

Ängste sind verlernbar

Dass man sich fürchtet, ist ganz normal. Doch was tun, wenn ständige Angst zur Belastung wird?



Wenn Finn morgens an die Schule denkt, kriecht sofort die Angst in ihm hoch. „Wird mich der Lehrer aufrufen? Werden die Jungs von hinten mich wieder auslachen? Ich will das alles nicht mehr!“ Und Finn vergräbt sich unter seiner Decke.

von Christopher Resch

Jeder von uns kennt das Gefühl: Wie das Herz schneller schlägt, wie die Gedanken plötzlich ganz verworren

werden und man am liebsten wegrennen möchte. Kleine Babys haben Angst davor, dass ihre Mama nicht mehr wiederkommt. Etwas größere Kinder fürchten sich vor Monstern unter ihrem Bett – und später als Jugendliche haben sie Angst davor, sich zu blamieren. Ist Angst also ein ganz normales Gefühl?

„Es gibt niemanden, der keine Ängste hat“, erklärt Professor Julian Schmitz. Er beschäftigt sich an der Uni Leipzig vor allem mit sozialen Ängsten, also der Furcht vor Situationen, in denen man mit anderen Menschen zu tun hat. Zum Beispiel in der Schule: Kinder wie Finn trauen sich nicht, vor anderen zu sprechen. Lachen die dann nicht? Was wird bloß die Lehrerin sagen? Angst kann sich ziemlich unangenehm anfühlen.

Das erkläre sich aus unserer Geschichte heraus, sagt Julian Schmitz: „Unsere Vorfahren fürchteten sich zu Recht vor Löwen oder Schlangen, deshalb schützten sie sich vor diesen Tieren.“ Auch Höhenangst ist ein durchaus sinnvolles Gefühl: Sie schützt davor, herunterzufallen. „Die Schwelle ist dann erreicht, wenn Kinder in ihrer Entwicklung beeinträchtigt werden, wenn sie ganz oft starke Ängste haben und darunter leiden“, erklärt Schmitz. Dann solle man darüber nachdenken, einen Experten aufzusuchen.

Finn hat irgendwann aufgehört, sich in der Schule zu melden – er hatte panische Angst, sich zu blamieren. Der Kontakt zu den anderen Kindern ebnete ab, und gleichzeitig fürchtete er sich, alleine zu bleiben.

Der Therapeut

Seine Mutter nahm ihn schließlich mit zu Professor Schmitz. „Wir haben erst einmal geschaut: Woher kommt die Angst, seit wann hat er sie? Wir haben ihn und seine Lebensbedingungen genau angeschaut, sein Umfeld, seine Eltern, die Schule – ist er dort vielleicht überfordert?“

Das Ziel

Finn sollte zunächst verstehen, was in solchen Angstsituationen in ihm vorgeht, und das genau beschreiben. Schon dadurch verlor die Angst einen Teil ihres Schreckens. Anschließend ging es darum, positive Erfahrungen zu sammeln. „Wir haben zum Beispiel Videoaufnahmen von Gesprächssituationen gemacht und diese dann gemeinsam mit Finn angeschaut“, erklärt der Therapeut. „Da hat er gemerkt: So blöd und unsicher, wie ich immer dachte, komme ich ja gar nicht rüber.“

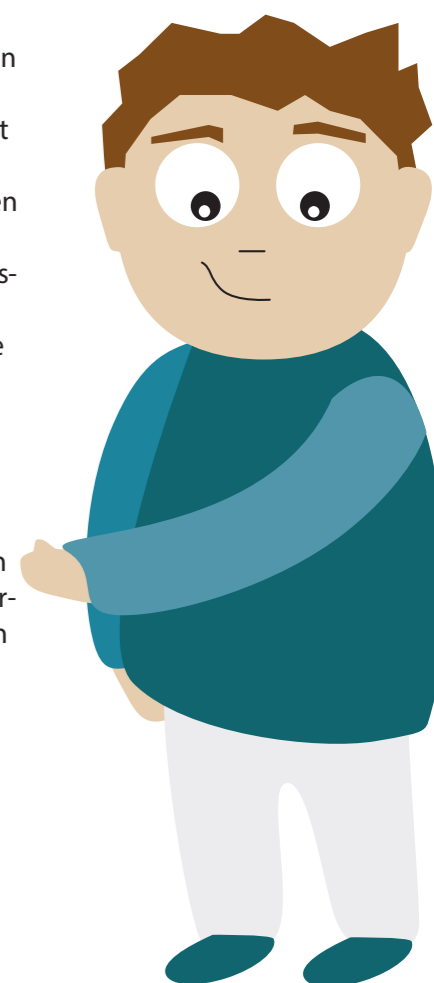
Der Weg

Methoden wie diese gehören zur sogenannten kognitiven Verhaltens-

therapie. Dabei geht es darum, die innere Einstellung zur jeweiligen Situation zu ändern. Denn eigentlich ist es ganz einfach: Ist es denn wirklich so schlimm, wenn ich mich melde? Was passiert denn Schreckliches, wenn jemand lacht? Die innere Einstellung lässt sich nur langsam, Schritt für Schritt, zum Positiven wenden. Die Therapeuten sorgen dafür, dass dies sanft und in angemessenem Tempo geschieht.

