

Inke Hummel

Deine
ANGST,
meine
ANGST

Die Gefühle
deines Kindes
sicher begleiten

Deine eigenen
Ängste nicht
übertragen

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Inke Hummel

Deine
ANGST,
meine
ANGST

humboldt

INHALT

So hilft dir dieses Buch

6

Eure Angst verstehen 8

Das musst du über eure Angst wissen 10

Eure Angst hat ganz schön viel Macht 11

Eure Angst kann euch aktiv oder passiv machen 14

Eure Angst ist gut und schlecht 17

Eure Angst entsteht im Kopf 20

Eure Angst wächst mit der Zeit 22

Eure Angst braucht Begleitung 23

Eure Angst ist individuell 24

Eure Angst maskiert sich 31

Das musst du über deine Angst wissen 43

Achte gut auf dich und deine Angst 44

Achte auf dein Erziehungsverhalten 47

Das musst du über den Umgang mit Angst wissen 51

Sinnvoller Umgang mit Angst 52

Geplanter, nicht sinnvoller Umgang mit Angst 54

Nicht geplanter, nicht sinnvoller Umgang mit Angst 58

Ihr könnt eure Angst bewältigen 64

Eure Angst bewältigen 66

So kontrolliert ihr eure Angst 68

Grundsätzlicher Umgang mit Angst	68
Mit deinem Kind über Angst sprechen	73
Gute Strategien gegen eure Angst	92

So geht ihr mit spezifischen Ängsten um 118

Angst vor Trennungen	119
Wenn Loslassen zu Hause Angst macht	126
Wenn die Nächte Angst machen	128
Wenn das Alleinsein in der Kita Angst macht	130
Wenn das Alleinsein in der Schule Angst macht	132
Angst vor Konflikten	134
Angst vor anderen Menschen	137
Wenn Fremde Angst machen	138
Wenn Geschwister Angst machen	140
Wenn kleinere Kinder Angst machen	142
Wenn große Gruppen Angst machen	143
Wenn Nähe und Berührungen Angst machen	145
Wenn Sprechen (vor anderen) Angst macht	148
Angst vor Bewertungen durch andere	151
Wenn Fehler und Prüfungen Angst machen	151
Wenn Publikum Angst macht	154
Angst vor Veränderungen	156
Wenn Verantwortung und Entscheidungen Angst machen	159
Angst um den Körper und die Gesundheit	161
Wenn Verletzungen, Krankheiten oder der Tod Angst machen	161
Wenn Schmutz Angst macht	164
Wenn Schmerzen Angst machen	165
Wenn Arztpraxen und Krankenhäuser Angst machen	167

Angst vor besonderen Orten und Situationen	169
Wenn große Plätze Angst machen	169
Wenn große Enge Angst macht	171
Wenn eine gruselige Atmosphäre und Dunkelheit Angst machen	173
Wenn Spielplätze und fremde Umgebungen Angst machen	176
Angst vor Höhe	178
Angst vor Wasser	180
Angst vor Lautstärke	182
Angst vor dem Essen	185
Angst vor Medieninhalten und Fantasiegestalten	187
Wenn Bücher Angst machen	188
Wenn Filme und Hörspiele Angst machen	189
Wenn Spiele und Spielsachen Angst machen	191
Angst vor Einbrechern und Diebstahl	193
Angst vor Tieren	195
Wenn Spinnen Angst machen	195
Wenn Hunde Angst machen	197
Angst vor spitzen und scharfen Gegenständen	199

So geht ihr mit Angst in besonderen Krisen um **201**

Angst vor Krisen in der Welt	202
Wenn Nachrichten Angst machen	202
Angst vor Krisen zu Hause	204
Wenn große Veränderungen Angst machen	204
Wenn die finanzielle Situation Angst macht	206
Wenn elterliche Erkrankungen Angst machen	208

Du kannst das! **210**

Weiterführende Literatur **212**

SO HILFT DIR DIESES BUCH

Du weißt manchmal nicht, wie du deinem Kind richtig helfen kannst, wenn es vor lauter Angst stark reagiert, etwas nicht tun möchte und verzweifelt ist? Und du selbst kennst solche überbordenden Angstgefühle auch sehr gut und sorgst dich, ob deine Angst die deines Kindes womöglich noch verstärken könnte?

In beiden Fällen hilft dir dieser Ratgeber. Ich zeige dir, was Angst eigentlich ist, was sie auslösen kann und wo sie überhaupt herkommt. Du wirst verstehen können, wie du sinnvoll mit Angst umgehst, was dein ängstliches Kind von dir braucht und wie ihr verschiedene spezifische Ängste nach und nach angehen könnt.

Die Tipps zu den einzelnen Ängsten kannst du auch jeweils einzeln nachlesen – je nachdem, was bei euch gerade Thema ist. Mein **„6-Schritte-Plan gegen eure Angst“** (Seite 94/95) wird dich bei all dem unterstützen.

All diese Tipps helfen euch beiden: dir und deinem Kind. Denn Ängste kommen in jedem Alter vor und viele Erwachsene haben den Umgang mit Angst nicht gut gelernt. Zusammen mit deinem Kind hast du die Chance, das nachzuholen.

Folgende Symbole erleichtern dir die Orientierung im Ratgeber:



Konkrete Tipps für den Alltag mit deinem Kind



Erklärungen wichtiger Begriffe



Reflexionsfragen zu deiner eigenen Angst



Detektivfragen zur Angst deines Kindes



Buchtipps, um Themen zu vertiefen

So kannst du deine Angst in den Griff bekommen und dein Kind auch wirklich gut begleiten.



