



Was Kinder stark macht - Angst überwinden

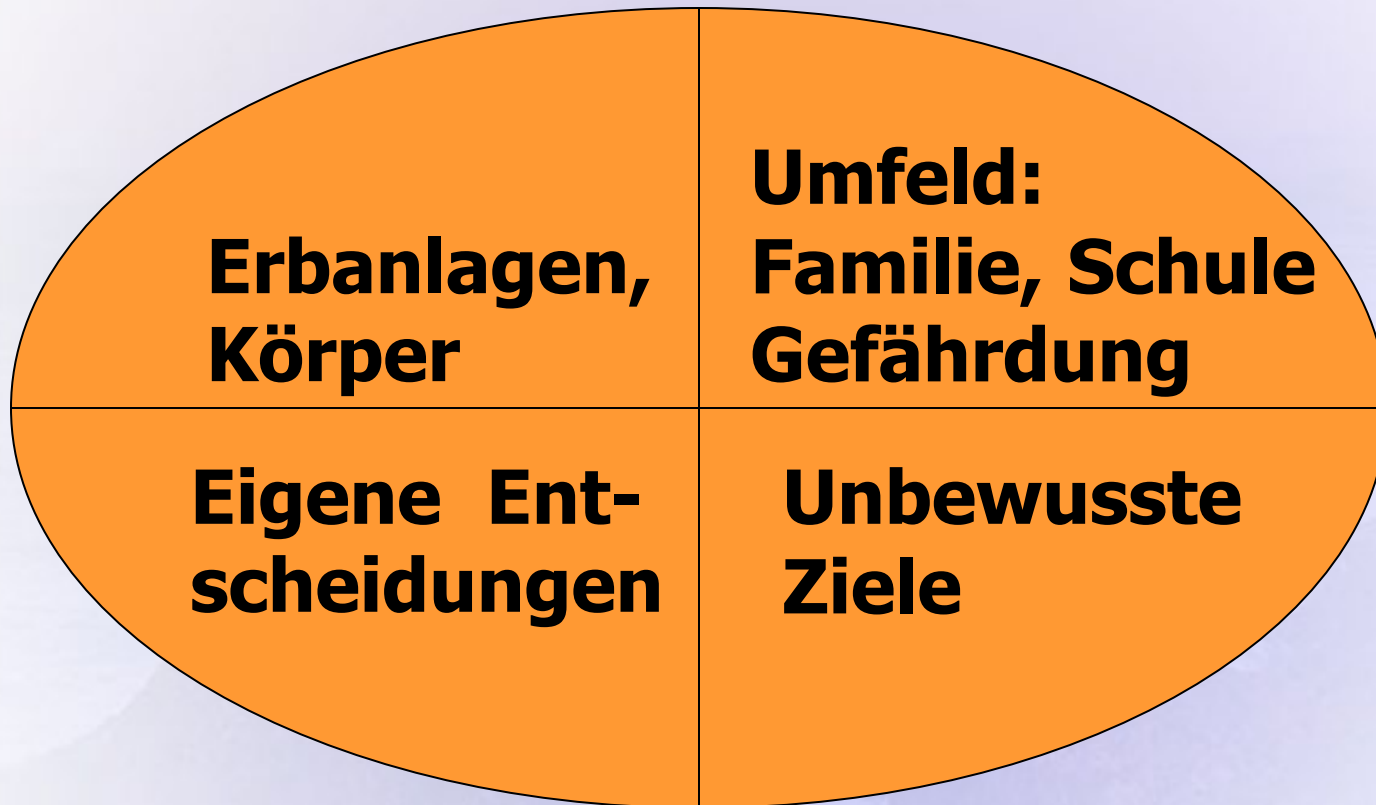
Wie man Kinder auf das Leben
vorbereiten kann

Annemarie Pfeifer

Das gesunde Kind

- **Beziehungsfähig:** kann sich in eine Gruppe eingeben und dabei eine gewisse Eigenständigkeit erhalten.
Rücksichtsnahme, Impulskontrolle.
- **Arbeitsfähig:** erbringt regelmässig die geforderte Leistung, gemäss seinen Begabungen.
- **Genussfähig:** kann auch im Alltag Freude empfinden. Dankbarkeit. Entspannung.

