

## **"Wie nehme ich Kindern und Jugendlichen die Angst?"**

### Umgang mit Angst und Unsicherheit in krisenhaften Zeiten

---

1. Wie kann man Informationen kindgerecht vermitteln?
2. Generelle Tipps zum Umgang mit Medien (Medienverhalten)
3. Und wenn es dann doch zur Angst kommt? Umgang mit Angst
4. Wie entwickeln Kinder Angst? Was fördert diese und was reduziert sie?
5. Verhaltenstipps um Ängsten vorzubeugen und die psychische Gesundheit zu erhalten
6. Besonders für Jugendliche: Was können Jugendliche gegen die Angst tun?
7. Entspannungsübungen mit Kindern
8. Beispiel einer Entspannungsübung: Die Ballonatmung
9. Beispiel einer Entspannungsgeschichte für Kinder: Der Berg
10. Goldene Regeln bei Angst
11. Quellen (Informationsvermittlung eher für Kinder)
12. Quellen (Informationsvermittlung eher für Jugendliche)
13. Erklärungsvideos für Kinder
14. Entspannungsübungen und Geschichten/Fantasiereisen
15. Songs
16. Weiterführende, allgemeine Buchtipps

Angst haben ist normal - jeder hat auf irgendeine Art und Weise Angst in unterschiedlichem Ausmaß (von Unsicherheit bis hin zu Panik). Derzeit kann das mehr als sonst sein, weil Dinge ungewiss/unsicher sind. Angst lässt sich durch die **Vermittlung von Sicherheit** (z.B. Sicherheit der Familie) und durch **kindgerechte Vermittlung von Information** lösen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass man mit dem Kind bzw. dem Jugendlichen über (allgemeine und spezielle) Ängste redet und auch darüber, **was man tun kann** (wie z.B. zuhause bleiben, Maske tragen...) und wie man mit dieser Angst umgehen möchte (Angst ist ein Gefühl und keine Tatsache). Eine detaillierte **Erklärung/Aufklärung** über die Krise und die Krankheit schützt Kinder vor schreckhaften Phantasien. Die Auseinandersetzung mit der Angst vor der Krise sollten die Kinder nicht alleine bewältigen müssen. Eine ehrliche und **altersgerechte Aufklärung** der Kinder über die Krise ist deshalb überaus wichtig. UNICEF empfiehlt dazu: „Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Coronavirus und hören Sie ihm zu“ (unicef.de). Bezüglich Corona Krise können unterschiedliche Fragen bei Kindern und Jugendlichen auftauchen, die geklärt werden müssen (z.B. Pandemie, Antikörper etc.). Aber wie erklärt man dies den Kindern kindgerecht?

## 2. Wie kann man Informationen kindgerecht vermitteln?

- Eine **ehrliche Beschreibung** der Erkrankung d.h. dem Alter bzw. Entwicklungsstand entsprechend, sprachlich sensibel/klar, ruhig und sachlich, wenig emotionalisiert (angstbesetzte Worte vermeiden), beruhigend (entkatastrophisieren).
- Wichtig ist, **auf die Fragen der Kinder einzugehen**. Das Kind aber nicht bedrängen, darüber zu sprechen. Ziehen sich Kinder zurück, kann man fragen: „Was denkst du darüber?“, „Worüber machst du dir Sorgen?“ Zwischendurch auch wieder mal nachfragen und ins Gespräch kommen.
- Fragen zu Dingen, die man **derzeit nicht beantworten** kann auch **ehrlich so beantworten**, den Kindern/Jugendlichen dennoch eine Perspektive dazu geben: z.B. „Ich werde mich noch dazu informieren und wir können dann darüber sprechen.“ oder „Leider wissen wir derzeit vieles noch nicht, aber wir werden das gemeinsam gut schaffen können.“
- Den Coronavirus und seine Ausbreitung mit **altersentsprechenden Materialien** erklären (z.B. Covi-Buch, Aufklärungsvideo der Stadt Wien, etc.).
- **Gefühle** bewusst **wahrnehmen** und mit Kindern gemeinsam darüber **sprechen**. Ängsten, Unsicherheiten und „mulmigen“ Gefühlen eine Sprache geben und Gehör verschaffen.
- Kinder können das verarbeiten, was sie selbst schon erlebt haben. Das gilt auch schon für Kinder im Kindergartenalter, die Symptome wie Schnupfen, Husten oder Fieber am eigenen Leib erlebt haben. Und diese Symptome können dann auch geschildert