DAS MUSST DU ÜBER EURE ANGST WISSEN

Ein guter Umgang mit Gefühlen ist keinem Menschen in die Wiege gelegt. Alle müssen ihn lernen. Bei Gefühlen, die als negativ gelten, wird das gern verhindert. Kinder sollen solche Gefühle lieber unterdrücken: „Du musst keine Angst haben.“ „Hör auf damit, deine Wut herauszubrüllen.“ „Neid ist hässlich.“ Leider schaden solche Ansichten der kindlichen Entwicklung sehr. Gerade Angst kann und soll man nicht wegre-den. Sie muss verstanden und bewältigt werden, damit das Leben leicht sein kann.

Vielleicht hast du das als Kind auch so erfahren? Und vielleicht tust du dich jetzt deshalb manchmal schwer mit deiner Angst und auch damit, dein ängstliches Kind gut zu begleiten? Daran kannst du leicht etwas ändern.

In meinen Familienberatungen erlebe ich viele Eltern und Kinder, für die Ängste ein großes Problem darstellen. Wenn es bei dir auch so ist, bist du damit nicht allein. Die Eltern in den Beratungen sind unsicher, wie sie mit ihrem Kind an seiner Angst arbeiten können, denn oft haben sie den Umgang damit selbst nicht gut gelernt. Häufig vermeiden Eltern dann einfach, dass ihr Kind dem Angstauslöser begegnet, doch dieser vermeintliche Schutz lässt das bedrückende Gefühl noch größer werden. Nicht selten besteht die Herausforderung

darin, dass auch die Eltern selbst sehr ängstlich sind und sich deshalb schwertun, ihr Kind sinnvoll mit seinen Ängsten zu konfrontieren.

Um der Angst den richtigen Platz in eurem Leben zu geben, ist es zunächst wichtig, dass ihr euch nicht für eure Ängste schämt. Nimm die Angstgefühle deines Kindes und auch deine ernst. Sie sind da. Sie dürfen da sein. Angst ist nichts Peinliches, über das ihr schweigen müsst. Aus dieser Ecke müssen wir Angst auch gesellschaftlich endlich herausholen. Sie gehört zum Leben dazu, und ein guter Umgang mit Angst muss genauso erlernt werden wie ein guter Umgang mit Geld, der eigenen Gesundheit oder anderen Selbstverständlichkeiten. Wenn du das zu Hause angehst, kann das Leben für dich und dein Kind leichter werden.

Eure Angst hat ganz schön viel Macht

Gesellschaftlich tut sich noch eine andere Problematik auf: *„Du Angst-hase!“*, *„Stell dich nicht so an.“*, *„Das ist aber jetzt wirklich ein Getue!“* – Wir sind schnell dabei, ängstlichen Menschen, gerade Kindern, zu unterstellen, sie hätten eine Wahl. Aber sie können die Angst nicht einfach sein lassen. Niemand kann das mit einem Fingerschnipsen. Du weißt das sicher sehr gut: Die Angst kommt und macht sich breit, wie sie will. Ein einfaches *„Ich hab jetzt keine Angst!“* in deinem Kopf hat gar keine Wirkung. Auch in Kinderbüchern wird das oft viel zu simpel dargestellt. Ein neuer, guter Umgang mit Angst braucht Zeit und clevere Strategien. Und Eltern wie dich, die sich trauen, das anzugehen.

Zu schnell werden gerade Kinder für ihre Gefühle beschämt. Doch niemand kann sich seine Gefühle aussuchen. Nur den Umgang mit ihnen können alle Menschen lernen und verändern, am besten schon im Kindesalter. Dein Kind kann jetzt von dir gut begleitet Entscheidendes lernen.

Sowohl deinem Kind als auch dir tut es nicht gut, die Angst einfach wegzuschieben. Und meist geht das auch gar nicht wirklich, denn die Emotion Angst ist so intensiv:

- **Im Körper:** Körperliche Reaktionen bei Angst kennst du sicher auch. Du zitterst vielleicht, atmest hektischer, spürst eine Unruhe in den Händen oder Beinen, reißt aufmerksam die Augen auf, bekommst möglicherweise Bauchschmerzen oder den Eindruck, dein Hals würde zuschwellen.
- **Im Kopf:** Die Angst kann alles andere beiseiteschieben. Sie ist unglaublich einnehmend und gibt dir das Gefühl, klein und hilflos zu sein.
- **Im Verhalten:** Du handelst aus Angst oft impulsiv und unüberlegt.

Ja, Angst bedeutet erst einmal eine starke Unsicherheit und Ohnmacht. Sie ist bei dir und bei deinem Kind im Körper zu spüren, bohrt sich in eure Gedanken und bestimmt damit schlussendlich euer Verhalten. Dieser Ablauf kann ein Ritual werden, das schwer zu durchbrechen ist.

Manchmal schleicht die Angst sich sogar in die Träume: Alpträume sind bei Stress keine Seltenheit. Dein Kind wird sich gut erinnern, vielleicht nicht an jedes Geschehen, aber doch an die begleitenden Gefühle. Sein Kopf verarbeitet so Stress und Ängste. Das ist nicht schön, aber erstmal kein Drama, es sei denn, die Alpträume bleiben über Monate. Dann wäre das ein Thema für ärztliche und therapeutische Hilfe.

