



***„Du brauchst keine Angst zu haben!“ -  
Kinder bei Ängsten begleiten und unterstützen***

Jeder Elternteil hat sein Kind schon einmal Angst äußern hören. Je nach Alter können sich Ängste ganz unterschiedlich darstellen und Unterschiedliches beinhalten. Säuglinge können ihre Ängste (z.B. vor dem Verhungern oder Verlassen werden) durch Weinen ausdrücken. Kleinkinder können möglicherweise trotzig reagieren, oder sich weigern, bestimmte Dinge zu tun (z.B. ins Bett oder auf die Toilette zu gehen), weil sie Angst vor Monstern oder vor der Dunkelheit haben. Schüler können Blockaden (z.B. Bauchweh) entwickeln, um aus Angst den Weg in die Schule zu vermeiden.

Mal können Eltern diese Ängste gut verstehen und je nach Lebenssituation gut nachvollziehen. Mal sind diese Ängste für Eltern ein Rätsel. Sie haben für ihr Kind doch immer gesorgt, es immer getröstet, sind immer für ihr Kind da gewesen. Und jetzt diese Ängste! Woher?

Ängste gehören zum Leben dazu. Das ganze Leben über müssen wir mit Ihnen umgehen. Sie haben eine wichtige Überlebensfunktion, indem sie z.B. eine mögliche Gefahr anzeigen und zur Flucht anregen. Häufig stehen sie aber auch für Themen, die uns gerade sehr beschäftigen.

Was auch immer die Gründe für Ängste bei Kindern sind, haben Eltern meistens das Bedürfnis diese Ängste „wegzuschaffen“ oder „weg zu löschen“, damit ihre Kinder nicht leiden. „Du brauchst keine Angst zu haben! Da ist kein Monster unter dem Bett! Du brauchst keine Angst zu haben – natürlich hole ich dich ab! Das habe ich doch immer getan!“ etc. Wir reagieren oft nach dem Motto: „Denk nicht an deine Angst und sie wird verschwinden!“. Diese Strategie schafft zwar für die Kinder einerseits einen Bezug zu der Realität, was auch wichtig ist. Sie vermittelt dem Kind andererseits aber auch: Ich soll bzw. darf keine Angst haben.

Die entscheidende Frage ist nicht, wie man die Angst löschen oder bekämpfen kann, sondern wie man mit der Angst zu leben lernt und sich mit ihr ein Stück weit „anfreundet“. Es ist wichtig, dass Eltern ihrem Kind das Gefühl geben, dass sie ihre Angst ernst nehmen. Statt das Thema zu meiden oder die Angst machende Situation zu verharmlosen, können Eltern ihre Kinder am besten unterstützen, indem sie genau nachfragen und ihr Kind anregen, sich mit dem Thema, das ihm Angst macht, zu beschäftigen:

- Wovor genau hast Du Angst? Beschreibe die Situation.

- Kannst Du Deine Angst malen? (Wie sehen die Monster aus? Was machen sie?)
- Wie groß ist Deine Angst? Welche Farbe hat sie? Welche Form? Wie fühlt sie sich an?
- Wo im Körper spürst Du das, wenn Du Angst hast? Was machst Du dann?
- Was wäre das Schlimmste, was dann passieren könnte? Was würdest Du dann machen?
- Wann genau kommt Deine Angst? Wann geht sie wieder? Was denkst Du dann?
- Wann wird sie schwächer, wann stärker?
- Was könnte Dir helfen, dass Du selbst Dich stärker fühlst?

Das sind einige Beispiele, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können, über ihre Angst zu sprechen und sich damit auseinanderzusetzen, ohne diese gleich „verjagen“ zu wollen. Das Kind kann sich so mit seinen eigenen Emotionen wohler fühlen, was auch bedeutet, dass es seine Angst als solches erst einmal akzeptiert. Die Beschäftigung mit dem Thema führt dazu, dass sich Kinder stärker fühlen und eigene Ideen entwickeln, wie sie mit der Situation umgehen und sie besser „kontrollieren“ können (z.B. eine magische Taschenlampe gegen Monster nutzen). Und dann geht die Angst nicht selten von alleine... Wie ein guter Freund, der merkt, dass seine Anwesenheit nicht mehr gebraucht wird.

Kinderbücher zum Thema finden Sie hier:

<https://www.kinderbuch-couch.de/themen/31-angst>