



STEFANIE GUTH

KINDER- UND JUGENDLICHENPSYCHOTHERAPEUTIN  
PSYCHOTHERAPEUTISCHE ONLINE-BERATUNG

---

## KINDERÄNGSTE IN SCHWIERIGEN ZEITEN GUT BEGLEITEN

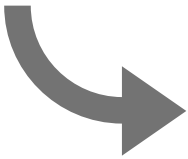
In der aktuellen globalen Krisensituation und der damit verbundenen Verbreitung von Angst und Panik, habe ich mich entschlossen, eine paar Zeilen zu schreiben, um Eltern in Sorge, ein paar **Informationen und Möglichkeiten** an die Hand zu geben, wie sie mit ihren Kindern und der allgemeinen **Angst** vielleicht etwas **leichter umgehen** können.

Mit den folgenden Zeilen möchte ich die Situation nicht verharmlosen oder negieren, ich möchte dazu beitragen einen Umgang damit zu erleichtern, damit die vielen davon direkt und indirekt betroffenen Kinder, die Chance haben, ihre **Gefühle auf angemessene Weise zu integrieren**.

Dies ist aus meiner Sicht, eine wichtige Grundlage für **seelisches Wohlbefinden**. Stress jeglicher Art, auch emotionaler Stress, schwächt das Immunsystem nachhaltig. Längere Anspannung durch eine äußere angstmachende Gefahr braucht **Wege sich zu entlasten**, damit sie nicht im Körper verbleibt und sich schlimmstenfalls ausweitet.

# INFORMATIONEN ZUM THEMA ANGST

Ich gebe hier einen kleinen (unvollständigen) Einblick in meine psychotherapeutischen Kenntnisse zum Thema Angst und versuche einige mir wichtig erscheinende Informationen zusammenzutragen. Ergänzend gebe ich **Anregungen aus meiner therapeutischen Beratungsarbeit**, damit Eltern ängstliche Kinder gut begleiten können.



## Ein wichtiger Hinweis vorab:

Wenn Sie oder Ihr Kind **ernstzunehmende körperliche Symptome** haben sollten oder Sie unsicher sind, was Ihrem Kind fehlt und wie Sie damit umgehen können, sollten Sie **umgehend kinderpsychiatrische Hilfe** in der nächstgelegenen Fachklinik in Anspruch nehmen.

## Folgende Symptome bedürfen einer ärztlichen Abklärung:

- Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz
- Schweißausbrüche/ Kälteschauer/ Hitzewallungen
- Leichtes bis mittelstarkes Zittern
- Mundtrockenheit/ Kloßgefühl im Hals
- Atembeschwerden/ Beklemmungsgefühle/ Schmerzen im Brustkorb
- Ruhelosigkeit/ Aufgedrehtsein/ Anspannung
- Konzentrationsschwierigkeiten/ Reizbarkeit/ Einschlafstörungen
- Schwindel, Schwäche, Benommenheit
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst zu sterben

# WELCHEN SINN HAT ANGST?

**Angst ist ein affektiver Zustand**, also mit einem Gefühl von Bedrohung verbunden, welches mit körperlichen Begleiterscheinungen einhergeht. Ängste sind wichtiger Bestandteil menschlicher Emotionen, denn sie **warnen** uns **vor Gefahren** und sichern damit unser Überleben. Sie dienen der sozialen Anpassung und zeigen sich beispielsweise in Trennungsangst, Verlustangst, Angst vor Kränkung, Angst vor Liebesverlust oder Angst vor Autonomie. Es gibt zudem die reale Angst -auch **Frucht** genannt-, welche uns **vor realen Bedrohungen** und Gefahren warnt und **schützt**. Schwierig wird es dann, wenn ein Zuviel oder ein Zuwenig an Angst oder eine diffuse, weil unbegründete Angst entstehen.

