

## Eltern sein, Bezugsperson für Kinder und Jugendliche sein – gerade jetzt eine Herausforderung: Umgang mit Ängsten

In der derzeitigen weltweiten Krisenzeit und der damit verbundenen Verbreitung von Angst und Furcht ist es wichtig, für Kinder und Erwachsene gleichermaßen, die Chance zu haben, Gefühle in angemessener Weise äußern und integrieren zu können. In diesem Beitrag möchten wir Ihnen fachgerechte Informationen über den Umgang mit potentiell aufkommenden Angstzuständen geben. Dies ist eine wichtige Grundlage zur Aufrechterhaltung seelischer Gesundheit. Stress jeglicher Art, auch emotionaler Stress, schwächt das Immunsystem dauerhaft. In Anbetracht der aktuellen Lage braucht es Wege, innerhalb dieser andauernden und angstausslösenden Stressbedingungen ein Ventil zu finden, um sich zu entlasten, so dass der Stress nicht länger im Körper verbleibt.

### Was ist eigentlich Angst?

Angst ist ein Grundgefühl, welches sich in bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgtheit und innere Unruhe äußert. Angstempfinden geht immer auch mit körperlichen Zuständen einher (z.B. erhöhter Puls, schnellere Atmung, Anspannung der Muskulatur).

Angst ist ein wichtiger Bestandteil menschlicher Emotionen, denn sie warnt uns vor Gefahren und sichert damit unser Überleben. Sie dient der sozialen Anpassung und zeigt sich unter anderem in Verlustangst, Trennungangst und Angst vor Kränkung.

### Wie äußert sich Angst?

Angst kann sich auf verschiedene Weisen ausdrücken: Als Gefühl, als Gedanke, als körperliche Reaktion oder als Verhaltensweise. Bei Kindern sind Ängste unabhängig von der aktuellen Corona-Pandemie Teil ihrer kindlichen Entwicklung, wobei sich die Angst Inhalte je nach Alter und kognitiver Entwicklung unterscheiden.

**1. Lebensjahr:** Angst vor Trennung von der Hauptbindungsperson, Angst vor lauten Geräuschen, Angst vor fremden Menschen, Höhenangst.

**2.-3. Lebensjahr:** Angst vor der Dunkelheit, Angst vor Tieren, Angst vor dem Verlassen werden.

**4.-6. Lebensjahr:** Angst vor phantastischen Wesen, wie Monstern, Hexen, Geistern bzw. Angst vor realen Gefahren wie Einbrechern und Räubern oder Naturereignissen wie Donner und Blitzen.

**7.-12. Lebensjahr:** Angst vor (Leistungs-)Versagen, Angst vor Bewertungen und Verurteilungen, Angst vor Krankheit.

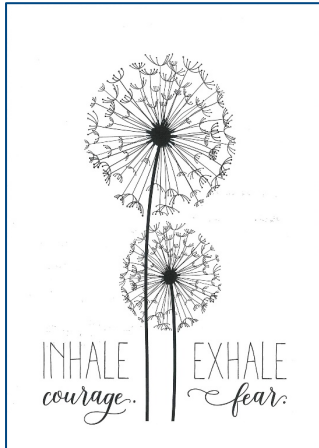


[http://www.panikattacken.at/aengste\\_jugendlicher/angstjug.htm](http://www.panikattacken.at/aengste_jugendlicher/angstjug.htm)

## Wie kann ich mit Ängsten meiner Kinder umgehen?

Es ist wichtig, dass Ängste vorhanden sein dürfen. Wenn Angst einen angemessenen Raum bekommt, muss sie nicht unterdrückt oder verdrängt werden. Wenn Ängste häufig bagatellisiert oder ignoriert werden, kann es sein, dass sie sich an anderer Stelle zeigen. Können Ängste aus der Kindheitsentwicklung nicht bewältigt und verarbeitet werden, so können sich daraus sogenannte Angststörungen entwickeln.

Wichtig! Kinder brauchen Begleitung beim Umgang mit ihren Ängsten. Je besser sich Erwachsene mit ihren eigenen Ängsten auseinandersetzen und einen eigenen Umgang damit gefunden haben, umso besser können sie auch ihren Kindern dabei helfen.



– Beruhigen kann nur, wer selbst Ruhe ausstrahlt –

### Unser Tipp **LIPPENBREMSE**

Diese einfache Atemübung kann schnell und simpel dabei helfen, sich zu beruhigen und ist überall anwendbar (im Bett, im Supermarkt, beim Spazieren ...). Dafür ganz tief durch die Nase bis in den Bauch einatmen. Und dann mit leicht gespitzten Lippen gaaaaanz langsam durch den Mund ausatmen. Ziel ist es mindestens doppelt so lange aus wie einzuatmen (z.B. vier Sekunden ein, acht Sekunden aus). Auch Kinder lassen sich motivieren, mitzumachen, wenn man z.B. spielerisch einen Strohhalm für die Ausatmung einbezieht und sich vorstellt, Ängste weg zu pusten. Die Übung mindestens dreimal wiederholen.

