

## „Mami, Hilfe! Da ist ein Monster im Schrank!“ – Kinderängste erkennen und gut mit ihnen umgehen

### Was ist Angst?

- Bestandteil unserer affektiven Grundausstattung
- Warnung vor Gefahren
- Sicherung des Überlebens
- Soziale Anpassung an die äußere Realität

⇒ **Es gibt kein Leben ohne Angst!**

### Reaktionen auf Angst

- Körperreaktionen (häufig, z. B. feuchte Hände, Schwitzen, Atemnot, Schwindel...)
- emotionale Reaktionen (Entwicklungshemmung, d. h. Entwicklung stagniert oder regrediert und Verhaltensauffälligkeiten)

### Entwicklungstypische Ängste

**Altersübliche Ängste im Kindes- und Jugendalter, die bei den meisten Kindern in unterschiedlicher Ausprägung auftreten**

0 – 6 Monate	Laute Geräusche
6 – 9 Monate	Fremde
9 – 12 Monate	Trennung, Verletzung
2. Lj.	Eingebildete Figuren, Tod, Einbrecher
3. Kj.	Tiere (Hunde), Allein sein
4. Lj.	Dunkelheit
6 – 12 Lj.	Schule, Verletzung, Krankheit, soziale Situationen, Gewitter
13 – 18 Lj.	Verletzung, Krankheit, soziale Situationen, Sexualität

Tabelle modifiziert nach „Entwicklungspsychiatrie“, Herpertz-Dahlmann, Resch, Schulte Markwort, Warnke, Schattauer-Verlag 2003, Fachliche Unterstützung: Prof. Dr. med. Johannes Hebebrand, Essen (DGKJP)

### Wann wird Angst zum Problem?

- Angst macht krank, wenn sie:
  - ungerechtfertigt ist
  - extrem ist/als belastend erlebt wird
  - über einen längeren Zeitraum andauert
  - den Alltag einschränkt
  - zu früh erlebt wird
- in einem Entwicklungsstadium des Kindes passiert, wo es noch nicht genügend (psychische) „Abwehrkräfte“ hat

### Grundsätzlich

- nicht versuchen die Angst auszuschalten oder zu vermeiden
- Angst ist ein Signal für psychische Unruhe und verlangt nach Klärung

- Angst sollte auf ein „erträgliches Maß“ reduziert werden können oder – bei fehlender Relevanz – verschwinden
- Kinder müssen lernen, mit der Angst umzugehen
- Eltern müssen lernen, die Angst und die Gründe dafür zu verstehen
- Eltern sollten lernen mit der Angst der Kinder umzugehen

### Was wichtig ist

- Ängste **wahrnehmen und ernst nehmen**
- Kinder sollten sich mit den starken Gefühlen **nicht alleine** fühlen
- ein **offenes und bereites Ohr** haben
- **verstehen**, was im Moment im Kind vorgeht
- die Angst ein wenig „**miterleben**“
- keine Lösung anzubieten sondern das Kind **selber Lösungen erarbeiten** zu lassen
- **nicht bagatellisieren**
- **nicht dramatisieren**
- sich möglichst **offen und klar** auf die Angst einzulassen

### Konkrete Hilfe gegen Angst

- viele Kanäle finden, in denen sich das Kind mitteilen kann
  - Gefühle **malen** oder mit Hilfe von Puppen darstellen, ein treffendes Symbol finden, das die Angst umschreibt,
  - **Angstmindernde Symbole** finden (z. B. Tuch der Mutter, Monsterspray, Zauberring)
- **freies Spiel**: ängstigende Situationen werden nachgespielt und verändert
- **kindgerechte Aufklärung** zum Thema Angst
- **Märchen** und **Geschichten** als Helfer
- besseren Verarbeitung von möglichen angstausslösenden Reizen
- **Innere Bilder** und **Phantasiereisen** zum Angstabbau
- **Rituale** gegen die Angst (z.B. singen im dunklen Keller)
- **Körperübungen** gegen Ängste (Atemübungen, Schaukeln in einer Hängematte etc.)

### Fachmännische Hilfe

Sind Verhaltensauffälligkeiten **immer wiederkehrend** über **mehrere Wochen** zu beobachten sind

- ⇒ Kinder – und Jugendpsychiater, Psychologen, Psychotherapeuten und/oder vergleichbaren Fachmann zu Rate ziehen!

oder:



**BERATUNGSSTELLE**

für Eltern, Jugendliche und Kinder im Landkreis Main-Spessart

Beratungsstelle für  
Eltern, Jugendliche und Kinder  
Langgasse 12  
97753 Karlstadt  
☎ 09353/793-1580  
✉ Erziehungsberatung@Lramsp.de

**MAIN  
SPESSART**  
bunterleben

Besuchen Sie uns unter  
[www.erziehungsberatung-msp.de](http://www.erziehungsberatung-msp.de)

## Literaturliste empfohlener Bücher:

- „Die kleine Eule Luna – und wie sie lernte, mit ihrer Trennungsangst umzugehen“ von Winona Michel, Hannah Buschkamp, Carlotta Drerup und Finnja Schramm (hogrefe Verlag)  
ISBN: 978-3-456-85896-8
- „Da liegt ein Krokodil unter meinem Bett“ von Mercer Mayer (Oetinger Verlag)  
ISBN: 3-7891-6066-0
- „hey – du bist großartig“ Ein Buch über Angst, Mut und besondere Fähigkeiten“ von Karen Young, Norvile Dovidonyte (Carl Auer Kids Verlag)  
ISBN-10: 3849703290
- „Mein Tabulu – Ein Kinderfachbuch über Angst und Angststörungen“ von Paula Kuitunen (Mabuse Verlag)  
ISBN: 978-3-86321-430-2
- „Die JKapitän-Nemo-Geschichten – Geschichten gegen Angst und Stress“ von Ulrike Petermann (hogrefe Verlag)  
ISBN: 978-3-8017-2809-0
- „Der Seelenvogel“ von Michal Snunit, Na`ama Golomb (Carlsen Verlag)  
ISBN: 9-783551-510891