werden, wenn es darum geht zu erklären, was jemanden passiert, wenn er sich mit dem Sars-CoV-2- ansteckt.

- **Vergleiche** ziehen/Beispiele aufzeigen (erklären, dass es schwer ist, wenn man nicht so genau weiß was los ist: Bsp. Kindergarten-/ Schuleintritt).
- **Handlungsmöglichkeiten** aufzeigen: „Was kann ich tun, wenn ich Angst habe oder es mir nicht gut geht?“

Generell gilt: Während der Aufklärung bzw. dem Gespräch sollten die Eltern darauf achten wie das Gespräch auf das Kind wirkt/gewirkt hat. Dabei hilft es auf seine körperlichen Reaktionen (Tonhöhe, Körpersprache, Atmung) zu achten und dementsprechend zu reagieren.

### 3. Generelle Tipps zum Umgang mit Medien (Medienverhalten):

- **Eltern sind ein Vorbild:** Kinder lernen vom Verhalten Ihrer Eltern, deshalb ist es wichtig den eigenen Medienkonsum und Umgang mit dem Thema zu überdenken. Sollten Eltern merken, dass ihre eigenen Gedanken nur mehr um das Thema Corona kreisen, ist die Kontaktaufnahme zu einer Beratungshotline gut.
- **Medienkonsum beachten** – Kindernachrichten gemeinsam ansehen und besprechen, andere Nachrichtensendungen möglichst vermeiden. Kleinere Kinder sollte man vor Nachrichten „schützen“ und wichtige Informationen in kindgerechter Form (kurz und verständlich) und ohne großes Drama mitteilen.
- **Fakten statt Fake News:** Fernhalten von angstmachenden News und Aufklären was in sozialen Medien, TV, etc. an Falschmeldungen kommt.
- **Zusammen recherchieren** kann helfen Ängste gleich zu Beginn abzufangen. Man könnte sich mit den Kindern täglich zu einem bestimmten Zeitpunkt über die aktuellen Entwicklungen austauschen. So können irrtümliche Infos oder Fake news schnell geklärt werden. Zudem bietet dies eine gute Gelegenheit einen besseren Einblick in jene Dinge zu bekommen, welche die Kinder gerade besonders beschäftigen.

### 4. Und wenn es dann doch zur Angst kommt? Umgang mit Angst:

- Zwischen **Sorgen, Angst und Panik** unterscheiden: Hinterfragen was einem KONKRET Sorgen macht? Wovor hat man konkret Angst? Bei Panik hilft das Reden nicht mehr. Hier ist es wichtig, einfach da zu sein, Hand halten und warten bis es besser wird.

