

## Der Grinch hat Angst – und das ist okay



Neulich bekam ich ein Video über die sozialen Medien zugesendet, ja auch ich nutze hin und wieder die sozialen Medien, in dem Kinder von dem auch mittlerweile hier sehr bekannten „Grinch“ erschreckt wurden.

Für diejenigen, die den Grinch nicht kennen sollten.

Der Grinch ist eine fiktive Figur, die erstmals in dem berühmten Buch „Wie der Grinch Weihnachten gestohlen hat“ von dem Kinderbuchautor Dr.Seuss, aufgetreten ist.

Der Grinch hasst Weihnachten, und versucht alles, um den Bewohnern eines Dorfes Namens „Whoville“ Weihnachten zu stehlen, indem es alle Dekorationen, Geschenke und festliche Leckereien den Menschen entreißt.

In dem mir zugesendeten Video werden Kinder mit dieser Figur, die für viele Kinder nur Angst und Schrecken bedeutet, konfrontiert und sich über diese Angst von Erwachsenen lustig gemacht. Die Kinder laufen panisch davon, weinen, und verstecken sich.

Die Kinder verstehen die Bedeutung nicht, die hinter der Geschichte des Grinchs steht. Denn dieser erkennt am Ende, dass die wahre Bedeutung von Weihnachten nicht in Geschenken und der Dekoration liegt, sondern in der Freundlichkeit, Empathie und geteilter Freude. Diese Tatsache verwandelt den Grinch in ein freundliches und liebevolles Wesen.

Dieser Punkt jedoch wird den Kindern vorenthalten. Zurück bleiben Angst und Schrecken.



## **Angst als Verhaltenssymptom**

Was passiert dabei im Körper des Kindes, welches diese große Angst verspürt?

Es kann Bauchschmerzen bekommen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwitzen oder Herzrasen. Die Kinder beginnen sich zu Sorgen und Ihre diffusen Ängste, werden zu konkreten Ängsten und Sorgen, die sich ebenfalls auf andere Bereiche des Lebens übertragen können.

Fühlen Kinder diese Angst oder auch mehrere Ängste, können sich diese in verschiedenen Verhaltenssymptomen widerspiegeln.

Dazu gehören unter anderem das Weinen, Aggression, Rückzug und Schlafprobleme.

## **Angst jedoch ist wichtig**

Angst generell jedoch ist sehr wichtig, denn die Angst schützt uns. Hätten wir keine Angst, würden wir einfach auf die Straße laufen, wir und auch Ihre Kinder würden nicht spüren, welche Situation sicher ist und welche unsicher.

## **Entwicklung der Ängste**

Die Ängste Ihrer Kinder entwickeln sich im Laufe der Kindheit ganz natürlich. Alle Kinder haben bestimmte Ängste in einem bestimmten Alter.

Dies verschwindet in einem bestimmten Alter und ist nicht dramatisch, wenn die Kinder dabei gut begleitet werden und nicht allein gelassen werden mit diesem großen Gefühl.

## **Die Ersten Ängste**

Trennungsängste gehören zu den ersten starken Ängsten Ihres noch jungen Kindes. Diese setzen gegen Ende des ersten Lebensjahres ein.

Auch als Kleinkind erlebt das Kind immer wieder Phasen, in denen Trennungsängste verstärkt auftreten. Der Zwiespalt und auch Wunsch nach Selbstständigkeit und seinem Bedürfnis nach Nähe und Schutz, kann eine solche Trennungsangst hervorrufen.

## **Ängste im Kindergartenalter**

Mit Eintritt in den Kindergarten haben die meisten Kinder Angst vor den Dingen, die sie gerade anfangen zu begreifen.

Oft haben Kinder Angst vor Hunden, weil diese unkontrolliert aggressiv für ein Kind wirken können, welches sich nicht mit Hunden auskennt.

Zudem kommen noch Ängste hinzu, welche wir unseren Kindern unbewusst übertragen. Einige erwachsene Menschen haben große Angst vor Spinnen und reagieren dementsprechend, wenn Ihnen eine Spinne begegnen sollte. Die Kinder beobachten dieses Verhalten und speichern es unter „Gefahr und Angst“ ab.



