

# Ängste der Kinder ernst nehmen

«Wenn Kinder Angst haben ...» – der Vortrag der Erziehungsberaterin Samantha Kaempf in Schübelbach zeigte auf, wie mit Ängsten von Kindern begegnet werden kann.

von Paul A. Good

**A**ngst gehört zum Leben, zur normalen Entwicklung. Wie können wir als Eltern unsere Kinder bei Ängsten unterstützen? Zu diesem Thema hatte Pro Juventute am Samstag ins Pfarrhaus Schübelbach eingeladen. Die Erziehungsberaterin Samantha Kaempf hielt in ihrem Vortrag zuerst fest, dass Angst ein Grundgefühl ist, eine Emotion wie Freude, Traurigkeit oder Wut. Anschliessend ging sie auf die verschiedenen Phasen der entwicklungsbedingten Kinderängste ein, das heisst, die Ängste des Neugeborenen bis zu denjenigen der Teenager, beginnend mit der Angst vor dem Verlust des Körperkontaktes über die Entwicklung der realen Angst bis zur sozialen Angst und die Angst vor der Zukunft.

Im gegenseitigen Austausch gingen die Anwesenden dann der Frage nach, was ihnen geholfen hat, wenn sie Angst hatten. Den meisten war die Erinnerung haften geblieben, dass die Geborgenheit durch die Eltern die beste Hilfe war, sie nahmen ihnen das Gefühl, dass man alleine sei.

Dann ging Samantha Kaempf der Frage nach, wie man Angst verarbeiten

kann. Dabei stellte sie fest, dass Sprüche wie «du brauchst keine Angst zu haben» oder «es ist doch gar nichts passiert» keine gute Möglichkeit darstellen, da man mit solchen Aussagen die Ängste der Kinder ignoriere. Auch «Überbeschützen» sollte man vermeiden, weil dadurch die Kinder unselbstständig werden. Wichtig ist, dass man die Ängste der Kinder wahrnimmt, diesen mit liebevollem Verständnis begegnet und das Kind mit seinen Ängsten begleitet. «Ich bin bei dir, erzähl mir von deiner Angst» oder «du bist nicht allein, was würde dir helfen?» sind gute Ansätze. Damit kann man Kinder ermutigen, selber eine Lösung für ihre konkreten Ängste zu suchen.

## Vertrauen in eigene Fähigkeiten

Kreative Strategien sind auch: die Kinder ihre Angst malen lassen, Rollenspiele spielen – im Spiel verarbeiten Kinder ihre Angst –, Geschichten mit «Happy End» erzählen oder gemeinsamer Sport.

In Bezug auf den Einfluss der Medien sollte man zudem aufpassen, was sich die Kinder im Fernsehen anschauen (Nachrichten!).

Zu einer wirkungsvollen Verarbeitung gehört auch, dass man die Kinder ermutigt, indem man sie lobt, das



Erziehungsberaterin Samantha Kaempf stellt geeignete Literatur vor.

Bild Paul A. Good

gibt ein positives Gefühl – sie an positive Erlebnisse erinnert und ihre Selbstständigkeit fördert, indem man ihnen genügend Zeit lässt, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Mit der Vorstellung von geeigneter Literatur zum Thema und der anschliessenden Fragerunde ging ein äusserst interessanter und lehrreicher Vortrag zu Ende.

---

## Erziehungsberatung

Die Gemeinde Schübelbach ist eine von zwei Gemeinden im Kanton Schwyz, die einen **Leistungsvertrag mit der Pro Juventute für die Erziehungsberatung** abgeschlossen haben. Damit konnte die Lücke nach der Mütter- und Väterberatung nahtlos geschlossen werden. Für Familien, die in der Gemeinde Schübelbach wohnen, ist diese **Beratung gratis**. Jeweils am ersten Montag im Monat steht Samantha Kaempf zur Verfügung, und zwar jeweils von 9 bis 11 Uhr in den Räumen des katholische Pfarrhauses in Schübelbach. (pag)