

## **Strategie 2: Dem Kind Ängste nehmen**

Um zu wissen, welche Ängste Ihr Kind überhaupt hat, müssen Sie Ihrem Nachwuchs zuhören. Und zwar richtig. Der Junior muss sich verstanden und ernst genommen fühlen. Auch hier spielt das Alter wieder keine Rolle:

Das 3-Jährige kann bei Ihnen völlig aufblühen, ist aber in der Kita oder bei „Fremden“ auffallend zurückhaltend. Oder der pubertierende Sprössling entwickelt irgendwelche Angststörungen aus ungewohntem Stress in der Schule oder in zwischenmenschlichen Gefühlen. Die Probleme und Chancen auf Ängste lauern quasi an jeder Straßenecke. Die kommen schon von ganz alleine und so sicher wie das Amen in der Kirche. Hier sind dann aber Sie gefragt, dass Sie, erstens, ein waches Auge und ein offenes Ohr haben und das Sie, zweitens, nicht nur die Antennen ausfahren, sondern sich auch in die Lage bringen, Antworten oder Lösungen bieten zu können.

Im Normalfall haben Sie schon mal alles durchlebt was den Filous so umtreibt und Sie können auf eigene Erfahrungen zurückgreifen und diese weitergeben.

Wichtig ist aber, dass das Kind überhaupt mit den Ängsten zu Ihnen kommt und Ihnen entsprechend viel Vertrauen entgegenbringt. Diese Basis schaffen Sie durch ein vorbildliches Verhalten und Jahre des guten Vorlebens. Dem Kind darf nichts peinlich sein, es darf nichts verheimlichen wollen, wenngleich Sie ihm natürlich eine Privatsphäre lassen sollen.

Je mehr Eindrücke auf das junge Leben einprasseln, mit drei Jahren ist so unendlich vieles neu und mit 13 passiert auch noch mal so viel im Kopf und Körper, desto unsicherer wird das Kind vermutlich. Es hat viel zu verdauen und vieles einzusortieren. Dazu beginnt die Fähigkeit der eigenständigen Kritikfähigkeit zu reifen und das Kind wird unweigerlich kritischer und unsicherer. Wenn dann kein Vertrauen zu den Eltern besteht, wird irgendwann nach Ersatz gesucht und werden diese wohlmöglich auch anderswo gefunden. In diesem Moment verlieren Sie aber nicht nur ein gutes Stück Bindung, sondern auch die „Kontrolle“, denn ein Ersatz von außen muss nicht gleich ein guter Ersatz sein. Mal angenommen Ihr Kind ist grade im Begriff etwas flügge zu werden. Es kann alleine raus, es weiß wie die Buslinien funktionieren und es kommt auch alleine wieder nach Hause. Dann haben Sie nur das aufgebaute Vertrauen in Händen und sonst keinen wirklichen Zugriff auf Ihr Kind. Sie müssen sich darauf

verlassen, dass es keinen Unsinn treibt und dass es zu Ihnen kommt und davon berichtet, was es erlebt hat. Tut es das nicht, dann sind Sie relativ machtlos. Ein deutliches Zeichen, wie es um das Heimat- Gefühl des Kindes steht, zeigt sich dann, wenn es lieber einfach irgendwo „abhängt“, anstatt zu Hause sein zu wollen. Wenn es lieber einen Nachmittag in der Stadt vorzieht, ohne wirklichen Plan und nur zum Zeitvertreib in der Kälte, statt im, hoffentlich schönen, eigenen Reich zu sein, dann sollten die Alarmglocken schrillen.

Man kann also nicht genug betonen, wie wichtig und von grundlegender Bedeutung Vertrauen ist. Es ist wie eine zarte Pflanze, die man aufpäppeln und pflegen muss. Es ist mühsam und am Anfang gibt es einem auch nicht wirklich viel zurück. Aber wenn Sie stetig dranbleiben, dann schlägt es Wurzeln, verankert sich und wächst zu einem kräftigen Stamm heran. Wäre die Pflanze anfangs noch bei einem Windstoß oder falscher Versorgung leicht eingegangen, so wird das mit dem kräftigen Kern eben nicht mehr passieren.

Verlieren Sie also niemals das Band zwischen sich und Ihrem Nachwuchs.

Bleiben Sie dort stetig am Ball und seien Sie so emphatisch, wie nur irgendwie möglich.

Sie sind das Leittier im Rudel und Ihr Nachwuchs erwartet von Ihnen, dass Sie wissen, was zu tun ist. Sie sorgen für die Ernährung, Sie gehen immer als Erster vor, Sie stellen sich in die Schusslinie und Sie stellen sich möglichen Gefahren. Sie beschützen Ihren Nachwuchs um jeden Preis.

Wenn Ihr Kind dieses Verhalten an Ihnen merkt, dann ist es doch nur logisch, dass es mit Unsicherheiten oder Ängsten zu Ihnen kommt, denn es empfindet Sie als jemanden, der mit Problemen umgehen kann. Als jemanden der weiß, wie man Lösungen findet, als jemand dem man sich anvertrauen kann. Neben der praktischen und direkten Bindung die dadurch entsteht, bringen Sie ihrem eigenen Fleisch und Blut auch direkt noch mit bei, wie man zu einem Leitwolf wird. Sie helfen also und stärken gleichzeitig für die Zukunft.

