



# Ängstliche Kinder.

Über Angst habe ich ja schon einige Male geschrieben. Sie ist eine der wichtigsten Basisemotionen. Die Neurobiologie legt sogar nahe, dass Angst unsere Gefühle vorfiltert - wir nehmen einen Reiz wahr und der wird zunächst auf Angst geprüft ([mehr dazu](#)).

Nun gibt es Menschen, die eher explorativ sind, und andere sind das nicht. Das sind Persönlichkeitsmerkmale und es wird vermutet, dass sie angeboren sind. Wer mehrere Kinder hat, weiß das oft schon aus der Beobachtung.

Ängstlich zu sein oder schüchtern oder vorsichtig - ist erstmal ein Persönlichkeitsmerkmal.

Das zu wissen, hilft. Denn das schließt Erziehung von vornherein aus. Erziehung versucht Merkmale zu verändern - ein sehr vergebliches Unterfangen zu einem hohen Preis: Der Integrität und dem Selbstbewusstsein (ganz zu Schweigen von der Beziehung).

Erziehung stößt bei Persönlichkeitsmerkmalen jedoch sehr schnell an ihre Grenzen. Das erklärt, warum viele Menschen, die ohne Erziehung leben wollen, ein oder mehrere Kinder haben, die Persönlichkeitsmerkmale haben, die die Eltern herausfordern: Es ist vergeblich, sie bekämpfen zu wollen und die Eltern suchen nun nach neuen Wegen.

Gleichzeitig ist Exploration, also das Gegenteil von dem, was wir hier heute besprechen,

sehr angesehen in unserer Gesellschaft. Was also tun mit dem ängstlichen Kind?

Ich hab da mal ein paar Vorschläge:

1. Es als Chance begreifen

Wie immer deuten ängstliche Kinder oft auch (! nicht ausschließlich) auf Familiendynamiken und ggf ungelöste Dramen und Traumata hin. Hinsehen kann Erstaunliches zutage fördern.

2. Das Kind in Ruhe lassen

Entweder das Kind schafft es, seine Angst eines Tages von selber loszulassen oder nicht. Es hilft, das als Gott gegeben zu verstehen. Als Umstand. Wie eine Haarfarbe. Ändert sich oder nicht. Ist so.

3. Dem Kind zuvor kommen

Gerade Angst kann sich unter Druck noch weniger gut lösen. Auf das Kind zugehen und gezielt die Angst umschiffen, ist hilfreicher für die Beziehung UND für die Fähigkeit, Angst loszulassen. Komm der Situation zuvor.

Ich wünsche dir eine wunderbare Woche!

Deine Ruth