

Ängste sind ganz normal. Bedenklich wird es erst dann, wenn sie das Leben und die Entwicklung des Kindes einschränken.



Keine Angst vor der Angst

Das Monster unterm Bett, der Nachbarhund, Dunkelheit, und dass Mama und Papa plötzlich weg sind – es gibt vieles, das Ihrem Kind Angst einjagt. Diese Ängste können Sie ihm auch nicht so einfach nehmen, aber es beim richtigen Umgang damit unterstützen. **VON KATRIN SCHMOLL**

Das Herz rast, die Hände zittern, der Atem geht schneller – wir alle wissen, wie sich Angst anfühlt.

Das ist auch gut so, schließlich ist sie eine natürliche, lebensnotwendige Reaktion, die uns vor Gefahren warnt und uns unser ganzes Leben lang begleitet. Umso wichtiger ist es für Kinder, früh den richtigen Umgang damit zu erlernen.

Ängste ernst nehmen

Kinder durchleben in ihrer normalen Entwicklung verschiedene Ängste. Während die Zwei- bis Vierjährigen sich vor der Dunkelheit und dem Alleinsein fürchten, sind es bei den Vier- bis Sechsjährigen Fantasiegestalten wie Monster, Gespenster und Hexen, die ihnen Schrecken einjagen. Mit seinen Ängsten fertig zu werden, zählt zu den ersten großen Herausforderungen im Leben Ihres Kindes. Diese können und sollten Sie ihm nicht abnehmen, sondern es ermutigen, sich

seinen Ängsten zu stellen und es dabei so gut es geht unterstützen. Dazu zählt in erster Linie, die Ängste ernst zu nehmen. Vergessen Sie nicht: Auch wenn Ihnen die Ängste irrational erscheinen, für Ihr Kind sind sie real und belastend. Wenn Sie seine Ängste nach dem Motto „Geh bitte, Monster gibt es doch gar nicht“, als Hirngespinnst abtun, erreichen Sie damit höchstens, dass Ihr Kind sich dafür schämt und sich seine Angst verstärkt. Der Angst zu viel Gewicht zu geben, ist jedoch genauso kontraproduktiv. „Schen-



Thomas Schaller betreut in seiner psychologischen Praxis in Salzburg Einzelpersonen, Paare und Familien und wurde im Oktober zum zweiten Mal Vater. www.klinischer-psychologe.at

ken Sie Ihrem Kind nicht zu viel Aufmerksamkeit, wenn es eine Situation wieder vermeiden möchte“, rät der Salzburger Psychologe Thomas Schaller, denn dadurch wird das „Angstmonster“ immer mächtiger. Normale Kinderängste sind gut in den Griff zu bekommen (siehe Infobox). Erst wenn die Ängste Ihres Kindes sein Leben einschränken, besteht Grund zur Sorge. Bei anhaltender Angst könnte eine altersspezifische Angststörung (siehe Infobox) vorliegen, die das Kind in seiner Entwicklung behindert.

Ins kalte Wasser springen

Besonders die ersten Lebensjahre prägen einen Menschen in Sachen Angst. Kann ein Kind eine sichere Bindung aufbauen, fühlt es sich beschützt und wertgeschätzt, kann es in der Regel die entwicklungsbedingten Ängste gut bewältigen. Kinder ängstlicher Eltern haben jedoch oft schon von Natur aus

