



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES, PRIVAT



ANGST!

Fast jedes Kind fürchtet sich vor etwas – und viele Sorgen beziehen sich auf die Zeit, die es in Kita oder Schule verbringt. Unsere Gastautorin Saskia John erklärt, was genau Kindern Bauchschmerzen verursacht und wie Eltern eingreifen können



Aus meiner jahrzehntelangen Praxiserfahrung weiß ich, dass viele Kinder Angst haben. Regelmäßig suchen Mütter und Väter, Großmütter und (sehr selten) Großväter nicht nur bei Google, sondern auch bei mir Rat zu diesem Thema: „Mein Kind (Enkel) hat Angst vor...“

Wovor Kinder Angst haben, variiert stark. Die Angst ist dabei oft auf das Umfeld „Kita“ oder „Schule“ bezogen, kann aber auch andere Auslöser haben. Meiner Erfahrung nach gehören zu den häufigsten Ängsten folgende:

ANGST vor genervten Erziehern oder strengen Lehrern und deren Erwartungen



ANGST vor Fremden (unbekannte Erzieher, Kinder mit anderen Temperamenten) und einer neuen Umgebung

ANGST vor Trennung von den Eltern (morgens in der Kita oder bei Klassenfahrten)

ANGST zu versagen
(etwas „nicht richtig machen“)

ANGST vor Bestrafung (Schimpfe, wenn z. B. Hausaufgaben fehlen oder falsch sind)

ANGST nicht dazuzugehören, ausgeschlossen, nicht gemocht zu werden

ANGST vor Mobbing, bedroht zu werden, Gewalt durch Mitschüler oder ältere Kinder

ANGST, dass andere Mitschüler erfahren, dass nachts noch ins Bett genässt wird

ANGST vor der Dunkelheit und dem Alleinsein.



UNSERE EXPERTIN



Saskia John

... ist Heilpraktikerin und Autorin, führt seit fast 30 Jahren eine eigene Praxis in Teltow. Die Mutter von vier Kindern unterstützt Menschen auf ihrem Weg zu Heilung und spirituellem Wachstum. Zu ihren Klienten gehören viele Eltern, Lehrer und Erzieher.

Mehr Infos:
saskiajohn.de

Die Ängste sind teilweise so groß, dass sie die Lebensqualität des Kindes erheblich einschränken. Sie wirken sich körperlich und psychisch aus. Und daraus entstehen für das Kind nicht nur Auswirkungen in Kita und Schule, sondern in allen sozialen Bereichen. Sie können das Wohlbefinden des Kindes sogar bis ins Erwachsenenalter stark beeinträchtigen.

FAMILIÄRE BELASTUNG ALS URSACHE



Auch wenn sich Ängste bei den Kindern auf vielfältige Art und Weise ausdrücken, so lassen sie sich oft in der Tiefe der Psyche auf traumatische unverarbeitete Erlebnisse in der Vergangenheit des Kindes und auf familiäre Belastungen zurückführen. Letztere wiederum haben ihre Ursachen im Verhalten und in der unverarbeiteten Vergangenheit der Eltern, Großeltern, Urgroßeltern, Ahnen. Ursachen, die im Hintergrund der Ängste liegen oder lagen, können sein:

- **PROBLEME** während der Schwangerschaft, bei und nach der Geburt
- **TRENNUNG** von der Mutter durch Klinikaufenthalte des Kindes oder der Mutter
- **BEZIEHUNGSKONFLIKTE**, Scheidung, Umzug oder Tod eines nahen Angehörigen
- **UNREALISTISCHE ERWARTUNGEN** und Forderungen an das Kind; Vergleichen des Kindes mit Geschwistern und Freunden sowie mit eigenen elterlichen Erfahrungen
- **STÄNDIGE KRITIK** an dem Kind, Überbehütung oder mangelnde Unterstützung
- **ALKOHOL**, Drogen und Einnahme von bewusstseinsbeeinträchtigenden Medikamenten bei den Eltern
- **UNVERARBEITETES** Trauma bei den Eltern und Großeltern (z. B. Gewalterfahrungen, Unfälle, erlittene Verluste).





Ebenso spielen Druck und hohe Anforderungen in der Schule eine wesentliche Rolle, wenn der emotionale Rückhalt der Eltern fehlt. Beispielsweise in kurzer Zeit etwas lernen „zu müssen“, weil der Lehrplan es so vorgibt – ohne das individuelle Tempo der Kinder zu berücksichtigen (mehr zur Schulproblematik lest ihr im nächsten Artikel ab Seite 38). Der Schulstress kann für die Kinder aufhören, wenn die Eltern einschreiten und den Sachverhalt reflektiert mit der Lehrkraft klären.

UNTERSCHIEDLICHE KÖRPERLICHE SYMPTOME

Angst zeigt sich, wie schon angedeutet, in vielen verschiedenen Gewändern. Körperlich klagten die Kinder über Übelkeit, Kälte- und Schwächegefühl. Auch über Erbrechen, Bauch- und Kopfschmerzen, Herzrasen, schwitzige Hände sowie Zittern an den Beinen, Armen oder auch am ganzen Körper. Die berühmte „Bauchsymptomatik“ kommt häufig vor und wird von den Eltern oft mit Magen-Darm- oder Grippe-Erkrankungen verwechselt. Dazu kommen Schlafstörungen und Alpträume.