- **Ängste ernst nehmen** und zeigen, dass es ganz normal ist, sich manchmal vor Dingen zu fürchten: Angst ist verständlich in dieser Situation. Wenn man sich an die Maßnahmen hält sollte aber keine Ansteckung stattfinden.
- Das Kind **ernst nehmen**, auch wenn die Sorge aus der Sicht des Erwachsenen nicht berechtigt erscheint (z.B. ich mache mir Sorgen, dass das Freibad nicht aufsperrt).
- **Aufklärung, wie man sich gegen die Krankheit schützen kann** (u.a. Hygienemaßnahmen, zu Hause bleiben), dass es unterschiedliche Ausprägungen gibt und dass man davon nicht gleich stirbt.
- **Botschaft**, dass gerade intensiv **erforscht** wird, wie man **das Virus bekämpfen** und vorbeugen kann, dass Impfungen entwickelt werden und dass sich viele Wissenschaftler, Politiker und Ärzte darum kümmern.
- **Visualisierungen** verhindert, dass die Angst zu übermächtig wird und das Kind überrollt. Malen und einige Spiele bieten sich diesbezüglich gut an.
- **„Helden – Geschichten“**. Damit können Eltern ihren Kindern erklären, wie wichtig es ist, dass sich Menschen gegenseitig helfen. Sie können von Krankenschwestern, Ärzten, Wissenschaftlern oder Apothekern erzählen, die sich für andere einsetzen und dadurch helfen den Ausbruch zu stoppen oder einen Impfstoff zu entwickeln. Das gibt den Kindern Hoffnung und nimmt die Ängste, wenn sie wissen, dass es viele hilfsbereite Menschen gibt.
- **Gefühle wahrnehmen** und ausdrücken (z.B. malen, Gedicht schreiben, Tagebuch schreiben, Musik machen,...).
- Bei **Angst in Bezug auf Todesfälle** in der Familie – Botschaft: die Wahrscheinlichkeit, dass die eigenen Großeltern betroffen sind und krank werden, ist insgesamt sehr gering und wenn es doch passiert, so gibt es in Österreich ein gutes Gesundheitssystem.
- Digitalen **Kontakt zu Angehörigen/Verwandten/Peergroup** unterstützen.
- **Schutzmethoden thematisieren** und besprechen wo man sich schützen muss – gemeinsam einen fröhlichen Mundschutz basteln, den das Kind dann auch tragen kann, wenn es möchte, trägt dazu bei, dass das Kind sich sicherer fühlt, es eine etwaige eigene Infektion nicht so leicht übertragen kann und macht außerdem noch Spaß und beschäftigt. Oder einen Coronavirus auf die Hand zeichnen. Durch das Händewaschen den ganzen Tag soll dieser dann verschwinden. Bakterien-Experiment: Die Hände der Kinder werden eingecremt und mit Glitzer bestreut. Dort, wo die Kinder hin greifen, bleibt Glitzer kleben – ähnlich wie bei Viren und Bakterien, wenn die Hände nicht gründlich gewaschen werden.
- Kindern kann z.B. ein magischer Talisman, ein Stofftier, ein Traumfänger etc. zur Verfügung gestellt werden. Diese können sie vor Schädlichem beschützen.

- **Routinen schaffen Sicherheit**, deshalb ist es wichtig, die Tagesstruktur beibehalten. Auch für die anstehenden Ferien sollte man Tagespläne erstellen (ohne Lerninhalte, dafür mit anderen Tagespunkten – beispielsweise gemeinsamen Spaziergängen, Experimente,...).
- **Gedankenstopp** oder schlechte Gedanken und Ängste in einen **mentalen „Safe“** sperren.
- Sollten Wut, Angst, **Verhaltensveränderungen** beim Kind auftauchen, dann nachfragen, ob es etwas wissen will, Sorgen hat und öfter anbieten für Fragen da zu sein!
- Versuchen **gemeinsam Lösungen zu finden** (z.B. wenn Freunde vermisst werden, könnten es helfen mit Videos zu telefonieren).
- **Verständnis** für plötzliche Zusammenbrüche oder **Wutausbrüche** haben.