Viele Ängste, zum Beispiel die vor den Monstern unterm Bett, sind altersabhängig: Ein paar Jahre später lacht man herzlich darüber. Aber das sagt sich leicht. „Kinder sind ihren Ängsten ausgeliefert“, sagt Julian Schmitz. „Ihre Eltern müssen versuchen herauszufinden, woher die Angst kommt, müssen ihre Kinder unterstützen, sie anstoßen und begleiten.“ Das sei extrem wichtig, sagt auch seine Kollegin Dr. Susanne Knappe, die in Dresden die Institutsambulanz der IAP-TU Dresden GmbH für Kinder und Jugendliche leitet. „Eltern können helfen, wenn sie das Kind ermutigen und ganz viel loben, wenn es sich etwas traut.“ Dabei müssen sie sich auch hinterfragen: Natürlich will jeder sein Kind beschützen. Doch wer es ständig auf mögliche Gefahren und Probleme hinweist, erreicht damit nur, dass es ständig angespannt ist.

„Angst ist ein bisschen wie Unkraut“, beschreibt Susanne Knappe. Das heißt: Man muss immer wieder an ihr arbeiten, weil sie auch zurückkommen kann. Vor allem das wollen die Therapeuten erreichen: Dem Kind das nötige Handwerkszeug mitgeben, mit dem es Angstsituationen in Zukunft begegnen kann. Positiv und aus eigener Kraft.



Worte finden

Gerade ältere Kinder und Jugendliche ziehen sich bei Ängsten oft zurück. Die richtigen Worte zu finden, ist für die Eltern manchmal nicht einfach. Professor Julian Schmitz und Dr. Susanne Knappe machen Vorschläge:

„Ich möchte dir gerne helfen.“

„Angst zu haben ist ganz normal.“

„Ich glaube, dass du das kannst und schaffst.“

„Du, ich mache mir Sorgen um dich.“

„Vielleicht sollten wir zu jemandem gehen, der sich damit auskennt.“

Tipps für betroffene Eltern

Wie erkenne ich eine Angststörung bei meinem Kind?

Ein Stichwort heißt „Verhaltenshemmung“: Es beschreibt Menschen, die dazu tendieren, sich zurückzuziehen, unbekannte Situationen zu vermeiden. Hinweise können sein, wenn Kinder sehr schüchtern, ängstlich und zurückgezogen sind, wenn sie schlecht einschlafen, nicht altersgerechte Ängste haben – sich zum Beispiel noch mit Zwölf vor Feuer oder Wasser fürchten – und wenn sie wichtige Meilensteine in ihrer Entwicklung nicht schaffen.

Warum entwickeln manche Kinder Angststörungen und andere nicht?

Zu den genauen Gründen wird noch geforscht. Genetische Faktoren spielen eine Rolle, Angststörungen scheinen teilweise vererbbar zu sein. Weibliche Familienangehörige haben ein doppelt so hohes Risiko zu erkranken. Außerdem können konkrete Erlebnisse zu Angsterkrankungen führen: Unfälle, aber auch

hoher Leistungsdruck oder Probleme in Scheidungsfamilien.

Wo kann ich mich informieren?

Zunächst beim Kinderarzt oder Facharzt. Auch die Hochschulambulanz zum Beispiel in Leipzig und Dresden sind eine gute Adresse, weil sie oft Studien mit Kindern durchführen.

Wie melde ich mich für eine Therapie an?

Per direkter Kontaktaufnahme mit einem Therapeuten. Eine Überweisung vom Kinderarzt ist nicht nötig.

Wie lange dauert eine Therapie?

Manchen Patienten geht es schon nach wenigen Sitzungen besser, bei anderen dauert es länger. Meistens sehen sich Patienten und Therapeuten für eine Stunde in der Woche, insgesamt können Therapien zwischen zwölf und 60 Stunden dauern. Bei zusätzlichen Terminen sind auch die Eltern oder andere Bezugspersonen mit dabei.

Was tun, wenn die Angst kommt?

Euch geht's so wie Finn? Ihr leidet unter Ängsten, in der Schule, im Kontakt mit Freunden oder in vielen anderen Situationen, in denen ihr mit Menschen zu tun habt? Eines hilft immer: raus damit. Sprecht mit euren Eltern, auch wenn es sicher schwerfällt. Wenn euch die Worte fehlen, könnt ihr ihnen auch diese Seite zeigen. Gemeinsam könnt ihr dann entscheiden, ob ihr einen Therapeuten oder eine Therapeutin aufsucht. Er oder sie wird alles tun, um euch zu helfen.

Hilfreiche Anlaufstellen

Erster Ansprechpartner sollte der Kinderarzt sein. Auf den Seiten der **Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen (KVS)** kann jedoch direkt nach Psychotherapeuten in der Umgebung gesucht werden: www.kvs-sachsen.de:8080/arzttsuche

Zudem untersuchen die Universitäten in Leipzig und Dresden in Studien, wie Kinder Ängste bewältigen. Sie bieten Therapien für 9- bis 13-Jährige (Leipzig) und 8- bis 14-Jährige (Dresden) an. **Abteilung für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Universität Leipzig**
kinderstudie@uni-leipzig.de
 Tel.: 0341 9735950 (Montag bis Donnerstag, 8-13 Uhr)
Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie, IAP-TU Dresden GmbH
kiju-ambulanz.psychologie@mailbox.tu-dresden.de
 Tel.: 0351 46342231