GEFÜHLE NICHT WEGWISCHEN

Emotional kann sich die Angst bei Kindern in vielen Unsicherheiten zeigen, oder sie werden wütend, oft ohne sagen zu können, warum es ihnen so geht. Die Angst wird als solche häufig nicht erkannt; sie kann dann weder von den Eltern noch von den (älteren) Kindern als Gefühl benannt werden, vor allem dann nicht, wenn Gefühle in der Familie keine Rolle spielen und weggeredet oder abgewertet werden. Beispiele dafür sind:

„Nun hab dich nicht so!“

„Sei nicht so zimperlich (empfindlich)!“

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ (eine echte Lüge)

„Ist doch nicht so schlimm!“

„Wenn es so wäre, würde das Kind keine Angst haben.“

Solche Aussagen sind, auch wenn sie in der Regel seitens der Eltern in guter Absicht formuliert werden, ein typisches Symptom von „Gefühle wegwischen und verdrängen“ und erzeugen im Kind eine zusätzliche Not. Denn ein kleines Kind glaubt den Erwachsenen unvoreingenommen alles und will ihnen gerecht werden. Doch die Bedienungsanleitung, wie es seine Angst ausschalten soll, bekommt es von seinen Eltern nicht mitgeliefert, wenn diese sagen: „Du brauchst doch keine Angst haben!“ Das Kind kann die Angst dann nur noch verdrängen, um sich emotional zu stabilisieren.

KLAMMERAFFE ODER STUBENHOCKER

Kitakinder, die Angst haben, zeigen sich zurückhaltend im Kontakt mit anderen

Kindern und suchen immer wieder die Nähe der Eltern. Manchmal erhält das Kind dann von den Eltern den Vorwurf, „es solle doch nicht immer nur am Rockzipfel hängen!“ Das kindliche Verhalten wird seitens der Eltern nicht verstanden. Das trifft insbesondere bei den Eltern zu, die ihre eigenen Ängste verdrängt und kein Bewusstsein darüber haben.

Schulkinder zeigen sich zurückhaltend, meiden oft Kontakte mit Gleichaltrigen. In manchen Fällen erhält das Kind dann von den Eltern den Vorwurf, ein „Stubenhocker“ zu sein, oder das kindliche Verhalten wird als „Unlust, rauszugehen“ fehlinterpretiert.

WIE LÄSST SICH DER „TEUFELSKREIS“ AUFLÖSEN?

Generell braucht ein ängstliches Kind einen sicheren Hafen. Einen sicheren Halt in den liebevollen Armen von Mama oder Papa, wo es sich hineinkuscheln kann. In dieser emotional warmen Bezogenheit der Eltern zum Kind kann das angespannte Nervensystem des Kindes wieder herunterfahren.

Es ist wichtig, die Ursachen und Symptome der Angst zu erkennen, ernst zu nehmen und angemessene Unterstützung und Interventionen anzubieten. Erzieher, Lehrer und Eltern können dazu beitragen, ein vertrauensvolles Umfeld für die Kinder zu schaffen und ihnen Strategien zur Bewältigung ihrer Ängste zu vermitteln (siehe nächste Seite). Und: Natürlich sollte jeder Lösungsansatz individuell angepasst werden, da jedes Kind und jede Familie andere Erfahrungen und Bedürfnisse hat. Wichtig ist, die Ängste ernst zu nehmen und professionelle Hilfe zu suchen, wenn sie das Wohlbefinden des Kindes und der Familie beeinträchtigen. ♥





NUR MUT

DAS HilFT Ängstlichen Kindern

unterstützende Umgebung

Sorgt für eine liebevolle Umgebung, in der sich das Kind sicher und geborgen fühlt. Das kann durch regelmäßige positive Interaktionen, Aufmerksamkeit und Zuneigung – auch seitens der Betreuer und Lehrer – erreicht werden. Eine unterstützende Umgebung trägt dazu bei, das Vertrauen des Kindes aufzubauen und Ängste zu reduzieren.

Mitfühlendes Zuhören

Weist euer Kind niemals ab, wenn es sich an euch wendet. Schafft einen vertrauensvollen Raum, in dem es über seine Ängste sprechen kann. Hört mit offenem Herzen zu – frei von Bewertung, Bagatellisierung oder Abwertung. Begegnet eurem Kind mit Verständnis für seine Erfahrungen und unterstützt es dabei, seine Gefühle zu benennen und auszudrücken.

Kommunikation auf Augenhöhe

Begebt euch auf Augenhöhe und schaut aus den Augen eures Kindes auf die Situation. Fühlt, was euer Kind fühlt – dadurch wisst ihr, was es in diesem Moment braucht. Ermutigt es, darüber zu sprechen und antwortet dem Kind altersgemäß und in einem ruhigen Tonfall auf es eingehend – frei von Erwartungen oder Zeitdruck. Die Kommunikation hilft dem Kind, sich verstanden und unterstützt zu fühlen, was wiederum Ängste verringern kann.

Klare Tagesstruktur

Ein klar strukturierter Tag und eine unterstützende Routine bietet eurem Kind Sicherheit, Orientierung und innere Stabilität. Regelmäßige Rituale, zum Beispiel Geschichten vorlesen oder gemeinsame Spielzeit, sind für

das Kind vorhersehbar und wirken dadurch beruhigend. Zudem kann sich euer Kind gesehen und ernst genommen fühlen, wenn es eine feste Zeit gibt, wo ihr als Eltern für euer Kind ganz präsent da seid – ohne Wenn und Aber.

Entspannungs- und Bewältigungsstrategien

Unterstützt euer Schulkind beim Erlernen von Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Atemübungen, autogenes Training, Yoga, kreative Tätigkeiten wie Malen, Schnitzen, Basteln, Schreiben – oder was immer eurem Kind Freude bereitet. So helfe ihr ihm, seine Angst zu bewältigen. Indem ihr gemeinsam die Kurse besucht, kann das für euer Kind beruhigend sein und das Verbindungs- und Sicherheitsgefühl zu euch stärken.

