

Tipps vom Doc

Wenn der Arzt Angst macht ...

Es gibt immer wieder Kinder, die ganz furchtbare Angst vor ihrem Kinderarzt haben – oder vor einem Praxisbesuch. Was können Sie dagegen tun? Eine Menge.

Zunächst einmal sei eines vorausgeschickt: Wenn Ihr Kind gut im Leben steht, insgesamt gut am Start ist und nur ganz isoliert Ängste hat (zum Beispiel vor Arzt-Besuchen), dann können Sie das erst mal so stehen lassen. Das ist ganz wichtig. Also nicht immer daran herumnölen oder mit Ihrem Kind hadern. Sondern die Sache einfach akzeptieren. Das ist so – und das wird meistens mit dem Heranwachsen besser. Es lässt sich jedoch meist nicht ratzfatz wegerziehen.

Der nächste Punkt: Sei müssen sich im Klaren darüber werden, wann ein Arztbesuch wirklich notwendig ist. Und wann vermeidbar. Man kann ja heutzutage über Video, Mail, Fotos, Telefon schon jede Menge klären – ohne das Kind in eine Praxis schleppen zu müssen.

Wenn es dann aber wirklich einmal zum Praxisbesuch kommen muss, zum Beispiel bei einer Untersuchung, einer Impfung, einer Platzwunde etc., dann sind drei Aspekte ganz, ganz wichtig:

1. Sie müssen als Erwachsene/r, als Mutter, als Vater, eine klare innere Haltung zu dieser Sache haben. Und das dem Kind auch so vermitteln. „Mama und Papa haben beschlossen, dass wir heute zum Impfen gehen. Wir kriegen das zusammen hin. Wir trauen Dir das zu.“ Punkt.

2. Sie sollten die Ängste, Sorgen und Nöte des Kindes trotzdem wahrnehmen. Sprich: dem Kind etwas rückmelden. „Ich sehe, dass Du ganz viel Angst hast. Ich merke, dass Du Dir Sorgen machst. Aber hey, wir kriegen das zusammen hin. Du darfst Angst haben, Du darfst weinen, Aber gemeinsam wuppen wir die Sache.“

3. Und wenn es dann geklappt hat, ist es ganz wichtig, dem Kind einen Rahmen zu geben, in dem sie das Ganze noch einmal aufarbeiten, noch einmal gemeinsam auf die Emotionen schauen und dem Kind rückmelden: „Mensch, ich habe gesehen, was Du für eine Angst hattest und dass Du diese trotzdem ausgehalten hast.“ Und/oder Sie lassen Ihr Kind noch einmal beschreiben, was es in der Situation empfunden hat. Dann kann man es auch loben, dass es die Angst ausgehalten hat und gestärkt aus dieser Situation herausgegangen ist. Sie können auch Trost spenden – und dann ist die Welt auch wieder in Ordnung.

Was wenig oder gar nichts bringt: Mit Vernunft zu kommen, wenn das Kind panisch wird. Auch gut zureden hat meist keinen Erfolg. In so einer Situation müssen wir Erwachsenen – Arzt und Eltern – entschlossen gemeinsam das machen, was ansteht. Und dann ist es für die meisten Kinder und Eltern auch so, dass der medizinische Eingriff oder der Vorgang in der Praxis gut auszuhalten ist.

Die drei Punkte stammen übrigens aus dem Konzept „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg. Wer mehr wissen möchte, kann hier bei [Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation) anfangen.