Faktoren für die Entwicklung



Die Ausstattung

- Ein grosser Teil der Persönlichkeit ist angeboren: beispielsweise der Grad der Ängstlichkeit, Intelligenz, Antriebskraft, Wahrnehmung
- Zusätzlich können Beeinträchtigungen entstehen während Schwangerschaft und Geburt. So leiden 3% der Kinder an einer angeborenen Angst-Störung.
- Körperliche Beeinträchtigungen haben einen Einfluss auf die Entwicklung des Charakters und auf die Familie. (gehäufte Scheidungsrate)

Die Umwelt

- **Geschwisterfolge:** Der Platz in der Geschwisterfolge beeinflusst die Charakterbildung. Es gibt keinen idealen oder ungünstigen Platz.
- **Soziales Umfeld:** Bildung und Befindlichkeit der Eltern, Erziehungsstil, kultureller Hintergrund, Wohnumfeld, Familienstruktur, Schule
- **Scheidung:** kann auch positive Herausforderung sein, Kind lernt Umgang mit schwierigen Situation, kann auch Überforderung sein.
- **Viele Wechsel:** Ortswechsel, Patchworkfamilien

Angst vor Trennung

- Abhängig vom **angeborenen Temperament**, in gleicher Familie „mutige und ängstliche Kinder“
- **Alter des Kindes**: Geburt erste Trennung, ab 9 Mt. Fremdeln, 18. Mt. Trotzalter, Schulübertritt
- **Art der Bindung** zur vermissten Person (ängstliche Reaktion kann Angst verstärken)
- **Lebensbedingungen** während der Trennung
- **Umfeld**: Unsicherheitsfaktoren in der Umgebung

Trennungsangst überwinden

- **Sorgfältig auf Trennungen** vorbereiten: Erklären, wo sich die Eltern aufhalten, evtl. Ort zeigen, für jeden Tag der Abwesenheit ein kleines Trösterli bereitstellen, einen Kalender erstellen mit Überraschungen
- an **mehrere Bezugspersonen** gewöhnen: nicht zu stark an Mutter binden,
- sich von **Tränen** nicht zu stark beeindruckt lassen (Vermeidungsverhalten verstärkt die Angst)
- **Trennungszeiten** dosieren: Heimwehkinder trotzdem ein paar Tage allein lassen

Angst vor Dunkelheit

- Ab zweiten Lebensjahr wird Trennung von der Bezugsperson erfasst. Schlaf wird als Trennung zur geliebten Person begriffen.
- Einschlafphase ist Übergang von Tagesaktivitäten, die nicht immer spannungsfrei verliefen, Angst vor Verlust der Kontrolle. Ordnen der Ereignisse und Sicherheit in den Beziehungen.
- Angst vor Albträumen

Einschlafangst überwinden

- **Aktivitätskurve** soll ab dem Nachtessen langsam sinken
- **Festes Abendritual:** Abendessen - ruhiges Spiel mit Vater - ausziehen - Zähne putzen - WC - kurze Geschichte - Zeit zum Gesüräch - Nachtgebet - Glas Wasser - Licht löschen - kein weiterer Service.
- **Keine Aufmerksamkeit**, wenn es wieder aufsteht
- **Was gewinnt das Kind?** Sitzt Mama stundenlang am Bett? Kriegt es eine 2. Geschichte, Essen, TV im Wohnzimmer. „Belohnungen“ abschaffen.
- **Sicherheit geben:** kleines Licht anlassen, Türe einen Spalt offen halten, Licht in Gang, nicht im Ehebett einnisten lassen

