

# Ein Leckerli für den Hund

Die Freiburger Psychologin Julia Asbrand über **KINDERÄNGSTE** und ihre Bewältigung

Das Monster unterm Bett, der bissige Hund des Nachbarn, eine Trennung der Eltern: Kinderängste sind vielfältig. Die Freiburger Psychologin Julia Asbrand forscht in der Therapiestudie „Kinder bewältigen Angst“ nach Behandlungsmöglichkeiten und erklärt, was Kinder und Jugendliche ermutigt.

*Wenn Sie mit Ihren kleinen Angstpatienten arbeiten: Wie erklären Sie ihnen, was Angst überhaupt ist und wie sie funktioniert, Frau Asbrand?*



„Die Kinder sollen ein Stück weit zu Angstexperten werden“, sagt die Psychologin Julia Asbrand (32), die an einer der weltweit größten Therapiestudien zu Angststörungen mitarbeitet. FOTOS: DPA/JUNI FREIBURG

Zunächst sammeln wir Situationen, in denen man sich fürchten kann. Wann hat das Kind Angst? Wann haben andere Menschen, die es kennt, Angst? Dann schauen wir die verschiedenen Ebenen an, auf denen sich das Gefühl der Angst zeigt: Was passiert in meinem Körper, in meinem Gedanken und in meinem Verhalten, wenn ich einem Hund begegne oder wenn ich vor der Klasse ein Referat halten muss? Dabei arbeiten wir immer mit Beispielen. Das Kind erfährt: Angst ist ein sehr natürliches Gefühl, das jeder kennt. In der Therapie geht es nicht darum, sie den Kindern abzutrainieren, sondern darum, dass sie zu unterscheiden lernen, wann es sinnvoll ist, Angst zu haben, wann sie einfach ein bisschen vorsichtig sein müssen und wann die Angst übertrieben wird und einen behindert. Die Kinder sollen so ein Stück weit zu Angstexperten werden.



*Gibt es bestimmte Situationen oder Schultage, an denen die Bauchschmerzen auftreten? Wenn das der Fall ist, könnte Angst dahinterstecken.*

*Gibt es bestimmte Ereignisse im Kinderleben – den Eintritt in den Kindergarten, die Geburt eines Geschwisterkindes oder eine Trennung der Eltern – die kritisch sind für die Entstehung von Ängsten?*

Solche tiefgreifenden Umbrüche im Leben zählen generell in der Psychologie als kritische Lebensereignisse, die Menschen meistern müssen. Eine Angststörung entsteht meist nicht durch ein solches Ereignis allein, sondern wenn gleichzeitig weitere belastende und einschneidende Ereignisse hinzukommen. Außerdem machen alle Kinder in bestimmten Lebensphasen entwicklungsbedingte Ängste durch. So tauchen etwa soziale Ängste bei fast allen Kindern dann auf, wenn sie in die Pubertät kommen.

*Ihre aktuelle „Kinder bewältigen Angst“-Therapiestudie ist sehr breit angelegt und wird vom Bildungsministerium gefördert. Was untersuchen Sie dabei?*

Das Forschungsprojekt läuft seit 2014, bundesweit sechs psychotherapeutische Behandlungszentren sind daran beteiligt, die Universität Freiburg ist seit einem Jahr im Boot. Das Ziel ist es, 400 Kinder aus ganz unterschiedlichen Regionen in dieser Studie zu behandeln, die eine der größten Therapiestudien zu Angststörungen weltweit sein wird. Wir arbeiten dabei mit einer kognitiven Verhaltenstherapie in Verbindung mit Expositionsübungen – das ist die Methode, die nach derzeitigem Stand der Wissenschaft am besten funktioniert. Uns beschäftigen mehrere Forschungsfragen: Eine ist, inwieweit die Teilnahme der Eltern an der Therapie deren Erfolg beeinflusst. Eine weitere dreht sich darum, welche Rolle das Alter der Kinder bei den Ängsten und ihrer Bewältigung

spielt. Und ganz wichtig ist die Frage, welche Wirkung die Expositionsübungen haben, die wir mit den Kindern machen. Unsere Annahme ist nämlich, dass es für den Erfolg der Therapie entscheidend ist, dass die Kinder dabei nicht nur über die Angst und ihre Bewältigung sprechen, sondern dies tatsächlich erleben.