Kennst du das auch? Du steckst bei Angst in einer gewohnten Ohnmacht fest: *„Ich kann nichts tun. Die Angst hat alle Macht. Ich schaffe das nicht.“* Deinem Kind kann es genauso gehen. Darum ist der typische Satz *„Du musst doch wirklich keine Angst haben“* so unsinnig, denn erstmal hat niemand eine Wahl. **Nimm dich und dein Kind in dem Gefühl ernst! Angst taucht auf, so wie sie will. Wir haben alle keine Wahl, was wir fühlen.**

Aber weder du noch dein Kind müsst euch der Angst ohnmächtig ausliefern. **Ihr dürft die Angst anpacken und aufhören, ihr Opfer zu sein.** Ihr könnt Gewohnheiten verändern und nachhaltige Regu-

lation der Gefühle üben, also die Angst in den Griff bekommen. Ihr habt eine Wahl, wie ihr mit den Gefühlen umgeht, wenn ihr das gut gelernt habt.

Regulation

Der Begriff „Regulation“ wird dir an verschiedenen Stellen im Buch begegnen, aber ist dir vielleicht noch nicht so geläufig. Regulation in Bezug auf Angst meint bewusste Steuerung und Bewältigung der herausfordernden Gefühle. Damit Regulation sinnvoll ist, braucht sie folgenden Ablauf:

- Angst erkennen
- sich beruhigen
- bewusst und gezielt sinnvoll handeln

Kinder benötigen dafür anfangs elterliche Hilfe und sollen nach und nach (etwa im Grundschulalter) dahin kommen, dass sie die Regulation allein schaffen.



Angstgefühle und auch -gedanken sind normal. Aber deren Bewertung und die Reaktionen darauf dürfen nicht ausufern und das Leben einschränken, sodass du beispielsweise das Haus nicht mehr verlassen magst oder dein Kind bei jeder Begegnung mit einem Hund kaum noch Luft bekommt. Ihr könnt lernen, mit Angst bewältigungsstark umzugehen. Das bedeutet, das Gefühl wird wirklich angegangen und verarbeitet, nicht einfach weggeschoben. Dein Kind kann lernen, Angst sinnvoll und selbstständig anzupacken. **Das braucht Sicherheit, Berechenbarkeit und Aktivität.**

Sicherheit und Berechenbarkeit oder auch Zuverlässigkeit sowie Aktivität sind hier ganz wichtige Begriffe. Sie stehen eurer Angst gegenüber und beschreiben, was dein Kind von dir braucht, um bindungssicher und bewältigungsstark groß werden zu können:

- Erlebt dein Kind dich als sichernden, zuverlässigen Elternteil, kann Bindungssicherheit entstehen. Bindungssicherheit und Urvertrauen stärken dein Kind so sehr, dass es sich mit größter Wahrscheinlichkeit geistig, emotional und sozial gesund entwickelt.
- Bindungssicherheit und Urvertrauen entstehen auch, wenn du ein sensibles Gespür dafür hast, wann dein Kind Nähe und Begleitung

benötigt und wann du es loslassen und anstupsen solltest, damit es allein Entwicklungsschritte meistern kann.

- Ein zugewandtes, feinfühliges Elternhaus und Bindungssicherheit können nicht verhindern, dass große Ängste entstehen. Aber du bietest deinem Kind so den besten Rahmen dafür, dass seine Ängste kleiner werden.

Mit diesem Buch wirst du lernen, wie du dein Kind im Umgang mit seiner Angst bindungssichernd und bewältigungsstark begleiten kannst. Dazu gehört, dass du mit deiner eigenen Angst neu umzugehen lernst, aber auch, dass du dein Kind wirklich nachhaltig dabei begleitest, irgendwann selbstständig mit seiner Angst zurechtzukommen. Denn du wirst nicht immer da sein, wenn es Angst hat. Es muss sich irgendwann selbst helfen können.

Du kannst den ersten Schritt in eine neue, aktivere Richtung machen, indem du anders über dein Kind sprichst: Statt *„Mein Kind hat Angst“*, formuliere, was es braucht:

- *„Mein Kind braucht Sicherheit.“*
- *„Mein Kind braucht Ideen.“*
- *„Mein Kind braucht Unterstützung.“*
- *„Mein Kind braucht Beruhigungshilfe.“*
- *„Mein Kind braucht ein Machtgefühl.“*

Dieser Blickwechsel hilft den Familien in meiner Beratung oft schon sehr.

Eure Angst kann euch aktiv oder passiv machen

Alle Gefühle – von Freude bis Traurigkeit – lösen in jedem Menschen etwas aus: nämlich ein Handeln oder ein Nichthandeln. Aktivität oder Passivität. Auch bei Angst ist das so. Jeder und jede geht irgendwie mit ihr um, aber nicht unbedingt bewältigungsstark und sinnvoll.

Und was ist mit deiner Angst?



Schau mal auf dich: Vielleicht kommst du schnell aus der Ohnmacht heraus und handelst, sobald du Angst spürst. Dann wirst du aktiv, schreist auf, läufst weg, flüchtest, bringst dich in Sicherheit oder schaffst es sogar, anzugreifen und den Angstauslöser zu bezwingen. Manche dieser Handlungen sind erst einmal hilfreich, denn du fühlst dich dann besser. Andere helfen aber nur in dem Moment und eher nicht besonders nachhaltig. Denn wenn der Angstauslöser wieder auftaucht und dich erneut in ein Ohnmachtsgefühl und zu starken körperlichen Reaktionen bringt, bleibst du der Angst unterlegen. Sie kann dich immer wieder übermannen.

