

Eltern-Tipps für Kinder mit Angst

Welche Angst ist da? Grundformen der Angst:

1. Existenzielle Angst: Angst vor nichts Konkretem, einfach so kommend, z.B. Panik, Angstgefühl, Einschlafangst
2. Reale Angst: Angst vor realer Gefahr in der aktuellen Gegenwart, z.B. bei Feuer, bei bedrohlichen Menschen
3. Angst vor potentiellen Gefahren: vor etwas was kommen könnte, z.B. Spinnenphobie, Dunkelheit, Höhenangst
4. Altruistische Angst: um andere Menschen, z.B. dass der Mama was passieren könnte, vor Krieg, um Tiere
5. Angst vor Selbstverfehlung: Versagen, Zukunft, Spott, Sozialem, Sinnlosigkeit, schlechter Selbsteinschätzung

Umgang mit der Angst:

1. Unterscheiden lernen zwischen realer Gefahr und imaginärer Gefahr. Reale Gefahr beachten, imaginäre Gefahr rational betrachten, d.h. ruhiges Anschauen lernen (z.B. Desensibilisierung, Lebensgeschichte annehmen)
2. Angst ist ein Ratgeber: zu was will meine Angst mich anregen? Z.B. zu Vorsicht, sensibel sein, Mut sammeln...
3. Stärken der Selbstwahrnehmung unseres Körpers, unserer Kraft u.ä.: Massieren, Tasten, Balancieren, Hüpfen
4. Stärken der Bindungssicherheit: „elastischen Schutz“ geben, z.B. Freiheit für Ausprobieren und beobachten
5. Wachstum stärken mit Nachahmen: mitnehmen, mithelfen lassen, spielen lassen um Eindrücke zu verarbeiten
6. Kreativität als Sehen der eigenen Kräfte: z.B. Kinderzimmer selbst schön gestalten lassen, Geschenke basteln
7. Halt geben: Tagesstruktur gleich, Abendrituale, vertraute Gewohnheiten, Jahresfeste, Singen, Nachtgebet ...
8. „Frieden in der Vergangenheit“: Tagesrückblick was gut war, was man verzeihen kann, was man morgen kann
9. Schönes betrachten beruhigt: im Kinderzimmer o.a. Schönes zum Anschauen, Steine, Blumen, Bilder, Wasser...
10. „Soziale Wärme“ schaffen: Familienverbundenheit, Freundeskreis, Ausflüge genießen, backen, mitwirken...
11. „Gegenkräfte“ der Angst stärken: Kreativität, Humor, Mut, Körper spüren, Staunen, Vertrauenspersonen