

Kinder und ihre Ängste



A close-up, profile shot of a middle-aged man with short grey hair, a beard, and black-rimmed glasses. He is wearing a dark t-shirt and holding a young child with curly brown hair. The man is looking off to the side with a serious expression. The child is also looking in the same direction. The background is blurred, showing other people in a dimly lit room with warm, reddish-orange lighting.

“Der Sturm wird immer stärker!”

Tommy und Annika

“Macht nichts. Ich auch.”

Pippi

Liebe Eltern und Familien,

So stark wie Pippi Langstrumpf wünschen wir uns alle unsere Kinder, damit sie den Stürmen des Lebens trotzen und sogar daran wachsen können. Zum Glück entfalten Kinder und ihre Familien auch im wirklichen Leben oft eine erstaunliche Resilienz.

Als Kind Angst zu haben ist völlig normal. Wer kennt sie nicht? Die Angst vor der Dunkelheit, die Monster unter dem Bett.... Menschen haben vor unterschiedlichen Dingen Angst. Ängste sind aber auch wichtig, denn sie können uns davor **bewahren allzu leichtsinnig zu sein und festigen im Kindesalter die Bindung** zu Bezugspersonen.

Trotzdem wollen Eltern nicht, dass übermäßige Ängste ihr Kind ausbremsen, sondern wünschen sich, dass Kinder mutig und neugierig durchs Leben gehen. Deshalb ist es wichtig, Kindern auf spielerische und altersgerechte Art zu helfen ihre Ängste zu bewältigen. Um Kindern in ihrer Angst entwicklungsförderlich begegnen zu können, sollte man zunächst wissen **was Angst ist, welche Auslöser sie im Kindesalter hat und wie sie sich für ein Kind anfühlt**.

Wissen Eltern, dass es entwicklungsbedingte Ängste gibt, wann sie auftreten und wie sie sich für Kinder anfühlen, können sie auch besser darauf eingehen und reagieren. Deshalb wollen wir im Folgenden die wichtigsten **entwicklungsbedingte Ängste** schildern.

Zur Angst, aber auch im Kinderalltag allgemein, kommen immer wieder **Fragen** auf, denen wir uns ebenfalls im folgenden Elternheft widmen wollen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre.

INHALT

Angst aus der Sicht der Kinder	5
Ängste werfen Fragen auf. Was gilt es im Umgang mit dem Thema „Fragen“ zu beachten?	8
Wie können wir als Eltern Kinder bei ihren Ängsten unterstützen?	10
Wie wird dem Thema „Angst“ in der Crèche oder bei den Tageseltern begegnet?	12



Angst aus der Sicht der Kinder

Für Kinder ist Angst plötzlich da, sie ist übermächtig und nicht zu kontrollieren. Sie ist auch nicht verhandelbar und infrage zu stellen. Die Angst ist für Kinder etwas Körperliches und nichts Mentales wie bei uns Erwachsenen. Sie ist für Kinder etwas Wesentliches, wie bspw. ein Monster, ein Tier, ein Arzt oder die Dunkelheit, und fühlt sich gefährlich an. Deswegen sind Kinder oft nicht mehr handlungsfähig, wenn sie Angst verspüren.

Angst ist nichts Schlechtes und gehört zum Leben und zu einer normalen Entwicklung der Kinder dazu. In diesem Zusammenhang sprechen wir auch von **entwicklungsbedingten Ängsten**, denen alle Kinder mehr oder weniger stark begegnen. Diese Ängste stehen in direktem Zusammenhang mit der **kognitiven Entwicklung** des Kindes und zeigen uns was Kinder wahrnehmen, wie sie die Welt erleben und wie sie diese verstehen.

Das **Fremdeln** ist beispielsweise so eine entwicklungsbedingte Angst und fängt genau dann an, wenn Kleinkinder mit dem Krabbeln beginnen und sich so selbst in Gefahr bringen können. Die Angst vor Fremden, die etwa um den sechsten bis achten Monat beginnt, hält Babys wie ein unsichtbares Band zurück und „bindet“ sie an ihre Bezugs- respektive ihre Bindungspersonen, die sie schützen. Psychologen zufolge ist diese Phase völlig normal und dient dazu, die Bindung zu den Bezugspersonen zu stärken. Angst ist also nicht unbedingt etwas Schlechtes, sie erfüllt auch eine wichtige Schutzfunktion.

