

# Ängste ernst nehmen

DREI ANTWORTEN VON  
PSYCHOTHERAPEUTIN  
DR. SILVIA SCHNEIDER

## Vita

### PROF. DR. SILVIA SCHNEIDER

ist psychologische Psychotherapeutin. Gemeinsam mit Verena Pflug und Michael W. Kreißl leitet sie an der Ruhr-Universität Bochum das Forschungsprojekt „Kinder bewältigen Angst“. Mehr Informationen unter: [www.kiba-studie.de](http://www.kiba-studie.de)



## Vor welchen Tieren haben Kinder zwischen drei und acht Jahren besonders häufig Angst? Wie entstehen solche Ängste?

**Dr. Silvia Schneider:** Im Kindesalter sind Ängste weit verbreitet und gehören zur normalen Entwicklung eines Kindes dazu. Häufig treten auch Ängste vor bestimmten Tieren auf, z. B. vor Hunden, Katzen, Vögeln, Spinnen, Schlangen, Insekten. Manche Kinder entwickeln sehr starke Ängste, die belastend sind und das Kind einschränken. Als Risikofaktoren für die Entwicklung solch einer Angststörung gelten z. B. ein eher ängstliches Temperament, ein überfürsorglicher Erziehungsstil der Eltern oder auch Angsterkrankungen eines Angehörigen. Eine einzige Ursache gibt es meist nicht. Es ist vielmehr ein Zusammenspiel von familiären, individuellen und sozialen Faktoren.

## Wie zeigen sich solche Ängste im Verhalten von Kindern?

**Dr. Silvia Schneider:** Kinder mit Angststörungen zeigen oft eine unangemessene, dauerhafte und starke Angstreaktion gegenüber dem Tier oder der Situation, von der eigentlich keine reale Gefahr ausgeht. Die Angst tritt i. d. R. unmittelbar bei der Konfrontation mit dem Tier auf. Manche Kinder reagieren in Form

„Ängste gehören zur Entwicklung eines Kindes dazu – auch Ängste vor bestimmten Tieren.“

von Schreien, Wutanfällen, Gelähmtsein oder Anklammern an eine Bezugsperson. Üblicherweise beginnen die betroffenen Kinder mit der Zeit, die Tiere zu meiden bzw. aus der Situation mit dem Tier zu flüchten. Stark ausgeprägte Ängste führen dann zu erheblichen Beeinträchtigungen des Kindes in der Familie, in der Kita sowie in der Freizeit.

## Was können Erzieher/-innen tun, um Kinder in ihrer Angstbewältigung zu unterstützen?

**Dr. Silvia Schneider:** Erzieher/-innen können die Kinder unterstützen, indem sie deren Ängste zuerst einmal ernst nehmen. Bilderbücher eignen sich gut, um sich mit der Thematik Angst auseinanderzusetzen. So lernen Kinder z. B., dass Ängste normal sind und wie der Körper dabei reagiert. Im Kontakt mit dem angstausslösenden Tier können die Erzieher/-innen dem Kind ein funktionales Modell sein. Sie sollten das Kind erst einmal die Situation beobachten lassen und es dann langsam an das Tier heranzuführen. Bei starker Angst verbunden mit einer Beeinträchtigung im Alltag des Kindes ist es jedoch wichtig, den Eltern psychotherapeutische Hilfe zu empfehlen. ©