### 5. Wie entwickeln Kinder Angst? Was fördert diese und was reduziert sie?

Es ist wichtig zu verstehen, dass Kinder Signale von Eltern, Freunden und der Familie empfangen, denn sie „überwachen“, wie die Menschen in ihrer Umgebung reagieren. Es ist wichtig, trotz eigener Unsicherheiten, ruhig zu agieren und dem Kind Sicherheit zu vermitteln! Eltern sollten nun, noch mehr als bisher, dem Kind der **„Leuchtturm“** in diesen stürmischen Zeiten sein! Das Vorbild, die Authentizität, das Interesse an der Lebenswelt des Kindes und der gemeinsame Austausch gewinnen noch mehr Bedeutung als bisher. Klarheit, aber auch durchaus adäquate und realistische „Gelassenheit“ im Dialog mit dem Kind ist wichtig. Zunächst gilt es für die Eltern eine **gemeinsame Gangart** und dann für die Familie eine passende Umgangsart zu finden z.B. Gefühle der Angst und Unsicherheit gehören zu uns und dürfen da sein. Was hilft mir/meinen Kindern damit umzugehen, was gibt mir/meinen Kindern Sicherheit?

- **Kinder zwischen 0-2 Jahren:** In diesem Alter sind die Eltern zentral, denn die Kinder orientieren sich an diesen. Eltern übertragen ihre Ängste auf die Kleinen, denn sie spüren den elterlichen Stress bzw. Angst oder Trauer und werden unsicher. Säuglinge und Kleinkinder reagieren darauf häufig mit Unruhe, vermehrtem Weinen oder einem erhöhten Bedürfnis nach Körperkontakt.
- **Kinder zwischen 3-6 Jahren:** orientieren sich stark am Verhalten der Eltern. Ihre Gefühle werden durch die Reaktion der Bezugspersonen verstärkt. Vorteil von Kindergartenkindern gegenüber Kleinkindern: Sie können sich artikulieren. Der Nachteil: Die sprachlichen Fähigkeiten reichen manchmal ebenso wenig aus wie das Verständnis für die aktuelle Lage. Manche Kinder werden in Ausnahmesituationen wie dieser unruhig, sind aggressiv, weinerlich oder suchen mehr Zuwendung.

Manchmal reagieren Kinder dieser Altersspanne mit psychosomatischen Symptomen, wie z.B. Bauchschmerzen.

- **Das Schulkind (7-12 Jahre)** Schulkinder können sich ausdrücken und wollen alles verstehen. Der Austausch mit anderen ist sehr wichtig, jedoch reagieren Schulkinder auch auf die Anspannung von Erwachsenen. In diesem Alter können verstärkt Ängste auftreten, z.B., dass eine nahestehende Person krank werden könnte. Auch Streit kann ausbrechen, weil die Kinder sich gegen den Tagesablauf oder Regeln stellen. Vorschulkinder haben oft magisches Denken z.B. glauben sie, dass sie schuld an Krankheiten wären, weil sie z.B. nicht aufgeessen haben. Kinder ab ca. 8 Jahren lernen Vorgänge um sich herum besser zu verstehen (was in der Welt passiert).
- **Jugendliche (13-18 Jahre)** Jugendliche wollen meistens mit Freunden unterwegs sein. Den ganzen Tag zu Hause zu sein ist für diese Altersgruppe eine große Herausforderung. Konflikte, Stimmungsschwankungen, aber auch psychosomatische Beschwerden, können auftreten (z.B. Kopfschmerzen, Rückzug oder aber auch vermehrtes Suchen nach Nähe und Aufmerksamkeit).

