

Angst adé: So hilfst du deinem Kind seine Ängste loszuwerden

Wichtig ist, dass dein Kind die Angst nicht verdrängt. So kann sich die Angst verstärken und nicht auflösen. Gut ist, dass dein Kind Kontakt zur Angst bekommen kann und auch darf. Angst ist sehr komplex. Deshalb ist es wichtig, als ersten Schritt, die Angst zu differenzieren und zu konkretisieren. Hinterfrage zunächst mal die Ängste deines Kindes. Dazu kannst du deinem Kind die untenstehenden Fragen stellen. Achte zuvor, dass du in einem guten Kontakt mit deinem Kind bist. Sprecht zuerst über etwas Banales oder etwas Lustiges, sodass die Aufmerksamkeit von deinem Kind gut bei dir ist. Halte auch Stift und Papier griffbereit, dass du dir ein paar Notizen machen kannst, was dein Kind dir erzählen wird. Sorge, dass ihr für ein paar Minuten ungestört seid.

Diese Fragen kannst du bei jeden anderen starken Gefühlen wie Wut, Verzweiflung, etc. anwenden.

- Was geht dir durch den Kopf, wenn du an ... / Situation... denkst?
- Was tut die Angst mit dir?
- In welchen Situationen spürst du die Angst am öftesten?
- Ist sie immer da? Wann ist die Angst nicht da?
- Was ist anders wenn die Angst nicht da ist?
- Wo spürst du die Angst in deinem Körper? Wo befindet sich die Angst?
- Hat die Angst auch etwas Gutes?
- Will dir die Angst etwas sagen?
- Was lässt die Angst größer machen?
- Was lässt die Angst kleiner machen?
- Was würde dir helfen, die angstauslösende Situation zu bewältigen?

Nimm alle Ideen und Gedanken deines Kindes ernst und setzt sie gemeinsam um. Sei offen, was da von deinem Kind kommen wird.

Wichtig für dich zu wissen ist, dass Angst zu haben, ganz normal ist. Und meistens hat die Angst etwas Gutes, wie z.B.: sie schützt uns vor etwas, sie macht uns wachsam, sie lässt uns fokussieren, aufmerksam sein, gesunden Respekt zu haben usw. Also das vorrangige Ziel ist es nicht immer, dass die Angst komplett weggeht. Sondern dass die Angst akzeptiert wird als Teil des Kindes, aber der Teil soll für dein Kind gut händelbar sein.

Wenn ihr bereits viel über die Angst gesprochen habt, kannst du dein Kind anleiten, die Angst kreativ auszudrücken, z.B. durchs Malen, Kneten oder mit Ton arbeiten. Ist die Angst noch übermächtig, kannst du mit deinem Kind das Kunstwerk verändern, sodass es für dein Kind nicht mehr angsteinflößend ist. Z.B.: ein freundliches Gesicht malen, Haare, Ohren, helle Farben, Glitzerfarben, ein Herz. Das Herz ist notwendig, um deinem Kind zu symbolisieren, dass die Angst nichts dafür kann, dass sie so furchteinflößend aussieht und dass sie deinem Kind helfen mag bzw. sogar sein Freund sein will.