

Ängste machen Kinder stark – Aber wie?!

Angst ist eine angeborene, lebensnotwendige Emotion und Ängste gehören zur normalen Entwicklung eines Kindes dazu. Je nach Alter des Kindes treten typischerweise unterschiedliche Ängste auf, z.B. Fremdeln und Trennungsangst im Kleinkindesalter, Angst vor Tieren, Dunkelheit, Fantasie- Figuren oder vor dem Verlorengelassen bei den 3–6-Jährigen oder Angst vor schlechten Leistungen, sich zu blamieren oder vor dem Tod bei Schulkindern.

Typische Kinderängste sind mild, das heisst sie führen nicht zu Einschränkungen im Alltag ihres Kindes, sie sind altersspezifisch und vorübergehend (häufig nach 2-3 Monaten vorbei) und sie stehen in Beziehung zum Entwicklungsstand ihres Kindes.

Was können sie tun?

Nehmen sie die Ängste ihres Kindes ernst, ohne ihnen zu viel Gewicht zu geben. Versuchen sie, die Perspektive ihres Kindes einzunehmen, hören sie aktiv zu und vermitteln sie dem Kind Geborgenheit und Sicherheit. Gehen sie als positives Rollenmodell voran. Streben sie keine angstfreie Erziehung an, sondern stärken sie ihr Kind, in dem sie ihm lernen, mit seinen Ängsten umzugehen. Kinder können dies auf sehr vielfältige kreative und fantasievolle weise. Es ist wichtig, dass sie ihnen die Möglichkeit geben, es selbst zu schaffen.

Wann handelt es sich nicht um typische entwicklungsbedingte Ängste?

Wenn ihr Kind in seiner Lebensführung durch seine Angst eingeschränkt ist, oder es sich übermässige Sorgen um bedrohliche Dinge oder Ereignisse in der Zukunft macht, sollten sie sich an ihren Kinderarzt/Kinderärztin oder einen Kinderpsychologen/Kinderpsychologin wenden.

Bücherliste – eine (sehr) kleine Auswahl:

Taschenbücher:

Kirsten Boie: Nur keine Panik! – was Kids über Angst wissen sollten; Karger; ab 8 Jahren

Kirsten Boie: Kirsten Boie erzählt vom Angsthaben; Oetinger Taschenbuch; 7-9 Jahre

Elternratgeber:

Jan- Uwe Rogge: Ängste machen Kinder stark; RORORO

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

Therapeutische Geschichten und geführte Selbsthypnose:

Ulrike Petermann: Die Kapitän- Nemo Geschichten – Geschichten gegen Angst und Stress; Hogrefe; 5-12 Jahre

Doris Brett: Anna zähmt die Monster: Therapeutische Geschichten für Kinder; Iskopress

Dirk Grosser, Jennie Appel: Zauberwald & Zwergenkraft: Fantasiereisen und Meditationen für Kinder; Aurum

Dr.med. Beate Blumrich: Schenke deinem Kind Wurzeln und Flügel: geführte Selbsthypnose bei Kindern; Nymphenburger

Bilderbücher:

Lorenz Pauli, Kathrin Schärer: Mutig, Mutig; Atlantis; ab 5 Jahren

Günther Jakobs, Andreas König: Hase Hibiskus und das grausige Gruseln; Ravensburger; ab 3 Jahren

Nanna Nesshöver, Eleanor Sommer: Wenn ich ängstlich bin; Carlsen; ab 3 Jahren

Susi Bohdal: Selina Pumpernickel und die Katze Flora; Carl-Auer; 3-6 Jahre

Tony Ross: Ich komm dich holen! Carl- Auer; ab 4 Jahren



Angela Chappatte | FMH Kinder- & Jugendmedizin
Katharina Abs | Oberpsychologin

10.01.2023