

Liebe Eltern,

schon in den letzten Elternbriefen haben wir beschrieben, dass sich Konflikte in der Familie und emotionale Krisen jetzt während der Corona-Zeit verschärfen können. Genauso ist es auch mit Ängsten. Dabei fällt es oft gar nicht leicht, ganz reale, „angemessene“ Ängste von Ängsten zu unterscheiden, die darüber hinausgehen. Manchmal ist Angst schwer zu erkennen, weil sie sich hinter etwas anderem versteckt – zum Beispiel hinter Wut, Anhänglichkeit, Bauchschmerzen oder dem Bedürfnis, sich sehr sehr häufig die Hände zu waschen. Kinder machen ihre Angst oft im Spiel zum Thema: Sie spielen dann zum Beispiel immer wieder Szenen aus dem Krankenhaus, in denen jemand schwer krank ist oder stirbt oder sie bauen sich Festungen, in die nichts und niemand eindringen kann. Weil uns dieses Thema in nicht wenigen Beratungen beschäftigt, möchten wir Ihnen in dieser Woche einige Gedanken dazu mitgeben.

Angst ist ja erst einmal dazu da, uns vor Gefahren zu schützen. Sie ist sozusagen ein Alarmsignal: Jetzt musst du vorsichtig sein! Ängste kommen bei fast allen Kindern in verschiedenen Entwicklungsphasen vor und gehen meist nach nicht allzu langer Zeit vorüber. Corona löst verschiedene Ängste aus, zum Beispiel: Die Angst, dass mir, dass Mama oder Papa, Oma oder Opa etwas Schlimmes passieren könnte. Die Angst davor, nach der Kontaktsperre allein dazustehen oder den Anschluss in der Schule oder in Freundschaften zu verlieren. Die Angst, etwas falsch zu machen und dann Schuld zu sein, wenn sich jemand ansteckt. Und so weiter. Diese Ängste sind nicht leicht auszuhalten, aber sie sind in gewissem Maß normal und sorgen dafür, dass wir uns schützen.

Wenn Ihr Kind sich viele Sorgen zu Corona macht, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Versuchen Sie zusammen zu verstehen, was genau Ihr Kind ängstigt, mit welchen Gedanken es beschäftigt ist und woher die Gedanken kommen: Hat Ihre Tochter vielleicht in einem Gespräch oder im Radio etwas aufgeschnappt, das sie verunsichert? Macht Ihr Sohn sich um jemand Bestimmten Sorgen? Nehmen Sie diese Ängste ernst und reden Sie sie nicht „klein“, zeigen Sie Verständnis, aber versuchen Sie trotzdem, Halt und Sicherheit zu vermitteln. Das gilt besonders auch dann, wenn jemand tatsächlich erkrankt oder im kritischen Zustand ist. Sie können mitteilen, dass auch Sie sich Gedanken machen, erzählen wie Sie mit Ihren Sorgen umgehen und was z.B. im Krankenhaus getan wird, damit es Oma wieder gut geht – natürlich nur, wenn es Ihr Kind nicht überfordert. Es kann helfen, altersgerecht und sachlich über Corona

zu sprechen, um Gedanken zu ordnen und zu beruhigen. Mit älteren Kindern und Jugendlichen können Sie vielleicht sogar zusammen zu ihren Fragen recherchieren: „Wollen wir mal schauen, was die Fachleute dazu sagen?“ Am wichtigsten ist es aber, für Ihr Kind „da zu sein“, zuzuhören und sich gemeinsam auch wieder abzulenken: „Komm“, wir machen jetzt was Schönes, das uns guttut!“ Gemeinsame Zeit, eine verlässliche Tagesstruktur, und – besonders bei jüngeren Kindern – viel Körperkontakt beruhigen und trösten. Vielleicht ist es jetzt okay, eine Weile zusammen im Bett zu schlafen, auch wenn das vorher nicht so war.

Manchmal werden Ängste bei Kindern und Jugendlichen so groß, dass sie im Alltag sehr darunter leiden. Dann ist Ablenkung kaum mehr möglich, weil die Gedanken ständig kreisen und das Leben stark eingeschränkt wird. Dabei kann es vorkommen, dass Ihr Kind die Angst nicht in Worte fassen und Ihnen davon erzählen kann. Es äußert sie aber vielleicht auf andere Weise, zum Beispiel wie oben beschrieben im Spiel. Vielleicht braucht es nun ständig Ihre Nähe und gerät in Panik, wenn es tagsüber allein bleiben oder abends im eigenen Bett schlafen soll. Vielleicht erleben Sie einen „Rückschritt“ in der Entwicklung und Ihr Kind nässt wieder ein. Manche Kinder und Jugendliche entwickeln übermäßige Angst, dass jemand anderes oder sie selbst sterben könnten, obwohl es dafür keinen unmittelbaren Anlass gibt. Zwänge können auftauchen, das heißt z.B. ständiges Händewaschen oder Desinfizieren und Panik, wenn das mal nicht sofort geht. Bei einigen Jugendlichen taucht eine Art „Weltuntergangsstimmung“ auf, die vielleicht auch durch falsche Informationen und Verschwörungstheorien z.B. aus dem Internet angefacht wird.

Wenn Ängste länger anhalten, immer stärker werden und das Alltagsleben erschweren, kann es nötig sein, sich Hilfe zu suchen (z.B. in der Beratungsstelle). Fragen Sie lieber einmal zu viel, das schadet ja nicht. Wichtig ist Ihr Bauchgefühl, denn Sie kennen Ihr Kind am besten: Erleben Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn jetzt besonders ängstlich? Kommt Ihnen die Angst angemessen und nachvollziehbar vor? Können Sie seine Gefühle verstehen und einordnen? Lässt sich Ihr Kind beruhigen?

Überlegen Sie aber auch für sich: Wie geht es Ihnen im Moment? Haben Sie Sorgen oder Ängste, die Ihr Kind vielleicht spürt, auch wenn Sie nicht darüber gesprochen haben? Gelingt es Ihnen, sich davon abzulenken und zu beruhigen? Selbst wenn Eltern sich bemühen, sich ihre Angst nicht anmerken zu lassen; Kinder haben sehr feine „Antennen“ dafür, wie es ihren Eltern geht und reagieren verunsichert oder ängstlich, wenn etwas „Unausgesprochenes“ im Raum steht.

Dann brauchen Kinder als erstes Eltern, die sich selbst beruhigen und sich Hilfe suchen, wenn das zu schwer ist. Sie können sich dann gerne auch an uns wenden.

Herzliche Grüße von den Teams der Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche in Syke und Diepholz