# Kinderängste- Kinderkram?

## Nein, sicher nicht!

Kinderängste
überwinden – Resilienz
stärken

### Was bedeutet Resilienz?

**Resilienz steht für Widerstandskraft und wirkt wie ein individueller „Regenschirm", auf den das Kind in schwierigen, herausfordernden Situationen zurückgreifen kann. Durch diese Resilienz kann Ihr Kind, wie auch Sie als Erwachsener, flexibler und anpassungsfähiger auf herausfordernde Situationen und widrige Umstände reagieren. Sie übernehmen die Verantwortung und kommen ins Tun. Das Kind erlebt seine Selbstwirksamkeit und lernt somit, an Herausforderungen zu wachsen.**
**Dabei gilt es, die 7 Säulen der Resilienz zu stärken, welche Ihr Kind befähigen, Zeiten erhöhter Belastung mit innerer Stärke und Widerstandskraft anzugehen. Es geht darum, die Anforderung des Lebens anzunehmen, durchzugehen, zu bewältigen und daran zu wachsen.**

**Dabei können die 7 Säulen der Resilienz eine gute Hilfe sein.**

Obere
Breitenstrasse 14,
8717 Benken

+41795712857

info@karin-zink.ch

www.karin-zink.ch

## Die 7 Säulen/ Schutzfaktoren

| |
|---|
| **Optimismus/ Zuversicht** |
| **Akzeptanz** |
| **Selbststeuerung/ Selbstwirksamkeit fördern** |
| **Verantwortung übernehmen / Gefühle wahrnehmen/ Emotionale Bewältigungskompetenz/ Selbstwahrnehmung** |
| **Beziehung gestalten/ Freundschaften pflegen** |
| **Lösungsorientierung/ das Kind mit einbeziehen/ Problemlösungsfähigkeit stärken** |
| **Zukunftsplanung** |

**In diesem „Eltern- Ratgeber" werden Sie diese 7 Säulen kennenlernen und Informationen erhalten, wie Sie Ihr ängstliches Kind unterstützend begleiten können. Findet Ihr Kind aus dieser Angst heraus, wird Ihr Alltag leichter und es wird Ihren allen sichtbar besser gehen. Angst ist jedoch eine wichtige Emotion, welche zu unserem Leben gehört. Angst ist auch die Hüterin der Sicherheit. Sie soll jedoch nicht Ihr und das Leben Ihres Kindes bestimmen. Der wichtigste Schutzfaktor für unsere Kinder ist eine stabile, zuverlässige und vertrauensvolle Beziehung. Daher ist dieser Ratgeber für Sie als Eltern oder nahe Bezugspersonen gedacht. Als Erwachsene leben wir unseren Kindern vor, wie wir Bewältigungs-strategien erwerben und sie in unserem Alltag nützlich einsetzen.**

**Herzlich**

**Karin Zink**

**Dipl. Individualpsychologische Beraterin**

**Beraterin SGfB**

**Optimismus:** …ist die Fähigkeit, positiv und hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Und an einen guten Verlauf der Dinge zu glauben. Es geht darum, dem Ist- Zustand in die Augen zu blicken, im Wissen, dass Ihr etwas verändern könnt.

**Akzeptanz:** …Können wir uns und unser Kind so annehmen, wie es ist? Können wir die Situation akzeptieren, dass das Kind in gewissen Situationen ängstliches, scheues oder zurückhaltendes Verhalten zeigt?

**Selbststeuerung / Selbstwirksamkeit** fördern: …bedeutet, in der jeweiligen Situation aktiv zu werden, in die Handlung zu kommen. Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Lösungen, wie eine beängstigende Situation gemeistert werden kann. Probieren Sie verschiedene Lösungen aus. Beziehen Sie Ihr Kind in diesen Prozess mit ein.

**Verantwortung übernehmen, Gefühle wahrnehmen, emotionale Bewältigungskompetenz, Selbstwahrnehmung:** …heisst, Initiative zeigen und sich aktiv für die Erreichung der Ziele einsetzen. Versuchen Sie im Gespräch mit Ihrem Kind herauszufinden, wie es Ihrem Kind in herausfordernden Situationen geht. Reflektieren Sie Ihre eigenen Gefühle. Haben Sie Angst, oder Ihr Kind? Beängstigt Sie eine Situation? Machen Sie sich Sorgen um die Sicherheit Ihres Kindes und handeln Sie deshalb vorsichtig und beschützend?