## WIE ÄUSSERT SICH ANGST?

**Angst** kann sich auf verschiedene Weisen ausdrücken: als Gedanke, als Gefühl, als körperliche Reaktion und als Verhaltensweise. Kinderängste und ihre Begleiterscheinungen sind **Teil der kindlichen Entwicklung**, wobei sich die Angstinhalte je nach Alter und kognitiver Entwicklung verändern.

**Alter 1 Jahr:** Ängste vor fremden Menschen, fremden Gegenständen, lauten Geräuschen, Höhenangst.

**Alter 2-4 Jahre:** Angst vor Tieren, vor der Dunkelheit, Angst vor dem Alleinsein

**Alter 4-6 Jahre:** Angst vor Fantasiegestalten, wie Monstern, Gespenstern, Geistern oder Blitzen.

**Alter 7-10 Jahre:** Angst vor (Leistungs-)Versagen, Angst vor Bewertungen/ Verurteilungen, Angst vor Krankheit.

# WAS TUN BEI ANGST?

**Kinder brauchen Begleitung** beim Umgang mit ihren Ängsten. Je besser sich Erwachsene mit ihren eigenen Ängsten auskennen und einen Umgang für sich damit gefunden haben, desto besser können sie Kinder dabei begleiten.

Wichtig ist, dass **Ängste da sein dürfen**. Angst darf gesehen werden, dann kann auch ein guter Umgang damit gefunden werden. Wenn Angst einen angemessenen Raum bekommt, muss sie **nicht unterdrückt oder verdrängt** werden. Wenn Ängste häufig weggedrückt werden, kann es sein, dass sie sich an anderer Stelle zeigen. Können Ängste aus der Kindheitsentwicklung nicht bewältigt oder unzureichend verarbeitet werden, wirken sie im Unbewussten weiter. Daraus können sich sogenannte „Angststörungen“ entwickeln.

Für einen guten Umgang mit Angst sind weniger die Formen und Intensitäten der Angst entscheidend, sondern die **Fähigkeit eines Menschen** die Ängste zu bewältigen. Ängsten kann begegnet werden: mit Verstand und logischem Denken, mit Veränderungen der äußeren Begebenheiten sowie aggressiven Gegenmaßnahmen. Innerhalb der kindlichen Entwicklung ist es eine wichtige Aufgabe, geeignete **Abwehrmaßnahmen zu entwickeln**, um eine Überflutung von Angstgefühlen zu verhindern.

## WIE KANN ICH MIT MEINEM ÄNGSTLICHEN KIND UMGEHEN?

In den nachfolgenden Beispielen geht es mir darum, Eltern Anregungen zu geben, wie sie gemeinsam mit ihren Kindern, einen Umgang mit Ängsten entwickeln können. Kinderängste sollten ernst genommen und nicht „weggeredet“ werden. Eine hilfreiche Möglichkeit in jedem Alter bietet das Symbolisieren oder Externalisieren. Das bedeutet, dem Gefühl einen Ausdruck zu verleihen, Worte, Bilder, Rituale oder Gesten für die Angst zu finden. Dies kann auf unterschiedlichen, zumeist auch sehr kreativen Wegen geschehen. Das begleitete Spiel ist eine wunderbare Möglichkeit, Kindern einen Raum zur Verfügung zu stellen, in dem alles sein darf. Denn im Spiel ist alles möglich. Wir können im Spiel jede Rolle einnehmen, wir können Superkräfte haben und wir können aber auch mal sehr traurig sein. Wenn Kinder etwas spielen, denn ist es für sie so, als hätten sie es „in echt“ erlebt. Es geht darum durch das Ausdrücken von Gefühlen, die Kinder in ihrem Inneren/ in ihrem Selbst zu stärken.

# ANREGUNGEN ZUM SPIEL

Ich gebe hier einigespielerische Anregungen, die **Eltern** dazu **ermutigen** sollen, sich mit der eigenen Angst und der, der Kinder zu befassen. Mir geht es darum, das Angstgefühl neben anderen Gefühlen stehen zu lassen. Die Angst soll nicht ausgeklammert werden. Sie soll sich aber auch nicht in Panik entwickeln. Der Fokus ist auf das Positive gelegt und auf die **Stärkung der Selbstwirksamkeitserfahrung**.