#### 6. Verhaltenstipps um Ängsten vorzubeugen und die psychische Gesundheit zu erhalten:

- **Tagesstruktur** gibt Sicherheit! Kinder sind an Routine gewöhnt und Änderungen in den Zeitplänen können das Normalitäts- und Kontrollgefühl der Kinder beeinträchtigen.
- Für **Ablenkung** sorgen mit Tätigkeiten die Spaß machen und gut tun (Lesen, basteln, backen, gemeinsames Spiel, Rästelhefte, ...). Vor allem das, was möglich ist und immer gut getan hat, sollte beibehalten werden (lesen, zeichnen, malen, schreiben, Bewegung, mit Freunden reden,...).
- **Bewegung** hilft Stress und Belastung abzubauen und Grübeleien zu stoppen.
- **Positive Gedanken** sammeln – der Fokus auf Positives beruhigt z.B. Gute, aufmunternde, humorvolle Sprüche merken und ein Heft mit diesen zum Nachlesen anlegen!
- **Humor** darf nicht fehlen (Lustige Videos über z.B. Whatsapp ansehen oder verschicken). Auch Kabarettisten nehmen sich dem Thema an und können helfen, denn Humor kann sehr entlastend sein und die Perspektive auf eine Herausforderung verändern.
- Einfache **Entspannungsübungen sind besonders hilfreich.**
- Aufmerksamkeit nach außen lenken (z.B. ein Bild betrachten)
- **Selbstwirksamkeit** – was kann ich selbst tun? Z.B. spielerisch Hände waschen üben, ohne Waschzwang zu erzeugen, Regeln bzgl. Abstand einhalten etc.

- **Im Hier und Jetzt sein:** Das Schöne im Leben sehen und bewusst machen – „Jeder Tag ist ein Geschenk“
- **Glückstagebuch** führen – was war heute mein persönliches Highlight, was war schön?
- **Medienfreie Zeiten** für die ganze Familie und gemeinsame Entspannungszeiten etablieren.
- **Abstand schaffen:** Lieblingsmusik, Frischluft einlassen, Bewegung oder Spazierengehen im Freien können negative Gedanken – zumindest auf Zeit – vertreiben.
- Aktivitäten für die **Zukunft planen (für die Zeit nach Corona)** und Positives in Aussicht stellen (z.B. gemeinsamer Ausflug, Urlaub, Freunde besuchen,...).
- Liste von **angenehmen Aktivitäten planen** und durchgehen (beispielsweise aus unseren Tipps zur Freizeitgestaltung) und 5 Favoriten auswählen. Die Beobachtung der Eltern, welche Aktivitäten dem Kind/Jugendlichen gut tun, ist wichtig. Diese Aktivitäten dann bewusst einplanen.
- Liebgewonnene **Rituale und Gewohnheiten** des Alltags trotz der Krise aufrecht halten. Neue, schöne Rituale wie: Vorlesezeiten, Kuschelzeiten, gemeinsames Zubereiten der Mahlzeiten, gemeinsame Spiele, „Vom-Tag-Erzähl-Stunde“ etablieren
- Bei **Prüfungsangst** z.B. Visualisierung, im Rollenspiel Prüfungssituation nachspielen, vor der Prüfung zu sich starke und mutmachende Sätze sagen z.B. „Ich bin sehr gut vorbereitet und werde mein Bestes geben“
- **Gefühlen stellen:** Regelmäßige und auch offene Gespräche in der Familie: Was war heute schön? Was hat heute genervt? Was bekümmert dich? Eigene Ängste wahrnehmen und zulassen, aber diese nicht auf die Kinder übertragen sondern kindgerechte Erklärungen anbieten.
- **Ansprüche reduzieren:** In der Familie müssen nicht alle Familienmitglieder perfekt ‚funktionieren‘ – Fehler sind erlaubt. Die Schulaufträge müssen ebenfalls nicht sofort und fehlerlos erledigt werden. Auch das Essen daheim muss nicht immer den Vorstellungen aller entsprechen.
- **Konflikte ansprechen:** Eine Lösung kann nur gefunden werden, wenn sich die Familie einem Problem stellt. Eine liebevolle Versöhnung kann Spannungen lösen und damit auch Ängsten entgegenwirken (z.B. Verlustängste).
- **Hilfe holen:** Telefonate mit Verwandten (z.B. Oma und Opa) oder mit Freunden bringen Kinder mitunter auf andere Gedanken. Erforderlichenfalls können Experten an Hotlines Hilfestellung geben. Bei längerdauernden Ängsten ist professionelle Hilfe angesagt.
- Es kann auch zu **Schlafstörungen** durch beunruhigende Träume kommen, da das Gehirn in der Nacht aktiv ist, aber Angst im Schlaf hilft uns im realen Leben!  
([www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org))