Nehmen Sie so viele Ängste auf sich, wie sie können, zeigen Sie Verständnis und versetzen Sie sich einfach in die Lage Ihres Kindes und Sie werden sehen, es wird gar nicht auf die Idee kommen, Sie nicht mit in den engsten Beraterkreis zu berufen.

Wenn Ihr kleines Kind auf einmal neue Sätze aus der Kita mit nach Hause bringt oder komisch körperlich auf etwas reagiert, dann haben Sie ein wachsames Auge

drauf und fragen Sie vielleicht beiläufig mal nach, woher er oder sie das hat. Fragen Sie auch, warum es so reagiert. Wir kommen im Kapitel „Kinder so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte“ noch im Detail darauf, aber begeben Sie sich auf die gleiche Augenhöhe, auch wenn das junge Wesen vielleicht erst 4 Jahre alt ist. Schaffen Sie eine ebenbürtige Situation und nehmen Sie ernst, was sie erzählt bekommen.

Wenn der schwer pubertierende Sprössling plötzlich mit gefärbten Haaren vor Ihnen steht oder in eine Sinneskrise steckt, weil sich am falschen Tag die falschen Pickel zeigen, dann seien Sie auch dort verständnisvoll. Sie wissen es vermutlich besser und können einschätzen, dass das Problem des Kindes eigentlich gar keins ist, aber genau das weiß es selber ja noch nicht. Es hat ein wirkliches Problem und ihm ist nicht geholfen, wenn man es lapidar abtut. Nehmen Sie Ihr Kind immer und überall ernst, hören Sie ihm zu, egal um was es geht. Es ist von fundamentaler Wichtigkeit, dass man dieses Vertrauen nicht untergräbt und andere Dinge wichtiger erscheinen lässt. Ihr Kind kommt deswegen zu Ihnen, weil es Hilfe braucht, nicht damit ihm gesagt wird, dass das alles schon wieder in Ordnung kommt.

Viele Ängste mit denen sich Ihr Kind rumschlagen muss, entstehen aus reiner Unerfahrenheit. Man hat Angst vor etwas, weil man es noch nie getan und nur eine vage Vorstellung davon hat, wie es wird und was es mit einem macht/machen wird. Nehmen wir das einfache Beispiel:

Schwimmen lernen.

Es ist ein gänzlich neues Element für uns und im Wasser ist irgendwie alles anders. Es muss sich für ein Kleinkind absolut irre anfühlen, wenn plötzlich alles so viel leichter ist, wenn die kleinen Wasserströme um die Beine spielen und wenn man so schön mit dem Wasser spritzen kann. Das Kind wird aber auch irgendwann die Erfahrung machen, wie sich Wasser in den Augen, in der Nase oder im Mund anfühlt. Im Idealfall entwickelt das Kind also eine gesunde Furcht vor dem Nass und merkt: Oha, da muss ich aufpassen.

Gleichzeitig sieht das Kind aber auch, dass alle anderen um es herumschwimmen und dabei nicht mal Wasser in die Augen, Nase und Mund bekommen. Die können sogar irgendwie schwimmen und Spaß haben. Das will es dann auch können. Irgendwann kommt also der Punkt, wo sich das Kind mit Ihrer Hilfe nach und nach

an das Wasser gewöhnt und selber Lust aufs Freischwimmen bekommt. Nur, es wird auch den Moment geben, wo Sie, egal wie viel vorher geübt wurde, loslassen müssen. Irgendwann ist das erste Mal, wo Ihr Kind alleine im und auf dem Wasser schwimmt.

Vorher existierte eine Angst, aber Sie konnten diese nehmen, indem Sie zum Beispiel einfach da waren und aufgepasst haben.

So simpel dieses Beispiel ist, es ist absolut symptomatisch für die Funktionsweise von Vertrauen und dem Nehmen von Ängsten. Sie haben selber irgendwann die ersten freien Züge durchs Schwimmbad gemacht und wissen inzwischen einfach, dass Sie schwimmen können und sich keine Sorgen machen müssen. Diese Sicherheit haben Sie auf Ihren Nachwuchs übertragen und so konnte er selber loslegen und die Angst abbauen. Sie haben das sogar gemeinsam getan und waren auch hier der Leitwolf, der das komplette Becken im Blick und für die Sicherheit gesorgt hat.

Das Kind ist jetzt nicht mehr unerfahren und ist für den eigenen Weg im Wasser vorbereitet. Dieses Beispiel können Sie auf eigentlich jede Situation anwenden. Und sollte Ihr Kind vor etwas Angst haben, was Sie selber auch noch nicht kennen, dann lesen Sie im Kapitel „Freude und Nöte miteinander teilen“, wie man dort am besten vorgeht.

Seien Sie also der Fels in der Brandung, der unverrückbare Werte hat, versuchen Sie für Ihr Kind jederzeit Respekt, Zeit und Wissen parat zu haben, werden und bleiben Sie ein Leitwolf mit offenen Ohren und entspanntem Gemüt.

Eine bessere Wiege für den Start ins Leben kann sich Ihr Kind nicht erträumen.