## SECHS MÖGLICHKEITEN, KINDER IM UMGANG MIT ÄNGSTEN ZU BEGLEITEN

### 1. Kuschtier-Runde

Jüngere Kinder identifizieren sich schnell mit Kuschtieren oder Puppen. Einzelne Tiere können verschiedene Rollen einnehmen. Z.B. die ängstliche Schnecke, der mutige Löwe, die leise Katze usw. Gehen Sie mit Ihrem Kind in ein **Rollenspiel**. Lassen Sie das Kind (je nach Alter) für die Tiere oder Puppen Eigenschaften beschreiben. Helfen Sie mit Ihren eigenen Ideen mit und bestärken Sie das Kind, weitere **Eigenschaften und Gefühle** zu finden. Lassen Sie das Kind ein Spiel vorschlagen, gehen Sie mit und bringen z.B. das Thema „Angst vor Krankheit“ ein. Lassen Sie die Tiere/ Puppen in verschiedenen Rollen sprechen. Was sagt der mutige Löwe über die Angst vor Krankheit? Was sagt die leise Katze? usw. Helfen Sie dem Kind **verschiedene Rollen und Perspektiven** einzunehmen (je nach Alter) oder führen Sie ein kleines Puppentheaterstück auf. Machen Sie deutlich, dass Angst dazu gehört, dass es aber auch **Möglichkeiten** gibt, **sich zu schützen** oder zu trösten. Z.B. kann die Katze sich unter dem Bett verstecken oder der Löwe brüllt die Angst hinfort.

## 2. Mal- und Kritzel-Spiel

Mit geschlossenen Augen werden auf einem großen Blatt Papier, Schnörkel, Kringel, und **Formen gemalt**. Mit geöffneten Augen kann dann geschaut werden, welche Tiere, Gegenstände oder Figuren aus den Kringeln gemalt werden können. Es werden Striche ergänzt und es entstehen neue Formen. Je nachdem welche Formen und Figuren dem Kind einfallen, können die Themen des Kindes aufgegriffen werden. Als Elternteil kann es so besser gelingen, sich in die **Gefühlswelt des Kindes** einzufühlen. Wenn das Kind z.B. in jedem Kringel ein Monster sieht, könnten Sie darüber mit Ihrem Kind sprechen. Sie könnten dann aus einem anderen Kringel z.B. einen Schutzengel oder ein Monsterfresser malen. Der Elternteil und Kind können sich beim Mal abwechseln.

## 3. Schutzstein

Manchen Kindern hilft es, wenn sie einen kleinen **Talisman** bei sich tragen, um sich sicherer zu fühlen. Dafür können Steine bemalt werden oder mit einer Schutzformel/**Zauberspruch** gemeinsam belegt werden. Der Stein kann nach Bedarf in der Hosentasche getragen werden. Ähnliches kann man auch mit Muscheln oder Murmeln machen. Muscheln könnten sogar mit einem Band um die Hals getragen werden.

## 4. Glückskette

Wenn Kinder gerne basteln und sich schmücken, kann aus Perlen oder Filzkugeln eine Glücks-Kette oder Schutz-Kette gefertigt werden. Dabei ist es wichtig einen gemeinsamen Prozess zu gestalten und **das Kind** bei seiner Tätigkeit zu **begleiten**. Sie können als Eltern diese Idee einbringen und mit ihrem Kind überlegen, wofür jede einzelne Perle stehen soll. Z.B. die rote Perle für Entspannung, die blaue Perle für Liebe, die gelbe Perle für Ruhe usw. Überlegen Sie mit dem Kind, wieviel Liebe es nach seiner Einschätzung z.B. heute braucht? Dann wird die entsprechende Anzahl von blauen Perlen aufgefädelt. Lassen Sie sich auf einen **kreativen Prozess** ein und nehmen Sie die Ideen Ihres Kindes auf. Bleiben Sie dabei jedoch in positiven, stärkenden Beschreibungen. Diese Kette kann auch täglich erneuert und verändert werden. Sie bietet einen guten Anlass über die **Gefühle und Bedürfnisse** mit dem Kind im Gespräch zu bleiben.

