

gefühlsförderung.de

VON EVELINA GAWLIK

LEITFADEN FÜR ELTERN

Wenn dein Kind ängstlich ist

Ängste verstehen, Sicherheit geben, Mut wachsen lassen.

Mit konkreten Schritten, erprobten Sätzen und einem Workbook für die häufigsten Angst-
Momente im Familienalltag.



Ewelina Gawlik

Kindheitspädagogin (B.A.) und Mama

Was dich erwartet

- KAPITEL 1 Angst ist kein Fehler: dein Kind ist richtig gebaut
- KAPITEL 2 Der Angst-Fahrplan: was von 2 bis 12 normal ist
- KAPITEL 3 Sicherheit zuerst: dein ruhiges Nervensystem ist das Werkzeug
- KAPITEL 4 Der Angst einen Namen geben
- KAPITEL 5 Trennungsangst: der Moment an der Kita-Tür
- KAPITEL 6 Dunkelheit und Monster: wenn die Fantasie schneller wächst als der Mut
- KAPITEL 7 Nachts um drei: Albträume und nächtliches Aufwachen
- KAPITEL 8 Soziale Ängste und Schüchternheit: der Rand des Spielplatzes
- KAPITEL 9 Neues wagen: Arzttermin, Schwimmkurs, erster Schultag
- KAPITEL 10 „Stirbst du auch mal?": der Tod und die großen Fragen
- KAPITEL 11 Die Mut-Leiter: kleine Schritte statt Druck oder Vermeidung
- KAPITEL 12 Deine Angst färbt ab: der ehrliche Blick auf dich
- KAPITEL 13 Der 14-Tage-Mutplan, und wann fachliche Hilfe guttut

Ein Brief an dich

Es war ein ganz normaler Morgen auf dem Weg zur Kita, als meine Tochter mitten auf dem Gehweg stehen blieb. Auf der anderen Straßenseite trottete ein großer Hund, angeleint, friedlich, weit weg. Aber ihre kleine Hand krallte sich in meine, die Beine gehorchten ihr nicht mehr, und ihre Augen wurden riesig. Und ich hörte mich sagen: „Der tut doch nichts. Komm jetzt, wir sind spät dran.“ Sie fing an zu weinen. Also hob ich sie hoch, und während sie ihr Gesicht in meiner Jacke vergrub, dachte ich: Ich habe Kindheitspädagogik studiert. Ich begleite beruflich Kinder und ihre Gefühle. Und trotzdem ist mir gerade genau der Satz herausgerutscht, der am wenigsten hilft.

Ich erzähle dir diesen Moment gleich zu Beginn, weil er ehrlicher ist als jede Theorie: Wir alle sagen manchmal das Falsche. Nicht, weil wir schlechte Eltern sind, sondern weil die Angst unseres Kindes auch in uns etwas auslöst: Hilflosigkeit, Zeitdruck, manchmal alte Erinnerungen an das Kind, das wir selbst einmal waren. Wenn dein Kind gerade viel Angst zeigt und du dich zwischen Sorge, Ratlosigkeit und schlechtem Gewissen wiederfindest, dann bist du hier richtig. Und du bist damit nicht allein.

Ich bin Ewelina, Kindheitspädagogin und Mutter. In dieses Buch habe ich alles gelegt, was ich aus der Entwicklungsforschung, aus meiner Arbeit mit Familien und aus vielen eigenen Abenden an der Bettkante über Kinderängste gelernt habe. Herausgekommen ist zweierlei. Zum einen eine Übersetzungshilfe: Du wirst verstehen, was im Kopf und im Körper deines Kindes passiert, wenn die Angst kommt, und was es dann wirklich von dir braucht. Zum anderen ein Werkzeugkasten: konkrete Sätze, kleine Rituale und Übungen für genau die Momente, in denen dir bisher die Worte gefehlt haben.

Genauso wichtig ist mir, was dieses Buch nicht ist. Es ist kein Programm, das Angst abschafft, denn Angst gehört zu einem gesunden Kinderleben dazu. Warum das so ist, erfährst du gleich im ersten Kapitel, und ich verspreche dir: Dieses Wissen allein wird dich schon aufatmen lassen. Es ist auch kein Maßstab, an dem du dich messen sollst. Du wirst auf diesen Seiten keine perfekten Eltern treffen. Am allerwenigsten mich.

Wie du dieses Buch liest

Bitte lies es nicht in einem Rutsch. Die Kapitel 1 bis 4 sind das Fundament: Sie erklären, wie Angst im Kindergehirn entsteht, welche Ängste zu welchem Alter gehören und wie du dein Kind in jedem Angstmoment begleiten kannst. Danach darfst du springen. Die Kapitel 5 bis 10 nehmen sich die häufigsten Situationen einzeln vor, vom Abschied an der Kita-Tür über Monster und Alpträume bis zu den ganz großen Fragen am Abend. Beginne mit dem Kapitel, das euch gerade am meisten beschäftigt. Die Kapitel 11 bis 13 bauen zum Schluss auf: Dort wächst aus allem Verstandenen ein Plan, Schritt für Schritt und im Tempo deines Kindes.