**Beziehung gestalten/ Freundschaften pflegen:** …heisst, eine konsequente, liebevolle Beziehung zu Ihrem Kind zu pflegen. Einen Erziehungsstil zu haben, die die Entwicklung Ihres Kindes unterstützt. Ihrem Kind ein Anker aus Geborgenheit und Zuversicht zu sein. Sie dürfen auch Hilfe annehmen. Denn ein scheues, ängstliches Kind zu haben, braucht viel Energie und Kraft. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie es für nötig erachten.

**Lösungsorientierung, Problemlösungsfähigkeit:** …nach vorne schauen und gemeinsam Lösungen finden. Beziehen Sie Ihr Kind in diesem Prozess mit ein. Reflektieren Sie den eigenen Prozess, formulieren Sie klare, machbare Ziele.

**Zukunftsplanung:** … Zeigen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Freude, wenn es eine schwierige Situation gemeistert hat. Machen Sie ein kleines „Fest", erfinden Sie ein Ritual für jeden kleinen Schritt, den es gewagt hat. Ermutigen Sie Ihr Kind, dran zu bleibe

# Zukunftsplanung

Eine wichtige Haltung Ihrem Kind gegenüber ist, dass Sie Ihr Kind ermutigen. Schon kleine Schritte sollen wertgeschätzt werden. Wie wäre es, wenn Sie einen „Ermutigungsreif" gemeinsam herstellen? Bei jeder Situation, in der die Angst überwunden wird, wird ein kleiner Gegenstand (Feder, Stein, Blatt) in einen Reif gelegt, oder daran gehängt. Sie sollen zeigen, was das Kind schon alles geschafft hat. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht gibt es ein kleines „Fest", wenn das Kind die Angst überwunden hat.

Das Ziel, das es zu erreichen gilt, sollte nicht zu hochgesteckt werden. Das Dranbleiben ist wichtig! Besprechen Sie, welches Ziel das Kind erreichen will. Nicht immer haben wir Erwachsenen die gleichen Ziele wie unsere Kinder. Gerade ängstliche Kinder haben sich Ausweichmuster zurechtgelegt, um mit der Angst nicht mehr in Berührung zu kommen. Sie wollen der Angst nicht begegnen und ausweichen. ausweichen. Wir Eltern schützen gerne vor dieser Erfahrung, da es für das Kind nicht immer einfach ist, sich der angstauslösenden Situation zu stellen. Danach geht es an die Umsetzung. Welche Fähigkeit braucht das Kind dazu, was könnte ihm dabei helfen? Vielleicht braucht es eine „Hilfsfigur". Jemand, der keine Angst hat, sich nicht fürchtet und mutig ist. Diese imaginäre Hilfsfigur begleitet das Kind durch seine Ängste. Oder ein kleiner Stein, den es in der Hosentasche trägt. Mut und Angst gehören zusammen. Mit Mut kann man der Angst gut begegnen. Was hilft Ihrem Kind, mutig zu sein? Vielleicht das Halstuch der Mutter, welches mit in den Kindergarten gegeben wird? Vielleicht ein Versprechen, es von der Schule abzuholen?

Haben Sie als Bezugsperson die Ausdauer und die Geduld, das Kind in ein mutigeres Leben zu begleiten? Nicht immer wird alles nach Ihren Wertvorstellungen laufen, da hilft es wieder optimistisch weiterzugehen.

Wenn wir als Eltern hilflos sind, macht es Sinn, Hilfe zu holen. Damit Sie Ihr Kind stärken können, muss es auch Ihnen gut gehen. Hier kann ein professionelles Gespräch eine gute Unterstützung sein.

# Akzeptanz

Da Sie diesen Eltern- Ratgeber angefordert haben, sind Sie auf dem Weg, zu akzeptieren, dass Ihr Kind in bestimmten Situationen anders als die anderen reagiert, es sich zurückhaltend oder scheu verhält oder ängstlich ist. Sie blicken der herausfordernden Situation ins Auge. Sie wollen etwas verändern.

Ein erster wichtiger Schritt ist, dass Sie sich zugestehen, dass Ihr Kind in bestimmten Situationen ängstlich reagiert. Dass es Sie herausfordert und Sie manchmal nicht weiter wissen. Zu akzeptieren, dass es so ist, wie es ist, ist nicht einfach. Vielleicht fühlen Sie sich auch hilflos.

