

Wenn Fernsehen Angst macht!

**ELTERN
INFO**

„Mama, ich kann nicht schlafen!“

Gerade Eltern von jüngeren Kindern kennen das: Von Träumen hochgeschreckter Nachwuchs kommt nachts ins Elternbett gekrabbelt oder konnte schon am Abend nur schlecht einschlafen. Oft sind Angsterlebnisse die Ursache – und oft sind es Filme oder Fernsehsendungen, die sie auslösen.

Was ist zu tun, wenn Ihr Kind Alpträume vom Fernsehen bekommt? Oder wenn es sich beim gemeinsamen Schauen eines Zeichentrickfilms auf dem Tablet plötzlich stark fürchtet? Dieser Elternratgeber fasst zusammen, was für Kinder in bestimmten Altersstufen besonders ängstigend ist und was Sie tun können, um Ihrem Kind aktiv zu helfen.

Definition: Was ist Angst?

Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Wenn unsere Sinnesorgane etwas Ungewöhnliches wahrnehmen und dies als potenzielle Bedrohung einschätzen, wird der ganze Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Der Adrenalinspiegel steigt, Blut wird in die Muskeln gepumpt, der Körper macht sich flucht- oder kampfbereit.

Solche Angstreaktionen „schreiben“ sich dabei meist dauerhaft ins Gehirn ein. Jedoch kann das Gehirn diese körperliche Reaktion auch automatisch hemmen. Die Erfahrung, dass etwas wider Erwarten nicht bedrohlich ist, führt zu einer neuen Verknüpfung, die Angstreaktion wird gehemmt. Zwar ist damit die Angst nicht vergessen, aber wir haben gelernt, mit der Situation umzugehen.

Angst beim Fernsehen ist weitverbreitet

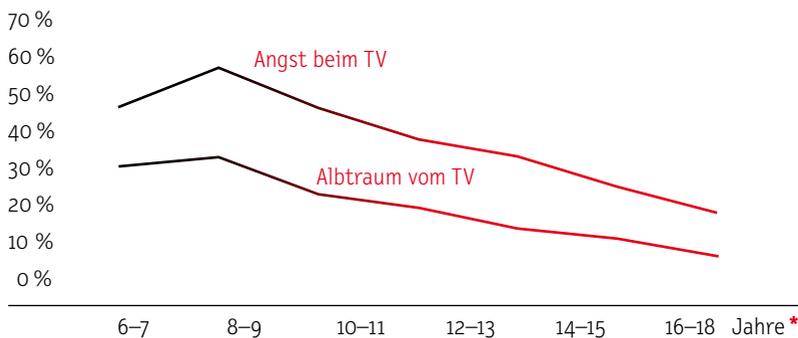
Nach wie vor ist der Fernseher gerade bei Grundschulern zwischen sechs und neun Jahren das mit Abstand beliebteste Medium – so die regelmäßig durchgeführte KIM-Studie des Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS). Gerade diese Altersgruppe ist es auch, die besonders häufig Angsterlebnisse beim Fernsehen hat – mehr als die Hälfte hat regelmäßig Angst, rund ein Drittel leidet unter Alpträumen. Mit zunehmendem Alter und damit größerem Erlebnishorizont werden die Ängste dann weniger.

Dabei haben die Ängste ganz unterschiedliche Ausmaße. Leichte Angstgefühle können bereits entstehen, wenn Kinder etwas Unbekanntes oder leicht Bedrohliches sehen. Oder sie machen sich nach einer Sendung besorgte Gedanken über die Welt oder das Schicksal anderer. Der Umgang mit diesen Gefühlswelten ist Teil einer gesunden Entwicklung von Kindern.

Eine emotionale Überforderung oder sogar traumatische Erlebnisse können eintreten, wenn Kinder keine Chance haben, das Gesehene zu verarbeiten oder in ihre bisherige Erfahrungswelt zu integrieren. Dies kann schon beim Tod der Mutter im Disney-Zeichentrickfilm „Bambi“ passieren. Relativ sicher kommt es dazu, wenn Grundschulkindern ihren ersten Horrorfilm sehen.