Und lies mit einem Stift in der Hand, oder mit der Markier-Funktion deines Lesegeräts. Halte die Sätze fest, die du deinem Kind sagen möchtest, und markiere die Werkzeuge, die zu eurer Familie passen. Dieses Buch soll kein unberührtes Buch bleiben, sondern ein benutztes werden: eines, das sich von selbst an der richtigen Stelle öffnet.

Ein Wort noch zum Workbook, von dem in den Übungen immer wieder die Rede ist: Damit meine ich kein Zusatzheft, das du kaufen müsstest. Nimm ein ganz normales Notizheft, schreibt gemeinsam „Unser Mut-Heft“ auf die erste Seite, und schon habt ihr euer Workbook. Dort hinein wandern alle Übungen dieses Buches: die Angst-Signale, der Steckbrief der Angst, eure Mut-Leiter. So entsteht nebenbei etwas Wertvolles: ein Heft, in dem dein Kind später blättern und sehen kann, wie viel Weg es schon geschafft hat.

Du musst nicht alles richtig machen. Es reicht, wenn dein Kind spürt: Mit meiner Angst bin ich nicht allein.

BEVOR WIR STARTEN: EIN WICHTIGER HINWEIS

- ☐ Dieses Buch begleitet und stärkt euch im Familienalltag. Es ersetzt keine ärztliche Diagnostik und keine Therapie.
- ☐ Wenn die Angst deines Kindes über lange Zeit sehr stark bleibt, wenn Panikattacken auftreten oder wenn die Angst den Alltag dauerhaft einschränkt, etwa weil Kita, Schule oder Freundschaften nicht mehr möglich sind, dann holt euch bitte kinderärztlichen oder therapeutischen Rat.
- ☐ Diesen Schritt zu gehen ist keine Niederlage. Es ist Stärke und gute Fürsorge, dieselbe Fürsorge, die dich dieses Buch aufschlagen lässt.
- ☐ In Kapitel 13 findest du eine Checkliste zur Einschätzung und einen Leitfaden, wie du das Gespräch in der Kinderarztpraxis vorbereitest.

Und jetzt lass uns anfangen, mit der Entlastung, die du vermutlich am dringendsten brauchst.

Dein Kind ist nicht falsch. Es ist richtig gebaut.

Herzlich, deine Ewelina

Angst ist kein Fehler: dein Kind ist richtig gebaut

Samstagnachmittag, Kindergeburtstag. Lina, vier Jahre alt, hat sich die ganze Woche auf diese Feier gefreut. Doch jetzt, vor der fremden Haustür, hinter der Kinderlachen und Musik zu hören sind, schlingt sie beide Arme um dein Bein und vergräbt das Gesicht in deiner Jacke. „Ich will nach Hause“, flüstert sie. Und während du ihr über den Kopf streichelst, meldet sich diese leise Stimme in dir: Ist das noch normal? Warum ist mein Kind so ängstlich? Habe ich etwas falsch gemacht?

Ich möchte dieses Buch mit einer Antwort beginnen, die dich aufatmen lässt: Nein, du hast nichts falsch gemacht. Und dein Kind funktioniert genau so, wie die Natur es vorgesehen hat. Angst ist kein Fehler im System deines Kindes. Angst ist das System. Sie gehört zu den ältesten Schutzprogrammen, die die Evolution hervorgebracht hat. Unsere Vorfahren, die beim Rascheln im Gebüsch lieber einmal zu oft davonliefen, haben überlebt. Die Sorglosen nicht. Wir alle stammen von den Vorsichtigen ab. Dein Kind ist also nicht zu empfindlich. Sein Alarmsystem ist wachsam, und Wachsamkeit ist zuerst einmal eine Stärke.



Sicherheit ist kein Wort. Sie ist eine Hand, die bleibt.

Der Wachhund und die Eule

Um zu verstehen, was bei Angst im Kopf deines Kindes passiert, hilft ein Bild, das ich in meiner Arbeit mit Familien gern nutze. Es greift kindgerechte Gehirnmodelle auf, wie sie der Psychiater Daniel Siegel und die Psychotherapeutin Tina Payne Bryson bekannt gemacht haben. Stell dir vor, im Gehirn deines Kindes wohnen zwei Wesen. Das erste ist ein treuer Wachhund: die Amygdala, das Alarmzentrum tief im Gehirn. Er schlägt sofort an, wenn irgendetwas bedrohlich wirken könnte. Sein Problem: Er kann einen Tiger nicht vom ersten Schultag unterscheiden. Für ihn fühlt sich beides gleich gefährlich an, und er bellt in beiden Fällen gleich laut.