Dann warst du zwar aktiv, aber hast nicht nachhaltig sinnvoll gehandelt; zum Beispiel, wenn du einfach weggelaufen bist. Im Hinblick auf Regulation fehlten dann die Beruhigung und das gezielte, sinnvolle Handeln. Du bist nur davongerannt. Du hast dich nicht frei entschieden, die Angst zu bewältigen. Das Angstgefühl bestimmt immer noch über dich.

Vielleicht handelst du oft auch gar nicht, wenn sich ein Angstgefühl breitmacht, sondern erstarrst und lässt die Ohnmacht so richtig zu. Solch eine Passivität kann sich dann ausweiten. Beispielsweise bleibst du mit großer Angst vor Hunden dann nicht nur nervös stehen, wenn in der Ferne ein Dobermann zu sehen ist, sondern vermeidest zukünftig sogar jeglichen Fußweg durch den Park mit der Hundewiese. Dein Leben kann sich durch solch eine Vermeidungshaltung nachhaltig verändern. Möglicherweise würdest du wichtige Bedürfnisse unterdrücken, um der Angst auszuweichen: deine Freundin nicht mehr besuchen, weil sie an der Hundewiese wohnt, oder nicht zur Toilette gehen, wenn du eigentlich musst, weil ein Hund im Restaurant vor der Tür sitzt. Du könntest nicht mehr frei entscheiden – das macht die Angst für dich. Regulation findet gar nicht richtig statt.

SO KONTROLLIERT IHR EURE ANGST

Angst gehört zum Leben dazu. Aber sie braucht ein gesundes Maß. Sonst belastet sie dein Kind oder dich auf ungesunde Weise. Es gibt ganz viele Strategien für den Körper und den Kopf, die Abhilfe schaffen und für Erleichterung sorgen können. Hier findest du die passenden Methoden für euren Weg. Geht miteinander durch die Angst.

Nach der Lektüre des ersten Teils des Buches hast du sicher gut verstanden, was Angst ist, wie unterschiedlich sie sich zeigen kann und welchen Umgang sie benötigt, um zur Lebensbegleiterin zu werden, anstatt den Alltag zu erdrücken und zu bestimmen.

Grundsätzlicher Umgang mit Angst

Jetzt zeige ich dir, wie du es gemeinsam mit deinem Kind tatsächlich schaffst, dass niemand von euch beiden zum Opfer eurer Ängste wird. Stattdessen könnt ihr aktiv und mächtig werden. Kleine, kontrollierende Schritte machen. So sollte es funktionieren.

Liebevolles Fordern statt bloßer Konfrontation

Platte, harte Konfrontation mit Angstausslösern ist nicht die Methode, die du wählen solltest, auch wenn viele dir vielleicht dazu raten mögen.

No-Gos sind:

- Einfach mal Bekannte mit einem Hund zu euch nach Hause einladen
- Einfach mal in den See schubsen
- Einfach mal nicht da sein, sondern den Babysitter gleich zum Abholen in den Kindergarten schicken
- Einfach mal das Licht auslassen beim Einschlafen

„Einfach“ ist daran gar nichts für ein ängstliches Kind. Manchmal erzählen andere vielleicht darüber, dass sie mal gehört haben, wie jemand mit Höhenangst mit verbundenen Augen auf eine hohe Aussichtsplattform geführt wurde und sich dann dort oben ohne jegliche Vorbereitung seiner Angst stellen musste: „*Konfrontationstherapie – total toll!*“ Auch du würdest dich sicher nicht gut damit fühlen, wenn jemand dich derartig mit deiner Angst konfrontieren würde.

Dazu solltest du wissen, dass auch eine seriöse Konfrontationstherapie für Erwachsene nie ohne psychotherapeutische Vorbereitungen und kleine Schritte auskommt. Ja, es ist wichtig, sich den Angstausslösern zu stellen, aber niemals übers Knie gebrochen. Das kann alles noch viel schlimmer machen. Es gibt einen Mittelweg zwischen solch einem übergriffigen Showdown und absoluter Vermeidung der Angstausslöser.

Ich nenne diesen Weg **zugewandtes Zumuten**. In Bezug auf Angst ist es genau der Mittelweg zwischen dem ständigen Umschiffen von angstausslösenden Situationen und einem Hindurchzwingen voller Härte und ohne Mitgefühl.

In der Eltern-Kind-Beziehung bedeutet das:

- Du sorgst dafür, dass dein Kind Schritt für Schritt lernen und Fortschritte machen kann.
- Und dabei bleibst du zugewandt, liebevoll und mitfühlend.
- Du nimmst es ernst, bereitest das Geschehen vor und nach und beschämst dein Kind nicht für Rückschritte.

Eine echte Konfrontationstherapie im Falle einer diagnostizierbaren Angststörung funktioniert im Prinzip ähnlich: ohne Zwang, ohne Überforderung, dafür mit viel Wissen und Begleitung. Das hilft auch euch bei Angst ohne Krankheitswert.

Wenn ihr diesen Weg gemeinsam geht und auch du auf deine eigenen möglichen Ängste achtest, habt ihr bei nicht krankhaften Ängsten eine gute Chance, ohne weitere externe Hilfe aus dem Teufelskreis der Angst auszusteigen und Angst vor der Angst zu vermeiden. So könnt du und dein Kind euren Alltag immer bewältigungsstärker allein schaffen. Das ist wichtig fürs Selbstwertgefühl und für die Autonomie und für die eigene Kompetenz. In jedem Alter.