Sichere Anzeichen, dass sich Ihr Kind beim Fernsehen fürchtet:

- Aufgerissene Augen
- Augen und Ohren zuhalten
- Weiter vom Fernseher weggehen
- Aufspringen vom Sofa
- Körper beginnt zu zittern
- Kind fängt an zu weinen



* Befragt wurden 1.458 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 19 Jahren. Götz, Maya: Angst beim Fernsehen. Eine Repräsentativbefragung von Kindern und Jugendlichen. In: TelevIZion, 27/2014/2, S. 28-33.

„Opa dachte, es sei ein Tierfilm.“

Seien Sie aufmerksam!

Vor allem bei jüngeren Kindern ist es eher selten, dass die ängstigenden Erlebnisse alleine gemacht werden. In einer ausführlichen Studienreihe des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) wurden Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach ihren Erfahrungen befragt. Rund 80 Prozent gaben rückblickend an, Angsterlebnisse gemeinsam mit Eltern, Großeltern oder älteren Freunden oder Geschwistern gehabt zu haben. Die Situationen dazu entstanden unterschiedlich:

Erwachsene kannten die Filme nicht

Weil der Großvater es für eine Naturdokumentation hielt, sah ein Sechsjähriger den Horrorfilm „Der weiße Hai“.

Ältere unterschätzten die Wirkung

Mit seinem deutlich älteren Cousin sah ein Neunjähriger den Stephen-King-Film „Es“, freigegeben ab 16 Jahren.

Kinder schauten heimlich mit

Eine Fünfjährige schlich sich an und sah hinter der Couch versteckt den James-Bond-Film, den die Eltern schauten.

In allen Fällen wäre das Angsterlebnis vermeidbar gewesen. Hier sind die Bezugspersonen gefordert, sich über die Filme und ihre Eignung zu informieren – und grundsätzlich ein wachsames Auge auf die Kinder zu haben.

Hilfreich: die FSK-Kennzeichnung

Natürlich ist die Einschätzung, welche Medieninhalte für Ihre Kinder geeignet sind, nicht immer einfach. Doch es gibt professionelle Hilfe: Die Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft (FSK) beurteilt Filme und Sendungen im Hinblick auf ihr Gefährdungspotenzial. Auf dieser Grundlage vergibt sie Altersfreigaben, die im Fernsehen dann mit bestimmten Sendezeiten verbunden sind.

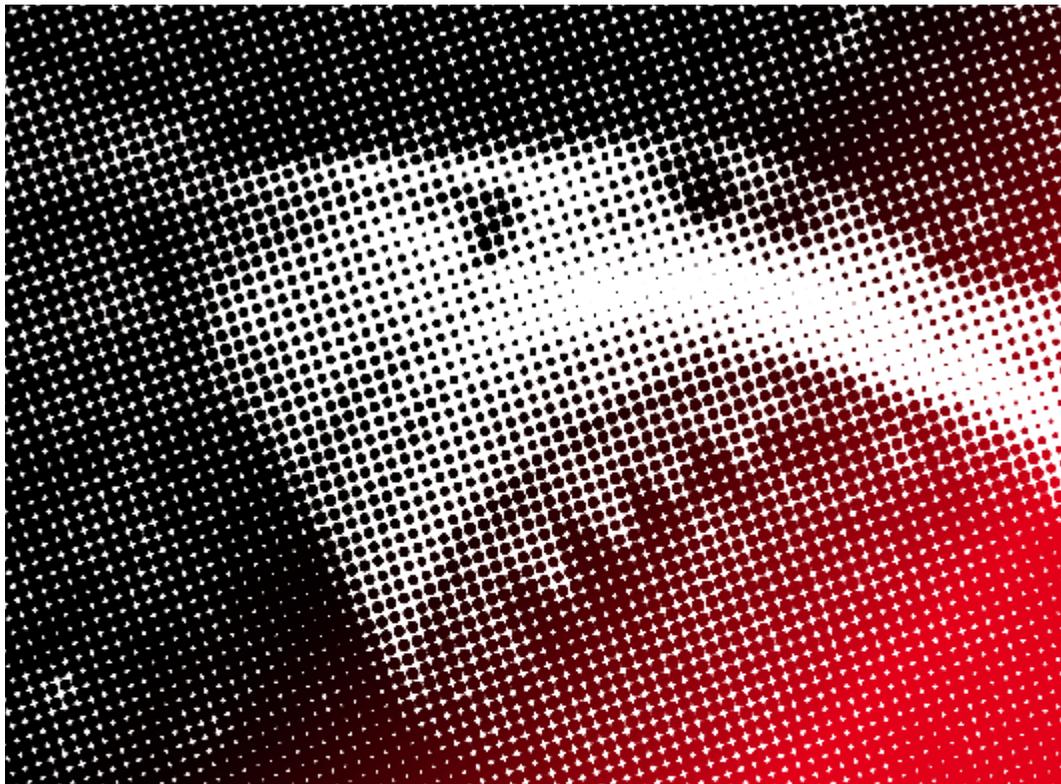
Die Kennzeichnung ist keine Empfehlung!