*Können Sie ein Beispiel für eine solche Expositionsübung nennen?*

Wenn ein Kind Angst hat, mit Hunden in Kontakt zu kommen, sprechen wir zunächst darüber, was im Körper passiert, wenn ich einen Hund sehe, welche angstmachenden Gedanken mir dann kommen und wie ich am liebsten wegrennen und mich verstecken möchte. Dann machen wir gemeinsam Übungen. Dabei schauen wir zuerst Bilder von Hunden an und lernen etwas über sie. Dann gehen wir hinaus und sehen Hunde, die an der Leine sind. Zuerst beobachten wir sie von weitem, dann gehen wir immer näher ran, bis dahin, dass das Kind sich traut, einem Hund ein Leckerli zu geben. Die Übungen laufen also in Stufen ab und das Kind hat immer das Gefühl, dass es die Situation kontrollieren kann.

*Wer kann an der Therapiestudie teilnehmen?*

In die Studie aufgenommen werden Kinder im Alter zwischen 8 und 14 Jahren, die an einer Angststörung leiden. Als ersten Schritt klären wir ab, ob es sich wirklich um eine Angststörung handelt oder ob etwas anderes dahinter steckt, in dem Fall

## FAKTEN

**INFORMATIONENABEND** für Eltern, Pädagogen und alle Interessierten zu „Ängsten bei Kinder und Jugendlichen“ am Mittwoch, 8. November, 19.30 Uhr, am Institut für Psychologie, Engelbergerstraße 41c (Hörsaalgebäude), Freiburg. Eintritt frei, keine Anmeldung. Die Psychologinnen Julia Asbrand und Eva-Maria Fassot informieren über Ängste, Behandlungen und ihre aktuelle Therapiestudie.

**ZUR THERAPIESTUDIE** „Kinder bewältigen Angst“ (Kiba) gibt es Informationen unter [www.kiba-studie.de](http://www.kiba-studie.de) und am Institut für Psychologie, Telefon 07161/20 39 67 66. **SIR**

*Etwa zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter einer Angststörung. Sie gehört damit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindesalter. Wie kommt das?*

Diese Frage ist nicht abschließend geklärt und treibt die Forschung weiter um. Wir wissen, dass genetische Vorbedingungen und einschlägige Erfahrungen eine wichtige Rolle spielen können. Kinder, die ängstliche Eltern haben oder schon einmal von einem Hund gebissen wurden, entwickeln oft eher Ängste als andere Kinder. Das muss aber nicht so sein. Es sind immer mehrere Faktoren, die zu einer Angststörung führen.

*Ab wann ist Angst behandlungsbedürftig?*

Das wird sie dann, wenn das Kind anfängt zu leiden und sein Leben nicht so führen kann, wie es das gern möchte. Bei einer spezifischen Angst etwa vor Hunden wagt ein Kind sich vielleicht nicht mehr aus dem Haus, um mit anderen Kindern zu spielen, aus Angst, dass es einem Hund begegnen könnte. Bei sozialen Ängsten traut es sich nicht, in der Schule etwas zu sagen, seine Noten werden schlechter, es zieht sich zurück, hat wenig Freunde, ist zunehmend allein.

*Werden Kinderängste denn in der Regel gleich als solche erkannt?*

Manchmal haben Kinder unspezifische körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen und gehen deshalb nicht mehr in die Schule. Das gilt es dann, zunächst körperlich abzuklären. Wenn sich dabei kein Befund er-

# Sicher durch die Nacht

Freiburger **FRAUENNACHTTAXI** soll im Dezember starten

Freiburg soll wieder ein Frauen- nachtaxi bekommen. Am Dienstag wird das von der städtischen Projektgruppe „Sicherheit und Ordnung“ erarbeitete Konzept im Sozialausschuss vorgestellt, eine Woche später soll der Gemeinderat entscheiden. Das Frauen- nachtaxi, das in den Nächten von Freitag auf Samstag und von Samstag auf Sonntag sowie vor ausgewählten Feiertagen mit mehreren Großraumfahrzeugen stündlich in alle Himmelsrichtungen starten soll, ist Teil der Sicherheitspartnerschaft zwischen Stadt und Land. Abfahrt ist bis zur Fertigstellung der Haltestelle „Siegessäule“ in der Straße „Auf der Zinnen“ am nordöstlichen Ende der Kaiser-Joseph-Straße gegenüber dem Drogeriemarkt Müller.

