

Mutig, selbstbewusst und stark

Wie Kinder Ängste überwinden können



Sei mutig und stark!

Quelle: Unsplash / Egor Myznik

Es gibt es viele Dinge, vor denen Kinder Angst haben. Vor der Dunkelheit. Vor Versagen. Davor, dass andere sie blöd finden. Wir haben Tipps, wie dein Nachwuchs lernen kann, Ängste zu überwinden und dabei mutig, selbstbewusst und stark wird.

Wir wünschen unseren Kindern, dass sie ohne Angst durchs Leben gehen können. Dass sie sich mutig und selbstbewusst den Herausforderungen stellen. Diese Tipps können dabei helfen.

Angst haben ist nicht peinlich

Manchmal schämen sich Kinder für ihre Angst und wollen deshalb nicht darüber reden. Sie wären gern mutiger, erwachsener, abgebrühter. Erkläre deinem Kind, dass Gefühle niemals peinlich sind und schaffe eine Atmosphäre, in der Scham keinen Platz bekommt. Rede darüber, dass Angst, Schwächen und Probleme sehr menschlich sind. Wenn Angst und Scham ans Licht kommen, verlieren sie oft ihre Macht.

Die Angst ergründen

Finde heraus, was genau bei deinem Kind diese unangenehmen Gefühle verursacht. Ist es die Angst vor Schmerzen, vor dem Bösen, vor Gefahr, dem Unbekannten, vor Ablehnung oder Versagen? Ist die Bedrohung real oder imaginär? Und dann denke darüber nach, wie man die Angst lindern kann. Hilft ein kleines Nachtlicht, damit es nicht so dunkel ist? Oder gibt es Situationen, die man nachspielen kann, damit dein Kind an Selbstbewusstsein gewinnt?

Worst-Case-Szenarien ansprechen

Wie sähen Situationen aus, wenn die Ängste wahr werden? Was ist, wenn die Impfung wirklich so weh tut? Wenn der Hund wegläuft und niemals zurückkehrt? Wenn jemand nachts ins Haus einbricht? Was wäre, wenn man versagt, obwohl man alles gegeben hat? Wenn man das Schlimmste anspricht, rührt man zwar erst einmal an Angst und Scham, aber nur dann kann man überlegen, wie man gemeinsam auch Schwierigkeiten meistern kann. Dein Kind muss wissen, dass es im echten Leben auch Herausforderungen und Schicksalsschläge gibt. Aber es darf lernen, dass man gemeinsam und mit Gottes Hilfe auch schwere Zeiten bewältigen kann.

Dem Überwinder vertrauen

Sprich mit deinem Kind darüber, was Angst in einem bewirkt. Man fühlt sich schlecht, minderwertig, gehemmt. Angst möchte uns einreden, dass wir keine Chance mehr haben, keine Zukunft, dass es wirklich schlimm wird. Das sind keine Gedanken, die uns gut tun und sie sind auch nicht wahr.

[Jesus hat gesagt](#): «In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.» Jesus selbst weiss, wie es ist, ausgelacht zu werden. Er kennt Leid, Schmerzen, Verrat. Aber: Jesus hat das Böse besiegt. Er hat dem Tod den Schrecken genommen, er hat den Weg zu Gott frei gemacht. Er ist der Sieger, der

Überwinder, dem wir vertrauen können, mitten in unserer Angst. Er ist immer da. Zeige deinem Kind, wie es mit Jesus über alles sprechen kann. Bringe ihm ein kleines Gebet bei, bei dem es sich bewusst macht, dass Gott auch in schwierigen Zeiten da ist und unser Leben in seiner guten Hand hält.

Fehler machen ist nicht schlimm

Misserfolg, Versagen und Fehler sind nie angenehm. Aber lasse dein Kind wissen, dass diese Dinge ganz normal sind und jedem passieren. Erkläre ihm, dass auch du immer noch Fehler machst und alles lernen und üben musst. Mache deinem Kind Mut, nicht aufzugeben, wenn etwas nicht sofort klappt. Man darf einen Sport länger ausprobieren, beim Lehrer mehr als einmal nachfragen und den neuen Freund noch ein zweites Mal einladen. Eines ist wichtig: Unser Wert hängt nicht von dem ab, was wir leisten und erreichen. Wir sind mit all unseren Schwächen und Fehlern von Gott geliebt und unendlich wertvoll.

Die Wahrheit zählt

Denkt gemeinsam darüber nach, welche schwierigen Situationen dein Kind bereits gemeistert hat. Wann hatte es grosse Angst und alles ging gut? Ermutige es, dass es auch künftige Situationen so gut schaffen wird. Gib deinem Kind ausserdem wahre Leitsätze mit auf den Weg. Lerne mutmachende Bibelverse auswendig, an die man sich im richtigen Moment erinnern kann. Zum Beispiel den Zehn-Worte-Vers, den man mit den Fingern abzählen kann: «Ich vermag alles durch den, der mich stark macht: Christus.» ([Philipper, Kapitel 4, Vers 13](#)). Wenn dein Kind vor dem Auftritt im Schultheater Lampenfieber hat, kannst du zur Erinnerung deine zehn Finger hoch halten.

Es tut deinen Kindern gut, sich an die Wahrheit zu erinnern: dass sie wunderbar sind, begabt und geliebt und dass Gott einen guten Weg für sie bereit hat.

Dieser Artikel erschien im November 2022 auf [Jesus.ch](#).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Mobbing - was tun?: «Ich habe Angst, in die Schule zu gehen»](#)

[Leben in Sicherheit: Wie man mit Angst und Unsicherheit umgehen kann](#)

Datum: 15.02.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: [Jesus.ch](#)

Tags

[Familie](#)

[Leben als Christ](#)

[Beziehungen](#)

[Ratgeber](#)