## Hier ein paar Ideen zum spielerischen und kreativen Umgang mit Ängsten bei Kindern:

Das Symbolisieren und Externalisieren bietet altersunabhängig eine gute Möglichkeit, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Es ist wichtig, altersentsprechend Worte, Bilder und Rituale für die Angst zu finden. Dies kann auf unterschiedlichen kreativen Wegen geschehen. Das „begleitete Spiel“ ist eine wunderbare Möglichkeit, besonders kleineren Kindern einen Raum zur Verfügung zu stellen, in dem alles möglich sein kann. Man darf im Spiel jegliche Rollen einnehmen – sowohl Superkräfte zu haben oder auch ganz verletztlich und traurig zu sein, ist innerhalb des Spiels umsetzbar.

### 1. Puppentheater

Kleine Kinder identifizieren sich besonders gern mit Lieblingskuscheltieren oder Helden aus Film und Fernsehen. Gehen Sie mit ihrem Kind in ein Rollenspiel. Lassen Sie sich von ihrem Kind jedes Tier und jede Figur samt Eigenschaften erklären. Meist beginnen die Kinder von selbst recht schnell, eine Spielsituation zu beschreiben. Ist dem nicht so, kann auch von Ihnen ein Thema vorgegeben werden. Wäre es z.B. das Thema Angst vor Erkrankungen, so könnten unterschiedliche Puppen oder Kuscheltiere auch unterschiedliche Rollen einnehmen. Wie steht die schon ältere und recht langsame Schildkröte zu dem Thema? Oder könnte der mutige Löwe den Virus nicht einfach wegbrüllen? Lassen Sie gern alle emotionalen Facetten der Akteure zu.



### 2. Das Kritzelspiel

Nehmen Sie ein großes Blatt und ein paar Stifte zur Hand. Mit geschlossenen Augen werden nun unterschiedliche Krinkel gemalt. Mit geöffneten Augen kann dann geschaut werden, welche Tiere, Gegenstände oder Personen daraus gezeichnet werden können. Je nachdem, welche neuen Figuren entstehen, können diese durch den Erwachsenen thematisch aufgegriffen werden. Dreht es sich also ausschließlich um Monster oder Viren, so kann der Erwachsene bei der nächsten Kritzelzeichnung z.B. einen Superhelden oder Sorgenfresser zeichnen.



### 3. Traumfänger und Schutzsteine

Besonders wenn ihr Kind aktuell an Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten leidet, ist es eine wunderbare Möglichkeit, zusammen einen Traumfänger zu basteln, welcher das Kind vor schlechten Träumen und negativen Gedanken „schützt“. Bastelanleitungen gibt es online, und das notwendige Material finden Sie bestimmt zu Hause oder in den weiterhin geöffneten Drogeriemärkten. Wichtig ist, dass Sie ihr Kind aktiv bei der Ausgestaltung einbeziehen und nicht für das Kind basteln.

Schutzsteine sind ein Pendant für den Umgang mit Ängsten am Tag. Sammeln Sie bei einem Wald- oder Parkspaziergang einige Steine. Bemalen Sie diese mit ihrem Kind oder schreiben Sie Schutzformeln darauf. Diese können dann täglich in Hosen- oder Jackentaschen mitgeführt werden.

Versuchen Sie, in Übungen dieser Art möglichst nah bei ihrem Kind und offen zu sein für das was kommt.

**Viel Freude beim Ausprobieren!**



Gerne übersenden wir Ihnen auch in den kommenden Wochen bei Interesse den Rundbrief des Wendepunkt e.V. Schreiben Sie uns gerne eine kurze Mitteilung unter der Emailadresse, wenn Sie keine weitere Zustellung wünschen.

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen haben wir unsere Arbeit und unser Angebot umstellen müssen. Wir können zurzeit leider nicht alles anbieten, aber wir sind jederzeit erreichbar, wenn jemand unsere Hilfe braucht!

**Telefonisch erreichen Sie uns zu den Geschäftszeiten unter 04121-47573-0 und per Email unter [info@wendepunkt-ev.de](mailto:info@wendepunkt-ev.de).**

Wir bieten telefonische Beratung mit unseren Fachkräften – wenn möglich und gewünscht auch im Video-Chat. In dringenden Ausnahmefällen ist eine persönliche Beratung möglich.

Wir bieten zurzeit keine Schulprojekte und Fortbildungen für Fachkräfte an. Wir arbeiten aber gerade an der Entwicklung von online-Webinaren – nähere Informationen dazu folgen.

Gemeinsam schaffen wir es durch die Herausforderungen dieser Zeit!

**Herzliche Grüße**

**Ihr Team vom Wendepunkt e.V.**