Werden die Kinder ein wenig älter, beginnen sie in verschiedene Rollenspiele und magische Welten zu versinken. Oft ist es dann das Monster unter dem Bett oder in dem Kleiderschrank.

Zum einen Teil ist es Ihnen bewusst, dass es keine Monster gibt, aber zum anderen ist das eben die Fantasiewelt, in welche die Kinder eintauchen.

### **Wenn die Fantasie den Traum begleitet**

Dies kann dazu führen, dass die Kinder, wenn sie abends im Bett liegen, Angst haben, zwar müde vom anstrengenden Tag sind, aber nicht mehr unterscheiden können zwischen Realität und Fantasie.

### **Was hilft gegen das Monster unter dem Bett?**

Sollte Ihr Kind glauben, ein Monster befindet sich unter dem Bett, können Sie natürlich zunächst sagen, dass es keine Monster gibt. Oft aber hilft es viel mehr, wenn Sie sich einfach auf diese Fantasiewelt einlassen. Stellen Sie zum Beispiel mit Ihrem Kind ein Anti-Monster-Spray her.

Eine Sprühflasche gefüllt mit Wasser und ein paar Tropfen gutem Lavendelöl. Lavendel kann ganz wunderbar das Einschlafen des Kindes unterstützen. Und glauben Sie mir, häufig ist dieses Anti-Monster-Spray eine sehr gute Geheimwaffe.

Sie können zudem mit Ihrem Kind über das Monster sprechen. Wer behauptet denn, dass es ein böses Monster ist? Vielleicht ist das Monster unglaublich alleine und sucht einfach nur jemanden, mit dem es spielen kann. Es gibt dazu ein paar sehr schöne Bücher und Filme, die mit der Angst vor Monstern spielen, sodass man dem Kind die Angst nehmen kann.

### **Niemals in die Vermeidung der Ängste gehen**

Bei Ängsten, egal in welchem Alter, ist es ganz besonders wichtig, niemals in die Vermeidung zu gehen. Wenn wir die Situation vermeiden, können wir nicht die Erfahrung machen, dass doch alles gut ist.

Es ist wichtig das Kind mit seiner Angst zu konfrontieren und nicht dieser aus dem Weg zu gehen.

### **Unterstützen, aber niemals überfordern.**

Überfordern Sie Ihr Kind, verstärkt sich die Angst. Sie müssen also schauen, wo Sie eine Brücke bauen können.

Hat Ihr Kind Angst vor der Impfung beim Arzt, dürfen Sie diese Angst mit Ihrem Kind thematisieren. Fragen Sie was Ihrem Kind helfen würde, sich der Angst zu stellen. Was kann vielleicht mitgenommen werden, was Mut machen könnte, und hilft die Situation zu verbessern. Vielleicht kommt das Lieblingskuscheltier mit, und bekommt ebenfalls eine Impfung und hinterher ein richtig tolles Trostpflaster. Immerhin hat das Lieblingskuscheltier auch ein wenig Angst, und braucht das Kind dabei, die Impfung zu schaffen.



**Mein Kind hat Angst und nun...**

Abschließend können wir festhalten, sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über seine Ängste, fassen Sie diese Ängste in Worte und fragen Sie nach wie es Ihrem Kind geht. Schaffen Sie zudem regelmäßige Abendrituale um Sicherheit zu geben.

Seien Sie sich bewusst, dass Medien Kinder überfordern und Angst machen können. Begleiten Sie den Medienkonsum Ihrer Kinder und sprechen Sie über das Gesehene.

Und das Allerwichtigste...

Machen Sie sich niemals über die Ängste Ihrer Kinder lustig!!!

Somit wünsche ich Ihnen ganz wundervolle Weihnachten, mit einem Grinch, der die wahre Bedeutung von Weihnachten verstanden hat und dem Fest nun genauso viel Bedeutung schenkt, wie es viele von uns tun.