Notizen zu eurem Weg

Der Weg beginnt mit Gesprächen, die dem Alter des Kindes angemessen sind. (Dazu mehr im Kapitel „Mit deinem Kind über Angst sprechen“ ab Seite 73). Schon bei diesem Schritt des Sprechens, aber erst recht beim aktiven Angehen, Kontrollieren und Bewältigen der Angst, rate ich dir, dir immer mal wieder Notizen dazu zu machen, was ihr unternimmt und wie es läuft.

Denn sonst siehst du über die Zeit ganz leicht nur das, was nicht gut klappt, und übersiehst kleine positive Veränderungen. Oder du übersiehst, welche weiteren Erschwernisse es außer den Angstgefühlen gab, als etwas nicht gelingen wollte – zum Beispiel Müdigkeit oder Stress.

Vielleicht schaffst du dir dafür ein Tagebuch an. Das kannst du zweispaltig füllen, um dein Kind, aber auch dich selbst in den Blick nehmen zu können. So kannst du festhalten, wie dein Kind reagiert, wie sicher du bist und wie die weiteren Begleitumstände waren.



Und was ist mit deiner Angst?

Für dich selbst kann es auch hilfreich sein, dir ähnliche Notizen zum Umgang mit deinen Ängsten zu machen. Vielleicht nutzt du das Notizbuch einfach beidseitig, drehst es also um, und machst deine Notizen von der Rückseite aus.

du	ich
26.08. Gespräch über Funkgeräte	26.8. klar, sicher
27.8. Test auf dem Weg in den Keller, fast bei den Fahrrädern angekommen, erschreckt durch den Nachbarn, zu mir gelaufen	27.8. aufgeregte Begleitung, kurz enttäuscht gemeckert
29.8. Test auf dem Weg zum Briefkasten, du warst sehr müde, abgebrochen	29.8. ich wollte unbedingt, dass es heute klappt, Müdigkeit übersehen
30.8. Test auf dem Weg ins Dachgeschoss, du hast die Puppe holen können	30.8. du wolltest es wieder versuchen, ich war zuversichtlich und hab dir das auch gesagt, danach nochmal Gespräch
2.9. Test im Park, Hund kam, du kamst zurück zu mir, bist aber wieder los, warst kurz allein im Wäldchen	2.9. ich war zuversichtlich, du warst gut drauf, Ort war sehr übersichtlich und hell

Beispiel einer Tagebuchseite für ein Kind, das Angst davor hat,
Wege allein zurückzulegen

Ohne deine Ängste

Wie wichtig es für dein Kind ist, ohne die Belastung deiner Ängste aufzuwachsen, hast du schon an verschiedenen Stellen gelesen. Weil das so entscheidend ist, hier noch einmal die wichtigsten Punkte:

- Ein nicht sinnvoller Umgang mit Angst bei dir kann Vorbildcharakter haben und dein Kind auf einen ungunstigen Weg mit seinen Ängsten bringen.
- Je mehr stark ängstliche Menschen im Umfeld deines Kindes sind, desto schwieriger wird es für dein Kind, sinnvolle Umgangsarten mit seiner Angst zu erlernen und zu leben.
- Eine übermäßige Angst bei dir kann dein Erziehungsverhalten beeinflussen, sodass du aus Angst möglicherweise zu hart und herrisch wirst oder aber deinem Kind aus Sorge wichtige Entwicklungsmomente vorenthältst. Auf beiden sehr kontrollierenden Wegen hättest du dein Kind, seine Gefühle und seine Bedürfnisse nicht gut im Blick, was es auf seinem Weg des Großwerdens behindern würde. Gerade Überfürsorglichkeit fühlt sich oft erst einmal gut an für Eltern („*Ich mache doch so viel!*“), aber du bist bei diesem Erziehungsstil emotional nicht nah bei deinem Kind. Es braucht dich als zugewandte Hilfe mit Raum für Herausforderungen.
- Deine Ängste können dein Kind überfordern, wenn du sie zu detailliert ausschmückst oder dein Kind noch zu jung ist, um damit umgehen zu können.
- Und vor allem: Wenn dein Kind sieht, dass du deine Angst anpackst, anstatt sie dir und auch ihm ohnmächtig zuzumuten, schenkst du ihm Zuversicht für den Umgang mit seiner eigenen Ängstlichkeit.

Darum solltet ihr beide Ängste ernst nehmen und bearbeiten. Darum liegt der beste Weg im Miteinander durch die Angst.

SO GEHT IHR MIT SPEZIFISCHEN ÄNGSTEN UM

Ein ängstlicher Mensch zeigt seine Vorsicht in vielen Situationen. Oft taucht Angst aber gerade in Bezug auf etwas Bestimmtes auf und in anderen Momenten zum Glück nicht. Diese spezifischen Ängste sind von Mensch zu Mensch sehr ähnlich. Die häufigsten findest du in diesem Kapitel, zusammen mit vielen Impulsen, um jede dieser Ängste sofort angehen zu können.

„Werde ich das überleben?“ Die Frage klingt riesengroß und nicht gerade typisch für den Alltag eines Kindes in Deutschland. Aber darin steckt im Grunde genau das Problem: Ein relativ normales, unbedenkliches Geschehen wirkt unberechenbar, lässt dein Kind oder dich übermäßig besorgte Fragen stellen und belastet euch dadurch.

Manche dieser Ängste sind sogenannte Urängste, die schon unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren hatten. Alleinsein und Dunkelheit sind gefährlich, einige Tiere sind es auch, und vieles, was fremd ist, verdient ein gesundes Misstrauen. Wasser und Höhe sind riskant und können tatsächlich das Leben kosten.

