

Zwischen Fantasie und Realität: „Warum Kinderängste so wichtig sind“



und Situationen fürchten, die von Erwachsenen als unrealistisch und ungefährlich eingestuft werden.

Wichtig ist, dass Eltern die Sorgen und Ängste der Kinder dennoch ernst nehmen und sie dabei unterstützen, eigene Kompetenzen im Umgang mit der Angst zu entwickeln.

### Wann ist eine Angst noch gesund?

Eine gesunde Angst erfüllt die Funktion eines Schutzmechanismus, ohne dabei das Leben einzuschränken. Sie bezieht sich immer auf eine reale Gefahrensituation und hilft uns dabei, uns auf diese vorzubereiten oder der Bedrohung zu entkommen.

Gesunde Ängste und die damit verbundenen körperlichen Reaktionen treten nur in bestimmten Situationen auf und vergehen, wenn die Gefahr vorüber ist, von selbst. Gesunde Ängste beeinflussen das Verhalten nicht dauerhaft und befinden sich in einem Bereich der Selbstkontrolle. Eine weitere positive Eigenschaft der gesunden Angst ist die Motivation und der Antrieb, die dadurch ausgelöst werden können.

Zur Belastung werden Ängste nur dann, wenn sich aus einer gesunden Angst eine krankhafte Form entwickelt, die irrational ist und sich auf viele Lebensbereiche ausweitet. Diese Angst beeinträchtigt das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen und kann zu Blockaden führen. Weiters ist die ungesunde Angst unverhältnismäßig stark im Vergleich zu der realen Bedrohung. Auch alltägliche ungefährliche Situationen können extreme Ängste hervorrufen. Kinder, die unter Angststörungen leiden, sind in ihren Lebensbereichen wie dem Kin-

dergarten, der Schule, in Beziehungen und sozialen Freizeitaktivitäten massiv eingeschränkt und haben Schwierigkeiten, diese zu bewältigen und zu genießen.

In weiterer Folge kommt es oft zu einem Vermeidungsverhalten der angstauslösenden Aktivitäten. Viele Eltern verzichten sogar auf soziale Kontakte, um die Kinder vor möglichen Triggerreizen zu schützen. Dies kann bis hin zu einer sozialen Isolation der ganzen Familie führen.

### Ursachen für ungesunde Ängste sind vielfältig

Die Ursachen für ungesunde Ängste sind vielfältig. Auf der einen Seite gibt es eine genetische Veranlagung. Aber auf der anderen Seite spielen Eltern und ihre teilweise unbewussten Verhaltensweisen sowie der Erziehungsstil eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung von Ängsten.

## „Ängste brauchen Aufmerksamkeit und Begleitung“

Eltern handeln primär immer mit dem Gedanken, das Beste für ihre Sprösslinge zu wollen. Dennoch gibt es einige Verhaltensweisen, die die Entstehung von Ängsten fördern können. Überbehütende Eltern verstärken oft unbeabsichtigt die ängstlichen Reaktionen ihrer Kleinen und versuchen, sie stets zu beschützen. Kinder entwickeln dadurch häufig Ängste, weil sie nicht glauben bzw. nie gelernt haben, dass sie bestimmte Situationen auch alleine bewältigen können. Als Mutter von drei Kindern weiß ich, wie unglaublich schwer es ist, loszulassen und dem Nachwuchs die eigenen Wege gehen zu lassen, Kontrolle abzugeben und ihnen altersentsprechend Freiraum für die Entdeckung der Welt zu lassen. Mit dem Wissen, dass auch negative Erfahrungen und Rückschläge besonders wichtig sind, um sich

im späteren Leben erfolgreich Herausforderungen und Ängsten stellen zu können, fällt es ein Stück weit leichter, den jungen Menschen das Vertrauen zu schenken, gewisse Situationen selbst bewältigen zu können.