Schulangst

- Mögliche Ursachen: Überforderung des Kindes, Quälen, Verspotten oder Einschüchterung durch Mitschüler, zu starker Ehrgeiz der Eltern, psychischer Druck vor Lehrperson, Schulwechsel, Angst vor Versagen, Angst vor Zurückweisung
- 3% der Kinder leiden an einer Angststörung

Überwinden der Schulangst

- **Grund der Angst** herausfinden: Das Kind soll ausdrücken, wovor es genau Angst hat.
- **Gemeinsam Lösungswege** suchen: Gespräch mit der Lehrperson, ein anderes Kind als Unterstützung suchen, Nachhilfeunterricht, Schulwechsel, Anzeige auf Polizei bei Belästigung auf dem Heimweg, Hilfen zum Durchsetzen, Handy usw.
- Kinder nicht für längere Zeit von der Schule **fernhalten**

1. Inhalt der Angst ausdrücken

- Angst soll Gesicht erhalten. Wovor fürchtet es sich in der Schule? Was könnte ihn die Spinne antun? Was könnte mit Papa geschehen?
- Angstbesetzte Situation zeichnen lassen.
- Nicht werten oder das Kind als dumm hinstellen, sondern ruhig zuhören. Angst nicht zerreden.

2. Angst zulassen

- Angst gehört zum Leben, ist Ausdruck innerer Spannung.
- Kind muss lernen diese Spannung auszuhalten.
- Mit jedem Ausweichen wächst die Angst und sinkt das Vertrauen, dass man die schwierige Situation bewältigen könnte.
- Mit Hilfe der Eltern schwierige Situation durchstehen.
- „In der Welt habt ihr Angst. Aber seid getrost, denn ich habe die Welt überwunden.“

3. Strategien entwickeln

- Mit dem Kind **Ideen sammeln**, wie es die unangenehme Situation überwinden kann. Wenn das Kind Vorschläge einbringen kann, sind Machtkämpfe seltener. Allerdings, beinhaltet dies keine Serviceleistungen der Eltern, sondern Massnahmen, die dem Kind zur Selbstständigkeit verhelfen.
- Wird das Kind von aussen geängstigt, so sind die Eltern für seinen Schutz verantwortlich.
- TV-Programm überdenken. Heute werden zu allen Tageszeiten ungeeignete Sendungen gebracht, die das Kind ängstigen können.

4. Machtkämpfe vermeiden

- Manchmal fürchtet das Kind, dass es die Macht über die Eltern verlieren könnte. Grund für die Auseinandersetzung ist nicht die Bedrohung, sondern ein Machtkampf.
- Steigen Sie aus dem Machtkampf aus. Kein Schelten. Keine Vorwürfe, sondern handeln.
- Z.B.: das Kind ignorieren, keine Aufmerksamkeit mehr geben, Wohnzimmertüre abschliessen, Kind weinen lassen, keine Serviceleistungen mehr, Belohnen für gutes Verhalten

5. Sich gefühlsmässig abkoppeln

- Angst ist ein starkes Gefühl, das sich schnell überträgt. Mütter übernehmen manchmal die Angst des Kindes oder haben sogar mehr Angst als das Kind.
- Elternteil sollte versuchen oben zu bleiben, Hoffnung vermitteln, an die Kraft des Kindes glauben.

6. Von Ehekonflikten fernhalten

- Kinder sollten Jugend geniessen und die Sorgen der Erwachsenen nur am Rande tragen müssen.
- Ehekonflikte nicht vor Kindern austragen. Diese sind mit Rolle des Schiedsrichters oder Vermittlers überfordert.
- Sie wollen Vater und Mutter gleichermassen lieben.
- Alpträume können Hinweis auf Ehekonflikte sein.