Das zweite Wesen ist eine kluge Eule: der präfrontale Cortex, der Teil des Gehirns, der abwägen, beruhigen und einordnen kann. „Moment“, sagt die Eule, „das ist nur eine Geburtstagsfeier, keine Gefahr.“ Nur ist diese Eule bei Kindern noch ein Küken. Sie reift viele Jahre lang, bis weit ins junge Erwachsenenalter. Dein Kind hat also einen voll einsatzbereiten Wachhund und eine Eule, die noch fliegen lernt. Genau deshalb braucht es dich: Deine ruhige Gegenwart leiht ihm so lange deine erwachsene Eule.

WAS DIE FORSCHUNG ZEIGT

Meldet die Amygdala Gefahr, schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, die Muskeln spannen sich an, die Verdauung schaltet in den Notfallmodus. In diesem Alarmzustand ist der denkende Teil des Gehirns vorübergehend schlecht erreichbar. Deshalb kommen Vernunftargumente wie „Da ist doch nichts“ bei einem Kind mitten in der Angst schlicht nicht an. Erst wenn das Nervensystem sich beruhigt hat, kann dein Kind wieder zuhören und nachdenken. Das Bild von Wachhund und Eule ist dabei bewusst vereinfacht, das echte Gehirn arbeitet viel vernetzter. Aber es beschreibt gut, was du im Alltag beobachten kannst.

Was der Körper deines Kindes dir sagen will

Diese Alarmkette ist keine Fehlfunktion, sondern eine sinnvolle Vorbereitung. Das Herzklopfen pumpt Blut in die Beine, falls Flucht nötig ist. Die angespannten Muskeln machen bereit für den Kampf. Das Bauchweh entsteht, weil der Körper die Verdauung pausiert, um Energie zu sparen. Und manchmal erstarrt ein Kind ganz: Auch das ist ein uraltes Schutzprogramm, still werden, wenn Kampf und Flucht nicht möglich erscheinen.

Kinder sagen selten „Ich habe Angst“. Sie sprechen Körpersprache: Bauchschmerzen am Morgen vor der Kita. Klammern an deinem Bein. Erstarren, wenn eine fremde Person sie anspricht. Zappeln und Nägelkauen. Das Vermeiden bestimmter Orte. Endlose Fragen am Abend. Nichts davon ist Trotz, nichts davon ist eine Masche. Es sind Botschaften. Dein Kind sagt mit seinem Körper das, wofür es noch keine Worte hat: „Mein Alarm ist an. Hilf mir.“

SAG LIEBER NICHT

„Stell dich nicht so an, da ist doch nichts.“

Warum nicht: Der Körper deines Kindes ist längst im Alarm, das Gefühl ist echt. Es lernt aus diesem Satz nur: Mein Gefühl ist falsch, und ich bin damit allein.

SO ERREICHST DU DEIN KIND

„Ich sehe, dein Körper schlägt gerade Alarm. Ich bin da.“

Warum das wirkt: Du nimmst das Gefühl ernst, ohne die Gefahr zu bestätigen. Dein Kind fühlt sich gesehen, und deine Ruhe hilft seinem Nervensystem, wieder herunterzufahren.

Angst ist kein Feind. Sie ist ein Beschützer, der manchmal zu laut wird.

Vielleicht ist das der wichtigste Satz dieses Kapitels, darum noch einmal in aller Klarheit: Du bist nicht schuld. Dein Kind ist nicht kaputt. Die allermeisten Kinderängste sind altersgerecht, vorübergehend und lassen sich liebevoll begleiten. Und wenn du wissen willst, wie Nachmittage wie der mit Lina meistens enden: mittendrin im Getümmel der Geburtstagsfeier, zwanzig Minuten später. Nicht, weil die Angst weggeredet wurde, sondern weil das Kind erst auf einem sicheren Arm ankommen durfte.

Das war erst der Anfang

Du hast gerade die ersten Seiten gelesen. Im kompletten Leitfaden warten 42 weitere Seiten auf dich, unter anderem:

Im kompletten Leitfaden außerdem:

- ✓ Trennungsangst: der Moment an der Kita-Tür
- ✓ Dunkelheit und Monster: wenn die Fantasie schneller wächst als der Mut
- ✓ Nachts um drei: Albträume und nächtliches Aufwachen
- ✓ Soziale Ängste und Schüchternheit: der Rand des Spielplatzes
- ✓ „Stirbst du auch mal?\": der Tod und die großen Fragen
- ✓ Die Mut-Leiter: kleine Schritte statt Druck oder Vermeidung
- ✓ Der 14-Tage-Mutplan, und wann fachliche Hilfe guttut

Hol dir den kompletten Leitfaden

„Wenn dein Kind ängstlich ist“ als PDF, sofort zum Herunterladen, für 14,99 €

gefühlsförderung.de/shop/leitfaden-wenn-dein-kind-aengstlich-ist