Kinder verfügen über besonders feine „Antennen“ und sind daher empfänglich für das Verhalten und die Emotionen der Eltern und ihrer Bezugspersonen. Das Verhalten, das wir Erwachsene unseren Nachkommen vorleben, hat somit großen Einfluss auf die Kinder, da diese durch Beobachtung lernen. Wenn Eltern in bestimmten Situationen, zum Beispiel Spinnen gegenüber, besonders ängstlich reagieren, so lernen die Kinder automatisch, dass Spinnen eine Bedrohung darstellen. Auch Erwachsene, die ihrer Angst über die Sprache Ausdruck verleihen, indem sie ständig auf Gefahren hinweisen, mit „Sei vorsichtig, du könntest dich verletzen!“, lernen dem Kind dadurch, dass zum Beispiel der Spielplatz ein gefährlicher Ort ist. Wenn die jungen Menschen diese Redewendungen öfter hören, manifestieren sich diese Gedanken und die weiteren Spielplatzbesuche werden auch mit Sorgen und besonderer Vorsicht verbunden sein.

Ein weiterer Bereich, wo wir als Eltern besonders gefordert sind, ist die Erwartungshaltung unserer Nachkommen gegenüber. Es ist wichtig, sie zu fordern, aber nicht permanent zu überfordern. Eine realistische Erwartungshaltung gegenüber Leistung, sowie die Toleranz, Fehler machen zu dürfen, unterstützt Kinder dabei, sich sicher und selbstbewusst zu entwickeln.

### Entwicklungsbedingte Ängste

Zu entwicklungsbedingten Ängsten im Kleinkindesalter zählen die Trennungsangst und die Angst vor unbekanntem Menschen und Tieren.

Kinder mit Trennungsangst reagieren häufig mit Weinen und Klammern auf Trennungssituationen und versuchen damit, diese zu verhindern. Ein typisches Beispiel, bei welchem es häufig zu Trennungsängsten kommt, ist der Beginn der Fremdbetreuung. Nachdem die Kleinen in diesem Alter ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe zu ihren Bezugspersonen verspüren, fällt die Trennung hier oft besonders schwer. Durch ein kurzes routiniertes Abschiedsritual, zum Beispiel eine Umarmung, ein Kuss oder vertraute Worte wie *„Ich hole dich nach dem Mittag-essen wieder ab“* lernt das Kind loszulassen und das notwendige Vertrauen aufzubauen. Dieses Vertrauen ist die Grundlage, um Trennungssituationen erfolgreich zu meistern. Lange Abschiede können hingegen die Trennungsangst verstärken. Für den Aufbau des Vertrauens ist es besonders wichtig, das Kind immer pünktlich zu den vereinbarten Zeiten abzuholen. Kinder müssen lernen, dass sie sich auf ihre Eltern verlassen können. Ein geliebtes Kuscheltier oder eine Kuscheldecke kann während der Trennungszeit Trost spenden.

Im Vorschulalter sind die wachsende Fantasie und Vorstellungskraft dafür verantwortlich, dass sich Ängste zum Beispiel vor der Dunkelheit, Monstern und lauten unbekanntem Geräuschen entwickeln. Hier kann eine tägliche Abendroutine unterstützend sein, um ein Sicherheits- und Geborgenheitsgefühl aufzubauen. Auch hier ist es wichtig, die Angst des Kindes ernst zu nehmen. Denn nur die Eltern wissen, dass es in Wirklichkeit keine Monster gibt. Sätze wie *„Es ist in Ordnung, dass du Angst hast, wir schauen gemeinsam unter das Bett und machen eine Monsterkontrolle“* helfen an dieser Stelle in der

Regel sehr gut. Ein gemeinsamer Blick unter das Bett oder ein *„Anti Abwehrspray gegen Monster“* bewirken wahre Wunder. Ein Kuscheltier oder ein sanftes Nachtlicht können das Sicherheitsgefühl stärken. Wichtig ist es, der Angst eine konkrete Form zu verleihen, um diese zu minimieren. Das Kind könnte zum Beispiel ein Bild gestalten, wie es sich das Monster unter dem Bett vorstellt. Auch Knetmasse eignet sich hervorragend dafür.

