiten und Grenzen sollten **visuell unterstützt offengelegt** werden (Sturzenhecker et al. 2020). Klare, teils mit den Kindern zusammen erstellte Hinweisschilder in Form von **Piktogrammen** sind nur eine Möglichkeit, um den **Kindern Orientierung** zu geben.

Verstehbarkeit

- **Kindgemäße Erklärungen zum Coronavirus** und den notwendigen Schutzmaßnahmen sind wichtig
- Aber auch eine **realistische Einschätzung des Krankheitsverlaufs**: Kinder selbst werden durch das Coronavirus meist nicht krank, und wenn dann nur sehr mild. Auch Erwachsene sind in 4 von 5 Fällen nicht stark davon betroffen, aber es gibt ältere und vorerkrankte Menschen, die deutlich schwerer erkranken können. Vor allem diese gilt es zu schützen.
- Die **Erklärungen** sollten dem **Alter des Kindes, seinem Vorwissen und seiner Neugier entsprechend** detailliert und sachlich ausfallen, **ohne dabei Panik** zu verbreiten.

Handhabbarkeit

- Auch an manchen **Planungen und Entscheidungen beteiligt zu sein**, hilft den Kindern, ein Stück weit Kontrolle über das aktuelle Geschehen wiederzuerlangen.
- Durch die **gemeinsame Gestaltung von Schutzmaßnahmen** und dem Transparent machen von Veränderungen im Kitaalltag wird die **Überzeugung der Kinder gestärkt, Probleme und Krisen lösen und bewältigen** zu können.
- Die gute Botschaft ist: **Jeder von uns kann etwas dafür tun**, dass die Infektion sich nicht weiter ausbreitet!

Handhabbarkeit

- Auch kann die **Meinung der Kinder** zur aktuellen Gestaltung des Kita-Lebens, aber auch des Lebens außerhalb der Kita auf der **Kita-Webseite oder in der lokalen Presse** publik gemacht werden (Sturzenhecker et al. 2020).
- Auch wenn die Möglichkeiten der Kinder beschränkt sind, ihre Rechte öffentlich einzufordern und zu entscheiden, werden sie auf diese Weise als **Beteiligungsberechtigte anerkannt und bekommen eine Stimme**. Ein wichtiger Baustein **demokratischer Bildung**.

Bedeutsamkeit

- Bereits vor der aktuellen Pandemie-Situation sollte die **Teilhabemöglichkeit aller Kinder an der Lebenswelt Kita** so groß sein, dass die Kinder es für **lohnenswert empfinden**, sich vorhandenen Problemen und Anforderungen in der Kita zu stellen.
- Auch die **Mitmachbereitschaft** bei Schutzmaßnahmen und Kontaktbeschränkungen hängt davon ab, **wie wichtig die Kinder ihren eigenen Beitrag einschätzen**.
- Dadurch, dass die Kinder **aktiv beteiligt werden**, wird die Bedeutung ihres eigenen Beitrags für sie spürbarer → „Es lohnt sich mitzuhelfen, dass wir die Krise bestmöglich gestalten und gut überstehen: mein Beitrag zählt!“
- Durch diese Form der Einbindung wird **das eigene (Mit)tun** für die Kinder bedeutsam und **steigert auf diese Weise ihr Kohärenzgefühl**. Was die Kinder **auch für kommende Herausforderungen** in ihrer Persönlichkeit **stärken** kann.

Chance fehlender Patentrezepte

- „Es gibt für diese Zeit keine Patentrezepte ... Erwachsene wie Kinder müssen sich auf neue Situationen einstellen und im besten Fall gemeinsam nach Lösungen suchen. Kinder könnten demnach also **in diesen Zeiten besser denn je in ihrem erwachsenen Gegenüber einen Partner auf Augenhöhe finden**, der nicht die passende Lösung für ihr Problem im Kopf hat und sofort weiß, was zu tun ist. Ist dem Erwachsenen dies bewusst und **kann er dies eingestehen**, ist er **offen für neue, manchmal auch unkonventionelle ... Lösungswege**.“

Der Paritätische Thüringen 2020

Wir leben in einer VUCA-Welt! Aktuell mehr denn je!



aus: Jasmin Block 2021

Lernen mit Unsicherheit umzugehen

(Mandy Singer-Brodowski)

