



# „KINDERÄNGSTE SIND KEIN KINDERKRAM!“

---

Wenn die Angst eines Kindes überhandnimmt, sollten Eltern abklären lassen, ob es sich um eine Angststörung handelt. Immerhin leiden zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen darunter. Verena Pflug ist Kinder- und Jugendlichen-Psychologin und leitet die KibA-Studie „Kinder bewältigen Angst“ an der Ruhr-Universität Bochum.

### Wie können Eltern einschätzen, ob die Angst ihres Kindes noch „normal“ ist?

Ängste sind etwas ganz Natürliches, sie schützen uns. Es gibt aber Ängste, die nicht angemessen sind. Daraus entstehen Verhaltensweisen, die uns einschränken. Wenn ein Kind bestimmte Dinge nicht mehr tun kann, die andere Kinder in dem Alter tun, oder wenn das Kind sehr darunter leidet, dann könnte es sich um eine Angststörung handeln. Dazu kommt ein Zeitkriterium. Wenn das einen Tag so ist, ist das kein Problem. Aber wenn das über einen längeren Zeitraum anhält, spricht man von einer Angststörung. Ein Beispiel: Ein Kind hat Angst vor fremden Kindern und geht deshalb nicht zum Geburtstag seines Freundes. Wenn das Kind wegen dieser Ängste viele verschiedene Situationen über Monate hinweg nicht mehr aufsucht, führt das zum Leidensdruck. Dann ist es gut, sich Hilfe zu suchen.

### Was, wenn das Kind nicht benennen kann, dass es Angst hat? Was kann darauf hinweisen, dass Angst eine Rolle spielt?

Eine typische Verhaltensweise ist die Vermeidung. Das Kind hat zum Beispiel Angst vor Hunden und möchte deshalb nicht mehr einen bestimmten Weg gehen. Oder es möchte nicht mehr zu einem Freund gehen, der einen Hund hat.

### Kann sich Angst auch in Aggressivität zeigen?

Ja, wenn Vermeidung nicht möglich ist. Wenn die Mutter sagt: „Du musst zum Freund gehen“, und das Kind möchte das nicht, dann bekommt es vielleicht einen Tobsuchtsanfall und schreit: „Ich will da auf keinen Fall hin!“, statt zu sagen: „Ich habe Angst vor dem Hund da.“ Trennungsängstliche Kinder sagen oft, bevor sie zur Schule gehen müssen, dass sie Bauch- oder Kopfschmerzen haben. Sie können nicht einfach sagen: „Ich möchte lieber zu Hause bei dir bleiben.“ Das heißt nicht, dass das Kind versucht, die Mutter zu belügen. Das ist sein Weg, um der Angstsituation aus dem Weg zu gehen.

### Bleiben wir bei dem Beispiel: Sollen die Eltern das Kind trotzdem in die Schule schicken?

Wenn man das Kind nicht zur Schule schickt, geht die Angst zuerst zurück und alles ist gut. Am nächsten Morgen hat das Kind aber wieder Angst. Und die Angst baut sich immer mehr auf. Sie beginnt nun vielleicht schon am Abend zuvor. Und irgendwann schränkt die Angst das Kind sehr ein. Wenn die Eltern das Kind zur Schule schicken, wird es zuerst Angst haben, auf dem Weg dahin und vielleicht auch in der Schule. Aber dann wird die Angst nachlassen. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Man gewöhnt sich an die Situation und merkt: Es ist gar nicht so schlimm, weil das, was man befürchtet hat, nicht eingetroffen ist. Irgendwann lässt die Angst nach, weil unser Körper die Angst gar nicht so lange aufrechterhalten kann.

### Wie können Eltern ihr Kind in so einer Situation unterstützen?

Das Ziel ist nicht, dass das Kind keine Angst mehr hat, sondern, dass es mit der Angst umgehen und sie auf ein normales Maß reduzieren kann. Hilfreich ist immer eine

schrittweise Herangehensweise. Beim Kind, das aufgrund seiner Trennungsangst nicht zur Schule gehen will, könnte das so aussehen: Am ersten Tag begleite ich dich. Und vielleicht fangen wir erst mal mit einer Stunde an. Wichtig ist dann zu sagen: „Super, du hast eine Stunde geschafft!“. Hilfreich ist es auch, mit dem Kind einen „Vertrag“ zu schließen, wenn es nicht in der Angstsituation ist, und abzusprechen: „Das und das machen wir.“ Belohnungen für erreichte Teilziele können das Kind motivieren. Das müssen nicht materielle Dinge sein, sondern man kann Zeit miteinander verbringen, ein Spiel spielen, das Kind darf einen Film aussuchen, länger aufbleiben ...

### Also macht es grundsätzlich eher Sinn, das Kind mit dem zu konfrontieren, wovor es Angst hat, als dem aus dem Weg zu gehen?

Ja. Um Angst zu überwinden, müssen wir uns der Angst stellen. Dabei ist wichtig, wie ich das mache. Dass ich nicht mit einem starken Reiz anfangen, sondern mit kleinen Situationen. Ein Kind, das Angst vor Hunden hat, könnte sich zum Beispiel für fünf Minuten Hundegebell anhören. Oder gemeinsam mit Mama oder Papa am Gartenzaun des Nachbarn vorbeigehen. Und dann steigert man das. Wichtig ist, das Kind zu loben und zu belohnen, wenn es einen Schritt geschafft hat.

### Wie häufig sind Angststörungen bei Kindern?

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Ungefähr zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen haben eine Angststörung. Wichtig zu wissen ist, dass Angststörungen meist im Kindes- und Jugendalter beginnen. Bis zum Alter von elf Jahren beginnen 50 Prozent aller Angststörungen, 75 Prozent bis zum Alter von 21 Jahren.

### Wie entstehen Angststörungen?

Das ist ein Zusammenspiel von familiären, individuellen und sozialen Faktoren. Manchmal spielen auch besondere Erlebnisse eine Rolle. Wenn ein Kind zum Beispiel bei einem Referat Fehler macht und von der ganzen Klasse ausgelacht wird, entwickelt es vielleicht eine Prüfungsangst.

### Gibt es Risikogruppen?

Ja, dort wo Eltern oder Großeltern Angststörungen oder Depressionen haben. Oder wo bestimmte Temperamentsmerkmale vorliegen wie die „Behavioral Inhibition“. Kinder mit diesem Temperamentsmerkmal haben vor neuen, unvertrauten Situationen Angst. Ein weiterer Risikofaktor ist der Erziehungsstil der Eltern, wenn sie überfürsorglich sind oder sich viele Sorgen machen. Auch eine unsichere Bindung zu den Eltern spielt eine Rolle. Schließlich gibt es soziale Faktoren: Familien, die wenig soziale Unterstützung haben und sehr für sich sind, bilden auch eine Risikogruppe.

### Können Eltern etwas tun, um zu verhindern, dass ihr Kind eine Angststörung bekommt?

Nein. Generell verhindern können sie das nicht. Aber es spielt eine Rolle, wie Eltern sowohl mit ihren eigenen Ängsten als auch mit den Ängsten ihres Kindes umgehen. Es ist gut, wenn sie ihrem Kind etwas zutrauen, ihm sa-





Verena Pflug ist Kinder- und Jugendlichen-Psychologin

## WOVOR KANN MAN ANGST HABEN?

### Spezifische Angst

Manche Kinder haben große Angst vor bestimmten Situationen oder Dingen, zum Beispiel:

- ☉ Tiere (Hunde, Spinnen ...)
- ☉ Höhe
- ☉ Gewitter/Donner
- ☉ Dunkelheit
- ☉ Flugzeug fliegen
- ☉ Arzt/Zahnarzt
- ☉ Monster

### Trennungsangst

Manche Kinder haben große Angst, sich von ihren Eltern zu trennen. Sie sorgen sich, dass ihren Eltern oder ihnen selbst etwas Schlimmes zustoßen könnte. Oft haben sie zum Beispiel große Angst davor:

- ☉ alleine zu Hause zu bleiben
- ☉ bei Freunden zu übernachten
- ☉ auf eine Klassenfahrt zu fahren
- ☉ alleine einzuschlafen

### Soziale Angst

Manche Kinder haben große Angst vor fremden Kindern oder Erwachsenen. Sie fürchten, die anderen könnten schlecht über sie denken. Sie haben Angst, etwas zu tun oder zu sagen, was ihnen peinlich sein könnte. Solche Situationen können zum Beispiel sein:

- ☉ in der Schulklasse etwas sagen
- ☉ mit Fremden sprechen
- ☉ Prüfungen/Tests
- ☉ mit anderen Kindern spielen

gen: „Du schaffst das schon.“ Eltern sollten ihr Kind auch mal auffordern, neue Sachen auszuprobieren.

## Wenn Eltern den Eindruck haben, dass die Angst ihres Kindes nicht mehr normal ist – an wen sollten sie sich wenden?

Der erste Ansprechpartner zum Thema Ängste ist ein Psychotherapeut. Eltern können sich direkt an niedergelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder an Kinder- und Jugendpsychiater wenden. In vielen Universitätsstädten gibt es zudem kinder- und jugendpsychotherapeutische Ambulanzen, die auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert sind.

## Wie sieht die Therapie aus?

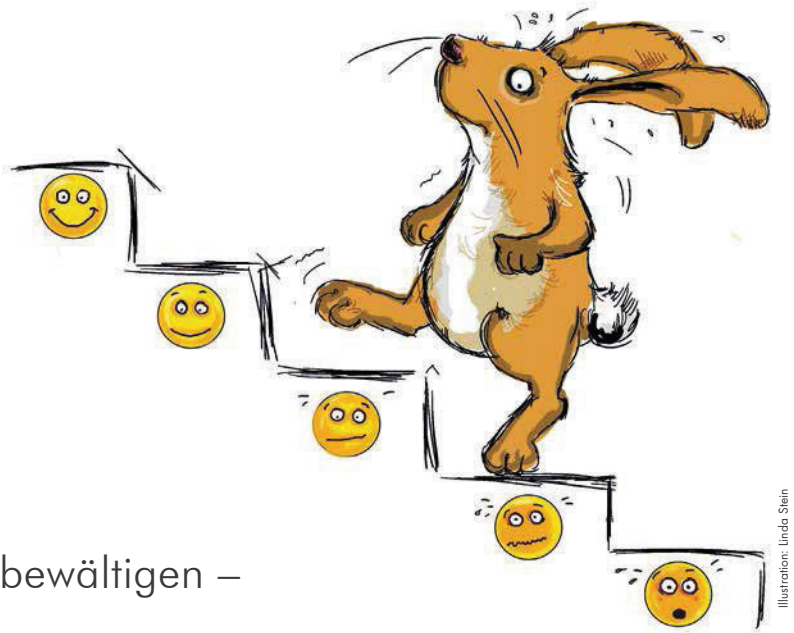
Angststörungen werden am besten durch eine regelmäßige ambulante Psychotherapie behandelt. Am Beginn der Behandlung steht eine sorgfältige klinische Diagnostik. Meistens werden dabei Eltern und Kind befragt, um herauszufinden, um welche psychische Störung beziehungsweise Angststörung es sich handelt. Sobald die genaue Angststörung identifiziert ist, schreibt der Psychotherapeut einen Antrag an die Krankenkasse auf eine Psychotherapie. Wenn der Antrag bewilligt ist, kann die Psychotherapie beginnen. Häufig ist es so, dass das Kind allein oder mit den Eltern einmal in der Woche für eine Stunde zur Psychotherapeutin kommt. Die Therapie dauert, je nach Störung, unterschiedlich lange, oft zwischen einem halben und einem Jahr. In für Angststörungen spezialisierten Einrichtungen findet die Behandlung meist zweimal pro Woche statt und ist somit kürzer.

## Welche Therapieformen haben sich bei Angststörungen bewährt?

Zahlreiche Studien zeigen, dass die kognitive Verhaltenstherapie hohe Erfolge bei der Behandlung von Angststörungen erzielt. Die erreichten Erfolge bleiben auch viele Jahre nach Abschluss der Behandlung erhalten. Daneben werden auch psychoanalytische, psychodynamische und systemische Psychotherapieansätze für Kinder und Jugendliche angeboten. Allerdings fehlt für diese Verfahren bisher noch der wissenschaftliche Nachweis ihrer Wirksamkeit.

## Können Angststörungen auch von selbst wieder weggehen?

Ja, das kann auch passieren. Aber meistens ist eine Angststörung stabil. Und wenn man eine Angststörung im Kindes- und Jugendalter hat und nicht behandelt, kann sich daraus eine psychische Störung im Erwachsenenalter entwickeln, zum Beispiel eine Panikstörung, eine Depression oder Substanzabhängigkeit. Wir wissen auch, dass Kinder mit einer unbehandelten Angststörung als Erwachsene häufiger bei den Eltern leben, seltener eigene Kinder haben und häufiger arbeitslos sind. Dies scheint vor allem dadurch begründet zu sein, dass die Angststörung die Kinder in ihrer normalen Entwicklung behindert und sie dadurch wichtige Fertigkeiten und Selbstvertrauen nicht ausreichend entwickeln können.



Schritt für Schritt die Angst bewältigen – der KibA-Hase macht's vor.

**Also sollten Eltern lieber einmal zu viel mit ihrem Kind zum Psychotherapeuten gehen. Ein Problem sind dabei aber die Wartezeiten, bis man überhaupt einen Termin bekommt.**

Das ist in der Tat ein großes Problem im Kinder- und Jugendbereich. Mehrere Monate Wartezeit sind keine Seltenheit. Wenn es akut ist, sind die Kliniken zuständig. Die können ein Kind schneller aufnehmen, wenn etwas Gravierendes vorliegt. An einzelnen psychologischen Universitätsinstituten beginnen kinder- und jugendpsychotherapeutische Ambulanzen Krisensprechstunden einzurichten. So können psychotherapeutische Angebote kurzfristig in Anspruch genommen werden. Diese erfreuliche Entwicklung sollte zu einer Entlastung in Krisensituationen beitragen. Aber der Bedarf ist einfach sehr hoch.

**Was müssen Eltern vor einer Therapie bedenken?**

Eine Psychotherapie heißt nicht: Ich gebe mein Kind ab, es wird behandelt, und ich hole es gesund wieder ab. Die Eltern müssen mitarbeiten und vielleicht auch Dinge verändern. Sie können ihr Kind unterstützen. Eine Therapie kann auch der ganzen Familie helfen. Wenn das Kind in Psychotherapie ist, dann hat das auch Effekte zum Beispiel auf die Paarbeziehung der Eltern oder auf das Familienleben an sich. Außerdem müssen sich Eltern klarmachen: Kinderängste sind kein Kinderkram! Es ist wichtig, schon früh etwas zu machen, weil die Angststörung sonst Einfluss auf das weitere Leben des Kindes haben wird. ☺

.....  
Das Interview führte Family-Redakteurin Bettina Wendland.

**KINDER BEWÄLTIGEN ANGST: DIE KIBA-STUDIE**

Die Studie „Kinder bewältigen Angst“ richtet sich an Kinder von acht bis 14 Jahren mit Angststörungen. Drei Formen von Angststörungen werden in dieser Studie behandelt: die Trennungsangst, die soziale Angst und spezifische Phobien. Die Therapie dauert zwei Monate, Kinder und Eltern kommen zweimal pro Woche in die Therapie. In der Studie wird untersucht, ob der Elterneinbezug einen Einfluss auf den Therapieerfolg beim Kind hat und ob es bei manchen Angststörungen mehr Sinn macht als bei anderen, die Eltern einzubeziehen.

Die KibA-Studie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Beteiligt sind vier KibA-Zentren:

Bochum: Zentrum für Kinder- und Jugendpsychotherapie am Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit, Tel: 0234/32-27689

Dresden: Institut für klinische Psychologie und Psychotherapie, Tel: 0351/463-39727

Würzburg: Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Tel: 0931/201-76448

Marburg: Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Tel: 06421/28-24053