In einer repräsentativen Befragung von 1.019 Eltern wurde deutlich: Nur knapp die Hälfte (45 %) weiß, dass es sich bei der FSK-Kennzeichnung um eine Altersfreigabe – und nicht um eine Empfehlung – handelt. Beachten Sie also, dass Ihre Kinder beim Ansehen von nicht für das jeweilige Alter freigegebenen Sendungen stark überfordert werden können. Eine potenzielle Entwicklungsbeeinträchtigung kann nicht ausgeschlossen werden. Daher sollen Kinder im Allgemeinen solche Sendungen nicht sehen.

Wenn Sie sich bei der Auswahl der Medien, ob im TV-Programm oder beim Film-Download, für Ihre Kinder daran orientieren, ist schon ein wichtiger Schritt getan.

FLIMMO bespricht pädagogisch fundiert das aktuelle Fernsehprogramm und gibt Tipps zur Fernseh-erziehung. Bewertet werden Sendungen, die Kinder im Alter zwischen 3 und 13 Jahren gerne sehen.

Das Projekt moderiert zwischen Kinderwünschen und Elternsorgen und vermittelt Eltern und Erziehenden die Kinderperspektive auf Fernseh-inhalte. Alle Infos gibt es auf flimmo.de



Altersfreigaben und Sendezeiten

Ab 0 Jahre	Sendungen dürfen zu jeder Zeit ausgestrahlt werden
Ab 6 Jahre	Sendungen dürfen zu jeder Zeit ausgestrahlt werden
Ab 12 Jahre	Sendungen dürfen generell ab 20:00 Uhr ausgestrahlt werden
Ab 16 Jahre	Sendungen dürfen nur zwischen 22:00 Uhr und 6:00 Uhr ausgestrahlt werden
Ab 18 Jahre	Sendungen dürfen nur zwischen 23:00 Uhr und 6:00 Uhr ausgestrahlt werden



„Sollen wir lieber ausmachen?“

Tipps für Vorschulkinder

Typischerweise machen Kinder ihre ersten Erfahrungen mit bewegten Bildern schon weit vor der Einschulung. Die unter 6-Jährigen ängstigen sich mitunter schnell – darum ist hier besondere Sensibilität gefragt.

Was kann Vorschulkinder ängstigen?

Alles, was ungewohnt aussieht

Dazu können auch „liebe“ Monster oder andere Fantasie-Figuren zählen, die keinem gelernten Raster entsprechen.

Alles, was erkennbar böse handelt

Dies können auch Bösewichte sein, die für Erwachsene aufgrund ihrer Überzeichnung oder Dummheit lustig sind.

Alles, was sie nicht einordnen können

Auch ungewöhnliche Phänomene, wie Superkräfte, Naturereignisse o. ä. können beunruhigend wirken.

