

## Kinderängste, was Eltern tun können

Besprechen Sie mit ihrem Kind, wovor es Angst hat: Was befürchtet es, was erlebt es in diesen Situationen? **Hören** Sie dabei vor allem **zu** und zeigen Sie Verständnis.

Versuchen Sie nicht zu dramatisieren oder zu bagatellisieren, denn dadurch verstärken Sie die Ängste oder signalisieren, dass Sie es nicht ernst nehmen.

Überlegen Sie gemeinsam, wie die Situationen gemeistert werden könnte. Es ist wichtig, dass das Kind mitdenkt und nicht Sie als Eltern allein die Lösung für das Problem finden. Die eigenen Lösungen traut man sich auch am meisten zu. Seien Sie also zurückhaltend mit eigenen Ratschlägen und Beratungen. Märchen und selbst erfundene Geschichten können helfen, das Kind in seiner Fantasie eine Lösung finden zu lassen.

Gehen Sie nun schrittweise an die schwierigen Situationen heran. Bleiben Sie zum Beispiel anfänglich bei ihm, ziehen Sie sich aber in Absprache dann zurück. Mit der Zeit können die Zeiten und Distanzen erhöht werden. Im besten Fall entscheidet das Kind, in welchem Tempo es sich mehr zutrauen möchte.

Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und nicht ebenfalls Angst davor zu haben, wie das Kind reagiert. Trauen Sie ihm etwas zu und motivieren Sie. Viele Kinder mögen auch symbolische Kraftanker, wie zum Beispiel ein kleines Gummi-Tier (welches es selbst bestimmen darf) oder einen kleinen Stein in der Hosentasche.

Besprechen Sie wiederum gemeinsam Erfolge und Rückschritte, ohne zu moralisieren. Jedes Kind braucht Zeit, das überaus ängstliche umso mehr.

Obwohl unsere Kinder noch nie so sicher lebten wie in der heutigen Zeit, leiden Eltern oft an konkreten oder diffusen Ängsten um ihre Kinder. Der Wunsch, wir könnten jegliches Unglück von unseren Kindern abwenden ist uralte, nachvollziehbar, aber auch unrealistisch. Es ist wichtig, dass wir unseren Fähigkeiten wie auch Grenzen realistisch begegnen und die Kinder schützen vor unseren negativen Fantasien.

Kinder brauchen Freiräume und Erfahrungen, die sie selbst machen dürfen. Sie lernen nur so ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen und auf sich selbst vertrauen.

## Buchtipp

Susanne Borer, Silvia Schneider: «Nur keine Panik! Was Kids über Angst wissen sollten»; Verlag Karger

Sigrun Schmidt-Traub: «Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher»; Verlag Hogrefe