



## Das Symptom „Angst“

Wie können Sie Ihrem Kind bei Bewältigung von Angst helfen.

Petra Schachtschneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin von Entspannungsverfahren Autogenes Training und PMR nach Jacobson



Angst ist ein alltägliches Phänomen, sie gehört schon seit Beginn der Menschheit zum Leben dazu. Trotzdem versucht der Mensch, sie zu vermeiden und er bringt sie fast ausschließlich mit der Negativ-Bewertung in Zusammenhang. Die Angst hat schädliche Folgen für den Körper, sie staut den Fluss der geistigen Fähigkeiten, die Organe werden strapaziert oder funktionieren mangelhaft. Ein längerfristig andauerndes Gefühl von Angst ist hinderlich für den Genuss des Lebens und führt uns am Sinn des Lebens vorbei.

### Wichtige Aufgaben der Angst

Dennoch besitzt die Angst auch ihre Vorteile, sie übernimmt eine wichtige Warnfunktion bei gefährlichen Situationen und erhöht die Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft. Wieweit ist es denn für unsere Kinder gesund und angemessen, mit dem Gefühl von Angst konfrontiert zu werden?

Kinder müssen seelische Widerstandskraft erwerben, in dem sie lernen, nicht nur mit Gefühlen von Freude und Aufregung klarzukommen, sondern auch beispielsweise mit Gefühlen von Traurigkeit oder Scham. Werden dem Kind alle Probleme aus dem Weg geräumt, kommt es gar nicht in die Gelegenheit, sich mit schwierigen oder angstregenden Situationen auseinander zu setzen und lernt

nicht, mit diesen umzugehen. Dabei ist immer das Wichtigste, von den Eltern Trost zu erfahren und ernst genommen zu werden.

Gerade in den ersten Lebensjahren entwickelt sich ein sehr wichtiger Bereich im menschlichen Gehirn. Wird ein Kind ständig starkem Stress ausgesetzt, in dem es mit seinen Emotionen allein gelassen wird, werden die traumatischen Erfahrungen regelrecht ins Gehirn „eingebrennt“. Als Folge können sich in der Tat krankhafte Ängste in verschiedenen Formen entwickeln. Etwa 10 % der Bevölkerung in Deutschland leidet im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen Angststörung.

### Wie können Sie also Ihrem Kind bei der Bewältigung von Angst helfen?

Nehmen Sie seine Angst ernst, tun Sie es nicht als eine Nichtigkeit ab. Die Welt sieht durch die Kinderaugen um einiges lauter, größer und auch furchterregender aus. Trösten Sie ihr Kind mit beruhigenden Worten oder einer Geschichte. Meiden Sie ähnliche Ratschläge wie: „Es ist doch nichts“ oder „Indianer weinen nicht“. Man kann die Angst nicht „bekämpfen“, oder vor ihr weglaufen. Versucht man dies, so wird sie immer siegen oder uns einholen. Die einzige Möglichkeit mit der Angst umzugehen ist „durch sie hindurchzugehen“, sie zulassen und durchleben, um am Ende gestärkt herauszugehen.

Fragen Sie Ihr Kind, wovor genau es Angst hat. Hören Sie ihm aufmerksam zu und begleiten Sie es hindurch. Sie werden feststellen, dass zum Schluss nicht nur ein Erfolgserlebnis auf beide wartet, sondern dieses gemeinsam Erlebte auf die gesamte Beziehung zu Ihrem Kind eine sehr positive Auswirkung hat. ::

### Empfehlungen



#### Buch:

„Wenn Kinder Angst haben“ von Monika Specht-Tomann



#### CD:

„Fantasiereisen für Kinder“ von Stefan Linsen

### Kontakt

#### Praxis für Psychotherapie & Entspannung Klettwitz

Behandlung von Kindern und Erwachsenen,

Telefon: 035754 / 64518

