

Fred Christmann

Ich bin doch kein Frosch!

Wie Kinder und Jugendliche ihre Ängste überwinden



64
Therapie-
Karten

Mit Illustrationen
von Friederike Ablang

Kinder und Jugendliche können lernen, ihre Ängste zu bewältigen

Ängste gelten bei jüngeren Kindern als etwas völlig Normales, bei Jugendlichen werden sie eher schamhaft ignoriert. In jedem Alter sind sie mit Belastungen für die Betroffenen und Angehörigen verbunden und führen meist zu erheblichen Einschränkungen. Das muss jedoch nicht sein. Eine aktive Anleitung oder Psychotherapie kann den betroffenen Kindern und Jugendlichen in recht kurzer Zeit einen deutlichen Gewinn an Lebensqualität ermöglichen. Die Therapiekarten »Ich bin doch kein Frosch!« unterstützen Therapeutinnen und Therapeuten und auch Eltern bei der Anleitung von Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen Ängsten. Den Kindern und Jugendlichen wird damit die Auseinandersetzung mit Ängsten erleichtert.

Die Bild-Karten machen neugierig und bereichern die Arbeit mit ängstlichen Kindern. Sie dienen als Hilfestellung für das gemeinsame Gespräch, sie regen innere psychische Prozesse an und bieten Anregungen für aktive psychologisch-therapeutische Übungen. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen unterstützen die Kinder und Jugendlichen in ihrer Entwicklung zu einer selbstsicheren Persönlichkeit.

Voraussetzungen für die Arbeit mit Therapekarten

Wenn Eltern Probleme bei ihren Kindern bemerken, versuchen sie gern, diesen durch Reglementierung beizukommen. Wenn es um Ängste geht, ist Druck jedoch unangebracht. Allerdings ist auch Schonung in der Regel kein gutes Rezept. Ein gutes Vorbild, empathisches Verständnis und konsequente und lösbare Anforderungen sind die Voraussetzung für eine positive seelische Entwicklung des Kindes. Eltern sollten gerade bei Problemen ihres Kindes mit einer positiven Grundhaltung an die Bewältigung herangehen. Die Erwartung, dass letztlich alles gut werde, entlastet das Kind und fördert seine Bereitschaft, sich auch unangenehmen Aufgaben zu stellen.

Der Kontakt zu den Betroffenen steht auch bei Therapeuten an erster Stelle, noch bevor es um die Klärung einer Diagnose und das Erledigen der Formalien zur Kostenübernahme geht. Erst wenn eine freundliche Gesprächsbasis geschaffen ist, kann auch die Behandlung direkt angepackt werden. Je mehr alle Beteiligten belastet sind, desto wichtiger sind vertrauensbildende Maßnahmen wie persönliches Interesse von Seiten der Behandler anstelle von Routine, Verständnis für die jeweilige Betroffenheit und Belastung sowie hoffnungsvolle Signale von erfahrener Expertenseite.

Ein Wort an die Eltern

Wenn Ihr Kind ängstlich ist, dann ist es einseitig »begabt«. Ängste sind natürliche Schutzreaktionen, die vor Gefahren warnen und das Überleben sichern. Sie als eine Ressource zu begreifen, erleichtert den Umgang damit. Ängste zu verurteilen und zu bekämpfen ist meist kontraproduktiv und verunsichert die betroffenen Personen zusätzlich. Ängstliche Kinder sollen lernen, mit dieser Ressource angemessen umzugehen und sich deswegen keinesfalls schämen.

Eltern sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und selbst möglichst keine Signale der Beunruhigung, der Unsicherheit oder Ängstlichkeit zeigen oder indirekt übermitteln.