## 7. Besonders für Jugendliche: Was können Jugendliche gegen die Angst tun?

- **Infopause** - Es braucht Corona-freie Zeiten!
- **Ehrlich über Gefühle sprechen.**
- Alles machen, was einem gut tut und entspannt (Musik hören, YouTube Videos schauen, netflixen, kochen, Badewanne etc.)
- Sich digital mit Freunden treffen
- Gibt es Gerüche, die dir Sicherheit vermitteln? Vielleicht Kakao, ein bestimmtes Duftöl? (Wir reagieren sehr stark auf Gerüche und sie können uns schnell beruhigen).
- Das Fenster öffnen, die Sonne ins Gesicht scheinen lassen oder den Duft des Regens einatmen. Licht ist ganz wesentlich für unser Wohlfühl.
- Sich mit anderen **digital** zu **vernetzen** gibt das Gefühl, nicht alleine zu sein. Viele Jugendzentren bieten z.B. über Instagram jeden Tag gemeinsame Aktivitäten an. DJ Sets werden gestreamt, Gitarrenkurse online gratis angeboten. Aktiv sein, bremst die Angst.
- **Sport machen.** Klar geht das drinnen weniger gut, als draußen, aber es gibt immer noch genug Möglichkeiten. Denn auch Sport trägt dazu bei, dass Angst abnimmt. In YouTube und auch Instagram finden sich viele gratis Angebote.
- Wenn man merkt, dass sich deine Gedanken nur noch um das Virus drehen, zwing dich dazu aktiv etwas zu machen. So kann man den Kreislauf durchbrechen z.B. laut Musik laut aufdrehen und tanzen. Jede Bewegung hilft, Stress los zu werden.
- Wenn die Möglichkeit besteht, dann den Jugendlichen - natürlich mit guter Planung und Beachtung der Sicherheit - **etwas Gutes tun lassen** (Hund der alten Nachbarin spazieren führen, Einkäufe erledigen lassen,...)
- Aufgaben im Haushalt, Garten usw. erteilen.
- Ein oder auch zwei Augen zudrücken, wenn das Kind viel Zeit beim Chatten, Telefonieren oder WhatsAppen verbringt.

## 8. Entspannungsübungen mit Kindern

Für Lern- und Veränderungsprozesse schaffen Entspannungsverfahren günstige Bedingungen, ebenso wirken sie bei der Bewältigung von Angst. Kontraindikationen müssen vor der Durchführung jedoch ausgeschlossen werden. Tiefe langsame Atemzüge sind ein hervorragendes Mittel, um Stress abzubauen, Ängste zu verringern und Aggressionen zu mindern. Besonders wirksam sind sie, um ein nervöses oder erregtes Kind zu beruhigen. Kleine Kinder können sich nicht selbst beruhigen. Erregung, Wut, Frustration oder Angst



führen unweigerlich zu unkontrollierbaren Gefühlsausbrüchen, die alle Eltern schon erlebt haben. Mit dem Älterwerden lernen Kinder zwar Trost zu empfangen und sich am Verhalten ihrer Mitmenschen zu orientieren, doch selbst uns Erwachsenen fällt es schwer, unsere Emotionen im Griff zu behalten. Gerade kleineren Kindern kann man Entspannungsgeschichten vorlesen: z.B. Die Kapitän Nemo Geschichten. Geschichten gegen Angst und Stress (Petermann, 2019).

