



Jesus.ch, 09.02.2019

## Wie Kinder Ängste überwinden können

*Mutig, selbstbewusst und stark*

*Es gibt es viele Dinge, vor denen Kinder Angst haben. Vor der Dunkelheit. Vor Versagen. Davor, ob andere sie blöd finden. Wir haben Tipps, wie Ihr Nachwuchs lernt, Ängste zu überwinden und dabei mutig, selbstbewusst und stark wird.*



Wir wünschen unseren Kindern, dass sie ohne Angst durchs Leben gehen können. Dass sie sich mutig und selbstbewusst den Herausforderungen stellen. Diese Tipps können dabei helfen.

Angst haben ist nicht peinlich

Manchmal schämen sich Kinder für ihre Angst und wollen deshalb nicht darüber reden. Sie wären gern mutiger, erwachsener, abgebrühter. Erklären Sie, dass Gefühle niemals peinlich sind und schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Scham keinen Platz bekommt. Reden Sie



darüber, dass Angst, Schwächen und Probleme sehr menschlich sind. Wenn Angst und Scham ans Licht kommen, verlieren sie oft ihre Macht.

### Die Angst ergründen

Finden Sie heraus, was genau bei Ihrem Kind diese unangenehmen Gefühle verursacht. Ist es die Angst vor Schmerzen, vor dem Bösen, vor Gefahr, dem Unbekannten, vor Ablehnung oder Versagen? Ist die Bedrohung real oder imaginär? Und dann denken Sie darüber nach, wie man die Angst lindern kann. Hilft ein kleines Nachtlicht, damit es nicht so dunkel ist? Oder gibt es Situationen, die man nachspielen kann, damit Ihr Kind an Selbstbewusstsein gewinnt?

### Worst-Case-Szenarien ansprechen

Wie sähen Situationen aus, wenn die Ängste wahr werden? Was ist, wenn die Impfung wirklich so weh tut? Wenn der Hund wegläuft und niemals zurückkehrt? Wenn jemand nachts ins Haus einbricht? Was wäre, wenn man versagt, obwohl man alles gegeben hat? Wenn man das Schlimmste anspricht, rührt man zwar erst einmal an Angst und Scham, aber nur dann kann man überlegen, wie man gemeinsam auch Schwierigkeiten meistern kann. Ihr Kind muss wissen, dass es im echten Leben auch Herausforderungen und Schicksalsschläge gibt. Aber es darf lernen, dass man gemeinsam und mit Gottes Hilfe auch schwere Zeiten bewältigen kann.

### Dem Überwinder vertrauen

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was Angst in einem bewirkt. Man fühlt sich schlecht, minderwertig, gehemmt. Angst möchte uns einreden, dass wir keine Chance mehr haben, keine Zukunft, dass es wirklich schlimm wird. Das sind keine Gedanken, die uns gut tun und sie sind auch nicht wahr.

**Jesus hat gesagt:** «In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.» Jesus selbst weiss, wie es ist, ausgelacht zu werden. Er kennt Leid, Schmerzen, Verrat. Aber: Jesus hat das Böse besiegt. Er hat dem Tod den Schrecken genommen, er hat den Weg zu Gott frei gemacht. Er ist der Sieger, der Überwinder, dem wir vertrauen können, mitten in unserer Angst. Er ist immer da. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit Jesus über alles



sprechen kann. Bringen Sie ihm ein kleines Gebet bei, bei dem es sich bewusst macht, dass Gott auch in schwierigen Zeiten da ist und unser Leben in seiner guten Hand hält.

### Fehler machen ist nicht schlimm

Misserfolg, Versagen und Fehler sind nie angenehm. Aber lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass diese Dinge ganz normal sind und jedem passieren. Erklären Sie, dass auch Sie immer noch Fehler machen und alles lernen und üben mussten. Machen Sie Ihrem Kind Mut, nicht aufzugeben, wenn etwas nicht sofort klappt. Man darf einen Sport länger ausprobieren, beim Lehrer mehr als einmal nachfragen und den neuen Freund noch ein zweites Mal einladen. Eines ist wichtig: Unser Wert hängt nicht von dem ab, was wir leisten und erreichen. Wir sind mit all unseren Schwächen und Fehlern von Gott geliebt und unendlich wertvoll.

### Die Wahrheit zählt

Denken Sie gemeinsam darüber nach, welche schwierigen Situationen Ihr Kind bereits gemeistert hat. Wann hatte es grosse Angst und alles ging gut? Ermutigen Sie es, dass es auch künftige Situationen so gut schaffen wird. Geben Sie Ihrem Kind ausserdem wahre Leitsätze mit auf den Weg. Lernen Sie mutmachende Bibelverse auswendig, an die man sich im richtigen Moment erinnern kann. Zum Beispiel den Zehn-Worte-Vers, den man mit den Fingern abzählen kann: «Ich vermag alles durch den, der mich stark macht: Christus.» ([Philipper, Kapitel 4, Vers 13](#)). Wenn Ihr Kind vor dem Auftritt im Schultheater Lampenfieber hat, können Sie zur Erinnerung ihre zehn Finger hoch halten.

Es tut Ihren Kindern gut, sich an die Wahrheit zu erinnern: Das sie wunderbar sind, begabt und geliebt und dass Gott einen guten Weg für sie bereit hat.

Datum: 09.02.2019

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

[https://www.jesus.ch/themen/leben/zusammenleben/familie/341038-wie\\_kinder\\_aengste\\_ueberwinden\\_koennen.html](https://www.jesus.ch/themen/leben/zusammenleben/familie/341038-wie_kinder_aengste_ueberwinden_koennen.html)



*Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.*

 Artikel als PDF / Drucken