



Mama, ich
hab'
Angst

Ängste sind Teil der natürlichen Entwicklung von Kindern. Sind sie so stark ausgeprägt, dass sie den Alltag deutlich beeinträchtigen, ist professionelle Unterstützung gefragt.



Eltern sollen die Ängste ihrer Kinder ernst nehmen, ohne dabei selbst in der Angst zu versinken.

Mag.ª Sabine Kainz

VON MAG.ª NATASCHA GAZZARI

Marie traut sich nicht allein in ihr Zimmer zu gehen. Zu groß ist die Angst vor dem giftgrünen Monster mit den funkelnden Augen, das immer dann, wenn es draußen dunkel wird, unter ihrem Bett sein Unwesen treibt. Nur wenn Mama oder Papa sie begleiten, fühlt sich die Vierjährige vor dem Ungeheuer sicher. Sie holt ihre Taschenlampe und schaut gemeinsam mit Papa unters Bett. Jetzt ist sich Marie sicher: Das Monster ist verschwunden, es fürchtet sich vor Licht! Ein Nachtlicht, das ihr Zimmer auch während des Schlafens sanft erhellt, gibt ihr Sicherheit und die Angst verschwindet.

Die Angst vor Dunkelheit und vor Fantasiegestalten ist bei Kindern im Kindergartenalter häufig und typisch für diese Entwicklungsphase. Ähnlich wie die Achtmonatsangst, bei der die Kinder um den achten Lebensmonat zum „Fremdeln“ beginnen, ist auch die Angst vor der Dunkelheit einem gewissen Alter entsprechend und vorübergehend.

Im Fall von Marie reicht die liebevolle Begleitung einer Bezugsperson und das Anbringen eines Nachtlichts, damit sich das Mädchen wieder sicher fühlt. Sicherheit ist in Bezug auf Ängste ein wesentlicher Faktor, wie die Wiener Kinder- und Jugendpsychologin Mag.ª Sabine Kainz weiß: „Eltern sollen die Ängste ihrer Kinder ernst nehmen, ohne dabei selbst in der Angst zu versinken. Senden die Eltern Unsicherheit aus, wird das Kind in seiner Angst bestätigt, nach dem Motto, wenn Mama oder Papa unsicher ist, dann muss es etwas geben, vor dem ich mich fürchten muss.“

Klare Strukturen im Familienalltag und gemeinsame Rituale können dabei helfen, für mehr Stabilität und somit Sicherheit im Leben der Kleinen zu sorgen.

Dass Kinder mit Begleitung von Bezugspersonen lernen, ihre Ängste zu benennen und zu bewältigen, ist für Prim. Dr. Wolfgang Wladika, Vorstand der Abteilung für Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters am Klinikum Klagenfurt ein wesentlicher Teil der Erziehung: „Eltern sollen dem Kind Mut machen und es darin bestärken, dass es gewisse Hürden überstehen kann. Will etwa ein Kind im Schulalter immer noch nicht allein in seinem Zimmer schlafen, sollten es die Eltern immer wieder dazu ermutigen und es liebevoll dabei begleiten.“ Nur wenn Kinder im geschützten Rahmen der Familie die Möglichkeit bekommen, Strategien zur Angstbewältigung zu erlernen, können sie auch im Erwachsenenalter gut damit umgehen.

WENN DIE MONSTER NICHT WEICHEN

Haben Kinder mit Unterstützung der Bezugspersonen im Laufe der Jahre Strategien kennengelernt, um mit ihren Ängsten klarzukommen, verschwinden die Monster, wächst der Mut in der Dunkelheit und die Kinder können sich normal entwickeln. Bei etwa zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen werden die Ängste jedoch so stark, dass sie zu einer deutlichen Beeinträchtigung führen und die normale Entwicklung gefährden. →

