

Newsletter: Angst lass nach!

Angst gehört, wie alle anderen Gefühle (Freude, Wut, Trauer, Verzweiflung ...), zum Leben. So zeigen sich beispielsweise im Laufe der Kindheit gerade in Momenten der Veränderung immer wieder sogenannte "Entwicklungsängste". Manchmal sind es aber auch besondere Ereignisse oder Veränderungen, die ängstigen. Es gilt, zunächst die Angst wahrzunehmen und auszudrücken, bevor sie überhandnimmt und uns hilflos und handlungsunfähig macht. Kinder brauchen in solchen Situationen Erwachsene, die ihnen Halt geben, sie begleiten und sie durch Zuversicht aus der Passivität wieder ins Handeln bringen.

Was können Eltern tun?

Tipp 1: Die Angst ernst nehmen und zulassen

- Handeln Sie nach dem Motto „Wir laufen der Angst nicht davon, wir blicken ihr in die Augen!“.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind die Botschaft, dass Angst haben etwas Normales und in vielen Situationen überlebensnotwendig ist.
- Beschreiben Sie Angst wie einen Besucher, der kommt, manchmal etwas länger bleibt, aber auch wieder geht.
- Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind seine Angst zu erforschen. Fragen Sie Ihr Kind, wo es die Angst in seinem Körper spürt, welche Farbe und Form sie hat und wie sie sich bemerkbar macht.
- Tauchen Sie mit Ihrem Kind in seine Fantasiewelt ein und überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es die Angst verändern kann (kleiner, größer, vor die Tür stellen...).

Tipp 2: Vorbild sein – Sicherheit geben

- Kinder lernen vor allem am Modell, wie Sie als Eltern mit Ihren Ängsten umgehen.
- Versuchen Sie Ruhe und Zuversicht auszustrahlen.
- Schaffen Sie Zeitfenster, in denen Sie nur für Ihr Kind da sind.
- Manches Kind ist in solchen Situationen anhänglicher als sonst. Lassen Sie körperliche Nähe zu, drängen Sie sich aber auch nicht auf.
- Achten Sie auf sich selbst: Reservieren Sie Zeitfenster für sich und den Kontakt mit vertrauten Personen.

Tipp 3: Rituale als Helfer

- Eine klare Tagesstruktur und gewohnte Abläufe (Zeit für Hausaufgaben, Spielzeit, Bildschirmzeit ...) sorgen für Entlastung und Ruhe für alle.
- Geplantes Handeln beugt Chaos und dem Gefühl der Hilflosigkeit vor.
- Eine gemeinsame Mahlzeit am Tag bietet Raum und Zeit für Gespräche.
- Abendrituale ermöglichen es, den Tag gut abzuschließen.
- Ausreichend Schlaf (10 – 12 Stunden bei Kindern) ist ein gutes Fundament für das Wohlbefinden.
- Bewegung, vor allem im Freien, steigert das physische und psychische Wohlbefinden.

Büchertipps zum Thema Angst

Kinderbücher: Corinna Leibig: Der kleine Bauchweh ISBN: 978-3-86321-348-0
Monika Wieber: Domino und die Angst. Ein therapeutisches Bilderbuch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ISBN: 978-3-89403-349-1

Fachbücher: Ulrike Légé, Fabian Grolimund: Huch, die Angst ist da ISBN: 9783456861197
Sigrun Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter ISBN: 978-3-8017-2643-0

Tipp 4: Blick auf das Positive

- Nehmen Sie sich jeden Tag kurz Zeit, mit Ihrem Kind darauf zu schauen, was gut und schön war.
- Achten Sie darauf, welche positiven Signale (freundlicher Gruß, ein nettes Wort ...) aus Ihrem Umfeld kommen.
- Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie als Eltern für es da sind.
- Vermitteln Sie dem Kind, dass Sie gemeinsam diese Situation bewältigen werden.

Tipp 5: Fragen des Kindes aufnehmen

- Tun Sie die Ängste ihres Kindes nicht einfach ab, sondern fragen Sie nach: "Was genau macht dir Angst?" "Was könnte denn passieren?"
- Geben Sie Ihrem Kind kindgerechte Informationen, überlegen Sie gemeinsam, was es selbst tun könnte, um eine solche ängstigende Situation zu bewältigen.
- Schützen Sie Ihr Kind vor unangemessenen oder zu vielen angstmachenden Informationen (Nachrichten, soziale Medien ...). Antworten Sie auf Fragen, die vom Kind selbst kommen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Mut, über Situationen, in denen es mutig und tatkräftig reagiert hat und bestärken Sie es.

Zeigt Ihr Kind über einen längeren Zeitraum starke Ängste, sollten Sie sich an eine Fachinstitution wenden: Psychologischer Dienst, Fachambulanz für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter; Familienberatungsstellen helfen Ihnen weiter.