In den „**magischen Jahren**“, eine Entwicklungsphase zwischen dem **2. und 6. Lebensjahr**, befinden sich Kinder im sogenannten „magischen Denken“. Realität und Phantasie sind in

dieser Zeit eng miteinander verwoben. In dieser Phase ist praktisch alles möglich: Phantasiegestalten wie Monster, Gespenster oder Drachen sind plötzlich real, Dinge können fliegen und entwickeln Superkräfte. Das alles ist faszinierend, kann aber auch ganz schön beängstigend sein.

Mit etwa **5 Jahren** realisieren Kinder, dass sie allein nicht überleben würden. In diesem Alter erleben sie die Abhängigkeit von Erwachsenen und von ihrer Umwelt bewusster. Deswegen haben Kinder genau dann oft Angst, dass die Versorgung um sie aufgegeben wird. Wollten sie vorher alles selbst machen, fordern sie nun wieder die absolute Umsorgung und sind besonders anhänglich. Kinder prüfen dadurch, ob sie sich wirklich auf den Rückhalt der Bezugspersonen verlassen können. Anschließend können sie sich besser auf neue Herausforderungen, wie beispielsweise den Schuleintritt, einlassen.

Haben Sie also gerade ein fünfjähriges Kind zu Hause, das sich auf einmal nicht mehr selbst anziehen will, tut es dies nicht um sie zu ärgern oder einen Machtkampf auszutragen, sondern weil es sich absichern will. Wenn Sie es in diesen Momenten umsorgen, in denen es dies einfordert, ist sein Bedürfnis nach Sicherheit gestillt und es wird wieder selbstständiger.

Eine weitere entwicklungsbedingte Angst ist die Angst vor dem „**Verschwinden**“, das große Thema der sogenannten „**Sechsjahreskrise**“, in der sich Kinder mit dem Leben und dem Tod beschäftigen. Nun fangen sie an zu verstehen, dass ihre Eltern und auch sie selbst irgendwann sterben werden.

Ab dem Alter von **7 Jahren** treten vermehrt **soziale Ängste und Ängste vor bestimmten Situationen** auf, wie bspw. Freundschaften zu verlieren oder einen Vortrag vor einer

Gruppe zu halten.

Neben den entwicklungsbedingten Ängsten gibt es aber auch Ängste, die mit den Entwicklungen und Geschehnissen in unserer **Umwelt** zu tun haben, wie bspw. eine **Pandemie** oder **einen Krieg**. In den Nachrichten gibt es immer wieder Bilder, die man kleinen Kindern nicht zumuten sollte. Zerstörte Häuser, Kinder und Familien auf der Flucht, Menschen im Krankenhaus oder auf dem Sterbebett. Solche Bilder können bei Kindern große Ängste und Verunsicherung auslösen und sie verstören.

Da kleine Kinder alles auf sich beziehen (kindlicher Egozentrismus), fürchten sie, dass der Krieg auch zu ihnen kommt. Zudem haben Kinder keine klaren Vorstellungen von Distanz und nehmen schnell an, der Krieg sei ganz nah. Wir Erwachsene sollten Kinder vor Nachrichten oder Gesprächen über Krieg fernhalten und darauf achten, dass solche Bilder nicht im TV, Handy, am PC laufen während Kinder nebenan spielen, denn die Gefahr ist groß, dass sie schnell etwas aufschnappen, was sie anschließend verstört.

Es kann sein, dass Kinder nicht über Krieg sprechen, jedoch Bilder von Bomben malen oder Krieg „spielen“. In diesem Fall ist es wichtig, behutsam nachzufragen und darüber zu sprechen. Erwecken Kinder jedoch nicht von sich aus den Anschein, dass sie das Kriegsgeschehen beschäftigt, sollten Erwachsene sie damit auch in Ruhe lassen.

*“Wenn einer keine Angst hat,
hat er keine Phantasie”*

Erich Kästner





Ängste werfen Fragen auf. Was gilt es im Umgang mit dem Thema „Fragen“ zu beachten?

Die Welt der Kinder ist voller Wunder, die sie erst nach und nach lernen zu enthüllen. Für eine gesunde kindliche Entwicklung ist deshalb eine **dem Alter angepasste Antwort** wichtig.

