

Wolfgang Steller:

Ängste bei Kindern

Alle Kinder – und Erwachsene natürlich auch - haben Ängste, manche mehr, andere weniger. Das Ausmaß und die Objekte solcher Ängste hängen sowohl von genetischen Bereitschaften als auch von persönlicher Erfahrung ab.

Grundschul Kinder haben z.B. Angst vor Dunkelheit, Alleine sein, Krieg, Feuer, Einbrechern, Tieren oder Trennung von den Eltern. Später gewinnen soziale Ängste, wie Angst vor Kritik, Peinlichkeiten und Ablehnung an Bedeutung. Einige Ängste sind sinnvoll und notwendig, um uns Gefahren zu signalisieren. Zuweilen aber wachsen Ängste über jedes zu bewältigende Maß hinaus, verlieren den Bezug zur wirklichen Gefahr und beeinträchtigen den Alltag eines Kindes. Dann sprechen wir von Phobien, und professionelle Hilfe wird nötig.

Bis dahin, und im Normalfall, können Eltern sehr viel tun, ihrem Kind den Umgang mit Ängsten zu lehren.

1. Bleiben Sie selbst ruhig, ermutigen Sie Ihr Kind, über seine Angst zu reden und suchen Sie nach Verständnis dafür.
2. Wenn möglich erzählen Sie ihm von einer eigenen Angst, und wie Sie sich ihr gestellt und sie letztlich überwunden haben. Versuchen Sie auf jeden Fall, selbst ein gutes Beispiel für den kontrollierten Umgang mit eigener Angst zu sein.
3. Üben Sie mit Ihrem Kind Bewältigungsstrategien ein, bevor es wieder in die kritische Situation gerät. Solche können sein:
 - Atme tief ein, als ob du einen Ballon in deinem Bauch mit Luft füllen willst.
 - Entspanne dich, indem du weich und schlaff wie eine Stoffpuppe wirst.
 - Stelle dir deine schönste (glücklichste, friedlichste...) Erinnerung vor oder denke an ein freudig-aufregendes Ereignis in den nächsten Tagen.
 - Überlege dir Bewältigungssätze, die du dir selber sagen kannst, wenn die Angst kommt, wie z. B.: „Es ist nur ein..., das kann mir gar nicht weh tun.“ Oder: „Ich bin ganz ruhig und stark, mir kann nichts geschehen.“
4. Helfen Sie Ihrem Kind, sich allmählich und stufenweise seiner Angst zu stellen. Sie selbst entfernen sich dabei stückweise von ihrem Kind, damit es Zutrauen zu sich selber finden kann.
5. Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich seiner Angst stellt. Lassen Sie andererseits nicht zu, dass es Dinge vermeidet, die getan werden müssen. Und hat es eine Hürde überwunden, ist eine Belohnung angemessen.

Übrigens: Märchen sind bei Kindern u.a. so beliebt, weil sie Geschichten über Ängste und ihre erfolgreiche Überwindung sind.

22926 Ahrensburg
Große Straße 16-20
Telefon 04102/5 37 66
Fax 04102/5 00 00

22941 Bargteheide
Lindenstraße 2
Telefon 04532/2 44 33
Fax 04532/26 29 61

23843 Bad Oldesloe
Ratzeburger Straße 26
Telefon 04531/8 64 37
Fax 04531/88 58 17