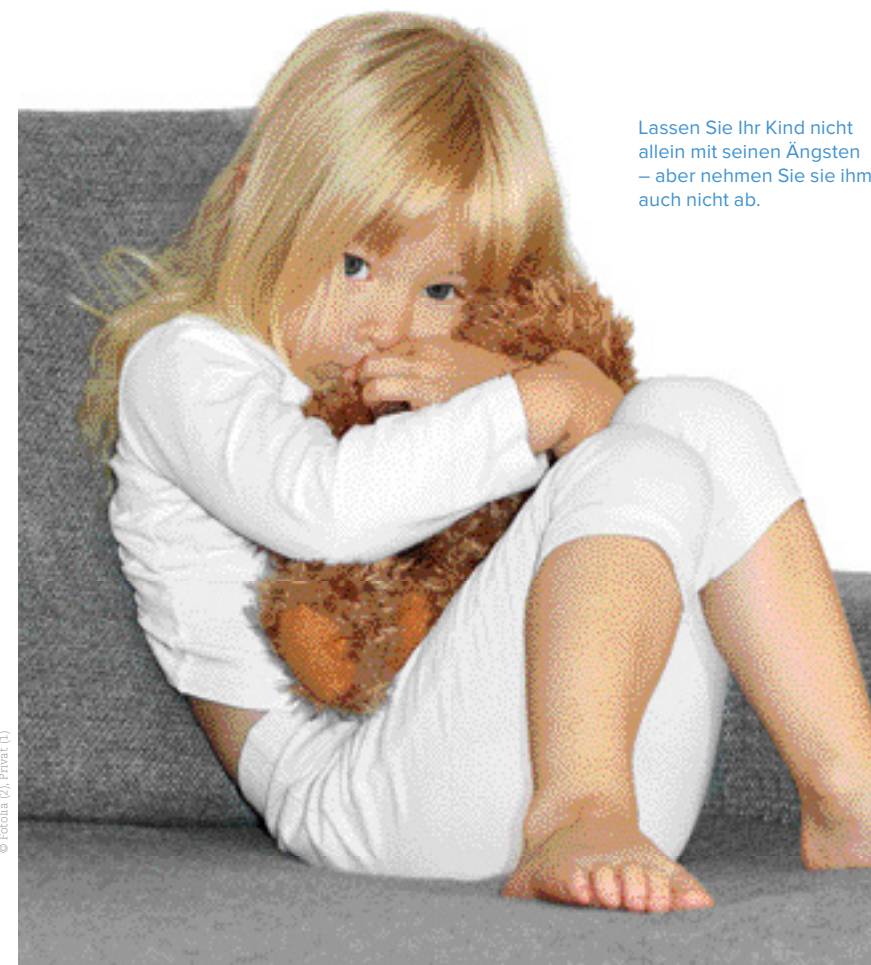
eine größere Neigung zu Ängsten. Diese wird von den Eltern durch überfürsorgliches und übertrieben vorsichtiges Verhalten oft noch gefördert. Die Behinderung der Selbstständigkeit eines Kindes führt zu ängstlicher Abhängigkeit und im schlimmsten Fall sogar zu einer Angststörung. „Wenn Sie versuchen, Ihr Kind vor jeder stressreichen Situation zu beschützen, vermitteln Sie ihm, dass die Welt gefährlich ist und es selbst keine Kontrolle über sie hat“, erklärt Schaller. Zeigen Sie Ihrem Kind hingegen, dass Sie ihm die Bewältigung der angstausslösenden Situationen selbst zutrauen, stärken Sie damit sein Selbstbewusstsein. „Machen Sie Ihrem Kind klar, dass die Ängste von selbst verschwinden, sobald es sich daran gewöhnt hat“, rät der Psychologe. „Ich vergleiche das gerne mit der Überwindung, wenn man zum Schwimmen in einen kalten See geht: Anfangs erschrickt

man noch vor der Kälte, dann gewöhnt man sich an die Temperatur und zögert beim nächsten Mal nicht mehr so lange.“

Erlernte Angst

Fakt ist: Ängste hat jeder. Kinder tendieren dazu, diese von ihren Eltern zu übernehmen: „Ein Kind ahmt das ängstliche Verhalten einer Bezugsperson nach und lernt dadurch auch falsche Bewältigungsstrategien, wie zum Beispiel Vermeidungsverhalten“, erklärt Schaller. Schließlich sind Sie für Ihr Kind das wichtigste Vorbild, was den Umgang mit Gefühlen wie Angst angeht. Wenn Mama oder Papa beim Anblick einer Spinne in Panik geraten, heißt das ohne Zweifel: Hier droht Gefahr. Oft ist es daher notwendig, bei den eigenen Ängsten anzusetzen. Nur so können Sie Ihrem Kind glaubhaft vermitteln, dass es keine Angst haben muss.

