

## Neues aus der Beratungsstelle Januar 2023

Kinder-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle  
Klosterplatz 23  
06295 Lutherstadt Eisleben  
Tel. (03475) 711 8090  
Fax (03475) 711 8092  
familienberatung-msh@twsd.de  
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06  
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

ein herzliches Willkommen im Jahr 2023 – verbunden mit den allerbesten Wünschen und wundervollen Begegnungen, mit atemberaubenden Momenten und allem, auf was ein Silvesterabend und Neubeginn hoffen lässt.

Wir in der Beratungsstelle haben uns vorgenommen, neben altbekannten Gruppenangeboten, auch ein ganz neues Angebot zu gestalten – Stärkung Kinder psychisch belasteter Eltern. Neu ist auch, die Idee das Elterncafé nach Bedarf zu gestalten. Wir hoffen weiter, auf gute Netzwerkarbeit und sind bestrebt, neue Partner willkommen zu heißen. Ein ganz besonderes Highlight wartet auf uns am 06. September – wir feiern 10 Jahre Bestehen der Beratungsstelle und freuen uns sehr darauf.

Außerdem halten wir an unserem Newsletter fest und haben wieder ein buntes Potpourrie an Themen ausgewählt. Passend zur dunklen Jahreszeit befassen wir uns dieses mal mit den Kinderängsten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns über Feedback.

Ihr Team der Beratungsstelle



## Angst: Ein Begleiter der Kindheit – vor allem bei Übergängen

Im Verlauf der frühen Kindheit bis zur Einschulung durchlaufen Kinder in ihrer Entwicklung unterschiedliche Ängste. Vor allem in Übergangsphasen zum nächsten Entwicklungsschritt des Kindes oder in Phasen großer Veränderung können Kinderängste auftreten. Eltern erleben erste Ängste des Kindes schon im Säuglingsalter: manchmal sind es laute Geräusche,

haarige Gesichter, das Gefühl des Alleinseins, wenn die Mutter oder der Vater nur kurz zur Toilette sind – recht unbesorgt wird diesen Ängsten mit Verständnis begegnet und mit Nähe und ruhigem Zuspruch besänftigt. Und mit den Monaten und dem besseren Verständnis für die eigene Umwelt gehen sie vorbei.

OHNE ANGST KÖNNEN WIR NICHT  
LERNEN; WIE DAS LEBEN GEHT.

GERALD HÜTHER, 2020

Neben der Symbiose- Angst durchleben Kinder die Fremdel- und die Trennungsangst. Häufig fällt der Zeitpunkt der Eingewöhnung in der Kindertagesbetreuung mit diesen Ängsten zusammen. Im Verlauf der Vorschulzeit beeinflussen die magische Phase und die sogenannte Vernichtungs- und Todesangst die Entwicklung des Kindes. In dieser Phase gibt es Monster im Klo oder auch Gespenster im Schrank. Jedes Kind durchläuft in seiner Entwicklung diese Ängste in unterschiedlicher Intensität und in Abhängigkeit des kindlichen Temperamentes.

Angst ist eine uralte angeborene Emotion, wenn eine Gefahr droht, eine Art innere Warnlampe, die mit körperlichen Symptomen einhergeht, die im Notfall zur Flucht verhelfen könnten. Angst ist auch ein Helfer, Bedrohungen mit Vorsicht zu begegnen, somit ist sie ein sinnvoller Schutzmechanismus. Angstfreiheit ist somit kein erstrebenswertes Ziel. Und wie die Bandbreite all unserer Gefühle, verdient sie Beachtung und sollte benannt werden können.

Für Kinder ist es ebenso ein wichtiger Bestandteil ihrer Entwicklung, zu erleben, dass sie eine angstauslösende Situation gemeistert haben. Dies führt zur Aktivierung des Belohnungssystems und zur Ausschüttung positiver Hormone. Wichtig ist dennoch, ein hohes Einfühlungsvermögen der Eltern, denn Kinder erleben Angstgefühle als bedrohlicher, denn ihnen fehlt die Erfahrung. Ähnlich wie beim Beruhigen des Säuglings, sind Kinder noch sehr lange abhängig, von *positiver Zuwendung* bei Angsterleben und ganz wichtig: *Ermutigung*. Ein konstruktiver Umgang mit Angst ist es, was Kinder erlernen müssen. Dabei sind Sie als Rollenvorbilder von immenser Wichtigkeit. – Drei Punkte sollten immer präsent sein, wenn Ihr Kind Angst zeigt:

1. Sie können Ihr Kind nicht vor Angst bewahren.
2. Sie selbst sollten Ihre eigene Ängste kennen und vom Kind abgrenzen.
3. Gemeinsam sollten Strategien entwickelt werden, Ängste zu bewältigen.