Essen muss dein Kind jeden Tag, Medien und Geschichten begegnen ihm täglich. Tiere gehören zum Leben oft dazu. Dreck oder gefährlich anmutenden, zum Beispiel spitzen Gegenständen können wir nicht aus dem Weg gehen. Ganz alltägliche Momente, über die sich viele Menschen keine großen Gedanken machen, können für dein ängstliches Kind oder für dich ein Hindernis darstellen, weil sie Ohnmachtsgefühle und Stress auslösen.

Andere Bereiche, in denen Ängste auftreten, haben eher mit Eigenverantwortung, Gewohnheiten und Sicherheit zu tun: *„Was ist, wenn alles anders ist, als ich es bisher kannte? Was ist, wenn ich die falsche Entscheidung treffe? Was ist, wenn ich krank werde und nichts dagegen tun kann?“*

Oh ja, groß und selbstständig zu werden sowie in der Welt zurechtzukommen ist gar nicht so leicht. Da kann vieles die Angst auf den Plan rufen. Aber du kannst helfen.

Angst vor Trennungen

Viele Ängste haben damit zu tun, ob dein Kind sich allein oder mit anderen Menschen sicher fühlt und mit diesen interagieren kann. Aber auch sie können bewältigt werden. Manchmal gibt es eindeutige Auslöser dafür. Oft steckt vielleicht nur ein schüchternes Wesen dahinter. Auch das junge Alter, wachsende Fantasie und die geistige Reife spielen nicht selten eine Rolle. Und immer sind da das Gefühl, sich nicht zurechtzufinden, und Respekt vor Unbekanntem. Aber dem könnt ihr etwas entgegensetzen.

Besonders kleine Kinder tun sich schwer damit, sich von Gewohnstem zu trennen (beispielsweise Schnuller oder Windel). Vor allem ist es eine intensive Veränderung, ohne ihre engsten Bezugspersonen sein zu müssen. Denn die Kinder haben teilweise noch kein inneres Bild davon, dass sie auch sicher in dieser Welt sind, wenn Mama oder Papa nicht bei ihnen ist. Daher ist die Ursache für Trennungsängste oft schlicht das Vermissen der Eltern. Dann passt ebenso der Begriff „Verlassensangst“, von der auch Schulkinder noch betroffen sein können.

Mit steigendem Alter richten sich die Ängste aber eher auf Situationen selbst, also darauf, wie ein Kind mit anderen Menschen gut zurechtkommen kann: *„Werde ich gemocht?“*, *„Kann ich einen Streit aushalten?“* *„Komme ich mit diesen vielen Personen zurecht?“* *„Werde ich ausgelacht?“* *„Was soll ich nur sagen?“* *„Warum fasst die mich an?“* Es würde sich sicherer fühlen mit einem Elternteil an seiner Seite.

Bei jeder Trennungsangst muss man genauer hinschauen:

- Warum ängstigt sich dein Kind?
- Was glaubt es, was passieren könnte?
- Woher rührt seine Unsicherheit?

Und dann geht es ums Ermächtigen: Was kann dein Kind gegen die Gefühle von Unwohlsein, Ohnmacht und Schrecken tun?



Und was ist mit deiner Angst?

Achte auch darauf, wie es dir in den Trennungssituationen geht: Wie groß ist deine Angst, etwas falsch zu machen? Spürst du sie stark? Dann arbeite mit guten Strategien dagegen. Der wichtigste Gedanke ist, dass dein Kind in der Regel nicht ungesund leidet, wenn es nach der Trennung bei einer anderen Person bleibt, zu der es eine gute Beziehung aufbauen konnte. Lass seine Trauergefühle zu. Einen Schritt zurück solltest du nur machen, wenn du merkst, dein Kind reagiert körperlich extrem panisch, beispielsweise mit Atemnot oder Erbrechen.

Lernt ein Kind den Umgang mit derartigen Ängsten nicht, kann im schlimmsten Fall im Verlauf der Zeit eine psychische Erkrankung, wie zum Beispiel eine Depression, entstehen, weil es sich traurig, überfordert und nicht selbstwirksam fühlen kann. Auch andere Folgen sind möglich, beispielsweise Schulverweigerung und schlechte Schulleistungen, das Verweigern anderer sozialer Begegnungen, eine Flucht in Medien oder sogar eine Mediensucht. Kleinkinder hingegen zeigen häufig ein intensives Klammern an der Bezugsperson oder auch eine Art „Lähmung“, manche allerdings auch eine starke Wut. Denn das Gefühl, selbst nichts bestimmen zu können, sich selbst nichts zuzutrauen und mit anderen Menschen nicht sicher zu sein, hemmt Kinder häufig in ihrem Verhalten und Interagieren, oder es enthemmt sie in ihren Gefühlen und macht sie aggressiv. Darum ist es so wichtig, die Angst frühzeitig im Blick zu haben und anzugehen.

Dass du deinem Kind zutraust, sich seinen Ängsten zu stellen und sie zu meistern, ist eines der wichtigsten Hilfsmittel. Aber auch ein

gestärktes Selbstwertgefühl durch gute Beziehungen zu anderen Menschen und durch Erfahrungen rund um das eigene Können sind relevant: *„Ich spüre, dass ich etwas kann! Die anderen zeigen mir, dass ich gut bin.“* Diese guten Erlebnisse müssen gar nichts mit den Ängsten und ihrer Bewältigung zu tun haben und werden deinem Kind doch Kraft geben.