- Wir leben in einer **Zeit des Umbruchs** (Klimawandel, politische Instabilität, gesellschaftliche Ungleichheit, Migrationsbewegungen)
- Diese Umbrüche und Veränderungen erfordern ein **hohes Niveau an Gestaltungskompetenz**: „Mit Unsicherheit umzugehen, selbstständig Wissen aufzubauen und ... Wissen zu bewerten, die Fähigkeit, solidarisch mit anderen zu sein, Perspektiven zu übernehmen ... und Veränderungsprozesse im Alltag wie im größeren gesellschaftlichen Zusammenhang zu realisieren.“
- Kinder müssen deshalb **von Anfang an** das Gefühl haben, **ernst genommen** zu werden und **mitgestalten zu können**

Soziale Akteur*innen und keine hilflosen Zuschauer*innen

- Das vom Erwachsenen **konstruierte Bild vom Kind als schwach und hilfsbedürftig** darf nicht den öffentlichen Diskurs bestimmen (Midbar Alter & Keller 2020)
- Kinder können **auch in Pandemiezeiten „soziale Akteur*innen** bleiben, die durchaus **in der Lage** sind, **auf ihre Umwelt einzuwirken** und diese Rolle auch **verantwortungsbewusst** zu übernehmen“ (ebd. S. 7)

Schlüsselkompetenzen kindlicher Akteure

Aussagen von israelischen Kindergartenkinder zu ihrem Selbstverständnis in Corona-Zeiten

- **Fähigkeit**
 - „Da war viel freie Zeit, da hab ich meine Eltern auf lange Spaziergänge mitgenommen.“ (Michal, 5.1)
- **Verantwortung**
 - „Ich hab nur eine Mutter und ich schaue nach ihr wegen Corona und ich spiele mit ihr, und dann kann sie rausgehen. Das hilft, dass sie sich nicht mit Corona ansteckt.“ (Lital, 3.5)

aus: Midbar Alter & Keller 2020

Schlüsselkompetenzen kindlicher Akteure

- **Initiative**
 - „Ich schmuse mit ihnen und sie lieben die kleinen Geschenke, die ich ihnen mache, und das hilft ihnen.“ (Shalev, 4.5)
- **Bewusstheit**
 - „Corona, du bist unverschämt! Ich möchte dich nicht fühlen und nicht sehen. Ich will nicht sterben.“ (Yasser, 5.5)

aus: Midbar Alter & Keller 2020

Durch die Bewältigung von Angstgrenzen findet Lernen und Wachstum statt

- „Ich habe es zum ersten Mal geschafft eine Zeit ohne Mama und Papa klar zu kommen!“
- „Gestern habe ich mich noch nicht auf die Schaukel der Großen getraut, heute sitze ich hier wie selbstverständlich.“
- „Endlich habe ich den Mut gefasst im Morgenkreis etwas zu sagen. Ich würde ja gerne mal bei den Großen im Baubereich mitspielen, vielleicht ist heute ja der Tag?“
- Und die innere Botschaft, wenn ich über diese Grenze hinausgegangen ist, meine Angst bewältigt habe: „Ich bin ein Stück gewachsen, Angst sei Dank!“

Angstlust

Lust auf Angst

- Angst kann **nicht nur bedrohlich** sein, sie kann **auch lustvoll** sein. Ein gewisses Maß an Angst, **vor allem wenn sie kontrollierbar ist**, kann als prickelnd erlebt und sogar gesucht werden.
- **Angst aktiviert** uns, bringt uns zu **schnellerem Nachdenken** und deswegen **suchen Kinder** immer wieder auch gezielt nach **ängstigenden Grenzerfahrungen**.

Wildes und gewagtes Spiel

Lernen an der Grenze

- Beim **gewagten Spiel** (Risky Play) findet sich eine spezielle Gefühlskombination zwischen hoher, **freudiger Aufregung und Angst**, die entsteht, wenn sich Kinder in ihren Risikospiele kontinuierlich **an der Grenze zur Traumazone** bewegen und diese auch zeitweise überschreiten (Hafner 2020).
- Neben dem Erlangen von **Risikokompetenz** lernen Kinder beim gewagten Spiel auch, **mit verschiedenen Emotionen umzugehen**.
Unter anderem entwickeln sie **Strategien, um Angst auf ein erträgliches Level zu reduzieren** und somit auch, Situationen, die sie zuvor als gefährlich empfunden haben, zu überwinden.