» Wenn Sie versuchen, Ihr Kind vor jeder stressreichen Situation zu beschützen, vermitteln Sie ihm, dass die Welt gefährlich ist und es selbst keine Kontrolle über sie hat. «



Lassen Sie Ihr Kind nicht allein mit seinen Ängsten – aber nehmen Sie sie ihm auch nicht ab.

Normale Ängste oder Angststörung?

Sind Ängste über einen langen Zeitraum hinweg stark ausgeprägt und behindern das Kind in seiner Entwicklung (z.B. weil es nicht mehr in den Kindergarten gehen will), spricht man von einer altersspezifischen Angststörung. Diese kann auch ins Erwachsenenalter „mitgenommen“ werden.

Kinder werden mit unterschiedlich ausgeprägter Neigung zur Entwicklung einer Angststörung geboren. Ein überängstliches Verhalten der Eltern kann eine bestehende Neigung noch verstärken. Eine gestörte Mutter-Kind-Beziehung kann außerdem Auslöser einer Angststörung sein.

Am häufigsten äußern sich Angststörungen bei Kindern in Form von **Phobien**. Während Furcht auf ein bestimmtes Objekt bezogen und meist rational begründbar ist, handelt es sich bei einer Phobie um eine krankhafte, unbegründete und anhaltende Angst vor Situationen, Gegenständen oder Personen. Das Kind vermeidet den Auslöser der Angst um jeden Preis und erlebt – damit konfrontiert oder auch schon beim Gedanken daran – Symptome wie Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Weinen, Wutanfälle, Erstarren oder Anklammern.

Viele Kinder erleben zwischen dem siebten und dem zwölften Monat eine normale Trennungsangst. Eine **emotionale Störung mit Trennungsangst** tritt erstmals zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr auf. Das Kind reagiert in Trennungssituationen mit aggressivem (auch selbstverletzend), gereiztem oder teilnahmslosen Verhalten. Es weint, schlägt um sich und klammert sich an die Eltern. Oft wird die Panik begleitet von körperlichen Symptomen wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Übelkeit.

Liegt bei Ihrem Kind eine Angststörung vor, muss unbedingt ein Psychologe aufgesucht werden. In einer Therapie sollten Kinder lernen, sich mit ihren Ängsten zu konfrontieren (Konfrontationsverfahren).



Die häufigsten Kinderängste

Angst vor Dunkelheit

In der Dunkelheit sieht nun mal alles anders aus, als wenn es hell ist. Da werden Kleiderständer zu Gespenstern und Sessellehnen zu Hunden mit fletschenden Zähnen. Kinder mit reger Fantasie haben besonders häufig Angst im Dunkeln.

Was hilft?

Betrachten Sie die Gegenstände im Zimmer Ihres Kindes gemeinsam bei Tageslicht. Außerdem spricht nichts dagegen, nachts eine Nachttischlampe brennen zu lassen, damit es nie völlig dunkel ist, oder eine Taschenlampe neben das Bett zu legen. Auch Leuchtsterne an der Wand tragen dazu bei, das Zimmer gemütlich und weniger angstaussendend zu gestalten. Lassen Sie Ihr Kind das Monster malen, das ihm nachts keine Ruhe lässt. Damit wird es greifbar, und man kann ihm im Handumdrehen den Garaus machen, zum Beispiel, indem Ihr Kind die Zeichnung zerreißt.

Besprechen Sie außerdem Alpträume gemeinsam und hängen Sie, wenn möglich, einen guten Schluss an den Traum.