Wahrscheinlich sind alle gesunden Menschen die meiste Zeit am liebsten mit einer sicheren Bezugsperson zusammen – Erwachsene wie Kinder. Die ganz Kleinen benötigen ihre Bezugsperson aber in vielen Momenten einfach noch hautnah und greifbar bei sich, um sich wohlfühlen zu können. Denn Bindungssicherheit braucht Zeit, um sich auszubilden. Im Laufe der ersten Lebensmonate verstehen Babys erst, dass es viele verschiedene Menschen gibt und dass sie sich von ihrer Mama oder ihrem Papa entfernen können oder diese sich von ihnen. Und sie verstehen gleichzeitig erst einmal nicht, dass das nicht immer etwas ganz Schreckliches bedeutet. Sie bekommen Angst.

Babyalter

Das erste Mal tritt eine solche Angst in der Regel im ersten Lebensjahr auf. Das sogenannte „Fremdeln“ zeigt sich, wie schon erwähnt, unterschiedlich intensiv irgendwann etwa zwischen dem 4. und 12. Lebensmonat: *„Du bist weg! Ich bin allein und hilflos! Und diese anderen Leute wollen mir bestimmt nichts Gutes!“* Diese Gefühle sind im Babyalter existenziell, denn noch hat dein Kind kaum Möglichkeiten, aktiv dagegen anzugehen. Es leidet und braucht Beruhigung. Es kann auf sich aufmerksam machen und nach dir rufen. Aber es kann sich noch nicht sagen, dass du gleich wiederkommst, dass Eltern selten ihre Kinder für immer verlassen und dass es ja ein Buch angucken könnte, bis du zurück bist.

Darum braucht ein Baby mit Trennungsangst deine möglichst rasche fürsorgliche Reaktion: Du kannst rufen, dass du gleich zurück kommst, du kannst dafür sorgen, dass eine andere Bezugsperson bei ihm ist, und du kannst ihm zeigen, dass es nicht allein mit der beängstigenden fremden Frau im Fahrstuhl ist, sondern auf deinem Arm mit deiner liebevollen Stimme am Ohr. Dann gibt sich das Fremdeln

meist bald. Du kannst auch „schnelles Verstecken“ mit deinem Kind spielen, wobei du nur kurz hinter einem Tuch oder einer Stuhllehne verschwindest und dann wieder lächelnd vor ihm auftauchst. So lernt es, dass dein Verschwinden nur kurz und nicht schlimm ist.

Kleinkindalter

Nach dem Babyjahr kann Trennungsangst aber weiterhin ein Thema sein: der Einstieg in den Kindergarten, der Abend beim Babysitter, der Kindergeburtstag ohne Eltern, der Nachmittag allein mit Mama, wenn dein Kind gerade in einer Papaphase steckt. Tritt in solchen Momenten Angst auf, benötigst dein Kind Hilfe von dir, um sie nicht zur Bestimmerin werden zu lassen. Intensive Trennungsängste müssen wirklich sehr ernst genommen und sollten nicht verlacht und ignoriert werden, andernfalls können sie sich festsetzen und langfristig zu Problemen führen.

Gerade mit dem Beginn der Autonomiephase, wenn rund um den 2. Geburtstag das Grundbedürfnis nach Selbstbestimmung erstmals riesengroß wird, kann auf der anderen Seite die Unsicherheit, ob die Bezugsperson zuverlässig dableibt, wenn das Kind so autonom ist, gewaltig werden. Auch die Geburt eines Geschwisterkindes oder strafendes Elternverhalten, bei dem das Kind allein gelassen wird, können Ähnliches auslösen: die Angst vor Beziehungsverlust. Darum beginnt das Kind mit Angstsymptomen zu klammern. Eine sichere Bindung und immer wieder Mitgefühl und Nähe sind die Erste-Hilfe-Mittel (auch nachts).



Sich erklären

Wenn du weggehen möchtest und das Kind bei einer anderen vertrauten Person lässt, kannst du deinem Kind ab 2 oder 3 Jahren vorab von dir erzählen. Lass dein Kind mitfühlen, warum du eine Trennung herbeiführst:

- *„Ich muss mich um meine Gesundheit kümmern und in diese Arztpraxis kann man kein Kind mitnehmen.“*

- *„Ich möchte mit meinem Freund in Ruhe ein paar Gedanken besprechen. Das hat nichts damit zu tun, dass du sie nicht hören sollst, sondern, dass ich mich in dieser Zeit nur auf ihn konzentrieren möchte. Morgen erzähle ich dir gern von unserem Abend.“*
- *„Ich möchte meine Arbeit schaffen und daher bringe ich dich in die schöne Betreuung. Nachmittags habe ich dann den Kopf ganz frei für dich und den Spielplatz.“*

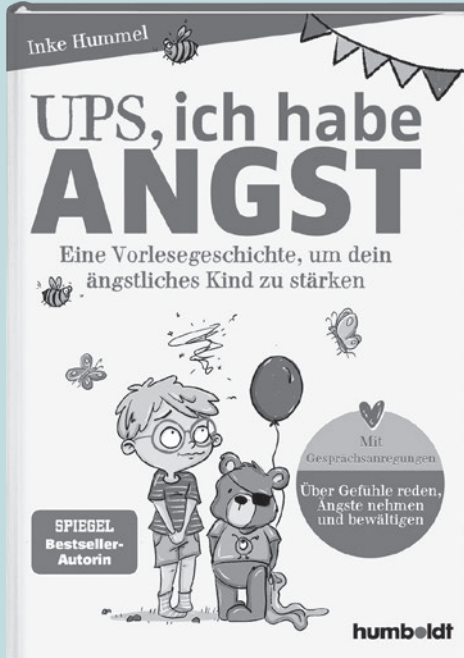
Die Erklärungen werden dein Kind nicht immer erreichen. Es kann gut sein, dass es weiter klammert und tobt. Aber sie enthalten die Klarheit, dass du etwas für dich tust und nichts gegen dein Kind. Das ist für euch beide wichtig, um die Hemmschwelle der Trennung schaffen zu können. Dass dein Kind dabei seine Gefühle so deutlich rauslässt, ist für dich sicher nicht einfach, aber es ist total in Ordnung und du kannst es gar nicht immer verhindern.