Selbst wenn das Kind einen Unfall hat, sollten Sie überzeugt zum Ausdruck bringen, dass alles gut wird. Das ist oft nicht einfach. Erzieher neigen zum Dramatisieren und Katastrophisieren. Sie gehen häufig davon aus, dass die Kinder ohne ihre Führung nur Blödsinn machen und wollen sie vor schlechten Erfahrungen bewahren. Aber meist ist das Gegenteil der Fall. Solchermaßen besorgte Eltern verhindern die wichtigen Erfahrungen und schwächen damit die Entwicklung von Stresskompetenz beim Kind.

Es sind *die Erfahrungen*, nicht die Behütung, die Kinder »wachsen« lassen. Ein überstandener Schaden erst lehrt ein Kind die Bewältigung von Schwierigkeiten. Daraus kann sich dann Resilienz entwickeln, die Widerstandskraft gegenüber

Stress und die Regenerationsfähigkeit nach schlimmen Ereignissen.

Ängstliche Kinder brauchen Vorbilder, und zwar nicht für Sensitivität, sondern für das Überwinden von Angst. Lassen Sie sich nicht nur von Ihrer Empathie leiten, für ängstliche Kinder ist klare Orientierung oft wichtiger.

Vor allem müssen betroffene Kinder ihre Angstgedanken ändern. Das gelingt mit Information und hilfreichen Geschichten, aber zur Gewohnheit wird dieses neue Denken nur über Erfahrungen. Diese bestätigen sozusagen das neue Denken.

Eine einzelne Erfahrung vermittelt in der Regel jedoch noch kein Vertrauen. Dazu braucht es eine Reihe von bestätigenden Erfahrungen. Damit keine Überforderung alles wieder zunichte macht, empfiehlt es sich, in aufeinander aufbauenden Schritten vorzugehen.

Wenn Spaß dabei ist, lernt es sich leichter. Sorgen Sie also bei allen Übungen für eine positive Stimmung. Nutzen Sie dabei aus, dass andere Gefühle die Angst hemmen können. Freude, Liebe, Neugier, aber auch Wut können stärker sein als Angst.

Unterstützen Sie Ihr Kind immer in seinem Bemühen um Selbstständigkeit, so dass es Erwartungen an seine Selbstwirksamkeit entwickeln kann. So fördern Sie eine Entwicklung, in der nicht Ängste das Leben bestimmen.

In einer Psychotherapie des Kindes können die Eltern lernen, die angestrebte Veränderung konsequent zu unterstützen. Das ist nicht immer einfach. Gerade die aufkeimende Selbstständigkeit eines bisher ängstlich-zurückhaltenden Kindes fordert

Eltern heraus. Sie müssen sich erst an die neue Selbstständigkeit des Kindes gewöhnen. Dabei wird manchen Eltern bewusst, dass sie selbst früher derartige Bestrebungen mit Hinweis auf »Gefahren« unterbunden hatten.

5 Tipps gegen Ängste bei Kindern und Jugendlichen

1. Angst positiv besetzen

Angst ist ein Schutzmechanismus, eher eine Begabung als ein Übel. Man erkennt als ängstlicher Mensch eher Gefahren oder Bedrohungen und rasend schnell wird der komplette Organismus auf Höchstleistung umgestellt zum Überlebenskampf. Ängstliche sind zwar oft unnötig aufgeregt, das fühlt sich dann mitunter nicht gut an, aber schlimmer ergeht es den Nichtängstlichen – ihr Leben ist geprägt von Langeweile. Untersuchungen haben gezeigt, dass Ängstliche tatsächlich auch mehr leisten. Wichtig ist nur, dass man nicht Zweifel an ihnen sät und damit evtl. Panik auslöst. Denn Panik ist des Guten zu viel, dabei verbraucht der Körper zu viel Energie, erschöpft schnell und kann nicht mehr richtig denken. Aber die normale Angst ist positiv, auch wenn man sie vielleicht gerne los wäre. Wichtig ist, dass man richtig mit ihr umgeht, sie annimmt als guten Teil von sich und lernt, mit ihr zurechtzukommen. Angst ist ein Gefühl, das einem zeigt, dass man lebt und leben möchte. Angst soll mög-