



EIGENE ÄNGSTE NICHT ÜBERTRAGEN

Angst

Wer kennt sie nicht? Egal, ob es um kleine oder größere Ängste geht, jeder hat sie schon einmal empfunden. Verbreitete Reaktionen auf Angst sind Sätze dieser Art: Stell dich nicht so an! Sei kein Angsthase! Jetzt musst du doch keine Angst haben ... usw. Diese Aussagen helfen nicht dabei, Ängste zu überwinden, sie helfen maximal, sie zu verdrängen. Schnell kann das Gefühl entstehen, nicht ernst genommen zu werden. „Es ist wichtig, dass wir Angstgefühle nicht kleinreden oder ignorieren. In unserer Gesellschaft geht es aber Kindern wie Erwachsenen so, dass sie schnell als „Angsthasen“ verlacht werden und nicht für voll genommen werden.“ (Hummel, 2024, S.16)¹

Positive Seiten von Ängstlichkeit

„Wenn du mit deinem Kind über Angst sprichst, sprech auch darüber, wann sie gut ist. Wann warnt sie, wann schützt sie, wann macht sie euch auf gute Art vorsichtig und abwartend? So wird dein Kind Angst nicht gänzlich ablehnen, sondern kann verstehen, dass sie in gesunden Maßen hilfreich ist.“ (Hummel, 2024, S.18)² Alle Gefühle sind wichtig und haben ihre Berechtigung. Durch das Annehmen von vermeintlich negativen Gefühlen kann man auch lernen, mit ihnen umzugehen.

Wie schaffe ich es als Elternteil, meine Ängste nicht an mein Kind zu übertragen?

Ein gesunder Umgang mit Angst ist erlernbar. Der erste Schritt ist, sich selbst zu reflektieren und sich bewusst zu werden, welche Ängste man in sich trägt und was die Auslöser für sie sind. Durch das Erkennen können Strategien entwickelt werden, um mit ihr konstruktiv zu arbeiten. Wenn sich dieser Schritt im Alleingang überfordernd anfühlt, kann es hilfreich sein, sich an eine Fachperson zu wenden, diese kann wertvolle Hilfestellungen leisten.

Ursachenforschung statt Symptombekämpfung: Was steckt hinter der Angst?

Hinter der Angst steckt häufig ein unerfülltes Bedürfnis, das gesehen werden möchte. Dieses gilt es zu erkennen. Deshalb macht ein Perspektivenwechsel Sinn. Anstatt den Fokus auf die Angst zu richten, kann die Grundfrage lauten: Was brauche ich als Elternteil, dass es mir gut geht? Was braucht mein Kind gerade, dass es ihm gut geht? Welches Bedürfnis ist gerade nicht erfüllt? Verspüre ich den Wunsch nach Sicherheit oder Unterstützung? Braucht mein Kind womöglich gerade Nähe oder das Gefühl der Zugehörigkeit? Durch das Erfüllen der Bedürfnisse entstehen positive Grundvoraussetzungen, um Herausforderungen im Alltag bewältigen zu können.

Die Bereitschaft hinzuschauen, heilt

Durch die Bereitschaft, eigene Ängste anzunehmen und mit ihnen zu arbeiten, dem Zutrauen in sich selbst und dem Kind gegenüber, kann der Kreislauf von Ängstlichkeit durchbrochen werden – so kann sich aus Angst Mut entwickeln und aus Unsicherheit Selbstvertrauen entstehen.

verfasst von Corinna Bertagnoli

Literatur:

^{1/2} Inke Hummel, (2024), Deine Angst, meine Angst. Die Gefühle deines Kinders sicher begleiten. Deine eigenen Ängste nicht übertragen. Humboldt Verlag, Originalausgabe, Hannover