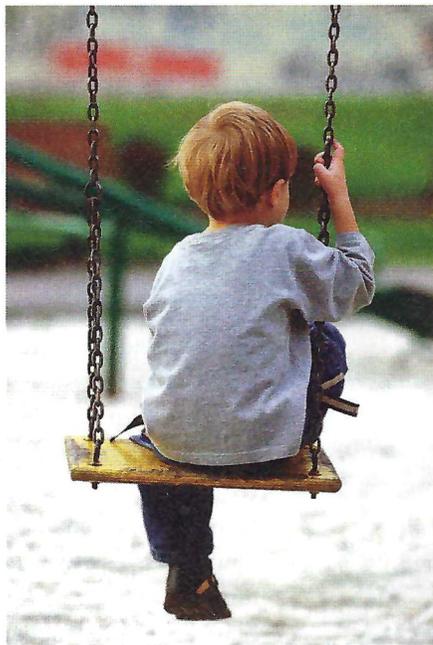
Sehr schüchterne, gehemmte Kinder sind besonders oft von Ängsten betroffen.



© KABEG

Angst behindert Kinder in ihrem Fortkommen.

Prim. Dr.
Wolfgang Wladika



Kinder brauchen fixe Rituale und Geborgenheit, um sich sicher zu fühlen.



Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass die Ängste unrealistisch und übertrieben sind, über einen längeren Zeitraum andauern und das Kind so stark beeinträchtigen, dass es seine altersgemäßen Entwicklungsaufgaben nicht mehr bewältigen kann.

Häufig gehen Angststörungen mit Beschwerden wie Schlafproblemen, Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Gefühlen der Anspannung, übermäßiger Nervosität, Schwitzen oder Zittern einher.

Ist etwa die Angst vor Schularbeiten so groß, dass im Kopf des Kindes ständig die Sorgen kreisen und es sich auf seine Aufgaben nicht mehr konzentrieren kann, oder zieht es sich immer mehr aus seinem Freundeskreis zurück, ist Handeln angesagt: „Angststörungen wachsen sich nicht aus“, stellt der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie Wladika fest.

Um zu vermeiden, dass die Angststörung chronisch wird, ist professionelle Unterstützung unverzichtbar: „Dauern die Symptome über ein halbes Jahr an, sollten die Eltern Mut haben und sich an einen Spezialisten wenden, der nach klaren Diagnosekriterien feststellen kann, ob es sich um eine schwerwiegende Störung handelt“, so der Rat des Experten.

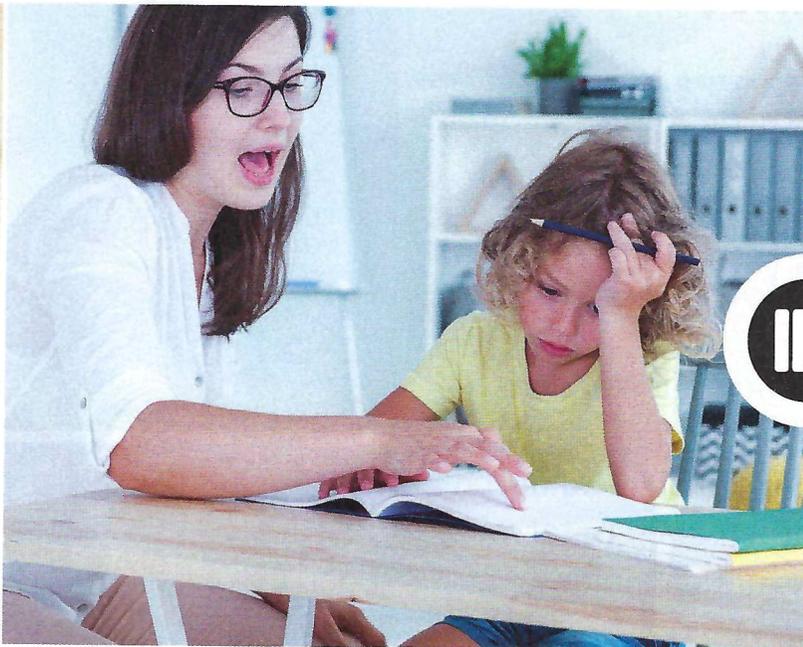
CORONA ALS ANGSTVERSTÄRKER

Die Zahl jener Kinder und Jugendlichen, die an Angststörungen leiden, ist seit Beginn der Pandemie nochmals stark gestiegen. „Kinder, die sozial gut eingebunden waren, einen Freundeskreis hatten und von ihrer Familie Unterstützung erfahren haben, sind relativ gut durch die Pandemie gekommen. Diejenigen, die schon vorher durch familiäre und psychische Probleme belastet waren, haben es jetzt noch schwerer“, fasst Wladika zusammen.