Vorangetrieben hat die Wiedereinführung des Frauen- nachtaxis, das es bereits zwischen 1991 und 2003 gegeben hatte, die städtische Frauenbeauftragte Simone Thomas. „Ich finde, dass der öffentliche Personennahverkehr generell für Frauen und Männer sicher sein muss“, hatte sie im März der *Badischen Zeitung* gesagt. Das erschütterte Sicherheitsgefühl nach den Tötungsdelikten an Maria L. in Freiburg und Carolin G. in Endingen im Herbst 2016 dürfte mit ausschlaggebend für die einhellige Zustimmung der Stadträte zum entsprechenden Antrag gewesen sein, den Grüne und Unabhängige Listen Anfang April eingebracht hatten. Nach anfänglicher Skepsis stellte sich das Rathaus hinter das Vorhaben: „Wenn sich Frauen nachts nicht mehr spät alleine nach Hause trauen, müssen wir handeln“, sagte Oberbürgermeister Dieter Salomon im Juni der *BZ*.

Das nun vorliegende Konzept basiert auf dem damals gefassten einstimmigen Grundsatzbe-

schluss. Es sieht vor, dass in den Wochenendnächten und immer dann, wenn auch die „Safer Traffic“-Nachtbusse der Freiburger Verkehrs AG unterwegs sind, stündlich vier Großraumtaxis mit je acht Sitzplätzen in alle Richtungen starten. Die genaue Route legt der Fahrer fest, wenn er die Fahrziele der Frauen kennt, sie werden dann direkt vor ihrer jeweiligen Haustür abgesetzt. Sollte die Sitzplatzkapazität nicht ausreichen, rücken weitere Taxis nach. Stadtverwaltung und VAG rechnen mit durchschnittlich 110 Tagen im Jahr und pro Nacht mit fünf bis sechs Stunden Einsatzzeit. Das Angebot beschränkt sich auf Freiburg und seine Ortsteile.

## 7 Euro kostet die Fahrt

Zwei der vier Taxis haben Vorrichtungen, um Rollstuhlfahrerinnen befördern zu können. Stadträtin Anke Dallmann (Freie Wähler) hatte sich besonders dafür eingesetzt, dass das Nachttaxi auch von Frauen mit Behinderungen genutzt werden kann. Die von Irene Vogel (Unabhängige Listen) und Monika Stein (JPG-Fraktion) im Juni formulierten Forderungen, die Taxis jede Nacht und von unterschiedlichen Startpunkten aus verkehren zu lassen, fand keinen Eingang in das Konzept – auch aus Kostengründen: Insgesamt will die Stadtverwaltung 60 000 Euro pro Jahr investieren.

Die Nutzerinnen des Nachttaxis haben einen Eigenanteil von 7 Euro zu tragen. Tickets können vorab beim VAG-Pluspunkt und in der Fahrradstation sowie bei Fahrtränitri via Smartphone erworben werden. Wenn der Stadtrat am 14. November sein Ja zur Einführung gibt, kann das Frauen- nachtaxi zum Fahrplanwechsel am 10. Dezember starten. **SIR**

*Wie hoch ist denn die Erfolgsquote bei der Behandlung von Kinderängsten?*

Generell sind Ängste gut behandelbar. Zudem hängt es auch von der jeweiligen Angst ab. Eine spezifische Phobie – also eine Angst vor Hunden, Spinnen oder Aufzügen – lässt sich meist etwas schneller behandeln, während die soziale Angststörung länger braucht. Aber auch wenn die Angst nach den ersten 20 Sitzungen noch nicht weg ist, ist sie meist doch ein deutliches Stück weniger geworden und verschwindet mit mehr Sitzungen ganz.

*Welche Folgen hat es für das spätere Leben, wenn eine Angststörung im Kindesalter nicht behandelt wird?*

Bei sozialen Ängsten wissen wir, dass dies massive Folgen mit sich bringen kann. Wenn man erwachsene Betroffene fragt, sagen 80 Prozent von ihnen, das sie schon vor dem 18. Lebensjahr starke Ängste hatten. Es besteht immer die Gefahr, dass durch eine Angst weitere Ängste oder Schwierigkeiten auftauchen: Hat ein Kind etwa Angst vor Dunkelheit, dann traut es sich nicht, bei anderen Kindern zu übernachten, wird nicht mehr eingeladen, hat weniger Freunde – so kann sich das Thema durch sein Leben ziehen. Wir wissen: Viele Ängste gehen nicht von selbst weg und je länger sie bestehen, desto mehr Probleme tauchen auf und desto stärker chronifizieren sie sich. Insofern ist es sinnvoll, das Thema früh anzugehen. Wenn ein Kind erlebt, dass es handlungsfähig wird und seine Ängste bewältigen kann, ist das eine wichtige Erfahrung für alle späteren Lebenssituationen, in denen Angst auftritt. **DAS GESPRÄCH FÜHRTE SIGRUN REHM**