Natürlich gibt es auch bei Kindern Ängste, die Eltern und Fachkräfte als besorgniserregend einschätzen würden. Dabei ist es wichtig zu unterscheiden, was sind entwicklungstypische Ängste und wie können diese von der Anstörung abgegrenzt werden. Außerdem lesen Sie im Folgenden, welchen Einfluss der Erziehungsstil der Eltern und die elterlichen Ängste Einfluss nehmen.

## Entwicklungstypische Kinderängste

### Trennungsangst

Angst vorm Alleinsein - bis zum 6. LJ

### Magische Angst

Geister, Monster, etc. - bis zum 6 LJ

### Angst vor Dunkelheit

Schatten, unbekannte Umgebung, Fremde, ...

### Realangst

Angst vor heißem, Feuer, ...  
(wovor Eltern warnen)

*Normal wenn:*

*Vorübergehend*

*Überwindbar*

*Mit Entwicklungsschritten verknüpft*

*Dürfen den Alltag nicht einschränken*

Entwicklungsbedingte Ängste sind fast untrennbar mit einem bestimmten Alter verbunden. Mit ungefähr einem Jahr erlebt das Kind sich zunehmend als Mittelpunkt der Welt. Es erfährt, dass es mit bestimmten Handlungen etwas bewirken kann: Drückt es auf den Lichtschalter, geht das Licht an. Kommt es nun zu Situationen, auf die es keinen Einfluss nehmen kann, können Ängste entstehen, zum Beispiel vor Dunkelheit, Gewitter, Tieren, Wind. Diese entwicklungsbedingten Ängste begleiten meist eine Zeit des Umbruches und verschwinden nach Durchschreiten der Entwicklungsstufe wieder von alleine.

Experten gehen davon aus, dass die Veranlagung zur Angstbereitschaft bereits in unseren Genen verankert ist. Hier ist vorgegeben, wie mutig oder ängstlich ein Kind ist. Die Fähigkeit, sich an neue Reize zu gewöhnen, die gefühlsmäßige Erregbarkeit und die Reaktion des Nervensystems sind zu einem gewissen Grad angeboren. Respektieren Sie die Eigenarten ihres Kindes. Vorsichtige Kinder benötigen Geduld, behutsame Unterstützung und verständnisvolle Ermutigungen. Vergleichen Sie nicht Ihr Kind mit mutigeren und selbstsichereren Gleichaltrigen.

## Abgrenzung zur Angststörung

Ängste werden dann als Krankheit bezeichnet, wenn sie lange anhalten, das Kind darunter leidet und sie die normale Entwicklung des Kindes langfristig verhindern, z.B. das Kind aufgrund seiner Ängste nicht mehr die Schule besucht oder nicht mehr mit Freunden spielt.

So unterscheidet man eine allgemeine Angststörung (generalisierte Angststörung), bei der das Kind oder der Jugendliche sich um Vieles große Sorgen macht und dadurch einen großen *Leidensdruck* verspürt bzw. *Vermeidungsverhalten* zeigt. Bei einigen Kindern kann der Leidensdruck auch zu Wutausbrüchen führen, vor allem wenn sie mit unerwarteten Veränderungen konfrontiert werden. Die Angst geht häufig mit körperlichen Beschwerden, wie Kopf-, Muskel-, Bauchschmerzen, Schwindel, Schwitzen oder Zittern oder Schlafproblemen einher. Dann empfiehlt es sich, einen Kinderarzt/ -ärztin oder -therapeuten/ -in zu kontaktieren.

## Was können Sie als Eltern tun?

Neben Ermutigung und Beruhigung, Nähe und Geduld ist es wie bei den anderen Gefühlen unseres Erlebnisspektrums wichtig, dass die Kinder die Angst als Gefühl wahrnehmen und benennen können. Angst entsteht im Kopf, tut aber auch – sie sollte nie lähmend sein oder verhindern, dass die Kinder Erfahrungen machen. Eine ermutigende Begleitung Ihres Kindes sollte mit positiven Formulierungen gekoppelt sein, nicht die Angst verstärken. Ein häufiges: „Vorsicht!“, „Pass aber auf!“, „Lieber nicht!“, „Das ist zu hoch!“ sollte ersetzt werden durch Fragen: „Wie fühlst dich da oben?“, „Hast du die heiße Platte auch gesehen?“ oder „Wenn du Hilfe brauchst, bin ich da.“

Kinder können vor allem beim Klettern recht gut selbst einschätzen, was sie sich zutrauen, auch wenn uns Eltern manchmal das Herz stehen bleiben will. Und auch wenn Eltern ihre Kinder gern vor den Gefahren des Lebens bewahren wollen, ist es doch wichtig, dass es auch mal weh tut, damit aus der natürlichen Folge ein Lerneffekt entsteht. In Norwegen beschwerten sich die Eltern bei den Erziehern und Lehrern, wenn ihre Kinder längere Zeit ohne blaue Flecken und schmutzige Kleidung nach Hause kommen - mit der Begründung, die Kinder hätte nicht genug Gelegenheit für gewagtes Spiel.