Ist die Angst vor dem Monster bewältigt, kommen neue Herausforderungen auf die Kleinen zu. Während der Volksschulzeit werden Kinder häufig von Ängsten vor Verletzungen, Krankheiten, Naturereignissen, Katastrophen und Verlustängsten (Eltern und nahe Angehörige) begleitet. Dieses Alter ist auch der Zeitpunkt, wo viele Kinder zum ersten Mal mit Bewertungen ihrer Leistung konfrontiert werden, nämlich der Benotung in der Schule. Schulangst und Versagensangst entwickeln sich häufig aufgrund des wachsenden Leistungsdruckes und dem Wunsch, den Erwartungen der Eltern, Lehrer\*innen und sich selbst gerecht zu werden.

Gerade die Prüfungsangst ist eine Form der Angst, die viele Kinder und Jugendliche erleben. Sie ist in der Regel durch Stress, Nervosität und im schlimmsten Fall durch ein *„Blackout“* in der Prüfungssituation gekennzeichnet. Gute Prüfungsvorbereitung, regelmäßiges Lernen und Wiederholen der gelernten Inhalte haben positiven Einfluss auf das Selbstvertrauen und geben das Gefühl, gut vorbereitet zu sein. Regelmäßige Pausen und frische Luft sind besonders unterstützend, um das Gelernte zu verarbeiten und eine Überforderung zu verhindern.

Im Jugendalter entwickeln sich oft komplexere Ängste, die im Zusammenhang mit den sozialen Beziehungen, dem Selbstbild und der Identität in Verbindung stehen. Die sogenannte soziale Angst, das Gefühl, nicht dazuzugehören oder abgelehnt zu werden, steht hier im Vordergrund. Die auftretenden Ängste sind eine natürliche Reaktion auf die Herausforderungen und die Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt. Sie können den Jugendlichen dabei helfen, sich neu zu orientieren und wichtige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen.

### Erkennen von Ängsten

Kindern fällt es oft schwer, die erlebte Angst auszudrücken und verbal zu kommunizieren. Aus diesem Grund äußern sich Ängste bei den jungen Menschen häufig in Form körperlicher Beschwerden, wie zum Beispiel Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schlafproblemen. Bei Schulkindern zeigen sich Ängste unter anderem durch Schulverweigerung, leichte Reizbarkeit und depressive Verstimmungen.

Der Umgang mit kindlichen Ängsten fordert viel Geduld und Aufmerksamkeit der Eltern und kann massive Auswirkungen auf das Familienleben haben. Ebenso notwendig ist eine verständnisvolle Begleitung. Nur wenn man die Ursache für die Ängste versteht, kann man eine Veränderung herbeiführen. Wenn Eltern erkennen, was hinter der Angst ihrer Nachkommen steht, können sie dem Kind helfen, den Fokus zu verändern. Das größte Problem ist der *„Tunnelblick“*, sobald das Gefühl *„Angst“* zu groß wird. Kinder und Jugendliche fokussieren sich auf die Gefahrensituation und vergessen in diesem Moment, den Blick auf ihre Fähigkeiten zu richten, wie die Situation bewältigt werden könnte. Ich möchte dies mit einem kleinen Beispiel verdeutlichen.

Eine Mutter geht mit ihrem Sohn spazieren. Plötzlich kommt ihnen eine Frau mit einem Hund an der Leine entgegen. Der 5-jährige Sohn bekommt große Angst, versteckt sich hinter seiner Mutter und beginnt fürchterlich zu weinen. Die Mutter reagiert mit den Worten „Du brauchst keine Angst zu haben, der Hund tut dir nichts“ und versucht verzweifelt, ihr Kind zu beruhigen.

Wenn wir jetzt einen Schritt zurück machen und die Situation betrachten, so wird klar, dass die beruhigenden Worte der Mutter in diesem Moment bestimmt eine gewisse Erleichterung für den Sohn darstellen, die Angst vor Hunden wird jedoch mit ziemlich großer Wahrscheinlichkeit bei der nächsten Begegnung wieder präsent sein.

In einer angstbesetzten Situation wie dieser wäre es wichtiger, den Fokus bewusst zu verändern und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Als Erstes ist es entscheidend, dass die Mutter die Angst des Kindes ernst nimmt und anerkennt, statt diese zu bagatellisieren. Mitfühlende Worte wie „Ich sehe, dass du Angst hast, das ist okay“ zeigen dem Kleinen, dass seine Gefühle ernst genommen werden und normal sind. Nachdem sich Kinder an dem Verhalten der Eltern orientieren, ist es besonders unterstützend, wenn die Mutter ruhig und gelassen bleibt. Dadurch vermittelt sie dem Kind automatisch ein Sicherheitsgefühl. Die Mutter kann auch ihren Nachwuchs an die Hand nehmen, um das Gefühl von Schutz und Sicherheit zu verstärken. In weiterer Folge kann zum Beispiel die Straßenseite gewechselt werden, um eine kleine Distanz zu dem Hund aufzubauen, damit das Kind nicht überfordert wird.

Eine andere Möglichkeit wäre es, sofern die Mutter den Eindruck hat, dass es sich um einen

entspannten und gut erzogenen Hund handelt, aufzuzeigen, wie man einem Hund begegnen könnte. Zum Beispiel indem man einfach ruhig stehen bleibt und den Hund ohne laute Geräusche beobachtet. Wenn der Hund näherkommt und zu schnuppern beginnt, kann die Mutter erklären, dass der Hund neugierig ist, einen stark ausgeprägten Geruchssinn hat und deshalb schnuppert. Sachliche Informationen können an dieser Stelle helfen, Ängste zu relativieren. Die Mutter kann, sofern das Kind ruhig bleibt und zuhört, sein Verhalten positiv bestärken, indem sie ihren Sohn für dieses Verhalten lobt. Dieses positive Feedback kann das Vertrauen des Kindes verstärken. Wichtig ist, dass die Mutter in dieser Situation geduldig ist und keinen Druck aufbaut. Der Kleine sollte lediglich ermutigt, niemals aber gedrängt werden. Durch dieses Verhalten stellt die Mutter ihrem Kind Ansätze zur Bewältigung zur Verfügung und vermittelt Sicherheit. Ihr Sohn wird langsam lernen, dass er keine Angst vor Hunden haben muss.

Nur wenn wir den Fokus auf die Handlungsmöglichkeiten legen, wie die Angst reduziert werden kann, dann können wir eine Veränderung erzielen. Je öfter diese Strategien angewandt werden, umso schneller lernt das Gehirn, die Kontrolle auch in schwierigen Situationen zu behalten und dadurch reduziert sich die Angst automatisch.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es ratsam ist, sich externe Unterstützung zu suchen, wenn die Ängste den Alltag der jungen Menschen beeinträchtigen und die gesunde Entwicklung des Kindes durch die Angst blockiert wird. Auch wenn der Familienalltag nur subjektiv unter Einhaltung massiver Einschränkungen bewältigt werden kann, macht es Sinn, sich an Fachleute

zu wenden. Je früher Angststörungen erkannt und behandelt werden, desto leichter ist es, sich Strategien für den Umgang mit Ängsten und belastenden Situationen anzueignen. Kinder lernen im Rahmen einer Psychotherapie, wie sie die Kontrolle über die Angst zurückgewinnen und diese besiegen können. Dies fördert nicht nur das Selbstvertrauen, sondern verleiht auch eine Portion Mut, um die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern.



### Marlies Ehn, MSc.

Psychologin  
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

[www.praxis-ehn.at](http://www.praxis-ehn.at)

Autorin

© Praxis Ehn/Herta Kern

#### Quellen:

- Hetterich, S. (2023). Ängste bei Kindern und Jugendlichen: Ein psychologischer Ratgeber. Verständlich. Konkret. Alltagsnah. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag
- Hetterich, S. (2023). Kinderängste überwinden: Das Sechs-Schritte – Arbeitsbuch für Eltern (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Mabuse Verlag.
- Oerter, R. & Montada, L. (2008). Entwicklungspsychologie. Weinheim, Basel: Beltz PVU