### 9. Beispiel einer Entspannungsübung: Die Ballonatmung

Hier eine effektive Anleitung, um die Ballonatmung durchzuführen:

1. Schritt: Setze dich auf einen Stuhl, ein Kissen, eine Yogamatte oder auf den Boden. Halte deinen Rücken aufrecht mit dem Kopf gerade nach oben. Öffne die Brust, wenn möglich kreuze deine Beine.
2. Schritt: Lege die Hände auf deinen Bauch und forme einen Kreis mit deinen Fingerspitzen.
3. Schritt: Atme tief durch deine Nase ein und lasse deinen Bauch anwachsen, bis er sich anfühlt wie ein großer, praller Ballon.
4. Schritt: Lass die Luft langsam entweichen. Beginne dabei mit dem Bauch und dann erst mit der Luft in den Lungen.
5. Schritt: Wiederhole diese Atemtechnik für 3-5 Minuten.

Manche Kinder, vor allem jüngere, empfinden es leichter, die Übung im Liegen zu praktizieren. In diesem Fall lege anstatt der Hände ein Spielzeug oder ein Kuscheltier auf den Bauch, und lasse das Kind beobachten, wie sich dieses bei jedem Atemzug auf- und ab bewegt. Übe diese Methode täglich mit deinem Kind für ein paar Minuten. Sie eignet sich hervorragend vor dem Schlafengehen, vor dem Lernen oder einer Prüfung.

Weitere Entspannungsübungen: z.B. Gorilla-Atmung, Bäumchen schüttel und rüttel dich, etc.

### 10. Beispiel einer Entspannungsgeschichte für Kinder: Der Berg

Nach einer langen Wanderung bist du auf dem Gipfel eines Berges angekommen. Um dich herum ist Ruhe - klare Luft. Du fühlst dich wohl. Du bist etwas müde. Deine Arme und Beine sind schwer. Du ruhst dich aus. Du schaust dir die Umgebung an. Du siehst die Erde, das Gras, Blumen. Kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm. Du hörst das

Schwirren und Summen der Bienen. Du fühlst das Gras, die Erde. Deine Füße strecken sich müde im Gras aus. Du siehst dir alles genau an. Weit unter dir siehst du Wald, Wiesen und Felder. Du schaust zum Himmel empor und siehst die Wolken wie sie am Himmel ziehen. Schau nach ihren Formen und Farben. Du spürst die Ruhe. Die Ruhe ist auch in dir. Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig. Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Du bist ganz ruhig und entspannt. (Stangl, 2020).

### 11. Goldene Regeln bei Angst:

1. Angst ist eine normale Stressreaktion
2. Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind zwar (sehr) verstärkte, aber normale Stressreaktionen
3. Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit
4. Bleibe in der Realität, beobachte und beschreibe für dich selbst (innerlich, laut oder durch Aufschreiben), was um dich herum wirklich geschieht
5. Verstärke die Angstreaktion nicht durch unrealistische Fantasie- und Katastrophenvorstellungen
6. Bleibe in der Situation, bis die Angstreaktion wieder abklingt
7. Beobachte bewusst, wie die Angst von allein wieder abnimmt
8. Vermeide keine Angstsituation (außer du bringst dich damit in reale Gefahr!)
9. Setze dich den Situationen aus – gegebenenfalls nach Schwierigkeit gestuft – die dir Angst machen
10. Nimm dir in Angstsituationen Zeit
11. Sei stolz auf kleine Erfolge, auch die ganz kleinen! Lobe Dich! Tut dir was Gutes!

### 12. Quellen (Informationsvermittlung eher für Kinder):

COVIBOOK in verschiedenen Sprachen: <https://www.mindheart.co/descargables>

Sendung mit der Maus: <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5>

Corona-Lexikon für Kinder (<https://www.derstandard.at/inland/bildung/corona>)

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

<https://wien.kinderfreunde.at/Bundeslaender/Wien/Presse/Aktuelles/Coronavirus-Wie-erklare-ich-meinem-Kind-was-gerade-passiert>

<https://magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>

<https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst-Entspannungsgeschichten.shtml>

<https://www.vienna.at/mit-kindern-ueber-das-coronavirus-reden-was-eltern-beachten-sollten/6535342>

