

Mein Kind hat Angst – was tun?

Warum haben wir Angst?

Angst ist die Emotion, die uns Situationen erkennen lässt, die eine Gefahr für uns darstellen könnten. Sie ist unser biologisches Alarmsystem. Wenn wir mit Gefahren oder unbekanntem Situationen konfrontiert werden oder uns die nötige Unterstützung fehlt, haben wir Angst. Dadurch bereiten wir unseren Körper auf eine mögliche Schutzreaktion vor (Herzschlag und Atmung erhöhen sich, Adrenalin steigt, ...). Deshalb ist es wichtig, Angst wie alle anderen Emotionen zu erkennen und zu respektieren.



Wann wird sie zu einem Problem?

Einige Ängste sind typisch und gehören zur Entwicklung eines jeden Kindes: Angst vor Fremden, vor Trennung, vor Monstern, vor der Dunkelheit. Angst kann jedoch in unserem emotionalen Erleben eine so große Bedeutung erlangen, dass sie kein gesunder Mechanismus mehr ist, weil sie uns in unserem täglichen Leben blockiert. Dies geschieht, wenn sie ihre Funktionalität verliert, wenn ihre Dauer und Intensität nicht an das potenzielle Risiko einer Situation angepasst sind. In diesen Fällen ist die Angst so übermächtig, dass sie uns auf allen Ebenen blockiert. Wir sind nicht mehr in der Lage, mit der Außenwelt in Kontakt zu treten, weil wir zu sehr damit beschäftigt sind, mit ihr umzugehen.

Was können wir tun?

Wenn wir uns Sorgen machen, ist es wichtig, sich mit Experten in Verbindung zu setzen, die sicherlich Ratschläge geben können, wie man das Kind unterstützen kann. Wichtig ist, dass wir dem Kind zuhören und seine emotionalen Erfahrungen respektieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob es in unseren Augen unwichtig erscheint. Das Kind zu etwas zu zwingen, vor dem es Angst hat, wird ihm nicht helfen. Wir können es ermutigen, unterstützen, begleiten und geduldig sein.

Kleine Strategien, um der Angst zu begegnen:

- Klein anfangen: Jede erfolgreiche Erfahrung wird ein Ansporn sein für den nächsten Schritt!
- Sich Momente der Entspannung nehmen
- Rituale anwenden (z. B. Monster mit einem Anti-Monster-Spray beim Zubettgehen, ein Zauberwort sagen bevor man zur Schule geht, ...)
- Ängste zeichnen oder darüber sprechen
- Zeigen, wo die Angst im Körper präsent ist
- Bücher über Angst lesen

Referenzen: Bourne, E.J. (2008). *Arbeitsbuch Ängste & Phobien*. München: Golding.