Getrennte Eltern

Lebt ihr Elternteile getrennt und die Ängste kommen beim Wechsel von einem ins andere Elternhaus auf, ist Feingefühligkeit besonders wichtig. Hier ist kein Platz für elterliche Konflikte vor den Kinderohren. Das solltet ihr zur Not mit mediatorischer Hilfe klären. Euer Kind benötigt euch als Team. Ist das mit deinem Ex-Partner oder deiner Ex-Partnerin nicht möglich und helfen auch die üblichen Stellen, wie zum Beispiel das Jugendamt, nicht gut weiter, schau, was du mindestens für dein Kind tun kannst. Wie kann es sich aktiv und selbstbestimmt fühlen, auch wenn es sich ungewollt trennen soll? Wie kann es etwas gegen seine Ängste unternehmen? Wovor fürchtet es sich genau? Die folgenden Impulse können auch in dieser Situation helfen.

Gemeinsam über Ängste und Gefühle sprechen

Stand 2024; Änderungen vorbehalten.



- Einzigartiges Konzept: Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch
- Kindliche Gefühle ernst nehmen und darüber sprechen – das Buch bietet Hilfestellungen für Eltern und Identifikationsmöglichkeiten für Kinder
- Mit vielen Tipps und Impulsen, damit Eltern und Kind ins Gespräch kommen

Inke Hummel

Ups, ich habe Angst

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-1738-4

€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

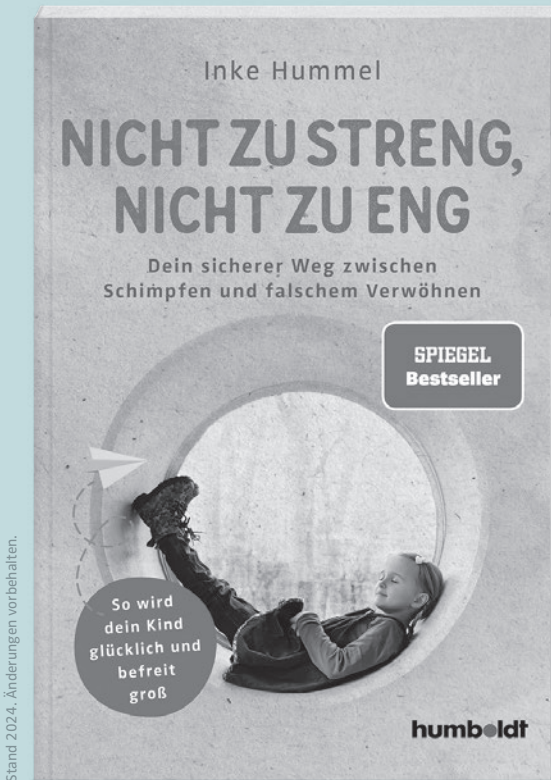
humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Sicher und in guter Beziehung



- Der alltagsnahe Wegweiser für Eltern von Babys, Kleinkindern, Vor- und Grundschulkindern – Unterstützung und Tipps aus der bindungsorientierten Beziehung
- Mit anschaulichen Beispielen aus dem Familienalltag und beziehungsstärkenden Lösungswegen
- Für mehr Sicherheit und eine starke Eltern-Kind-Bindung

Inke Hummel

Nicht zu streng, nicht zu eng

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1662-2

€ 18,00 (D) / € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Was schüchterne Kinder und ihre Eltern brauchen



Stand 2024; Änderungen vorbehalten.

- So begleiten Eltern ihr Kind in ein glückliches und starkes Leben – erprobte Tipps aus der bindungsorientierten Erziehung
- Mit einem Interview der SPIEGEL-Bestseller-Autorin Dr. A. E. Ballmann

Inke Hummel

Mein wunderbares schüchternes Kind

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1647-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1732-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-1733-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1734-6 (EPUB)

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische oder psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.

Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Covermotiv: Getty Images/Liliya Krueger

Satz und Grafiken: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenbergen beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Ängste gemeinsam bewältigen und dein Kind stärken

Wenn dein Kind aus Angst etwas nicht machen möchte, verzweifelt ist und von ihr überwältigt wird, kann das leicht verunsichern: Was kann ich tun und sagen? Wie kann ich meinem Kind am besten helfen? Vielleicht fällt es dir manchmal sogar schwer, deine eigenen Ängste zu bewältigen, und du befürchtest, diese Gefühle auf dein Kind zu übertragen. In ihrem neuen Ratgeber erklärt dir Inke Hummel, wodurch Ängste ausgelöst werden und welche Formen sie annehmen können. Sie zeigt dir, wie ihr eure Ängste ins Gespräch kommt und sie gemeinsam bewältigt – verständlich, alltagsnah und leicht umsetzbar.



Mit 6-Schritte-Plan und konkreten Tipps für alle wichtigen Angst-Situationen

INKE HUMMEL ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1732-2



9 783842 617322 22,00 EUR (D)