

Das Monster unter`m Bett

- Wenn Kinder Angst haben-

Kinderängste sind so vielfältig wie die Gründe, warum Kinder Angst haben und sie gehören zu einer gesunden Entwicklung dazu.

„Angst vor Monstern“, „Angst vor Dunkelheit“, „Angst vor Verlassen werden“: diese oder andere Ängste haben alle Kinder irgendwann.

Manche Eltern fragen sich dann, bei welchem Verhalten Ihres Kindes Sie sich Sorgen machen müssen oder ob Ängste Ihres Kindes von Selbst vorbeigehen, sich vielleicht „auswachsen“.

Bedenken Sie zunächst: Angst ist ein Gefühl, ebenso wie Freude oder Trauer und hat auch eine wichtige „Schutzfunktion“.

Und: in manchen Situationen ist Angst sogar „sinnvoll“; sie schützt vor sinnlosen Mutproben und Abenteuern, die ansonsten eine Bedrohung oder Überforderung darstellen könnten.

Ein niedriger Grad von Angst kann in manchen Situationen sogar förderlich sein, um z.B. Leistungen zu vollbringen, denken Sie an Lampenfieber oder Stress vor Prüfungen.

Allgemein kann man sagen, dass Ängste zu einer normalen Entwicklung dazu gehören.

Das Heranwachsen ist mit so vielfältigen Erlebnissen und Erfahrungen verbunden und es ist nur schlüssig, dass diese auch Verunsicherung, Zweifel und Ängste auslösen können.

Der Umgang damit, diese Ängste, Unsicherheiten und Zweifel zu erleben, auszuhalten und schließlich auch zu bewältigen, ist aus Sicht von Fachleuten eine wichtige

Entwicklungsaufgabe zwischen dem 4. und 9. Lebensjahr von Kindern.

In diese Zeit fällt auch die sog. „magische Phase“. Kinder versuchen jetzt mit Hilfe des magisch-phantastischen Denkens ihre Welt zu verstehen.

Kinder haben in dieser Zeit eine schier unbegrenzte Phantasie. Diese „Macht der Phantasie“ hilft z.B. Kuscheltiere zu verzaubern und sie mit magischen Kräften auszustatten oder die gefährlichen Monster unter`m Bett zu besiegen.

Kraft der Phantasie werden Figuren mit außergewöhnlichen Fähigkeiten ausgestattet und diese Gestalten werden möglicherweise so selbst zu „Helfern“ bei der Überwindung von Ängsten.

Nutzen Sie deshalb besonders in dieser Zeit Märchen, Zauber- und Bildergeschichten, oder auch das Malen und Gestalten im Kontakt mit Ihren Kindern. Alles dies ist hilfreich, um mögliche Ängste Ihres Kindes zu thematisieren und zu verarbeiten.

Während des Gestaltens, Phantasierens und Erzählens kann das Kind „loslassen, was es vielleicht tief in seinem Inneren fest- und zusammenhalten musste“, sagt Violet Oaklander (1987), eine bekannte Gestalttherapeutin.

Das Wichtigste bei Allem aber ist und dies ist auch die wichtigste Empfehlung an Sie als Eltern:

Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu, nehmen Sie es ernst mit seinen Anliegen und Ängsten und lassen Sie es nicht alleine damit.

Weitere Empfehlungen, wie Sie Ihr Kind gut unterstützen können:

Beschönigen und Verharmlosen Sie nicht, indem Sie Sätze vermeiden, wie: „Das ist doch nicht so schlimm“ oder „Du brauchst doch keine Angst zu haben“!

Vernünftige und logische Erklärungen dienen eher den Eltern, als dem Kind und Ihr Kind fühlt sich dadurch nicht ernst genommen.

Verwenden Sie Angst nicht als Druckmittel.

Hat Ihr Kind z.B. Angst vor Dunkelheit, lassen Sie die Tür einen Spalt weit offen oder ein dezentes Licht brennen. Oder bei Angst vor Wasser kann man z.B. zu Hause in der Badewanne auf spielerische Art mit der Wassergewöhnung beginnen.

Ignorieren Sie niemals die Ängste Ihres Kindes, es will ernst genommen werden.

Als Zeichen der Anteilnahme hilft manchmal eine Umarmung oder Streicheln mehr als unnütze „Beschwörungsformeln“.

Bei Trennungs- und Verlustängsten ist es wichtig, positive Erfahrungen zu vermitteln, z.B. Verabredungen treffen, wann Sie zurück sind (Zeit für das Kind „sichtbar“ machen) und pünktlich sein.

Vermeiden Sie es, angstbesetzte Situationen zu dramatisieren, indem Sie z.B. Ihr Kind bemitleiden („du armes Kind“); gehen Sie besser auf seine individuellen Bedürfnisse ein.

Helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie es selbst Lösungen finden lassen, wie es seine Angst überwinden kann.

Kinder haben hierbei ihre eigenen Ideen und Verarbeitungsfähigkeiten zur Verfügung, wie z.B. das Spiel, Magie oder auch bestimmte Rituale.

Nutzen Sie diese Fähigkeiten Ihres Kindes.

Probleme können meist vom Kind selbst am Besten gelöst werden.

Wenn dies gelingt, entsteht Selbstvertrauen und dieses ist wiederum die Grundlage, in Zukunft mit angstbesetzten Situationen besser umgehen zu können.

Bei älteren Kindern helfen Gespräche über seine Angst.

Da Angst meist durch das Gefühl entsteht, die Kontrolle über eine Situation zu verlieren, liegt folglich die Lösung des Problems in der Wiedererlangung der Kontrolle.

Geben Sie Ihrem Kind z.B. einen Talisman als „Kraftspender“, mit dessen Hilfe es die „angstbesetzte Situation“ meistern kann (z.B. vor der Klasse ein Referat halten o.ä.).

Zusammenfassend kann man sagen: Wenn Sie Ihr Kind liebevoll begleiten und Verständnis zeigen für seine Ängste, wird es lernen, dass diese zum Leben dazugehören und zu bewältigen sind.

Und vergessen Sie nicht: die meisten Ängste verlieren sich von selbst, wenn das Kind älter wird.

Sollten trotz all Ihrer Bemühungen hartnäckige Ängste bei Ihrem Kind über längere Zeit bestehen bleiben oder sich nicht erklären lassen, suchen Sie fachliche Unterstützung.