„Sei doch kein Angsthase." „Jetzt stell Dich nicht so an." Bestimmt haben Sie solche Sätze auch schon zu Ihrem Kind gesagt, oder es hat sie schon von jemanden gehört. Diese Sätze unterstützen Ihr Kind nicht, im Gegenteil. Ihr Kind fühlt sich nicht ernstgenommen und fühlt sich falsch.

Eine kleine Übung dazu:

Stellen Sie sich einen Platz in der Natur vor. Wie sieht es dort aus? Wie riecht es, was hören Sie?

Jetzt stellen Sie sich diesen Platz mit schönem Wetter vor, die Sonne scheint. Welche Gefühle spüren Sie?

Jetzt stellen Sie sich diesen Platz bei Sturm und Gewitter bei Nacht vor. Jetzige Gefühle?

Ihr Denken löst in Ihnen Gefühle aus und daraus entsteht Ihr Handeln. Wenn Sie sich über das schüchterne Verhalten Ihres Kindes aufregen, werden Sie ihm Unverständnis entgegenbringen. Sie werden sich aufregen und die Schüchternheit, die Angst abwerten.

Ein erster wichtiger Schritt ist, dass Sie anerkennen, dass Ihr Kind in bestimmten Situationen ängstlich reagiert. Dass es herausfordernd ist und Sie manchmal hilflos sind.

Richten Sie den Fokus auf das Positive. Was hat heute Ihr Kind gut gemeistert? Wo hatten Sie es gut zusammen?

Schreiben Sie diese positiven Erlebnisse in ein „Sonnentagebuch", und wenn es wieder mal zu herausfordernd ist, schauen Sie gemeinsam nach, was Sie gemeinsam Positives erlebt haben. Wenn Ihr Kind noch nicht schreiben kann, dann macht es eine Zeichnung.

# Optimismus

Sie haben in Ihrem Leben jeweils die Wahl: Sehen Sie die Situation mit Ihrem Kind positiv oder negativ? Regen Sie sich auf, wenn es sich hinter Ihrem Rockzipfel versteckt, oder verstehen Sie sein Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit? Sie entscheiden.

Sind Sie selber ängstlich? Haben Sie Angst, dass Ihrem Kind etwas passieren kann? Schnürt es Ihnen den Atem ab, wenn Ihr Kind auf die Sprossenwand steigt? Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Wir entscheiden, in welche Richtung wir gehen und wozu wir in diese Richtung gehen.

Wichtig bei ängstlichen Kindern ist es, ihnen ein achtsamer Begleiter zu sein. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen, trauen Sie ihm zu, Situationen selber zu meistern. Erarbeiten Sie mit ihm Ideen, wie es die nächsten Situationen meistern kann. Stellen Sie es vor altersentsprechende Herausforderungen und ermutigen Sie es, neue Wege zu gehen. In allem sind Sie ihm ein sicherer Anker. Geben Sie ihm die Geborgenheit und Zuversicht, die es braucht, um Schritt um Schritt in das eigene Vertrauen zu kommen.

Steine aus dem Weg räumen ist hier der falsche Weg. Dadurch wird die Angst grösser und der Teufelskreis beginnt. Besser ist es, mit ihm den Weg zu gehen, weiter zu gehen und der Angst in die Augen zu blicken.

Sie dürfen optimistisch sein: Angst ist zeitlich begrenzt und hört wieder auf. Durch kleine Schritte können Sie Grosses erreichen.

## Selbstwahrnehmung

## Selbstwirksamkeit

Unter Selbststeuerung verstehe ich, aus eigener Kraft, Veränderungen herbeiführen. Gerade bei scheuen, zurückgezogenen Kindern ist das Selbstvertrauen klein. Wir Eltern wollen ihnen ein gutes Leben ermöglichen und wollen sie vor mühsamen Situationen bewahren. Es soll unserem Kind gut gehen. Es soll es gut haben im Leben. Wir räumen ihm Steine aus dem Weg und verhindern dadurch, dass das Kind sich selber vertrauen kann. Es ist gerade bei ängstlichen Kindern wichtig, dass sie ein positives Bild von sich aufbauen können, sich selbstwirksam erleben. Dass sie merken, „durch mein Tun verändere ich etwas". Gerade in einer angstauslösenden Situation sind wir geneigt, dem Kind die Angst zu nehmen, indem wir es vor dieser Situation schützen. Wir gehen der Angst aus dem Weg. Dadurch verstärken wir die Angst, denn das nächste Mal ist die Angst wieder da und unter Umständen noch grösser.