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/angststoerungen-man-muss-lernen-die-angst-anzunehmen/>

<https://www.moment.at/story/kinder-coronavirus-klimakrise-75-tipps-wie-die-kleinsten-das-gut-ueberstehen>

<https://www.suedkurier.de/ueberregional/wissenschaft/Wie-nehme-ich-meinem-Kind-die-Corona-Angst-Expertentipps-zum-richtigen-Umgang-mit-der-Ausnahmesituation;art1350069,10475591>

<https://www.rataufdraht.at/eltern/wie-spreche-ich-mit-meinem-kind-uber-das-coronavir>

<https://nikolausstiftung.at/news/news/article/coronavirus-was-hilft-den-kindern/>

### **13. Quellen (Informationsvermittlung eher für Jugendliche):**

<https://www.jugendportal.at/corona>

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/topic-seiten/corona-virus-covid-19/psychische-gesundheit/>

<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/tipps-info/was-tun-gegen-meine-angst>

<https://www.studierendenberatung.at/de/coronakrise/umgang-mit-corona-ueberblick/>

#### 14. Erklärungsvideos für Kinder:

Corona Virus (Stadt Wien):

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw)

Sendung mit der Maus:

<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5>

Deutsche Gesellschaft für Psychologen:

[https://www.youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE&feature=emb_logo)

Glitter-Experiment zeigt wie Viren sich verbreiten:

[https://www.youtube.com/watch?v=pzCdJW0U7BQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=pzCdJW0U7BQ&feature=emb_logo)

#### 15. Entspannungsübungen und Geschichten/Fantasiereisen:

[https://www.youtube.com/watch?v=Pfn\\_M9nYWhg&t=53os](https://www.youtube.com/watch?v=Pfn_M9nYWhg&t=53os) (Autogenes Training für Kinder)

<https://www.youtube.com/watch?v=VYmmxLwzaGE> (Fantasiereise für Kinder – Mein Zauberdrachen)

<https://www.youtube.com/watch?v=ywO1f2EmKUc&t=162s> (Entspannung für Kinder, Körperinnenreise mit Wilma Wolke)

<https://meditierenlernen.org/meditationen-fuer-kinder/>

<https://www.elkeskindergeschichten.de/2018/07/09/komm-mit-auf-meine-trauminsel/>

#### 16. Songs:

<https://www.youtube.com/watch?v=5uRv6sj5x88&feature=youtu.be>

[https://music.youtube.com/watch?v=P6qoTPhhv9w&list=OLAK5uy\\_ILvYAtQLw-0UwHZqCpIS0KL02ty31Hw3A](https://music.youtube.com/watch?v=P6qoTPhhv9w&list=OLAK5uy_ILvYAtQLw-0UwHZqCpIS0KL02ty31Hw3A)

### 17. Weiterführende, allgemeine Buchtipps:

**Claudia Croos-Müller** (Body2Brain-Körperübungen): „Kopf hoch! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern“, „Bleib cool! Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co.“, „Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.“, „Alles gut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.“

**Dr. Seuss** „Jeder Tag hat eine andere Farbe“

**Fehn, Lydia/Fydrich, Thomas.** 2011. Prüfungsangst. Hogrefe-Verlag

**Hipp, Barbara.** 2008. Selbstbewusstsein – fit in 30 Minuten. Gabal Verlag

**Hipp, Barbara.** 2007. Stressbewältigung – fit in 30 Minuten. Gabal Verlag

**Holde Kreul** „Ich und meine Gefühle“

**Jutta Heller:** „So bin ich stark: Gut aufgestellt mit dem inneren Team“, „Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen“

**Oppolzer, Ursula.** 1996. Super lernen. Humboldt-Verlag

**Sedlak, Franz/Schuch, Bibiana.** 1982. Schach der Angst. Bundesverlag

**Petermann** „Kapitän Nemo Geschichten“