## 5. Schutz-Burgen

Sie können mit Ihrem Kind aus Legosteinen, Bauklötzen oder aus Playmobil Spielsachen, Schutz-Burgen oder Gebäude bauen. Dabei können Sie ins Gespräch darüber kommen, wie es den Figuren geht und was ihnen vielleicht helfen würde. Werden Sie kreativ, **Lösungsmöglichkeiten** zu entwickeln, die Figuren zu retten oder ihnen etwas Gutes zu tun. Statten Sie die Schutzburgen mit allen Annehmlichkeiten aus: gemütliche Betten, Kuschedecken, Limonade, Fernseher, Handy etc. Entwickeln Sie mit Ihrem Kind darüber **Phantasien**, wie es den „Burg-Bewohnern“ geht und was sie besonders gerne machen. Ein ähnliches Spiel kann auch im Sandkasten gespielt werden. Dabei können auch Höhlen oder Tunnel angelegt werden, die den „Bewohnern“ viele **verschiedene Wege** eröffnen mit ihrer Angst umzugehen.

## 6. Helden-Cartoon

Sie können sich mit Ihrem Kind eine Comic-Figur überlegen, einen kleinen Helden. Sie entwickeln eine **kurze Geschichte** darüber, was dieser Held erlebt, was er besonders gut kann, wo er wohnt, wie seine Freunde heißen usw. Diese Geschichte malen Sie in kleinen, **einfachen Sequenzen** mit Ihrem Kind gemeinsam auf. Daraus entsteht ein Helden-Comic, der immer weiterentwickelt und auf die äußeren Umstände angepasst werden kann.

# WARUM SPIELEN SO WICHTIG IST

Auch wenn diese Ideen Ihnen vielleicht nicht besonders neu oder originell vorkommen mögen, weil Sie ohnehin viel mit Ihrem Kind spielen, so möchte ich Sie in diesen besonders angespannten Zeiten, gerne ermutigen, in noch **mehr Achtsamkeit, Bewusstheit und Einfühlsamkeit mit Ihrem Kind** zu spielen. Wenn Sie sich Sorgen machen, über die Auswirkungen äußerer Einwirkungen auf die Seele Ihres Kindes, können diese Spielmöglichkeiten Anregungen bieten, das Kind bewusst in ein „**verarbeitendes Spiel**“ zu begleiten. Wenn Ihre Kinder von sich aus, eine Spielidee bezogen auf eine Bealstung oder Angst haben, helfen Ihnen vielleicht meine Anregungen, Ihr Kind in einer bewussteren Haltung beim **Finden von Stärken, Ressourcen und Kräften** zu unterstützen.

# LÖSUNGSWEGE ÜBER DAS SPIEL

Ziel ist es, dem Kind auf indirektem, spielerischem Wege, **Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit der Angst** und auch anderen Gefühlen anzubieten.

Haben Sie Vertrauen, dass sich Ihr Kind, die für sich passende Möglichkeit herausnimmt. Und wenn eine Möglichkeit bei Ihrem Kind auf fruchtbaren Boden fällt, wird es von sich aus, das gleiche Spiel wieder und wieder einfordern, denn:

***Kinder lieben Wiederholungen und sie lieben das Spiel!***

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind, viel Freude bei der Umsetzung, und dass aus diesen ungewissen Wochen, viele fruchtbare Erkenntnisse und Erfahrungen erwachsen!

Herzlichst,

*Stefanie Guth*