Überlegen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich das nächste Mal in dieser angstauslösenden Situation verhalten kann. Welche Möglichkeiten hat Ihr Kind, um diese Situation zu überwinden? Manchmal braucht es gar nicht viel: Ein Halstuch von Mama mit in den Kindergarten mitgeben, ein „Briefli" in der Znünibox, die Aussicht, nach der Schule abgeholt zu werden. Notieren Sie gemeinsam die verschiedenen Möglichkeiten auf und schauen Sie im Nachhinein, ob diese Strategie hilfreich war, oder ob Sie das nächste Mal etwas anderes ausprobieren sollten. Grundlage der Selbststeuerung ist die Selbstwahrnehmung. Sich selbst in verschiedensten Situationen zu spüren und daraus die entsprechende Handlung zu planen, ist existenziell. Bei der Angst verhält es sich so, dass wir ein angespanntes Körpergefühl aufbauen. Die Atmung wird schneller und unser Herz schlägt bis zum Hals. Wir haben die Möglichkeit zu erstarren, uns zur Wehr setzen oder wegzulaufen. Hier ist es notwendig, zum Beispiel mit einer Atemtechnik uns zu beruhigen. Das Kind kann dies nicht alleine. Es eignet sich, den Körper des Kindes zu berühren und es zur konzentrierten Atmung zu begleiten. Das Zulassen von Gefühlen ist eine wichtige Grundlage, um mit Gefühlen umgehen zu können.

Wie geht es Ihnen? Sind Sie gerade wütend, traurig? Nicht hinter jedem Bauchweh steckt eine Magen- Darmgrippe, nicht hinter jedem Kopfweh eine beginnende Erkältung. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, in einem ruhigen Moment und entdecken Sie, was hinter dem Symptom versteckt ist.

# Verantwortung übernehmen

## Selbstwirksamkeit

„Um Himmels Willen, noch mehr Verantwortung?" „Ich schaffe es ja sonst schon fast nicht, meinen Alltag zu meistern!" Nein, es geht nicht darum, dass Sie mehr Verantwortung übernehmen. Vielmehr geht es darum, dass Sie Verantwortung Ihrem Kind abgeben. Sie dürfen ihrem Kind zutrauen, bei einem Geschwisterstreit selber die Lösung zu finden, dass es seine Schulsachen selber richten kann usw.

Sie haben eine gleichwertige Beziehung zu Ihrem Kind. Das heisst nicht, dass sie gleichberechtigt ist. Als Eltern haben Sie die Verantwortung über Ihr Kind. Sie schützen es vor Gefahren, achten auf seine Gesundheit und viel mehr. Auch sind Sie verantwortlich, dass ihr Kind zur Schule geht, oder in den Kindergarten. Dies auch, wenn Ihr Kind unter Trennungsangst leidet oder soziale Ängste hat.

Die Angst darf nicht den Alltag steuern.

Sie lehren Ihr Kind Verantwortung, indem Sie ihm altersentsprechende Aufgaben übertragen. Das kann Tisch decken sein, seine Hausaufgaben zu lösen oder seine Turnsachen zu packen. Es lernt, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen und für seine Handlungen die Verantwortung zu übernehmen.

Somit steigert sich das Selbstwertgefühl des Kindes. Es kann in seinem Leben etwas beitragen, es kann etwas bewirken, es fühlt sich dazugehörig.

Verantwortung übernehmen unterstützt die Selbstwirksamkeit des Kindes. Eine gute und wichtige Eigenschaft, um in Situationen, die Angst auslösen, nicht zu erstarren, sondern sich Lösungen zu überlegen, wie die Angst überwunden werden kann. Suchen Sie gemeinsam nach Ideen, wie es das nächste Mal in einer angstauslösenden Situation reagieren soll. Schreiben Sie sich diese Lösungen auf und schauen sie gemeinsam, welche Ideen sich bewährt haben. Vielleicht klappt es bereits beim ersten Mal, vielleicht braucht es länger, vielleicht muss es eine andere Handlung sein. Beziehen Sie Ihr Kind in diesen Prozess ein. Es wird für sich mit Unterstützung eine oder verschiedene Lösungen finden.