Alles, was Verlassensängste anrührt

Gerade der Verlust von Eltern wird in dieser Altersgruppe als besonders beängstigend empfunden – etwa wenn die Tiermama stirbt oder gefangen wird.

Was unterschätzen Eltern von Vorschulkindern oft?

Auch Zeichentrick wird emotional „miterlebt“ Vor allem mit Kinderfiguren oder Tieren identifizieren sich Vorschulkinder stark. Die Erklärung „Es ist doch nur Zeichentrick“ kann keine Beruhigung sein.

Vorschulkinder verstehen keine Mehrdeutigkeiten Beispielsweise Ironie wird nicht erkannt und kann darum auch keine Entlastung bieten.

Geschichten werden nur linear verstanden

Handlungssprünge mit Rück- und Vorblenden oder Einrahmungen von Geschichten als Traum überfordern die kleinen Zuschauer.

Ein Happy End reicht als Entlastung nicht

Ist ein Kind vorher in heftige Angst geraten, deutet es oft das ganze Erlebnis als bedrohlich.

So helfen Sie Ihrem Kind

Wir Erwachsene haben im Laufe unserer Medienbildung gewisse Regeln gelernt, wie etwa „Ein Kinderfilm geht immer gut aus!“. Auch der grundsätzliche Hinweis „Das ist doch nur ein Film“ kann uns helfen. Aber Achtung: Vorschulkindern hilft das – entwicklungspsychologisch bedingt – meist noch nicht. Dass etwas nicht bedrohlich ist, kann in diesem Alter meist nur praktisch erfahren werden. So gilt es, möglichst schon während des Fernsehens die empfundene Bedrohlichkeit der Situation zu verringern. Auch können Sie Angsterlebnisse hinterher gemeinsam nachbereiten.

Tipps während des Sehens

Körperkontakt hilft

Geben Sie dem Kind Sicherheit, nehmen Sie es in den Arm.

Lieber abschalten?

Fragen Sie Ihr Kind – und halten Sie sich dann auch an den Wunsch.

Vorspulen?

Bei aufgezeichneten Sendungen können Sie „schlimme“ Stellen auch überspringen.

Teddy schaut mit

Das Lieblingskuscheltier kann man sich auch vor die Augen halten.

Leiser machen

Vorschulkinder sind sensibel für Geräusche und Musik. Oft hilft es schon, leiser zu stellen.

Tipps zur Nachbereitung

Erzählen oder Nachspielen

Lassen Sie sich ängstigende Szenen oder Träume erzählen, aufmalen oder mit Bausteinen oder Figuren nachspielen. Das hilft, die Angst zu verarbeiten.

Lösungen suchen

Wie könnte man einer Situation die Bedrohlichkeit nehmen? Überlegen Sie gemeinsam – vielleicht den bösen Wolf kleinhexen, einsperren oder zähmen und zum Freund machen?

Analysieren und verstehen

Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu realisieren. Will es die Sendung das nächste Mal wieder sehen – oder vielleicht doch etwas anderes?



„Das ist doch nur ein Film!“

Tipps für Grundschul Kinder

Grundschul Kinder sind die Altersgruppe mit den meisten Angsterlebnissen beim Ansehen von Filmen und Sendungen. Denn 6- bis 10-Jährige haben deutlich größere kognitive Fähigkeiten als Vorschulkinder – damit kommen manchmal auch neue Angsterlebnisse hinzu. Sie können Situationen schon vorwegnehmen, was sie in hohe Anspannung versetzen kann. Außerdem können sie Gefahren, von denen sie etwa aus Nachrichten erfahren, auf den eigenen Alltag übertragen.

Was kann Grundschul Kinder ängstigen?

Wenn sich eine Gefahr anbahnt

Anzeichen einer Bedrohung, wie spannende Musik, aber auch Details, wie gefährliche, glühende Augen, können Angst erzeugen.

