

Vom Umgang mit Kinderängsten

«Ist nicht so schlimm. Du musst keine Angst haben!»



Wer hat diesen Satz noch nie zu einem Kind gesagt? Redaktorin Sandy Kinnigkeit sprach mit Samantha Kaempf, Fachpsychologin für klinische Psychologie FS, über einen anderen Umgang mit Kinderängsten.

ANGST EINFÜHLSAM BEGLEITEN

- **Das Kind sagt: «Ich habe Angst.»** Ihre einfühlsame Antwort: «Oh ja, stimmt, ich habe nicht daran gedacht, dass dies Angst auslösen könnte.»
- **Führen Sie einen Dialog mit dem Kind.** Mögliche Fragen: Möchtest du mir die Angst beschreiben? Fühlst du die Angst im Körper? Wo genau? Hat sie eine Farbe oder eine Form? Ist es ein Druck oder wie Bauchweh?
- **Wie gross ist die Angst?** Ist die Angst so gross wie ein Tennisball oder ein Fussball? Grösser als ...? Kleiner als ...?

DOS UND DON'TS

- **«Ich habe gesehen,** dass es dir schwergefallen ist, und jetzt hast du es geschafft. Hast du es gemerkt?»
- **Beim nächsten Mal:** «Erinnerst du dich, beim letzten Mal hattest du Angst, und jetzt ist es schon viel leichter, stimmt das?»
- **Don'ts:** «Schau, du hättest gar keine Angst haben brauchen!» oder «Siehst du, war gar nicht so schlimm!». Diese Aussagen vermitteln dem Kind, dass es nicht ernst genommen wird.
- Wichtig ist, dass pädagogische Fachkräfte die **Angst des Kindes vollkommen anerkennen**, auch wenn sie nicht verstehen, weshalb ein Kind Angst hat. Und: Echte Anerkennung benötigt mehr Aufmerksamkeit als ein schnelles «Super gemacht!».
- **Achtsam sein und die Schritte erkennen**, die das Kind auf dem Weg hinter sich gebracht hat. Das Kind darin bestätigen und benennen, dass es eine eigene Idee hatte, die ihm geholfen hat.

Kinder benötigen von ihren Bezugspersonen Schutz und Sicherheit. Eine sichere Bindung wird durch Verlässlichkeit und Vertrauen aufgebaut. Für Kinder, die sich nicht gesehen fühlen, ist es schwierig, sich mit ihren Ängsten auseinanderzusetzen. Es gibt Momente, in denen Erwachsene den Eindruck haben, dass eine Situation «nicht schlimm» ist. Jedoch ist genau diese Situation für die Angst des Kindes verantwortlich. Samantha Kaempf erklärt, wie pädagogische Fachkräfte Furcht begleiten können: «Zunächst ist die persönliche Haltung relevant. Angst ist in Ordnung und benötigt keinerlei Ablenkung.» Es gelte, dem Kind zu verstehen zu geben, dass es Angst haben darf. Wie pädagogische Fachkräfte Angst sprachlich wirksam begleiten, lesen Sie in der Infobox auf Seite 36.

Der Angst eine Gestalt geben

Wenn verschiedene Gefühle, Fantasien oder Wahrnehmungen aus dem Inneren eines Menschen nach aussen getragen werden, nennen Fachpersonen dies Externalisierung. Hierbei sind Rollenspiele, die das Kind zum Beispiel mit Figuren macht, Handpuppen, Knete oder Bilder zu malen hilfreich. Dadurch bekommt die Angst eine Gestalt. Dies helfe den Kindern, besser damit umzugehen, weil die Angst als Figur oder Gegenstand sichtbar wird. Es sei auch möglich, dem Angstwesen einen Namen zu geben, erklärt die Psychologin. Die Angst ist dann nicht mehr Teil des Kindes, und es kann aus einer anderen Perspektive neue Umgangsformen mit ihr



finden. Das Angstwesen kann bewusst angesprochen werden und das Kind in den Angstmomenten damit in Interaktion treten. Wie wäre es, wenn diese Gestalt zu einem Schutzwesen wird, das man um Hilfe bittet, wenn man sie benötigt?

Brauchst du etwas von mir?