# Beziehung gestalten

Seit der Schwangerschaft sind Sie in Beziehung mit Ihrem Kind. Ihre Persönlichkeit, Ihr Charakter beeinflussen die Art der Beziehung. Sind Sie selbst ängstlich und fürchten Sie, dass schnell etwas passieren könnte, kann sich das auf das Kind übertragen. Wie Sie selber der Welt begegnen, so werden Sie als Mutter/ Vater Vorbild für das Kind sein.

Wie haben Sie sich ihr Kind während der Schwangerschaft vorgestellt? Welche Wünsche haben sich erfüllt, welche nicht?

Das Kind will Teil der Lebensgemeinschaft sein, es will dazugehören und beitragen. Eine Beziehung, die durch Geborgenheit, liebevolle Konsequenz und Gleichwertigkeit geprägt ist, ist ein wichtiger Schutzfaktor, um mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Eine wohlwollende Atmosphäre wirkt für schüchterne Kinder förderlich.

Fühlt sich das Kind verstanden, wird es mit seinen Ängsten zu den Eltern kommen, weil es weiss, dass es verstanden und begleitet wird. Wichtig ist auch, dass Liebe und Wertschätzung dem Kind gegenüber auch immer wieder mit Worten und Gesten gezeigt werden.

Wie zeigen Sie Ihrem Kind Zuneigung? Mag das Kind Zärtlichkeiten? Wie gehen Sie damit um, dass das Kind keine Zärtlichkeiten/ Zuneigung möchte?

Gerade bei schüchternen, ängstlichen Kindern ist es wichtig, auch das weitere Umfeld miteinzubeziehen. Das Kleinkind sollte die Erfahrung machen, dass es nebst dem Elternhaus auch verlässliche Bezugspersonen gibt, die gut für es sorgen. Die Eltern sollen dieses Vertrauen auf das Kind ausstrahlen und dem Kind vermitteln, dass auch sie dieser Person Vertrauen schenken. Wenn das Kind unter Trennungsängsten leidet, dann suchen Sie das Gespräch mit der Kindergärtnerin, der Spielgruppenleiterin, dem Umfeld.

Ohne Fehler geht es nicht. Es ist immer ein Ausprobieren, was gerade für die Situation passend ist. Gestehen Sie sich Fehler zu. Fehler gehören zum Leben und dürfen sein. Wichtig ist, optimistisch dranbleiben mit dem Wissen: Angst wird nur dann weniger, wenn ich mich traue, sie anzugehen und mich ihr stelle. Los geht's!

# Lösungsorientierung

Sie können Ihren Blick auf das Problem fokussieren - oder auf die Lösung. Wenn Sie den Blick auf die Lösung richten, werden Sie eine innere Energie spüren. Wenn Sie in negativen Gedankenkreisen bleiben, wird es Ihnen möglicherweise schlaflose Nächte bereiten.

Was können Sie tun, um eine Lösung herbeizuführen? Es wird immer mehrere Lösungen für ein Problem geben.

Nehmen wir an, ihr Kind möchte den Schulweg nicht alleine gehen. Was würden Sie tun?

Sie könnten mit einem Belohnungssystem arbeiten. Wenn das Kind den Weg fünfmal alleine geschafft hat, wird es belohnt.

Dazu lohnt es ich folgende Fragen zu stellen:

*Wovor fürchtet sich das Kind? Was gibt ihm die Sicherheit, den Weg alleine und motiviert zu gehen?*

Sie könnten das Kind begleiten, egal wie lange es geht, bis ihr Kind alleine gehen wird.

Sie könnten das ältere Geschwister beauftragen, das jüngere Kind zu begleiten und die Verantwortung zu übernehmen.

Sie könnten dem Kind nachgeben und es darf auch mal zu Hause bleiben. Auch hier stellt sich die Frage: *Macht das Sinn zu Hause zu bleiben, oder stärkt es den Teufelskreis der Angst?*

Sie sehen, es gibt verschiedene Möglichkeiten, um dieses Problem zu lösen. Es gibt nicht immer die einzig wahre Lösung. Auch sind gut gemeinte Lösungen nicht immer „gut", sondern stärken die Angst noch mehr?

Stellen Sie sich den Wunschzustand vor, was braucht es dazu? Wichtig ist, dass das Ziel realistisch ist. Es sollte in einem machbaren Zeitrahmen erreicht werden, das Ziel soll positiv formuliert werden. Die ganze Familie ist mit diesem Ziel einverstanden und unterstützt das Kind dabei.

Kennen Sie das Sprichwort: Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht? Manchmal muss man für die Lösung gar nicht weit suchen.