Wenn eine Übertragung in den eigenen Alltag möglich ist

Nachrichten von Verbrechen, vom Wohnungseinbruch bis zur Kindesentführung können Kinder leicht als Bedrohung für sich selbst empfinden.

So helfen Sie Ihrem Kind

Auch bei Grundschulkindern kann es schon helfen, die spannungsgeladene Situation durch körperliche Nähe oder das Einschränken der Reize, etwa durch Zuhalten von Augen oder Ohren erträglicher zu machen. Auch spielerische Rituale können Angst verringern: „Oh nein, das ist zu spannend für Dich. Sogar ich grusele mich ja schon!“ Ganz wichtig ist es, dass Sie genau beobachten, wann die Anspannung zu stark wird und dann entsprechend reagieren – auch mit dem Abschalten des Programms.

Tipps während des Fernsehens

Bezug zur Realität herstellen

Regen Sie zum Überlegen an: „Gibt es wirklich Spinnen, die soviel größer sind als ein Mensch? Das haben sich die Filmemacher nur ausgedacht, das haben die mit dem Computer gemacht, guter Trick, oder?“

Regeln etablieren

In diesem Alter funktionieren Regeln wie „Kindersendungen gehen immer gut aus!“ schon gut. Bei Serien und Filmreihen helfen auch Hinweise wie: „In der nächsten Folge muss die Figur ja wieder da sein, ihr wird also nichts passieren.“

Tricks der Fernsehmacher erklären

Erzählen Sie, dass hinter dem Fernseherlebnis Menschen stecken. „Sie wollen, dass Du Dich durch die Musik gruselst.“ Oder erklären Sie erzählerische Prinzipien: „Am Ende wird es oft noch einmal richtig spannend und der Held schafft es fast nicht, bevor dann alles wieder gut wird.“ Sie können sich auch gemeinsam über die Filmemacher lustig machen, die denken, dass Kinder sich so leicht erschrecken lassen.

Tipps zur Nachbereitung

Erzählen oder aufzeichnen

Auch Grundschulkindern hilft bei der Angstverarbeitung, wenn sie die ängstigenden Szenen oder Träume erzählen oder malen.

Wege zur Veränderung finden

Regen Sie an, die schlimmste Stelle des Films in Gedanken zu verändern: Man könnte den Bösewicht kleinhexen, ihn sich in gepunkteter Unterhose vorstellen oder ihm einen Keks schenken – alles ist erlaubt. Dadurch wird das Kind wieder handlungsfähig!



„Papa, wir machen ‘nen Filmabend.“

Tipps für Preteens und Jugendliche

Die sogenannten Preteens, also 10- bis 13-Jährige, und Jugendliche haben bereits eine fundierte Medienerfahrung. Dennoch gibt es auch hier unangenehme Angsterlebnisse.

Über die Hälfte davon findet nicht mehr mit den Eltern, sondern zusammen mit älteren Geschwistern oder Freunden statt. Gerade das gemeinsame Ansehen von Horrorfilmen überfordert sie häufig.

Was kann Preteens und Jugendliche noch ängstigen?

Filme im Abendprogramm

Zwar geraten auch ältere Kinder bei manchen Szenen eines Kinderfilms in Angst, doch die meistgenannten Sendungen und Filme, die mit Angsterlebnissen verbunden werden, kommen aus dem Abendprogramm und sind erst ab 12 freigegeben.

Beunruhigende Nachrichten

Auch können Nachrichten zur Weltsituation Preteens und Jugendliche in Besorgnis versetzen.

Sensibel: der sexuelle Bereich

Besonders für pubertierende Mädchen können etwa Vergewaltigungsszenen schwer belastend sein – gerade in Kombination mit Horrorfilmen.



So helfen Sie Ihrem Kind

Kinder und Jugendliche in diesem Alter können ihre Angstgefühle normalerweise selbst bewältigen, wenn sie das richtige Handwerkszeug dafür haben. Grundsätzlich gilt: Mehr Wissen macht mehr Mut.

