

Gertraud Finger

## **Brauchen Kinder Ängste?**

*Wie Kinder an ihren Ängsten wachsen*

KLETT-COTTA

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über dieses Buch.</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Ängste ändern sich im Laufe des Lebens.</b> . . . . .	<b>13</b>
Säuglinge und Kleinkinder erschrecken vor Neuem und Unbekanntem. . . . .	14
Vorschulkinder leben in ihrer eigenen Welt . . . . .	21
Mit dem Schulalter beginnt der Ernst des Lebens. . . . .	<b>23</b>
<b>Bedrohung und Faszination - die beiden</b>	
<b>Gesichter der Angst.</b> . . . . .	<b>25</b>
Mit Hinlaufen und Weglaufen überwinden Kinder Ängste . . . . .	25
Die Lust an der Angst. . . . .	<b>29</b>
<b>Mit Phantasie und Magie gegen Ängste.</b> . . . . .	<b>33</b>
Unklare Ängste werden zur Furcht vor Hexen und Riesen . . . . .	33
„Heimliche Begleiter“ helfen, wenn Kinder allein nicht weiter wissen. . . . .	36
Ängste werden „weggespielt“ oder mit magischen Praktiken vertrieben. . . . .	<b>45</b>
<b>Ängste bei Dunkelheit und in der Nacht.</b> . . . . .	<b>52</b>
In der Dunkelheit wird die Welt unheimlich. . . . .	52
Einschlafängste, nächtliches Aufschrecken und Alpträume. . . . .	<b>66</b>
<b>Die Angst vor Trennungen und Verlusten.</b> . . . . .	<b>84</b>
Trennungsängste von Säuglingen und Kleinkindern. . . . .	84
Wort-Magie gegen die Angst vor dem Allein-gelassen-Werden. . . . .	93
Wenn Kinder von den Eltern verlassen werden. . . . .	<b>101</b>

Ein Vorschulkind kämpft gegen seine Verlassenheitsängste. . . . .	.106
Der Tod - eine endgültige Trennung. . . . .	.109
<b>Schulphobie als Trennungsangst. . . . .</b>	<b>.117</b>
Warum erbricht Katja jeden Morgen vor der Schule? ....	117
Schulphobie - eine Trennungsangst am falschen Ort ....	127
Wie Kinder ihre Schulphobie oder Kindergartenphobie selbst bekämpfen. . . . .	.134
<b>Im Teufelskreis der Leistungsangst. . . . .</b>	<b>.141</b>
Wie Kinder ihre Leistungsängste erleben. . . . .	.141
Die besonderen Ängste von Kindern mit Teilleistungsstörungen. . . . .	.144
Aggressionen oder Selbstaufgabe als Antwort auf Leistungsängste. . . . .	.153
<b>Leistungsangst der Kinder und die Angst der Eltern . . .</b>	<b>161</b>
Wenn die Leistung der Kinder zum Lebensinhalt der Eltern wird. . . . .	.161
Wenn Eltern zu sehr lieben. . . . .	.176
Wie Kinder sich gegen Erwartungen und Ängste ihrer Eltern wehren können. . . . .	.180
<b>Mit dem Blick in den Spiegel gegen Schulängste . . . .</b>	<b>186</b>
Ein Interview mit der Sonderschullehrerin Karin Ziegenfuß. . . . .	.186
<b>Schüchternheit als soziale Angst. . . . .</b>	<b>.198</b>
Schüchterne Kinder sind lieb und oft unglücklich. . . . .	.198
Die Scham und die Angst vor dem Beschämtwerden . . . .	207
Wie Kinder es schaffen, ihre Schüchternheit zu überwinden. . . . .	.217
Wie Erwachsene schüchternen Kindern helfen können . . .	224

<b>Gott und die Angst</b> . . . . .	<b>230</b>
Ein strenger und strafender Gott macht Angst . . . . .	<b>230</b>
Wie ein angstmachendes Gottesbild entsteht . . . . .	<b>237</b>
Ein gütiger und liebender Gott nimmt die Angst. . . . .	<b>240</b>
Das Gebet als „Rettungsring“ im „Meer der Ängste“ . . . .	<b>243</b>
<b>Ängste in Büchern helfen bei der Angst- bewältigung im Alltag.</b> . . . . .	<b>250</b>
Bücher als gedruckte Helfer. . . . .	<b>250</b>
Soll man ängstlichen Kindern Märchen erzählen?. . . . .	<b>256</b>
<b>Hab keine Angst vor der Angst deiner Kinder!</b> . . . . .	<b>264</b>
Zehn Regeln für den Umgang mit kindlichen Ängsten . . . .	<b>264</b>
<b>Angst und verwandte Gefühle.</b> . . . . .	<b>274</b>
<b>Literatur.</b> . . . . .	<b>278</b>
<b>Zur Autorin.</b> . . . . .	<b>282</b>