Rituale und gewohnte Abläufe helfen dem Kind, Sicherheit zu gewinnen. Wenn Ihr Kind in ängstlichere Muster zurückfällt, die es schon überwunden hatte, fragen Sie sich, was aktuell alles los ist. Zum Beispiel ist die Vorschulzeit häufig gekoppelt an längst überwunden geglaubte Ängste bei Ihren Kindern. Eine wichtige Frage sollten Sie sich auch immer zu medialen Inhalten stellen: Was „konsumiert“ mein Kind im Fernsehen, auf dem Tablet, bei Online-Spielen – begleite ich es (noch) genug? Reden wir ausreichend darüber?

Bei sozialen Ängsten sind Sie als Eltern gut beraten, das Kind zu Hobbies zu ermutigen – Zeit mit Gleichaltrigen zu verbringen ist für die Sozialisation und die Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls und des Selbstwert von großer Wichtigkeit.

Liegt es uns Erwachsenen auch manchmal auf den Lippen zu sagen: Das ist Quatsch – du brauchst keine Angst zu haben, sprechen wir dem Kind sein Gefühl ab. Es wird dadurch nicht weniger Angst haben, fehlt ihm doch auch die Kompetenz, zwischen Realität und Fantasie zu unterscheiden. Viel eher wird Ihr Kind sich missverstanden fühlen und mit seiner Angst allein. Dasselbe gilt natürlich nicht nur bei Monstern unterm Bett. Egal um welche Ängste und welches Lebensalter es sich handelt, Verständnis und Geduld, Fragen statt Wertung helfen, in Kontakt zu bleiben.

Ein ganz wesentlicher Hinweis für Kinderängste liegt noch in der Beobachtung der eigenen, erwachsenen Ängste und wie diese in Ihre Erziehung einfließen. Ist Ihnen die Höhe unangenehm und vermeiden Sie diese, wird es sehr wahrscheinlich auch Ihr Kind tun. Nicht selten erlebe ich Kinder in der Beratung, die berichten, dass sie Angst vorm Fliegen haben, obwohl sie nicht einmal auf einem Flughafen waren. Kinder sind beste Beobachter und vor allem Ängste werden sehr häufig übertragen. Bin ich mir meiner eigenen Ängste bewusst, ist die Chance größer, dass ich dem Kind aber den Freiraum gewähre, sich ohne die Angst auszuprobieren, auch wenn mein eigenes Herz bei der Beobachtung dessen aussetzen möchte.

## Wichtiger Hinweis zum Schluss:

Die Bandbreite von Kinderängsten ist enorm gespannt und je nach Alter haben Sie als Eltern verschiedene Berührung damit. Ein Newsletter kann in seiner Kürze gar nicht erfassen, was im Einzelnen für Fragen dazu entstehen könnten. In der Beratungsstelle begegnet uns vermehrt die Schulangst, welche hier nicht thematisiert wurde. Haben Sie Fragen oder Wünsche zu ebendiesem Thema, sprechen Sie uns gern an. Auch wenn Sie auf der Suche nach weiteren Tipps und Möglichkeiten sind, mit diesen oder anderen Ängsten Ihrer Kinder umgehen zu wollen. Wollen Sie selbst mit Ihren Kinder dazu etwas lesen, empfehle ich Ihnen folgende Bücher:

- Michael Ende – Das Traumfresserchen
- Doris Brett – Anna zähmt die Monster
- Dagmar Geisler – Wieso hab ich eigentlich Angst?
- Molly Wiegand – Hab keine Angst vor deiner Angst.
- Christina Buttler – Das große Buch vom Mutigsein
- ...

## Rätsel

Die meisten Menschen haben Angst vor Monstern. Deshalb gibt es noch viele andere Namen für diese Wesen. Findest du die 7 Begriffe im Wörtergitter?

Q	W	E	R	R	T	Z	O	P	U
M	O	N	S	T	R	U	M	L	N
M	Ü	F	C	G	H	N	J	K	G
N	B	V	H	X	S	T	Ö	Y	E
G	H	B	E	S	T	I	E	Z	H
V	S	I	U	W	Q	E	L	Ä	E
W	C	E	S	X	C	R	B	N	U
D	F	S	A	G	T	H	M	U	E
D	X	T	L	Y	O	F	A	Q	R
W	U	N	G	E	T	Ü	M	R	I



Quelle:

<https://www.ravensburger.de/produkte/kinderbuecher/lernbuecher-und-raetselbuecher/monsterstarker-raetsel-spass-ab-8-jahren-41625/index.html>