

Woche 4

Die Veränderung

Unterscheidung Furcht und Angst

Furcht warnt vor realen Gefahren: Ursachen in der Realität brauchen eine Veränderung in der Realität. Ändere die tatsächlichen Gefahren!

Angst beruht auf innerpsychischen Wahrnehmungsverzerrungen. Nicht die Realität muss geändert werden, sondern dein Kind sollte die Angst als Schwierigkeit erkennen.

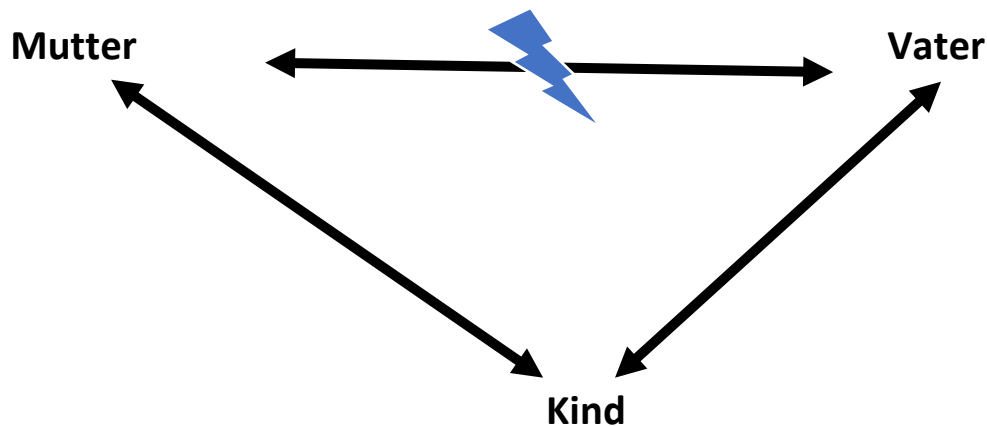
Umgang mit Furcht

Furcht vor einer Realität, die geändert werden kann, erfordert eine Änderung der Realität: Beispiel wäre die Furcht vor dem Schulbesuch, wenn dein Kind in der Schule real überfordert ist. Hier ist eine Diagnostik bei dem Schulpsychologen erforderlich, um zu schauen, ob dein Kind besser an eine andere Schule wechseln soll.

Furcht vor einer Realität, die nicht geändert werden kann, erfordert eine Anpassung an die Realität.

Beispiel: Ein Kind, das innere Ängste hat, dass sich die Eltern trennen und dies ist tatsächlich der Fall: Dann geht es darum, wie dein Kind diese Realität auszuhalten lernt.

Bei der Trennung wäre es zum Beispiel wichtig, dass zwar die Partnerschaft verloren geht, aber nicht die Eltern-Kind Beziehung



Die Paarebene geht bei Trennung verloren.

Wichtig ist: Die Eltern-Kind-Beziehung sollte erhalten bleiben.

Das Kind hat noch eine Beziehung zur Mutter und eine Beziehung zum Vater. Dabei ist wichtig, dass beide Elternteile zulassen, dass auch der jeweils andere eine möglichst gute Beziehung zum Kind hat.

Das Kind kann lernen mit dieser neuen Situation umzugehen und muss diese nicht fürchten. Wichtig ist, dass diese Realität offen ausgesprochen wird und klar ist, dass die Eltern die Verantwortung für die Trennung haben und nicht das Kind in irgendeiner Form verantwortlich ist.

Umgang mit Angst

Biete deinem Kind die Möglichkeit, seine eigene Angst infrage stellen zu können. Es geht nicht darum, mit dem Kind zu diskutieren. Sondern es geht darum, dass du selbst in der Realität fest verankert bist. Es gibt keinen realen Grund für die Angst. Also darfst du dich einfach darüber wundern, was deinem Kind genau schwerfällt.

Frage nach, warum es deinem Kind schwerfällt, nachts alleine zu schlafen. Warum es Angst vor Dieben hat, was es befürchtet, was diese machen würden. Frage viel nach zu der Angst und lasse zugleich durchblicken, dass du selbst keine Angst hast, dass dies oder jenes eintritt.

Dein Kind lernt dich so als Modell im Umgang mit der Angst kennen und kann eine Motivation entwickeln, sich der Angst zu stellen.

Mache deutlich, dass nicht z.B. das Alleine-Schlafen das Problem ist, sondern die Angst.

Motiviere dein Kind, indem du an seine Stärken erinnerst. Die Beschäftigung mit eigenen Stärken hilft sich Schwierigkeiten zu stellen. Welche Stärken findest du in deinem Kind?

An welche Situationen erinnerst du dich, in denen dein Kind eine Angst oder andere schwierige Situation bewältigt hat?

Angst-Hierarchie

Wenn dein Kind bereit ist, sich den Ängsten zu stellen, erstelle mit ihm eine Reihenfolge der Ängste:

Welche Angst ist am schlimmsten?

Welche Angst ist am wenigsten schlimm / am leichtesten auszuhalten?

So differenzieren sich die Ängste und es gibt nicht mehr nur Angst oder Angst-Frei, sondern es entstehen ganz viele Abstufungen.

Auf diese Art entsteht eine „Angst-Hierarchie“.

Konfrontation

Nun habt ihr eine Ausgangsbasis, welche Angst dein Kind als erstes angehen kann.

In der Regel ist es sinnvoll, mit der leichtesten Angst zu beginnen und gemeinsam Strategien entwickeln, wie es die Angst aushalten kann.

Stelle deine Fragen diese Woche an mich [unter diesem Link](#)

oder per Mail an:

stefanhetterich@therapie2go.com

Die Angst-Hierarchie

Notiere mit deinem Kind alle Ängste, die es kennt und bringe sie in eine Reihenfolge:

