

„Kinder sollten sich ihrer Angst stellen“

Das „Kiba“-Projekt der Universität Freiburg hilft Kindern und Jugendlichen, krankhafte Phobien zu bekämpfen – ein Interview

Kinder haben oft Angst vor Ungeheuern, Spinnen oder vor der Trennung. Aber was, wenn die harmlose Angst zur krankhaften Phobie wird? Bei dem Projekt „Kinder bewältigen Angst“ (Kiba) des Instituts für Psychologie der Uni Freiburg werden Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren behandelt, die unter einer Angststörung leiden. Warum man Kinder mit ihrer Angst konfrontieren sollte, erklärt Diplompsychologin Eva-Maria Fassot im Gespräch mit Saskia Schuh.



Wenn ihr Kind große Angst vor Spinnen hat – wie sollen Eltern reagieren?

Fassot: Bei einer leichten Angst muss man nicht gleich therapeutische Hilfe suchen, aber sollte diese trotzdem ernst nehmen und nicht wegreden. Das Kind soll erfahren, dass es in der Lage ist, seine Angst zu bewältigen. Grundsätzlich sollten Eltern ihre Kinder ermutigen, sich ihrer Angst zu stellen und sich zum Beispiel eine Spinne genauer anzusehen.

Können die Erwachsenen die Situation durch ihr Verhalten verschlimmern?

Fassot: Wenn Eltern ihr Kind überfordern, kann sich die Angst verschlimmern. Schwierig wird es auch, wenn Eltern selbst Angst haben, das überträgt sich auf das Kind. Problematisch kann auch sein, wenn sich die Eltern zu sehr auf die Angst der Kinder einstellen und versuchen Situationen zu vermeiden, in denen ihr Kind mit seiner Angst konfrontiert wird. Das ist gut gemeint, aber verschlimmert diese langfristig eher.

Frau Fassot, warum will keiner ein Angststörungsfall sein?

Eva-Maria Fassot: Angst wird häufig damit gleichgesetzt, dass man schwach ist. Angst ist heutzutage ja auch ein bisschen peinlich, obwohl es eigentlich ein sinnvolles Gefühl ist, das uns vor Gefahren schützt.



Wenn die Angst vor Spinnen zur Phobie wird, hilft das Projekt „Kinder bewältigen Angst“. Eva-Maria Fassot (rundes Bild) vom Institut für Psychologie der Universität Freiburg erklärt, wann eine Therapie sinnvoll sein kann.

FOTOS: FOLTOLIA/UNI FREIBURG

sie sich nicht von den Eltern trennen wollen.

Wie sieht die Therapie innerhalb des Projekts „Kinder bewältigen Angst“ konkret aus?

Fassot: Das Projekt findet im Rahmen einer Therapiestudie statt, hier wird die klassische kognitive Verhaltenstherapie angeboten. Diese umfasst eine Kennenlern- und Diagnostikphase, in der geschaut wird, ob es die passende Behandlung ist. Danach lernt das Kind viel über die Angst an sich, anschließend kommt es zu einer Übungsphase, in der sich das Kind nach und nach seiner Angst stellt. Zum Abschluss wird dafür gesorgt, dass die Phobie nachhaltig bekämpft ist.

Wie sieht das im konkreten Fall aus, wenn ein Kind zum Beispiel große Angst vor Spinnen hat?

Fassot: Da gibt es gestufte Übungen, in denen das Kind lernt, seine Angst zu besiegen. Anfangs wird trainiert, Bilder oder Videos von Spinnen auszuhalten. Wenn das geschafft ist, wird

das Kind mit dem lebendigen Tier konfrontiert. Wir haben auch schonmal eine Spinne gefangen und sie nach der Therapie dann wieder frei gelassen.

Warum ist es so wichtig, diese Ängste therapeutisch zu behandeln?

Fassot: Wenn diese nicht behandelt werden, kann es sein, dass sie lebenslang bleiben und im Erwachsenenalter sogar noch schlimmer werden.

Was unterscheidet die harmlose Angst von einer krankhaften Phobie?

Fassot: Jedes Kind hat mal Ängste, das ist normal. Los geht es mit dem Fremdeln im Alter von etwa acht Monaten, das gehört zur normalen Entwicklung einfach dazu. Aktiv werden muss man bei Ängsten, die den Alltag stark beeinträchtigen, wenn diese sehr lange andauern oder unangemessen sind. Also beispielsweise große Angst vor der Spinne im heimischen Wohnzimmer zu haben, diese sind bei uns ja ungefährlich.

Wieviele Kinder leiden an einer Angststörung?

Fassot: Das ist die häufigste psychische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen, etwa zehn Prozent leiden unter einer Angststörung.

Wovon haben die Kinder Angst?

Fassot: Es gibt die spezifische Phobie, beispielsweise vor Tieren wie Spinnen oder Hunden, dem Fahrstuhl fahren oder mit dem Flugzeug zu fliegen. Dann gibt es die soziale Phobie, also Angst davor zu haben, ausgelacht zu werden, wenn man etwas in der Schule sagt oder jemanden anzusprechen. Häufig leiden Kinder und Jugendliche auch unter Trennungsängsten von der Mutter oder einer anderen Bezugsperson. Solche Kinder können häufig nicht alleine irgendwo übernachten, das kann sogar so weit gehen, dass sie nicht mehr die Schule besuchen, weil

INFO

Das Institut für Psychologie der Universität Freiburg bietet das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt „Kinder bewältigen Angst“ für Kinder und Jugendliche mit Angststörungen zwischen 8 und 14 Jahren an. Infos: 07 61/20 39 67 66, kiba-studie@psychologie.uni-freiburg.de und kiba-studie.de. Am Mittwoch, 8. November (19.30 Uhr, Institut für Psychologie, Engelbergerstr. 41c, Hörsaalgebäude) gibt es einen **Infoabend** für Interessierte mit den Diplom-Psychologinnen Eva-Maria Fassot und Julia Asbrand.