Tipps rund ums Medienwissen

Technische Tricks entlarven

Monster, Zombies, Explosionen – Erinnern Sie an die unerschöpflichen Möglichkeiten heutiger Computertechnik.

Psychotricks erkennen

Analysieren Sie gemeinsam: Welche Techniken machen einen Thriller so spannend? Warum sind es besonders süße Lebewesen, die zu Monstern werden? Warum spielen viele Morde in Situationen, in denen die Protagonisten schutzlos sind?

Szenen selbst produzieren

Lassen Sie die Kinder aktiv werden. Warum nicht selbst mal mit Freunden einen Horrorfilm drehen – mit Ketchup und allen Tricks? Auch so kann Distanz gegenüber Angst erregenden Szenen erzeugt werden.

Tipp aus der Psychologie

Neben dem Medienwissen kann auch eine psychologische Erkenntnis helfen: Jugendliche können sich gezielt selbst desensibilisieren. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass unser Gehirn die Möglichkeit hat, die Angstreaktion des Körpers automatisch zu hemmen. Durch längeres Ansehen des Angstgegenstandes, Aushalten der Angstgefühle und der Erkenntnis, dass beispielsweise eine Spinne nicht wirklich bedrohlich für uns Menschen ist, wird eine neue Verknüpfung im sogenannten „präfrontalen Cortex“ gesetzt.

So kann es sinnvoll sein, sich etwas Angst erregendes ganz genau anzusehen und sich beispielsweise darüber lustig zu machen.



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landesanstalt für Medien
Nordrhein-Westfalen (LFM)
Zollhof 2
40221 Düsseldorf
www.lfm-nrw.de

Stabstelle Presse & Öffentlichkeitsarbeit

Verantwortlich: Dr. Peter Widlok
Lektorat: Regina Großefeste

Abteilung Förderung

Verantwortlich: Mechthild Appelhoff
Redaktion: Hanna Jo vom Hofe

Abteilung Regulierung

Verantwortlich: Holger Girbig
Redaktion: Tania Nuñez

Text

Dr. Maya Götz
Internationales Zentralinstitut für das
Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI)

Redaktion

Jens Frantzen, text-appeal.de

Gestaltung

Fritjof Wild, Düsseldorf
serviervorschlag.de

Druck

Börje Halm, Wuppertal

Bildnachweise

Titel Fotolia© fotandy
Rückseite, S. 02, 05; Fritjof Wild
S.07; Fotolia©Christos Georghiou
S.09; Fotolia©mariesacha
S.10; Fotolia©Brilliant Eye

Auflage Februar 2016

Auflagenhöhe 10.000 Exemplare

Landesanstalt für Medien
Nordrhein-Westfalen (LFM)

In Kooperation mit:



Internationales Zentralinstitut für das
Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI)
Rundfunkplatz 1
80335 München

Ihr Kind sitzt mit aufgerissenen Augen vor dem Fernseher, hat plötzlich richtig Angst oder sogar Alpträume vom Fernsehen?

Was aber können Sie als Eltern tun, wenn Ihr Kind beim Fernsehen Angst bekommt oder sich bestimmte Medieninhalte in Alpträumen äußern? Dieser Elternratgeber soll Ihnen dabei helfen, die Ängste Ihrer Kinder beim Fernsehen zu verstehen, konkrete Angstreaktionen zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Dazu fasst der Ratgeber zusammen, was für Kinder in bestimmten Altersstufen besonders ängstigend ist und was Sie tun können, um Ihrem Kind aktiv zu helfen.



Landesanstalt für Medien
Nordrhein-Westfalen (LFM)

Zollhof 2
40221 Düsseldorf
Postfach 10 34 43
40025 Düsseldorf

Telefon

> 02 11 / 7 70 07-0

Telefax

> 02 11 / 72 71 70

E-Mail

> info@lfm-nrw.de

Internet

> www.lfm-nrw.de



tv.profiler - Grundschulausgabe
Eine Unterrichtseinheit zum
Thema: „Angst beim Fernsehen“

zu beziehen unter:
www.lfm-nrw.de