

# Wenn Kinder Angst haben

Eine Broschüre nimmt sich eines verbreiteten Problems an – und schenkt Eltern und Kindern mehr Vertrauen.

Von Christian Schenk

Vielen Eltern dürfte das Problem nur allzu gut bekannt sein: Ihr Kind kämpft mit grossen Ängsten, beim Einschlafen, auf dem Pausenplatz oder vor der Abreise ins Klassenlager. Wie können Eltern helfen? Was ermutigt die Kinder? Inwiefern sind Ängste normal – und ab wann nehmen sie ein Ausmass an, wo gezielte Unterstützung nötig wird?

«Kinderängste begleiten», eine neue Publikation von «farbenspiel.family», nimmt sich all dieser Fragen an und liefert eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten. «farbenspiel.family» ist das Nachfolgeprodukt der «Elternbriefe», das jungen Eltern von den Kirchen zugeschickt wird und sie in verschiedenen Themen der Erziehungsarbeit unterstützt und stärkt. Es ist ein ökumenisches Angebot, das von verschiedenen Schweizer Landeskirchen erarbeitet und mitgetragen wird. Die Zürcher Landeskirche gehört zur Trägerschaft, und im Redaktionsteam sitzt mit Oliver Wupper-Schweers ein Mitarbeiter der Gesamtkirchlichen Dienste.

## Wahrnehmen statt verharmlosen

«Angst gehört zum Menschsein, und Kinderängste sind Teil einer normalen Entwicklung», schreiben die Autorinnen und Autoren im Eingangstext. Sie bewahre vor Gefahren und biete zudem Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen: «Wenn Kinder ihre Ängste überwinden, öffnen sich ihnen neue Erfahrungsräume.» Doch es gibt eben auch Ängste, die die Kinder zu sehr in Beschlag nehmen und die Entwicklungen hemmen. Und hier setzt die Publikation auch mit konkreten Tipps an: Eine Kinder- und Jugendpsychologin weist darauf hin, dass es wichtig sei, alle Emotionen der Kinder, auch Angst, Wut oder Trauer, zu akzeptieren und nicht abzublocken oder zu verharmlosen. Aussprüche wie «Das ist doch nicht so schlimm» hinterlassen beim Kind den Eindruck, dass seine Gefühle nicht richtig seien. Es gehe darum, die Gefühle zu benennen und zu kanalisieren.

## Fürchtet euch nicht

Der Umgang von Menschen mit Angst ist auch ein wichtiges Motiv der Bibel. Der Zusage «Fürchte dich nicht!» und die Zusicherung, dass Gott immer mit uns ist, ist auch für Kinder heil- und wirksam. Die Broschüre zeigt, wie Eltern diesen Zusage und Schutz den Kindern vermitteln können, etwa mit einer für Kinder adaptierten Version



Kinder und Eltern lernen, mit der Angst umzugehen.  
Foto: iStock aus «Kinderängste begleiten»

von Psalm 23, «Der Herr ist mein Hirte». Oder mit Ritualen, die Kindern Sicherheit schenken. Ein Abendgebet auf ZÜRITÜTSCH und in Versform ist ein angstlösender Segen, den Eltern ihren Kindern immer wieder zusprechen können:

*«En Hirt cha zAbig nöd go schlafe,  
wänn im eis fehlt vo sine Schafe.  
Er rüeft, er suecht's und er treit's hei,  
kä einzigs laaf de Hirt elei!  
So bisch du, Gott, Du gahsch mir nah.  
Du wottschi, das niemert Angscht mues ha.  
Du häsch mich gern, du luegsch zu mir.  
Gott, min Hirt, ich danke Dir! – Amen.»*

## Portal für Familien

Dem Familienalltag mehr Tiefgang geben. Die spirituelle Dimension im Leben mit Kindern entdecken und gestalten. Dazu will «farbenspiel.family» inspirieren.  
<https://farbenspiel.family>

## Kinderseelsorge

Auch Kinder haben ein Recht auf Seelsorge. Seit kurzem gibt es einen spezifischen CAS-Lehrgang für Kinder- und Jugendseelsorge.  
[www.unibe.ch](http://www.unibe.ch)