Angst vor Tieren

Im Gegensatz zu Monstern sind Tiere reale Gefahrenquellen, vor denen sich auch viele Erwachsene fürchten. Das spüren Kinder und neigen dazu, die Angst vor Hunden, Spinnen und Co. zu übernehmen.

Was hilft?

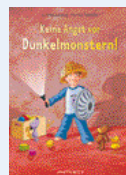
Bei Angst vor Tieren ist es besonders wichtig, mit dem Kind offen über seine Angst zu sprechen. Mit einem lapidaren „Der tut doch nix!“ ist es dabei aber nicht getan. Erklären Sie Ihrem Kind lieber das Verhalten von Tieren, dass beispielsweise Hunde es für ein Spiel halten, wenn man vor ihnen wegläuft. Konfrontieren



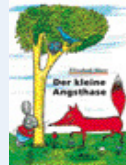
Sie Ihr Kind schrittweise mit dem Objekt seiner Angst. Zeigen Sie ihm zuerst das Bild eines Hundes, lassen Sie ihm danach Hunde aus sicherer Entfernung beobachten, bis es schließlich bereit ist, sich in der Nähe von Hunden aufzuhalten und diese vielleicht sogar streicheln möchte. Bei Angst vor Spinnen hilft es, das gefürchtete Objekt gemeinsam aus der Nähe zu betrachten, gerne auch mit einer Lupe. Wenn sich das Kind traut, darf es die Spinne dann auch auf die Hand nehmen und ihr draußen die Freiheit schenken.

BÜCHERTIPPS

Lucy Scharenberg: Keine Angst vor Dunkelmonstern!
Annette Betz Verlag, € 12,95
Maxi fürchtet sich im Dunkeln und vermutet Monster unter seinem Bett. Papa hilft ihm, seine Angst zu überwinden. Mutmach-Buch für Kids ab 4.



Elizabeth Shaw: Der kleine Angsthase
Beltz Verlag, € 10,30
Der kleine Angsthase lernt, nicht mehr wegzulaufen, sondern seine Angst zu besiegen. Liebevoll illustriert für Kinder ab 4.



Kirsten Boie: Kirsten Boie erzählt vom Angsthaben
Oetinger Verlag, € 6,20
Wie kann man sich mit Ängsten auseinander setzen und was passiert dabei im Körper? Sachlich und leicht verständlich ab 7.



Doris Schüller: Schüchterne Kinder stärken
Amondis Verlag, € 20,50
Praktische Tipps, wie Eltern ihr Kind besser verstehen, im Alltag unterstützen und zur positiven Persönlichkeitsentwicklung beitragen können.



Angst vor Trennung

Ihr Kind ist ständig zwischen dem Wunsch nach inniger Bindung und dem Bedürfnis nach Selbstständigkeit hin und her gerissen. Trennungsangst tritt so häufig auf, dass sie in vielen Märchen thematisiert wird. Kinder mit Trennungsangst befürchten, den Eltern oder ihnen könnte etwas zustoßen, was sie dauerhaft von diesen trennen könnte (z.B. Autounfall der Eltern, Entführung ...). Viele Eltern klagen, dass sie gar nichts mehr alleine unternehmen können, da das Kind nicht bei Babysitter, Oma oder Freunden bleiben will.

Was hilft?

Die Vermeidung von Trennungssituationen hält die Trennungsangst auf Dauer aufrecht. Gewöhnen Sie Ihr Kind daher schon früh an andere, wichtige Bezugspersonen. Ihr Kind soll spüren, dass es von diesen genauso zuverlässig und einfühlsam versorgt wird wie von Ihnen. Starke Trennungsangst lässt sich am besten in Form einer Konfrontationstherapie behandeln, etwa indem Eltern mehrmals den Therapieaum verlassen, damit das Kind das Aushalten der Trennung lernt. ■