7. Eigene Angst bewältigen

- Auch für Erwachsene ist die Angst ein Teil der Gefühlswelt. (Angst vor Verlust / Versagen)
- Kinder können elterliche Angst nicht lindern
- Eigene Angst eingestehen und formulieren.
- Hilfe holen wo notwendig: Gespräch oder Gebet mit Freundin / Ehepartner, Sicherheitsmassnahmen prüfen, Folgen bei schlimmst möglicher Situation bedenken.
- Vertrauen auf Gott üben, lesen wie Gott Menschen in schwierigen Situationen begleitet und tröstet.

Verarbeiten von gefährlichen Situationen

- Stressreaktionen sind normal: sich geistlich nicht unter Druck setzen, keine zu hohen Erwartungen an sich stellen
- Kinder von möglichen Überreaktionen in Kenntnis setzen, Verantwortung übernehmen, Überreaktion bereinigen
- von Schuldgefühlen entlasten, nicht persönlich gemeint
- Parentalisierung vermeiden: Kinder nicht zu sehr belasten, nicht Ehemannersatz.
- Aufgaben verteilen: Was könnte ein Kind zusätzlich übernehmen, wenn Papa weg ist?
- An bestimmten Zeiten füreinander beten

Gefährliche Situationen (2)

- **Notfallszenario entwerfen:** um Hilfe rufen, ganz still sein, Wundepflege, Nein-sagen lernen, Besitz weggeben
- **Sicherheitsrichtlinien:** Kleidung, Ausgehzeiten, Gefährliche Orte meiden, nicht allein sein
- **Kinder ermutigen:** Stärken fördern, Botschaft: Du-kannst-es
- Alle unter **Gottes Schutz** stellen
- **Väter einbinden:** Ängste ernst nehmen, zuhören, verstehen, trösten.
- **Oasen schaffen:** Urlaub an sicherem Ort, Heimaturlaub, Versetzung, Sicheres Wohnumfeld

Überleben als Eltern

- **Die persönlichen Reserven auffüllen:** Sich etwas Besonderes gönnen, Teilen der elterlichen Aufgaben, Trost bei Freunden, den Augenblick genießen, regelmässig Sport treiben, regelmässig Urlaub.
- **Negative Denkmuster** erkennen und ändern. Schwere Gedanken durch positive ersetzen. Ermutigende Sprüche auswendig lernen. Sich erinnern, wie man die letzte schwierige Situation gemeistert hat.
- **Hilfe holen:** Mit jemandem mailen, Zweierschaft, Seelsorge, Gebetsgruppen
- **Ablenken:** sinnvolle Tätigkeit, Zeit strukturieren

Reaktionen der Eltern

Angst ignorieren

Anweisungen und
Befehle

Nachgeben

Vermehrte Hilfen,
Service

Schelten, abwerten

Ohnmachtsgefühl
auf beiden Seiten

„Ich bin mit meiner Weisheit am Ende. Ich brauche Stunden, bis mein Kind zur Ruhe kommt. Es macht mich wütend, andererseits habe ich Mitleid.“

Die sekundäre Neurotisierung

Symptome des Kindes, Unsicherheit, Misserfolge, Angst

Verstärkte Symptome, fordert verstärkten Einsatz der Eltern, Angst wird zu Machtkampf

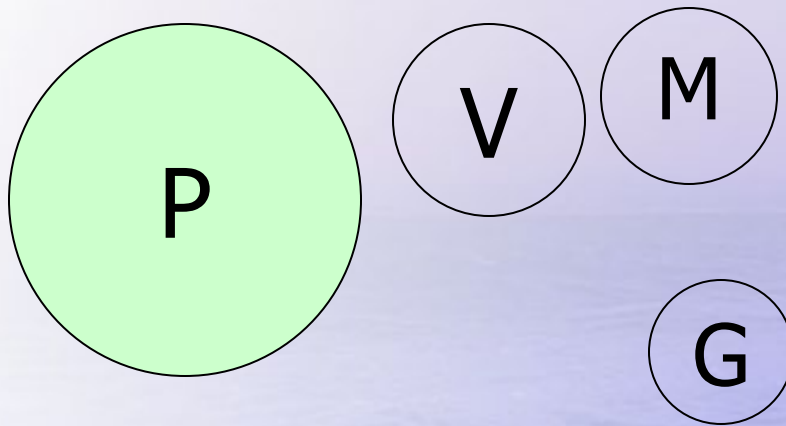
Mangelhaftes Selbstwertgefühl, Kampf um Aufmerksamkeit und Überlegenheit, Resignation

