

# „Ich kann das – ich schaffe das jetzt!“

**Angst:** Wenn Kinder an Angststörungen leiden, gerät das Familienleben oft aus den Fugen. Warum es so wichtig ist, Ängste ernst zu nehmen.

Von unserem Redaktionsmitglied  
**ANGELIKA KLEINHENZ**

**F**rüh am Morgen ging es los. Jedes Mal, wenn eine Schulaufgabe oder ein Referat anstand, sagte ihr Sohn zu ihr: „Mama, ich schaffe das nicht. Ich kann das nicht!“, berichtet eine 45 Jahre alte Mutter aus Mainfranken. Ihr Sohn ging in die 8. Klasse. Die Eltern dachten, das sei normal. Schließlich haben viele Menschen Angst vor Prüfungen. Und der Stoff im Gymnasium ist alles andere als leicht. „Anfangs haben wir zu ihm gesagt:



Geh nur! Das packst du schon!“, erinnert sich die Mutter. Doch das Gegenteil ist der Fall. Irgendwann sitzt der 13-Jährige in der Prüfung vor einem leeren Blatt und kann nicht einmal mehr anfangen zu schreiben. Er zittert. Sein Herz rast. Er beginnt zu weinen. Zu Hause erzählt der Teenager nicht, dass es ihm so schlecht geht. Vermutlich war es ihm peinlich, sagt seine Mutter. Erst übermannte ihn die Angst nur im Fach Latein. Dann wurde sie stärker. Innerhalb von einem Schuljahr fielen alle seine Noten ab. Da wurde den Eltern klar: Sie mussten etwas unternehmen. Das Gleiche dachten die Lehrer des 13-Jährigen. Pädagogen und Eltern suchten gleichzeitig das Gespräch. „Erst dabei wurde das ganze Ausmaß seiner Angst deutlich“, so die Mutter. Und: „Dass es so nicht mehr weitergehen kann!“

Die Eltern reagierten richtig: Sie wandten sich an Experten, in diesem Fall an die Kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz des Universitätsklinikums Würzburg. Mutter und Sohn nahmen an einer Therapie teil. 16 Sitzungen in zwei Monaten, zwei Mal pro Woche. Das Ergebnis: „Natürlich hat er noch Bammel vor Schulaufgaben. Aber es hat wieder ein Maß angenommen, das für ihn ertragbar ist“, sagt die Mutter.

**„Manche Kinder zittern und klappern mit den Zähnen, als stünden sie vor Säbelzähntigern.“**

**Dr. Arne Bürger, stellvertretender leitender Psychologe**

Dr. Arne Bürger, stellvertretender leitender Psychologe an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, erklärt, wie wichtig es ist, dass Eltern so früh wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. „Viele Eltern sorgen sich: Denken die anderen jetzt, wir sind schuld? Denken sie gar, unser Kind bekommt zu Hause eins drauf, wenn es schlechte Noten heimbringt?“ Bei psychischen Erkrankungen schwinde immer die Schuldfrage mit. Bei einem Schnupfen dagegen kämen die Eltern nicht auf die Idee, sich schuldig zu fühlen und zu sagen, sie hätten dem Kind etwas Dickeres anziehen müssen. Psychische Erkrankungen



Symbolische Situation: Die Hand der Mutter legt sich beruhigend auf die Schulter des angstgeplagten Sohnes. Im Zentrum für Psychische Gesundheit in Würzburg hat die 45-jährige Mutter aus Mainfranken gemeinsam mit ihrem 13-jährigen Sohn, der an Prüfungsangst litt, eine Therapie gemacht – mit Erfolg. FOTO: DANIEL PETER

werden immer noch tabuisiert, so Bürger. Dabei leiden zehn bis 16 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland unter akuten Angststörungen. 75 Prozent davon treten vor dem 21. Lebensjahr auf. Was passieren kann, wenn eine Angststörung nicht behandelt wird, zeigt der Fall eines 13-jährigen Mädchens, das mit ihrer Familie aus einer anderen Stadt nach Würzburg zog.

Mit einer Kleinigkeit fing alles an. Die Klassenkameradinnen sagten etwas Abfälliges. Irgendwann war es für die 13-Jährige unangenehm, zur Schule zu gehen. Dann kamen die Bauchschmerzen. Die wurden schlimmer. Das Mädchen wurde krankgeschrieben. Die Strategie der Vermeidung sei typisch, so Bürger. „Niemand von uns stellt sich gerne seinen Ängsten. Doch wer vermeidet, macht seine Angst nur umso stärker.“

Würde man der 13-Jährigen aber sagen „Du hast gar keine Bauchschmerzen“, tue man ihr Unrecht. Denn: Im Gehirn entsteht der Schmerzreiz tatsächlich vor dem Hintergrund, dass das Mädchen Angst hat, zur Schule zu gehen.

Die Folge: Auch in ihrer Freizeit zog sich die 13-Jährige zurück. Dann kam die Depression. Nachdem das Mädchen vier Monate zu Hause verbracht hatte, suchten die Eltern Hilfe bei den Psychologen.

