

WAHRHEIT NUMMER 1

*Wenn ich Angst habe, kann ich darauf vertrauen,
dass Gott bei mir ist.*

Wenn ich nachts alleine in meinem Bett liege und Mama und Papa nicht sehe, bekomme ich manchmal Angst und fühle mich ganz allein. Und wenn ich dann ein seltsames Geräusch höre, fürchte ich mich noch mehr und laufe zu Mama und Papa. Dann erinnern mich meine Eltern daran, was in der Bibel steht: *„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir“* (Jes 41,10). Die erste Wahrheit ist, dass ich nicht allein bin! Gott ist bei mir und hört mich, wenn ich bete. In Sprüche 15,3 steht: *„Die Augen des HERRN sind überall“*. Wenn du also das nächste Mal Angst hast, weil du dich allein fühlst, denke daran, dass Gott überall ist, sogar in deinem dunklen Zimmer. Du kannst zu ihm beten und ihn bitten, dich zu beschützen und dir die Angst zu nehmen.



Wenn ich
ANGST
habe,
VERTRAUE
ich
dir
Psalm 56:3

Hinweise an Eltern: Prinzipien und Strategien für die Angstbewältigung bei Kindern

von Dr. Rebecca Huizen, DO

Viele Kinder, auch in christlichen Elternhäusern, haben stark mit ihren Ängsten zu kämpfen. Manche sprechen ihre beunruhigenden Gedanken deutlich aus. Bei anderen äußert sich dieser Kampf gegen die Angst auf subtilere Art, wie z.B. wiederholtes Fragen zur Beruhigung, Einschlafprobleme, Wutausbrüche oder körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen. Eltern können ihren Kindern sehr gut helfen, indem sie Angstzustände erkennen und sie im Kampf gegen die Angst unterstützen. Wenn du mit deinen Kindern emotional aufreibende Schlafenszeiten, ängstliche Gedanken über gefürchtete Ereignisse, tränenreiche Abschiede oder sogar Panikattacken durchlebst, kannst du dir sicher sein, dass du einen lebenslangen guten Einfluss auf dein Kind ausüben kannst. Das geschieht, indem du deinem Kind Schritt für Schritt dabei hilfst, sich mit dem Wort Gottes auszurüsten und gegen die Angst anzukämpfen. Hier sind einige Prinzipien und Strategien, die Kindern helfen, destruktive Gedanken zu überwinden.

Versuche, die Ursachen für ihre Angst zu erkennen und zu beseitigen, wie z.B. ein traumatisches Ereignis, ein gruseliger Film oder eine peinliche Situation. Wenn die Ursache nicht offensichtlich ist, kannst du beten und den Herrn bitten, dir eine bestimmte Ursache zu offenbaren. Denke darüber nach, wann dein Kind begonnen hat, ängstlich zu sein, und was es in dieser Zeit erlebt hat.

Ermutige dein Kind, mit Jesus über seine Sorgen zu sprechen und ihm zu vertrauen. Jesus möchte, dass die kleinen Kinder zu ihm kommen (vgl. Mt 19,14). Einer seiner Namen ist auch „Friedefürst“ (vgl. Jes 9,6). Jesus warnte davor, dass wir auf der Erde viel Schweres erleben werden, aber auch Mut haben sollen, weil er die Welt überwunden hat (vgl. Joh 16,33). Hilf deinem Kind zu verstehen, dass Jesus nicht möchte, dass es ängstlich ist, sondern dass er deinem Kind die Kraft geben wird, die Ängste zu bekämpfen.

Meditiert über Gottes Wort. Sprich mit deinem Kind oft über Bibelverse, in denen es darum geht, auf Gott zu vertrauen und Frieden in ihm zu finden. Hänge im Kinderzimmer oder Spielzimmer deines Kindes Bilder mit leicht verständlichen Bibelversen auf, die du gemeinsam mit deinem Kind gestalten kannst. Bringe deinem Kind bei, dass sein Wert darin liegt, ein wunderbares Geschöpf Gottes zu sein, und hilf ihm dabei, seine Identität in Christus zu finden. Der