Eltern sehen das Kind als bockig oder hilflos. Reaktion mit Liebe und Fürsorge aber auch Strenge. Verunsicherung

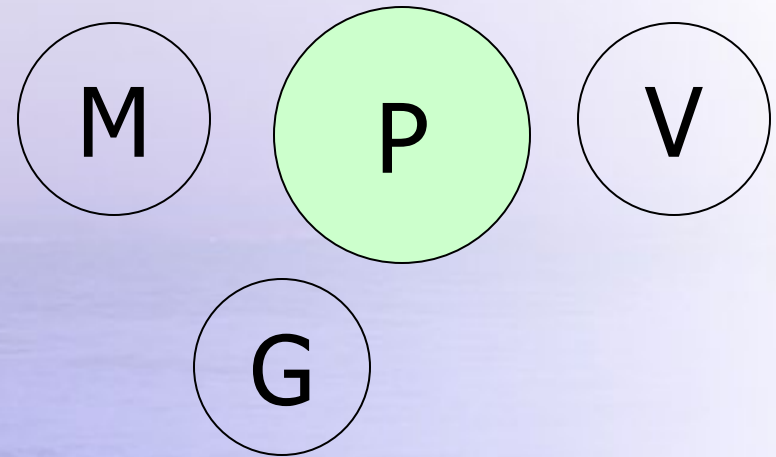
Eltern sind verzweifelt, Ohnmacht, Schwanken zwischen übermässiger Fürsorge und Unverständnis, Etikettierung