Durch einfache Antworten gewinnen die Kinder Vertrauen und bekommen die Bestätigung, die sie brauchen, nämlich dass alles gut und richtig ist, so wie es ist. Wenn Kinder beispielsweise fragen warum es regnet, wollen sie oft gar keine komplexe Antwort. Sie wenden sich sogar gern von einer von uns sorgfältig recherchierten Antwort ab. Nicht weil sie desinteressiert sind, sondern weil wir ihre Frage falsch verstanden haben. Oft wollen junge Kinder nämlich nur wissen, ob etwas normal ist oder eher besorgniserregend. Wenn wir ihnen also in diesem Falle antworten „weil wir Menschen, die Tiere und Pflanzen den Regen brauchen“, ist das Kind

oft schon zufrieden und falls nicht, fragt es meist nochmal nach. Kleine Kinder lassen sich durch ihre Fragen oft nur ihr **Verlangen nach Sicherheit** bestätigen.

Sind die Kinder schon etwas älter, gehen die aktuellen Entwicklungen, wie bspw. eine Pandemie oder ein Krieg, nicht spurlos an ihnen vorbei. Typische Fragen, die in diesem Zusammenhang aufkommen, sind nicht leicht zu beantworten. Was ist Krieg und warum machen Menschen so etwas? Was ist eine Atombombe? Nun ist es wichtig, die Kinder mit ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine zu lassen und zu versuchen kindgerecht und dem Alter entsprechend zu antworten. Geben Sie möglichst kurze und einfache Erklärungen und verzichten Sie auf Spekulationen. Strahlen Sie bestenfalls selbst Ruhe und Stabilität aus und versuchen Sie positive Aspekte hervorzuheben, wie: „ganz



viele Menschen arbeiten zusammen daran, dass der Krieg bald ein Ende hat“ oder „ganz Europa hält zusammen und unterstützt die Familien, die flüchten müssen“. Hoffnung und Zuversicht sind besonders wichtig.

Grundsätzlich gibt es keine Fragen, für die Kinder noch zu jung wären, es gibt nur dem Alter nicht angepasste Antworten. Kinderfragen kennen kein **Tabu** und auch nicht den „richtigen“ Zeitpunkt. Erwachsene sollten versuchen mit ihren Antworten die Sichtweise der Kinder anzunehmen und die Welt aus ihren Augen zu betrachten. Dies hilft Ihnen, einfühlsam auf die Ängste der Kinder und ihre Fragen einzugehen.



Wie können wir als Eltern Kinder bei ihren Ängsten unterstützen?

Nicht jedes Kind hat vor den gleichen Dingen Angst und nicht jede Angst ist für Erwachsene nachvollziehbar. Eltern können nicht verhindern, dass ihre Kinder in manchen Situationen ängstlich reagieren, sie können aber viel dazu beitragen, dass Kinder lernen mit der Angst umzugehen:

- **Nehmen Sie ihr Kind ernst.** Natürlich wissen Sie, dass unter dem Bett kein Monster lauert, aber das Gehirn Ihres Kindes meldet „Achtung, Gefahr!“ Einfach zu sagen, dass es keine Angst haben muss, hilft ihm nicht weiter. Im Gegenteil, es lernt dadurch, dass seine Empfindungen nicht so wichtig sind oder nicht ernst genommen werden.
- **Versetzen Sie sich deshalb in die Lage des Kindes,** dies hilft Ihnen einfühlsamer zu reagieren.

- **Vermitteln Sie Ihrem Kind Sicherheit** und geben Sie ihm die Geborgenheit, die es jetzt braucht.
- **Spielen Sie Gefahren nicht herunter.** Feuer oder Gewitter können durchaus gefährlich sein, aber es gibt Möglichkeiten, Gefahren zu bannen. Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen haben.
- **Seien Sie sich Ihren eigenen Ängsten bewusst und denken Sie an Ihre Vorbildfunktion.** Ihre Ängste können sich auf Ihre Kinder übertragen. Kennen Sie Ihre eigenen Ängste, können Sie lernen mit ihnen umzugehen. Damit zeigen Sie, dass es normal ist Angst zu haben, dass man sie jedoch auch überwinden kann.