ÄNGSTLICHE ELTERN, ÄNGSTLICHE KINDER?

Ob und wie stark sich eine Angststörung bei Kindern und Jugendlichen entwickelt, hängt von mehreren Faktoren ab. Die genetische Veranlagung und die Weitergabe von Angststörungen von einer Generation zur nächsten spielen dabei eine wesentliche Rolle. „Es geht auch darum, was die Eltern den Kindern vorleben. Haben z.B. Eltern sehr viele negative Lebenserfahrungen gesammelt, leiden sie selbst an Angststörungen oder gibt es in der Familie gewisse Denkmuster, wirkt sich das auch auf das Kind aus“, so Wladika.

Das Temperament des Kindes ist für das Entstehen von Angststörungen ebenfalls mitverant-



Überbehütung und völlige Kontrolle – Stichwort „Helikopter-Eltern“ – können Ängste fördern.



BUCHTIPP



Lége, Fabian Grolimund

Huch, die Angst ist da!

Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können (empfohlen für Kinder von 6-11 Jahren)

ISBN 978-3456861197, 116 Seiten
Hogrefe Verlag, € 20,60

wortlich: So sind sehr schüchterne, gehemmte Kinder besonders oft davon betroffen. Eine unsichere Bindung kann sich ebenso negativ auswirken wie elterliche Überbehütung. Eine Erziehung, die von Überbehütung und völliger Kontrolle gekennzeichnet ist – Stichwort „Helikopter-Eltern“ – betrachtet die Psychologin als gesellschaftliches Problem und als Faktor, der Angststörungen begünstigen kann. Auch wenn es Eltern aus bestem Wissen und Gewissen tun, sollten sie ihren Kindern nicht alle Probleme aus dem Weg räumen: „Kinder müssen mit frustrierenden Ereignissen konfrontiert werden, sie müssen traurig und ängstlich sein dürfen, um im geschützten Rahmen der Familie entsprechende Regulationsstrategien zu erlernen.“ Davon, dass es bewältigbare und dem Alter entsprechende Hürden braucht, um daran wachsen zu können, ist auch Wolfgang Wladika überzeugt. Bekommen Kinder diese Möglichkeiten nicht, können Angst, Depression oder Aggression die Folge sein. Der Psychiater plädiert außerdem dafür, Kinder bewusst mit Langeweile zu konfrontieren: „Gerade durch den Medienkonsum hat sich der Umgang mit Langeweile enorm verändert. Langeweile aushalten zu können zählt jedoch zu den wesentlichen Lebenserfahrungen und Entwicklungsaufgaben von Kindern, und oftmals wird aus Langeweile Kreativität geboren.“ Gegen Medienkonsum grund-

sätzlich sei nichts einzuwenden, solange die Inhalte dem Kindesalter entsprechend gewählt werden und genaue zeitliche Beschränkungen festgelegt und tatsächlich eingehalten werden.

WIEDER ANGSTFREI LEBEN

Bleiben Angststörungen im Kindes- und Jugendalter unbehandelt, werden sie chronisch und stellen zudem Risikofaktoren für die Entwicklung von Depressionen, weiteren Angststörungen und Substanzabhängigkeit im Erwachsenenalter dar. „Je länger die Angst schon andauert, umso schwieriger wird der therapeutische Zugang“, weiß Sabine Kainz.

Die Kognitive Verhaltenstherapie ist bei der Behandlung von Angststörungen die Behandlung der ersten Wahl. In Einzel- oder Gruppentherapie lernen die Betroffenen u.a. die jeweiligen Angstauslöser und Angstsymptome zu betrachten, neu zu bewerten und Vermeidungsverhalten abzubauen.

Auch Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung können unterstützend wirken. Und eine medikamentöse Therapie kann ebenfalls ergänzend in Erwägung gezogen werden. ■