Mögliche Positionen des Problemkindes

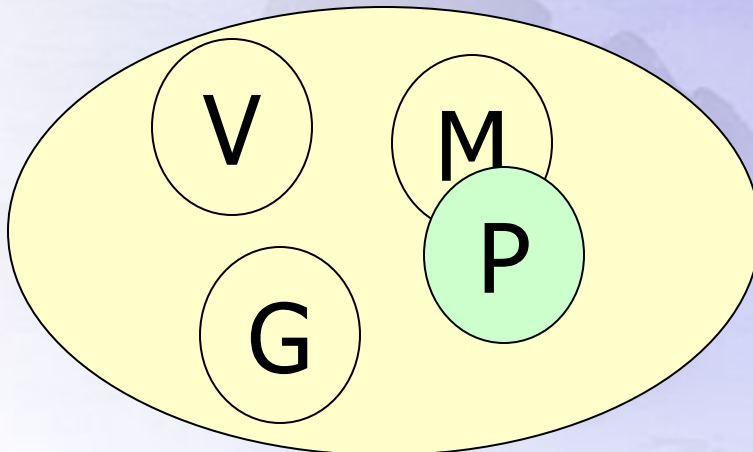
Das Kind im Mittelpunkt



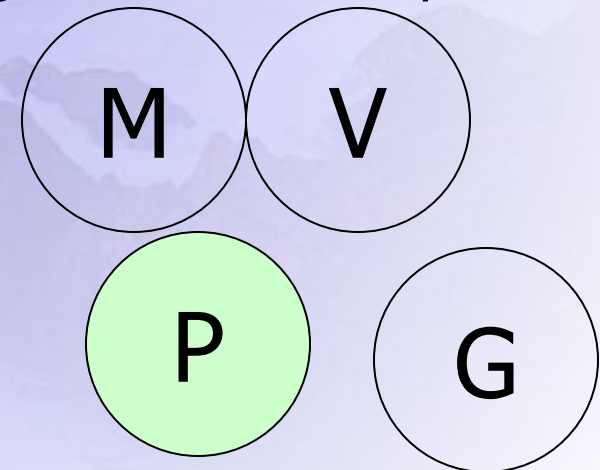
Das parentalisierte Kind



Das Familiengeheimnis



Das gesunde Familiensystem



Auswirkung von Erziehungsstilen

Art der elterlichen Autorität	Auswirkungen auf die Kinder
Autoritativ: streng aber warm, nicht verachtend, erklären und anpassen von Regeln	Hohes Selbstvertrauen und Selbstkontrolle, unternehmungsfreudig, zufrieden
Autoritär: streng, kontrollierend, zurückhaltend, überbehütend, absoluter Gehorsam	Weniger Selbstvertrauen, unzufrieden, zurückgezogen, misstrauisch, leistungsorientiert
Permissiv: keine Kontrolle, keine Forderungen, keine festen Rollen	Am wenigsten Selbstvertrauen, ziemlich abhängig, ziellos, wenig Verantwortung

Erziehungsregeln: Liebe

- Bedingungslose Liebe
- Die positiven Seiten des Kindes sehen
- Nicht mit den „tüchtigen Kindern“ vergleichen
- Nähe durch Körper- und Augenkontakt signalisieren
- Positive Zeit mit dem Kind allein verbringen
- Verzeihen lernen: dem Kind, dem Umfeld, sich selbst
- Mit Humor reagieren

„Das Prinzip der Vergebung trägt am meisten dazu bei, dass Sie in Frieden mit dem Kind zusammenleben können.“

Erziehungsregeln: Ermutigen

- Ermutigen heisst das Kind annehmen
- Ermutigen heisst an das Kind glauben
- Ermutigen heisst kleine Erfolge planen
- Ermutigen heisst dem Kind etwas zumuten
- Ermutigen heisst das Kind Fehler machen lassen

Erziehungsregeln: Konsequenz

1. Ein ruhiges und geregeltes Umfeld bieten
2. Klares Festsetzen, welches Verhalten vom Kind erwartet wird. (liebvoll, ruhig, fest)
3. Ankündigen, welche Tätigkeiten zu erledigen sind (wer, wie, wann, wo, warum, schriftlich)
4. Häufige positive Rückmeldungen (Anstrengungsbereitschaft loben)
5. Unmittelbare Rückmeldungen und Konsequenzen bei Fehlverhalten (vorher festlegen)
6. Mit starken und wirksamen Konsequenzen / Verstärkern arbeiten (Belohnungssystem)

Erziehungsregeln: Konsequenz

7. Längere Aufgaben in Teilschritte aufteilen (dem Kind Erfolgserlebnisse vermitteln, also lösbare Aufgaben stellen)
8. Konsequent sein, kein Eingehen auf Murren oder Wutausbrüche, im Hier und Jetzt bleiben, kein falsches Mitleid, Gefühle zugestehen
9. Taten statt Worte (logische Konsequenzen sprechen für sich, Kinder sind „muttertaub“)
10. Einen Plan für schwierige Situationen zurechtlegen: Stopp - Regeln wiederholen - Belohnung / negative Folge - Konsequenz)
11. Bei innerer Anspannung „Time out“ einführen, ohne Vorwurf
12. Probleme nicht persönlich nehmen, nicht verletzt reagieren

Warum Erziehung nicht gelingt

- Zu viele Regeln: Niemand kann perfekt sein
- Zu hohe Erwartungen: Jedes Kind ist anders
- Falsches Mitleid: Tränen ertränken oft eine konsequente Haltung. Mitfühlen, dass es noch nicht geklappt hat.
- Zu strenge logische Folgen: Manchmal muss man sie anpassen