Ermutigende Begleitung

- Wenn sich Kinder voll Mut und Neugier an **neue Bewegungsgrenzen** herantasten, ist Aufmerksamkeit angesagt – aber eine auf Machbarkeit und Ziel gerichtete.
- Kommentare nur als **positive Formulierungen**: Sie sollen (**wenn nötig**) auf **Gefahren aufmerksam** machen und (**wenn möglich**) **unterstützen und bestärken**

Klettern baut Angst ab!

- **Klettern** ist eine der **sichersten Tätigkeiten** überhaupt (Breithecker in Ahne 2012)
- **gewagte Spiele wirken angstabbauend**, als eine Art **scheibchenweise selbstverabreichte Verhaltenstherapie** (Sandseter & Kennair 2011)
- **Übrigens**: In Norwegen beschwerten sich die Eltern bei Fachkräften, wenn ihre Kinder längere Zeit ohne blaue Flecken und schmutzige Kleidung nach Hause kommen → offensichtlich hatten sie zu wenig Gelegenheit für gewagtes Spiel!

Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen



- „Das Leben ist ein Abenteuer. Es steckt voller Überraschungen, und es birgt auch Gefahren. Wir können unser Leben als Geschenk annehmen und uns über all das freuen, was es für uns bereithält. Aber wir können es nicht planen und kontrollieren ...“

<https://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com/fazit-wege-aus-der-angst>





Referenzen (1)

- Ahne, V. (2012): Ein Recht auf Schrammen. In: Gehirn & Geist 6/2012, S. 24-30.
- Bensel, J. (2020): „Ist Corona gefährlich?“ Kinder im Umgang mit dem Coronavirus begleiten. klein & groß 11, 56-59.
- Bensel, J. (2021): Unerwünschte Gefühle. TPS, im Druck.
- Bensel, J., Haug-Schnabel, G., Kremers, J. (2020): Kinderängste verstehen und achtsam begleiten. Kindergarten heute wissen kompakt. Freiburg: Herder.
- Block, J. (2020/2021): Die offene Arbeit. Was bedeutet VUCA (für die Kita)? <https://edidact.de/ed-1955-vuca-kurz-und-klar-erklart--farbkarte.html>
- Der Paritätische Thüringen (2020). Ein Blick auf die offene Arbeit - Bedürfnisorientierte Pädagogik in Zeiten von Corona. <https://s148ead14eb0a85c0.iimcontent.com/download/version/1595398453/module/12676936626/name/2020-06-28%20Handreichung%20Offene%20Arbeit%20in%20Zeiten%20von%20Corona-1.pdf>
- Hafner, K. (2020): Das Phänomen des Risky Play. Ist das Spiel mit der Gefahr gefährlich oder gefährdet? Abschlussarbeit zur Erlangung des akademischen Grads „Master of Arts in Early Childhood Education“. Salzburg: Paris-Lodron Universität.
- Haug-Schnabel, G. (2020): Vorbereitet auf die Zeit danach. Kindergarten heute (5), 10-13.
- Haug-Schnabel, G., Bensel, J. (2017b): Wer wagt, gewinnt. Riskantes Spiel fördert die kindliche Entwicklung. In: Kleinstkinder in Kita und Tagespflege 2/2017, S. 6-9.

Referenzen (2)

- Hüther, G. (2020): Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Midbar Alter, P. & Keller, H. (2020). Kinder als Akteure. Wie junge Kinder die Pandemie erleben. Betrifft kinder (09/10), 6-11.
- Sandseter, E. B. H., Kennair, L. E. O. (2011): Children's risky play from an evolutionary perspective: the anti-phobic effects of thrilling experiences. Evolutionary Psychology 9 (2), S. 257-284.
- Singer-Brodowski, M. (2020). Lernen mit Unsicherheit umzugehen. Interview durchgeführt von Tina Sprung. Meine Kita (1), 6-9.
- Sturzenhecker, B., Knauer, R. & Hansen, R. (2020) Partizipation in Kitas in Zeiten von Corona. Online-Familienhandbuch. <https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/kinderbeteiligung/PartizipationinKitasinZeitenvonCorona.php>
- Taravella, Ursula (2007): Filmkommentar von Ursula Taravella, ehemals Leiterin der SBW Primaria in Horn/Schweiz. In: Kahl, Reinhard: Kinder! Ein Film über das Lerngenie von Kindern. DVD. www.archiv-der-zukunft.de
- Zimmer, Dieter E. (1981). Die Vernunft der Gefühle. München: Piper.