Samantha Kaempf macht die Erfahrung, dass Kinder wunderbare eigene Ideen haben und manchmal genau wissen, was ihnen helfen könnte: «Leider unterschätzen Erwachsene oft die Ressourcen und Fähigkeiten der Kinder. Auch wenn Erwachsene den Eindruck haben, dass sie bereits wüssten, was in dem Moment helfen könnte, sollten sie sich zurückhalten und die Antwort abwarten.» Für die Kinder ist es also wichtig, dass sie auf ihre eigenen Lösungen kommen. Dies gibt ihnen das Gefühl, selbstwirksam zu sein, was wiederum das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen stärkt. «Oft hilft bereits eine Umarmung. Manche Kinder wünschen sich als Unterstützung einen Stein, einen Gegenstand einer Bezugsperson oder ein Spray, das ihnen hilft», weiss Samantha Kaempf und rät pädagogischen Fachkräften ausserdem, mit dem Kind auf die Reise zu gehen und zu fragen, ob es mit ihnen einen Stein suchen oder das Spray selbst mischen möchte. Spielgruppenleiter:innen könnten eine Schatzkiste im Raum deponieren, aus der die Kinder einen Kraftstein nehmen dürfen. In solchen Momenten wird ihnen das Gefühl vermittelt: «Egal, was du sagst und brauchst, ich bin für dich da!»

Häufig auftretende Ängste

Samantha Kaempf findet, dass es hilft, die Liste altersüblicher Ängste von Kindern (siehe Box, Seite 37) zu kennen, um sich bereits ein Bild davon zu machen, welche Ängste «normal» sind. Sie warnt jedoch davor, Hypothesen aufzustellen: «Kommt es zum Beispiel vor, dass ein Kind nicht mehr in die Spielgruppe gehen möchte, bedeutet dies nicht automatisch, dass etwas Schlimmes in der Spielgruppe vorgefallen ist. In meiner Praxis sind vor allem Kinder, die selbst mithilfe der Eltern mit ihrer Angst nicht mehr zurechtkommen. Dies schränkt sie im Alltag sehr ein.» Vor allem Trennungsängste seien ein grosses Thema. Plötzlich klammere sich das Kind an die Bezugsperson und möchte nicht mehr in die Spielgrup-

pe gehen. Während der gemeinsamen Sitzungen mit den Eltern stelle sich dann heraus, dass sie sich gerade trennen und das Kind Angst davor habe, Mama oder Papa allein zu Hause zu lassen.

Das ganze System zählt

Spielgruppen- oder Familienmitglieder sind wie Figuren in einem Mobile systemisch miteinander verbunden. Jede Person hat ihre eigene Position, aber es gibt auch Verbindungen zwischen ihnen. Diese Verbindungen bedeuten, dass Veränderungen bei einer Person in der Familie oder Spielgruppe Auswirkungen auf alle anderen haben können. Wenn jemand an einer Figur im Mobile zieht, geraten die anderen ins Wanken und müssen sich mitbewegen. Erwachsene können ein Kind nicht dazu bringen, anders mit seinen Ängsten umzugehen, wenn sie selbst nicht auch ihre Verhaltensweisen ändern. Sobald sie jedoch beginnen, sich zu verändern, wird es für das Kind schwieriger sein, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Es ist gezwungen, sich ebenfalls neu zu positionieren.

ALTERSÜBLICHE ÄNGSTE IM KINDER- UND JUGENDALTER

- **Babys 0–6 Monate:** Angst vor lauten Geräuschen
- **Babys 6–9 Monate:** Angst vor Fremden
- **Kleinkinder 9–12 Monate:** Trennungsangst, Verletzungsangst
- **Kleinkind 2 Jahre:** Angst vor eingebildeten Figuren, Angst vor Einbrechern, Angst vor Tod
- **Kleinkind 3 Jahre:** Angst vor dem Alleinsein, Angst vor Tieren
- **Kleinkind ab 4 Jahren:** Angst vor Dunkelheit, Angst vor Monstern
- **Kinder 6–12 Jahre:** Schulangst, Verletzungsangst, Angst vor Krankheit, Angst vor Gewitter, Angst vor sozialen Situationen
- **Jugendliche 13–18 Jahre:** Verletzungsangst, Angst vor Krankheit, Angst vor Sexualität, Angst vor sozialen Situationen

ANGST GEMEINSAM BEWÄLTIGEN

- **Das Kind fragen**, was ihm helfen könnte.
- Es ermutigen, die **Ängste zu beschreiben** oder zu malen.
- **Rollenspiele helfen**, die verschiedenen Rollen einer Situation nachzuspielen. So bestimmen die Kinder das Spiel, anstatt sich ausgeliefert zu fühlen.
- **Atemübungen machen**, wenn die Angst aufkommt. Dies führt zu Zuversicht, mit der Angst umgehen zu können.
- **Geschichten und Bücher** fassen Kinderängste in Bilder und Worte. Die Kinder erkennen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Sie identifizieren sich vielleicht mit Protagonist:innen und gelangen dadurch an verschiedene Lösungsstrategien.
- **Wenn die Angst zu gross wird** und den Alltag des Kindes beeinträchtigt, eine Fachperson beiziehen.