

## Hinweise für Eltern, Erzieher, Vorleser...

### Wie können wir Kinder bei Ängsten unterstützen?



Die Angst ist ein normales Gefühl und gehört zu einer gesunden, normalen Entwicklung der Kinder. Die entwicklungstypischen Ängste gehören zu einem bestimmten Alter und verschwinden mit dem weiteren Heranwachsen wieder.

Trennungsangst - Angst vor der Dunkelheit - irrealer Ängste (z.B. Monster, Gespenster) - Angst vor Katastrophen, Tieren, Tod - Angst vor der Schule (z.B. schlechte Noten, fehlende Akzeptanz der Mitschüler) - soziale Ängste, usw.

Lassen Sie sich die Angst durch die Kinder beschreiben: „Erzähl mir von deiner Angst“. Nehmen Sie die Angst von Kindern wahr/ernst und zeigen Sie ihnen, dass Sie Verständnis dafür haben. Wenn Kinder über ihre Angst reden können, fühlen sie sich schon ein bisschen besser.

Finden Sie zusammen mit den Kindern Strategien, um die Angst zu bewältigen. Fragen Sie die Kinder: «Was würde dir helfen?». Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Ermutigen Sie die Kinder ihre Ängste zu malen. So können sie ihre Gefühle ausdrücken und damit der Angst ein Gesicht geben. Die Zeichnungen ermöglichen eine Distanzierung, die beruhigend wirkt.
- Im Rollenspiel verarbeiten Kinder ebenfalls ihre Ängste (sich verkleiden, spielen mit Kasperlefiguren, Puppen, Tieren, usw.). Das Rollenspiel kann Kindern helfen schwierige Situationen zu überwinden. Kinder können verschiedene Positionen/Rollen einer Situation einnehmen und damit das Spiel bestimmen, statt sich ausgeliefert zu fühlen.
- Feste Rituale sind auch unterstützend (ein Plüschtier mitnehmen, Atemübungen, Umarmungen, usw.). Die Wiederholung der Rituale gibt den Kindern Sicherheit. Sie schaffen Vertrauen und Verlässlichkeit. Die Kinder haben das Gefühl die Situationen kontrollieren zu können.
- Geschichten oder Märchen können ebenfalls einen heilsamen Einfluss haben, weil sie Kinderängste in Worte fassen. Diese zeigen Kindern, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind. Durch die Identifikation mit dem Helden können Kinder mit Hilfe der Fantasie verschiedene Lösungsstrategien entwickeln. Kinder mögen einfache und kurze Geschichten mit einem guten Ende. Das glückliche Ende gibt die Zuversicht, dass auch in der eigenen Geschichte am Ende alles gut wird.

Die Geschichte „Milo und der Kämpfer im Wald“ ist nicht nur spannend (durch die Entdeckung des Lebens im Wald) sondern auch ein besonders gutes Werkzeug im Umgang mit

Kinderängsten. Kinder können sich mit Milo und den anderen Tieren, die von dem Kämpfer Angst haben, identifizieren. Sie realisieren, dass sich auch grosse und starke Tiere wie ein Bär oder ein Wildschwein vor etwas fürchten können. Genau diese Erkenntnis wirkt beruhigend.

Im Verlauf der Geschichte erfahren Kinder unterschiedliche Strategien um die Angst zu überwinden:

Milo ruft seine Kollegen zur Hilfe. Zusammen probieren sie eine Lösung zu finden. Kinder bemerken, wie hilfreich die Unterstützung durch andere Personen (z.B. Freunde/Familie) sein kann.

Die Eule, mit ihrer grossen Weisheit, stellt sich ihrer Angst und entdeckt damit, dass der gefährliche Kämpfer eigentlich nur eine kleine Maus ist.

Diese kleine mutige Maus benötigte nur einen warmen und sicheren Platz für den kommenden Winter. Trotz ihre geringen Grösse und ihren Ängsten war sie schlau genug um alle anderen Tiere zu erschrecken und zu ängstigen. Und somit wäre mal wieder bewiesen, dass Grösse nicht alles ist und auch die Kleinsten mit Kreativität und Fantasie viel erreichen können.

Zum Schluss der Geschichte sind alle Tiere Freunde und keiner braucht mehr Angst zu haben. Das positive Ende gibt den Kindern Mut und Hoffnung mit auf ihren eigenen Weg. „Alles wird gut“.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne Lese-/Vorlesemomente und bei den anschliessenden Reflexionsgesprächen mit den Kindern viel Einfühlungsvermögen, Kreativität und Fantasie.

Samantha Kaempfer  
lic. phil. psych. FSP  
Erziehungsberaterin

---

Pro Juventute Kanton Schwyz  
Schmiedgasse 1, Postfach 420, 6431 Schwyz

Tel. 041 811 06 07 • [erziehungsberatung@projuventute-sz.ch](mailto:erziehungsberatung@projuventute-sz.ch)

