



## Merkblatt 'Angst'

Ängste sind normal und gehören zur kindlichen Entwicklung. Kinder haben aus unterschiedlichen Gründen Angst. Die meisten Ängste kommen und gehen und belasten das Kind nicht sonderlich. Einige Kinder haben aber so starke Ängste, dass sie dadurch beeinträchtigt werden und bestimmte Dinge nicht mehr tun können.

Dieses Merkblatt soll Ihnen Hinweise geben, wie Sie Ihrem Kind dabei helfen können, mit Ängsten umzugehen.

### Was ist Angst

Angst zu haben, ist normal und wichtig. Sie weist uns auf Gefahren hin, dient als Warnsignal. Ein Kennzeichen von Angst ist, dass man sich Sorgen über schlimme Dinge macht, die passieren könnten. Angst kann körperliche Veränderungen hervorrufen wie schneller Herzschlag, schnelleres Atmen, Schwitzen oder Zittern. Kinder reagieren auf Angst meist, indem sie weinen oder schreien, oder bei ihren Eltern Schutz suchen. Meist beruhigen sie sich dann wieder. Bei einigen Kindern ist die Angst aber so gross, dass sie an nichts anderes mehr denken können. Sie können dann beispielsweise nicht mehr schlafen, essen oder für die Schule lernen.

### Typische Ängste von Kindern

Als häufigste Inhalte von Kinderängsten finden sich Angst vor:

- Einbrechern
- Tieren
- Krieg
- einem Auto angefahren zu werden
- nicht mehr atmen zu können
- Feuer oder Verbrennungen
- Stürze aus grösserer Höhe
- sich verlaufen
- Misserfolg und Kritik

- alleine sein
- Dunkelheit
- Blitz und Donner
- bösen Menschen
- beängstigenden Geschichten in den Medien
- Trennung von oder der Eltern
- Fantasiefiguren (z.B. Monster)

Die Art der Angst ist sowohl vom Alter aus auch vom Geschlecht des Kindes abhängig. Oft ist es schwierig zu beurteilen, ob eine Angst noch als normal gelten kann. Sollte das Kind durch seine Ängste in seinem Alltag beeinträchtigt werden oder leidet übermässig darunter, kann es hilfreich sein, professionelle Beratung aufzusuchen.

## Der Umgang mit Angst

Sie erweisen Ihrem Kind keinen Gefallen, wenn Sie ihm Angst um jeden Preis ersparen wollen. Angst ist ein wichtiges Signal. Kinder müssen lernen, Ängste zu verkraften und mit ihnen umzugehen. Folgende Hinweise sollen Ihnen helfen, Ihr Kind dabei zu unterstützen:

1. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Ängste. Auch wenn Ihnen die Angst unbegründet und albern vorkommt, kann sie für Ihr Kind sehr real sein. Zeigen Sie sich verständnisvoll und hören Sie zu.
2. Seien Sie ein gutes Beispiel. Verstecken Sie Ihre eigenen Ängste nicht vor Ihrem Kind. Zeigen Sie stattdessen, dass auch Sie manchmal Angst haben und wie Sie damit umgehen. Eltern sind immer ein Modell für ihre Kinder, an dem sie auch den Umgang mit Gefühlen lernen. Es ist daher wichtig, dass auch Sie Ihre eigenen Ängste bewältigen. Ängstlich vermeidende Mütter haben vermehrt auch ängstlich vermeidende Kinder. Gönnen Sie sich gegebenenfalls selbst fachliche Hilfe.
3. Zeigen Sie Ihrem Kind Strategien, mit denen es eine Angstsituation bewältigen kann. Solche Strategien sind z.B.:
  - **Atmen:** Atme tief ein, als ob du einen Ballon in deinem Bauch mit Luft füllen willst.

- **Entspannung:** Werde weich wie eine Stoffpuppe, so dass all deine Muskeln gelöst und entspannt sind.
  - **Vorstellung:** Male dir eine Situation aus, in der du dich besonders wohl fühlen würdest.
4. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich nach und nach seinen Ängsten zu stellen. Erinnern Sie Ihr Kind an die Bewältigungsstrategien, die ihm helfen, ruhig zu bleiben, und helfen Sie ihm dann, sich Schritt für Schritt seiner Angst zu stellen.
  5. Bleiben Sie ruhig, wenn Ihr Kind Angst hat.
  6. Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich seiner Angst stellt.
  7. Ermutigen Sie Ihr Kind, neue Sachen auszuprobieren.
  8. Helfen Sie Ihrem Kind, Alltagsdingen entgegenzutreten. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kind Dinge vermeidet, die getan werden müssen. Bereiten Sie Ihr Kind aber darauf vor, und erzählen Sie ihm, was es erwartet.
  9. Reden Sie mit Ihrem Kind über wirklich gefährliche Situationen. In manchen Situationen ist es gut, Angst zu haben oder zumindest vorsichtig zu sein (z.B. beim Überqueren einer Strasse).
  10. Holen Sie sich Hilfe von anderen Kindern. Andere Kinder können ein gutes Beispiel sein, indem sie Ihrem Kind zeigen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen.

Es kann einige Zeit dauern, bis eine Angst überwunden ist. Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn die Ängste Ihres Kindes länger anhalten oder Schwierigkeiten hervorrufen sollten.

Bei Ängsten im Zusammenhang mit dem Schulbesuch gibt das Merkblatt 'Prüfungsangst' Hinweise.