Einkaufen, sich mit Freunden treffen, Bus fahren, in die Schule gehen, den Alltag angstfrei bewältigen – all das muss das Mädchen, das an einer Sozialphobie leidet, jetzt wieder lernen. Einmal verbrachte Bürger drei Stunden mit ihr beim Bäcker, weil sie es

wieder schaffen wollte, ihre Brause selbst zu kaufen. „Sie durfte nicht eher gehen, bis sie ihr Ziel erreicht hatte. Wäre ich vorher mit ihr rausgegangen, hätte sie beim zweiten Mal nicht einmal mehr den Laden betreten.“

Ängste haben aus Sicht der Evolution einen Sinn. „Wenn wir keine Angst gehabt hätten, hätte uns der Säbelzähntiger erwischt.“ Der Psychologe erklärt seinen Patienten deshalb zuerst: „Das Gefühl an sich ist nicht schlecht. Doch das Ausmaß der erlebten Angst ist nicht mehr der Situation angemessen.“ Die Panik beeinträchtigt den Alltag der Patienten so sehr, dass sie leiden, vermeiden und noch mehr leiden.

In kürzester Zeit die Ängste der Kinder in den Griff bekommen und der Familie wieder ein normales Leben ermöglichen, ist deshalb das Ziel der Studie „Kinder bewältigen Angst“ (KiBA). Das Psychotherapieangebot des Universitätsklinikums richtet sich an Familien mit acht- bis 14-jährigen Kindern und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Momentan sind noch Plätze frei. Die Therapeuten gehen in zwei Monaten gezielt die Ängste ihrer jungen Patienten an. Kinder erfahren, wie Ängste entstehen. Sie entwickeln Strategien, um die Angst zu bekämpfen, und sie üben schrittweise in kleinen Mutproben, schwierige Situationen zu meistern. „Das Konzept funktioniert“, sagt Bürger. Eng umgrenzte Ängste, wie die Angst vor Dunkelheit, Spinnen oder die Trennung von den Eltern (siehe Kasten), sind besonders gut therapierbar. Schwieriger werde es, wenn viele Ängste zusammenkommen, was meist dann der Fall ist, wenn eine Angststörung nicht rechtzeitig behandelt wird.

Mit viel Vorbereitung und Fingerspitzengefühl tasten sich die Psychologen an die

Ängste der Kinder heran. „Wenn sie sich dann das erste Mal der angsteinflößenden Situation aussetzen müssen, klappern manche mit den Zähnen, zittern und schwitzen, als stünden sie tatsächlich vor Säbelzähntigern.“ Doch oft komme sehr schnell der Aha-Effekt. Sie merken: Die Befürchtungen, die sie hatten, treten nicht ein. Das Gefühl der Angst geht weder durch die Decke, noch dauert es unendlich lange. Angst hört irgendwann auf. Aber nur, wenn sie wirklich ausgehalten wird. „Der Patient darf die angstmachende Situation nicht verlassen. Auch nicht in Gedanken. Wenn man sich richtig fokussiert, ist nach 30 Minuten Schluss“, so der Psychologe. Irgendwann schafft es das physiologische System nicht mehr, den heftigen, körperlich anstrengenden Zustand aufrecht-

zuerhalten. Die Angstkurve geht runter. Das Gefühl wird von der Situation entkoppelt, nimmt ab und verschwindet. „Die meisten Kinder haben danach keine Angst mehr.“

Der 13-Jährige mit seiner Prüfungsangst musste bei der Therapie viele Referate halten. Erst vor der Therapeutin. Dann vor den Sekretärinnen. Am Ende vor immer mehr Publikum. „Jetzt fühlt er sich wieder wohl in der Schule, auch bei Lateinprüfungen“, berichtet seine Mutter. Und wenn die Angst wiederkommt? „Er atmet ruhig, konzentriert sich auf etwas anderes („Er zählt die Zöpfe seiner Mitschülerinnen“) und sagt zu sich selbst: „Ich kann das – ich schaffe das jetzt!“

**ONLINE-TIPP**  
Alle Teile der Serie: [mainpost.de/Familienleben](http://mainpost.de/Familienleben)

## Ist die Angst meines Kindes noch normal oder schon krankhaft?

Ängste gehören zur normalen Entwicklung eines Kindes dazu. Sie sind vorübergehend und je nach Alter des Kindes unterschiedlich:

**Säuglinge und Kleinkinder** bis zwei Jahre haben meist Angst vor unbekanntem Personen oder der Trennung von Bezugspersonen. Drei- bis Sechsjährige haben oft Angst vor Tieren, der Dunkelheit, Geistern, Einbrechern, Naturkatastrophen oder davor, alleine gelassen zu werden.

**Sieben- bis Zwölfjährige** haben meist Angst davor, sich zu blamieren, vor Prüfungen, der Schule, Feuer oder dem Tod. Für 13- bis 18-Jährige steht die soziale Phobie, also die Ablehnung durch Gleichaltrige, an erster Stelle.

werden Ängste, sobald sie länger als vier Wochen andauern, Symptome wie

Kopf- oder Bauchschmerzen und Übelkeit dazu kommen und das Kind die angsteinflößenden Situationen kontinuierlich vermeidet.

**Beispiele:** Ein 16-Jähriger mit einer Sozialphobie beginnt die Schule zu schwänzen, um seinen Klassenkameraden nicht zu begegnen. Ein Siebenjähriger weigert sich über Monate, aufgrund einer Wespenphobie im Freien zu spielen. Eine Zwölfjährige mit Trennungsangst bekommt Wutanfälle und Weinkrämpfe, wenn sie nicht im Bett der Eltern schlafen darf.

**Informationen** zum Therapieangebot des Universitätsklinikums Würzburg gibt es im Zentrum für Psychische Gesundheit, Margarete-Höppel-Platz 1, 97080 Würzburg, ☎ (09 31) Krankhaft 20 17 86 30, E-Mail: [KJ-KiBa@ukw.de](mailto:KJ-KiBa@ukw.de) oder im Internet: [www.kjp.ukw.de](http://www.kjp.ukw.de)

AKL