

NATURHEILSCHULE



**ANGST BEI KINDERN
WIRKUNGSVOLL DEN SCHRECKEN NEHMEN
BEGLEITSKRIPT**

DOZENTIN
NINA SCHMIDT[©]



Einleitung

Angst bei Kindern hat viele Gesichter. Sei es der kleine Junge, der sich mit Tränen in den Augen an dem Bein seiner Mutter festklammert oder das Mädchen, dass wütend seiner Schwester den Bauklotz auf den Kopf haut oder das Kind, dass seit Wochen unter Bauchweh leidet, sobald es in die Schule gehen soll.

So unterschiedlich wie sich die Angst bei Kindern zeigen kann und so unterschiedlich wie auch die Reaktionen sind, so verschieden sind auch die Gründe für die kindliche Angst und die Geschichten dahinter.

Angst hat in der kindlichen Entwicklung eine wichtige Bedeutung. Kinder wachsen an den Herausforderungen in den einzelnen Lebensphasen der entwicklungsbedingten Ängste. Sie lernen Strategien zur Angstbewältigung kennen und wachsen dadurch immer wieder über sich hinaus und damit auch ihr Selbstbewusstsein. Ein Schatz, den sie für ihren weiteren Lebensweg in sich tragen. Es gibt aber auch Situationen, in denen die Angst der Kinder so groß wird, dass sie intensivere Hilfe und Unterstützung brauchen.

Heute ist es weniger die Gefahr durch einen drohenden Angriff eines Säbelzähntigers, der bei unseren Kindern Angst auslöst, sondern verschiedene Faktoren wie Überforderung, Leistungsdruck oder die Angst von Gleichaltrigen nicht akzeptiert zu werden. In den letzten Jahren kamen noch Ängste ausgelöst durch die Coronapandemie hinzu und durch den Krieg in der nahen Ukraine.

Eltern fragen sich häufig, wie viel Angst „normal“ ist und wann sie therapeutische Hilfe für ihr Kind aufsuchen sollten. Sie sind unsicher, ob sie ihr Kind den Ängsten aussetzen sollen, oder ob sie es vor angstauslösenden Situationen bewahren sollen. Die richtige Balance zu finden ist für betroffene Eltern schon eine Herausforderung und dabei werden sie mitunter auch mit eigenen Ängsten um ihr Kind konfrontiert.

Kinder mit Ängsten zu unterstützen, heißt auch immer die Familie zu beraten, denn die Angst betrifft nicht nur das Kind allein, sondern auch sein Umfeld.