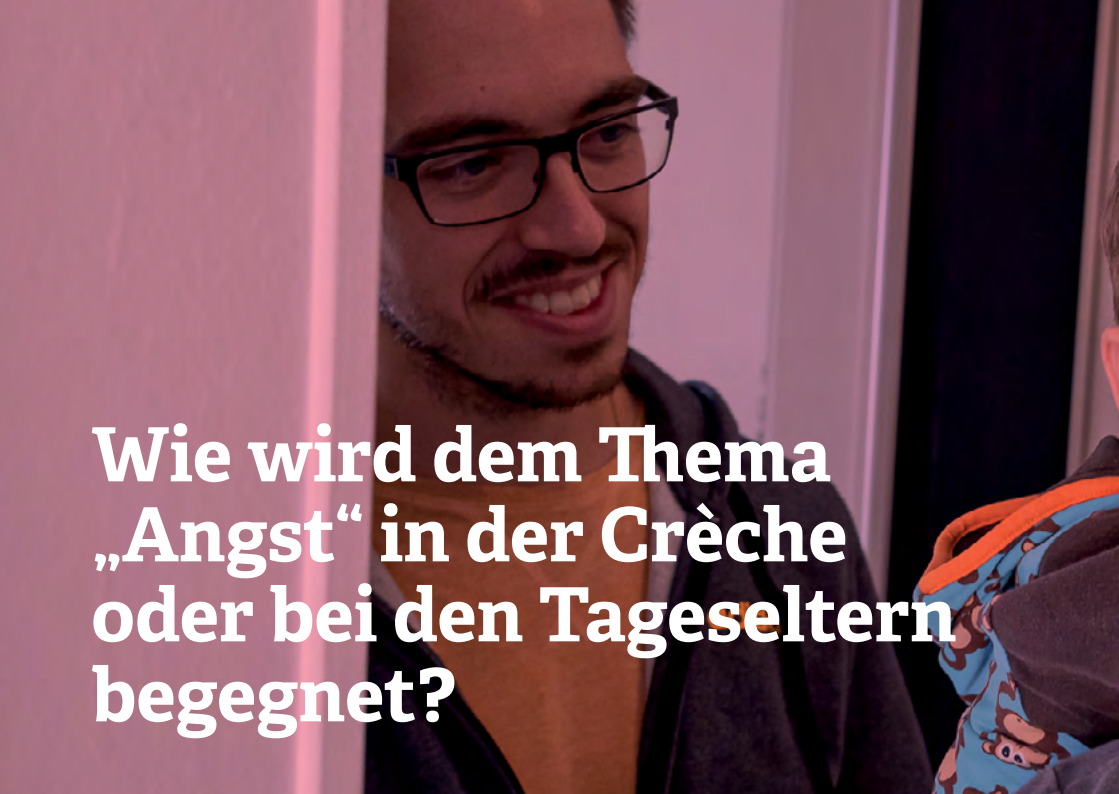


- **Sprechen Sie über die Angst.** Erzählen Sie Ihrem Kind von Ihren Ängsten und was Ihnen geholfen hat.
- **Geben Sie etwas zum Festhalten,** wie z.B. den Lieblingst Teddy der beim Einschlafen hilft und aufpasst, oder ein bunt bemalter Stein in der Jackentasche, den das Kind festdrücken kann, wenn sich die Angst meldet.
- **Setzen Sie sich kleine Ziele** und nähern Sie sich mit kleinen Schritten. Richten Sie den Blick auf das bereits Erreichte, denn Ängste nehmen ab, wenn man sich ihnen stellt. Überlegen Sie zusammen mit Ihrem Kind was es tun kann, wenn die Angst sich meldet. Fragen Sie zuerst das Kind ob es selbst Vorschläge hat oder weiß, was helfen würde, und schlagen Sie erst Handlungsmöglichkeiten vor, wenn dem

Kind nicht selbst etwas einfällt.

- **Setzen Sie Ihr Kind nicht unter Druck.** Motivieren Sie Ihr Kind und loben Sie es für jeden Fortschritt. Wird es dem Kind jedoch zu viel, darf es auch jederzeit abbrechen.

Um Ängste gut bewältigen zu können brauchen Kinder immer wieder die Unterstützung ihrer Eltern oder von anderen Bezugspersonen. So bekommen sie nach und nach mehr Sicherheit, gewinnen an Selbstvertrauen und werden dadurch widerstandsfähiger. Dies hilft ihnen, ihren Lebensweg mutig und offen zu gehen.



Wie wird dem Thema „Angst“ in der Crèche oder bei den Tageseltern begegnet?

Mit dem Beginn der außerfamiliären Betreuung beginnt für das Kind und seine Eltern ein neuer Lebensabschnitt, der natürlich auch Angst mit sich bringen kann. Beim Eintritt in die Crèche, Maison Relais und Schule treten bei Kindern oft Trennungsängste auf. Durch eine **vorsichtige Eingewöhnung** kann man dieser Angst gut entgegenwirken. Durch eine längere und behutsame Phase des Einlebens kann dem Kind ein sanfter Übergang von der Familie in die außerfamiliäre Betreuung ermöglicht werden. Deswegen ist die Eingewöhnungsphase ein wichtiges Qualitätskriterium des nationalen Rahmenplans für non-formale Bildung und sollte in jeder Einrichtung in konkreten Schritten beschrieben und umgesetzt werden.

Spielen ist ein Grundrecht und ein Bedürfnis eines jeden Kindes. Kinder lernen im Spiel und verarbeiten spielerisch, meist in

Rollenspielen, ihre Erlebnisse. Sie spielen häufig den Auslöser für ihre Ängste nach und versuchen Geschichten zu erfinden, wie etwas Erlebtes noch hätte ausgehen können. Rollenspiele erlauben es den Kindern auch aus ihrer Opferrolle auszutreten und selbst einmal das furchteinflößende Monster zu sein. Deshalb fördert eine anregende Ausstattung mit Spielmaterialien in der Crèche oder bei den Tageseltern entdeckende und kreative Lernprozesse.

Durch gezielte **Beobachtungen und Dokumentation** können Erzieher und Tageseltern sehen was die Kinder gerade bewegt oder beschäftigt. Sie können beobachten, welche Themen immer wieder vorkommen, oder welche Gefühle im Spiel zum Ausdruck kommen.



Rituale und ein **strukturierter Tagesablauf** geben den Kindern Sicherheit.

Altersgerechte **Bücher und Hörbücher** können Kindern helfen, sich mit ihren Ängsten spielerisch auseinanderzusetzen. Kinder lernen gerne aus Geschichten, in denen Andere ähnliche Situationen wie sie durchleben. Über die Identifikation mit den Charakteren erfahren sie, wie sie selbst ihrer Angst mutig begegnen können. Speziell für Kinder im Vorschulalter gibt es sogenannte „Mutmach-Geschichten“, in denen Kinder ermutigt werden ihre Angst zu überwinden. Auch **Meditationen** eignen sich gut um mit den Herausforderungen des Alltags besser klar zu kommen und bieten zusätzlich die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen.

Um sich angstauslösenden Situationen stellen und diese mit der Zeit meistern zu können,

brauchen Kinder liebevolle und geduldige Unterstützung von ihren Eltern und ihren Bezugspersonen.

Und wie sagt Pippi in vielen ihrer abenteuerlichen Geschichten so oft, wenn sie sich an etwas Unbekanntes wagt: «Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.»

Angst begegnet man mit Mut, seid mutig!



*„Mut brüllt nicht immer nur. Mut kann auch die leise
Stimme am Ende des Tages sein, die sagt: Morgen ver-
suche ich es nochmal.“*

Mary Anne Radmacher

LITERATURVERZEICHNIS :

Nationaler Rahmenplan im Kindes- und Jugendalter. Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Service national de la jeunesse. 2021.

FACHZEITSCHRIFTEN

Baby info 01/2019 (2019): Kinderängste verstehen - Kinderängste begegnen. Initiativ Liewensufank.

Kindergarten heute 04/2022 (2022): Facetten der Kunst. Herder Verlag. Kleinstkinder in der Kita und Tagespflege 3/2022 (2022): Unsere Stimme zählt! So gelingt altersgerechte Partizipation. Herder.

INTERNET

www.swissmom.ch





IMPRESSUM

Herausgeber: Service national de la jeunesse

Coordination: Stéphanie Ollinger-Kieffer

Fotos: Service national de la jeunesse

Layout: lola strategy & design

Druck: reka

Druckauflage: 22.000 Exemplare

Datum: Juli 2022

ISBN: 978-2-919796-55-7