



ANGST VORM ALLEINSEIN – WAS TUN?

Elterntreff

Einstieg: eigene Kindheitserinnerungen

- ❖ Wann hatten Sie selbst als Kind Angst?
- ❖ Was hat geholfen? Was nicht?
- ❖ Wie haben Ihre Eltern (re-)agiert?
- ❖ Würden Sie sich selbst als ängstlich bezeichnen?

Angst hat eine wichtige Funktion als Alarmsystem!

gesteigerte
Aufmerksamkeit

- hilft, eine Gefahr zu erkennen
- ermöglicht, eine Gefahr zu umgehen

erhöhte
Vorsicht

- als Voraussetzung, Schaden abzuwenden

Ängste

beziehen sich auf reale Gefahren

❖ Straßenverkehr, hohes Klettergerüst

sind wichtig für die Entwicklung

❖ Angstüberwindung steigert den Selbstwert

wirken motivierend & leistungssteigernd

❖ „Wonneangst“ (z.B. beim Freund übernachten)
Lernen für Prüfung

sind in ihrem Ausmaß angemessen

❖ z.B. deutliche Vorsicht bei steilem Abgrund

verringern sich, wenn der angstmachende Anlass entfällt

❖ rasche Beruhigung, wenn das Gewitter vorbei ist

Abgrenzung

entwicklungstypische
Ängste

Angststörung



entwicklungstypische
Ängste

❖ **Säuglings- und Kleinkindalter (0-2 J.):**

starke Reize, fremde Menschen
Trennung von der Bezugsperson

❖ **Kindergartenalter (2-6 J.):**

Tiere, Dunkelheit, Phantasiegestalten,
Einbrecher, Naturereignisse, Alleinsein

❖ **Mittlere Kindheit (7-12 J.):**

Misserfolg (Schule, Sport), negative
Bewertung durch andere, Krankheit, Tod

❖ **Adoleszenz (13-18 J.):**

Ablehnung durch Gleichaltrige
Sexualität

ad entwicklungstypische Ängste

neuer Wahrnehmungsreiz + mangelnde Erfahrung +
Unterschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten ⇒
Angst ⇒ nimmt ab bei Co-Regulation durch
Bindungsperson (trösten, Körperkontakt, erklären...)

❖ Säuglings- und Kleinkindalter (0-2 J.):

starke Reize (z.B. laute Geräusche)
fremde Menschen
Trennung von der Bezugsperson

❖ Kindergartenalter (2-6 J.):

Tiere, Dunkelheit, Phantasiegestalten,
Einbrecher, Naturereignisse, Alleinsein

❖ Mittlere Kindheit (7-12 J.):

Misserfolg (Schule, Sport), negative
Bewertung durch andere, Krankheit, Tod

❖ Adoleszenz (13-18 J.):

Ablehnung durch Gleichaltrige
Sexualität

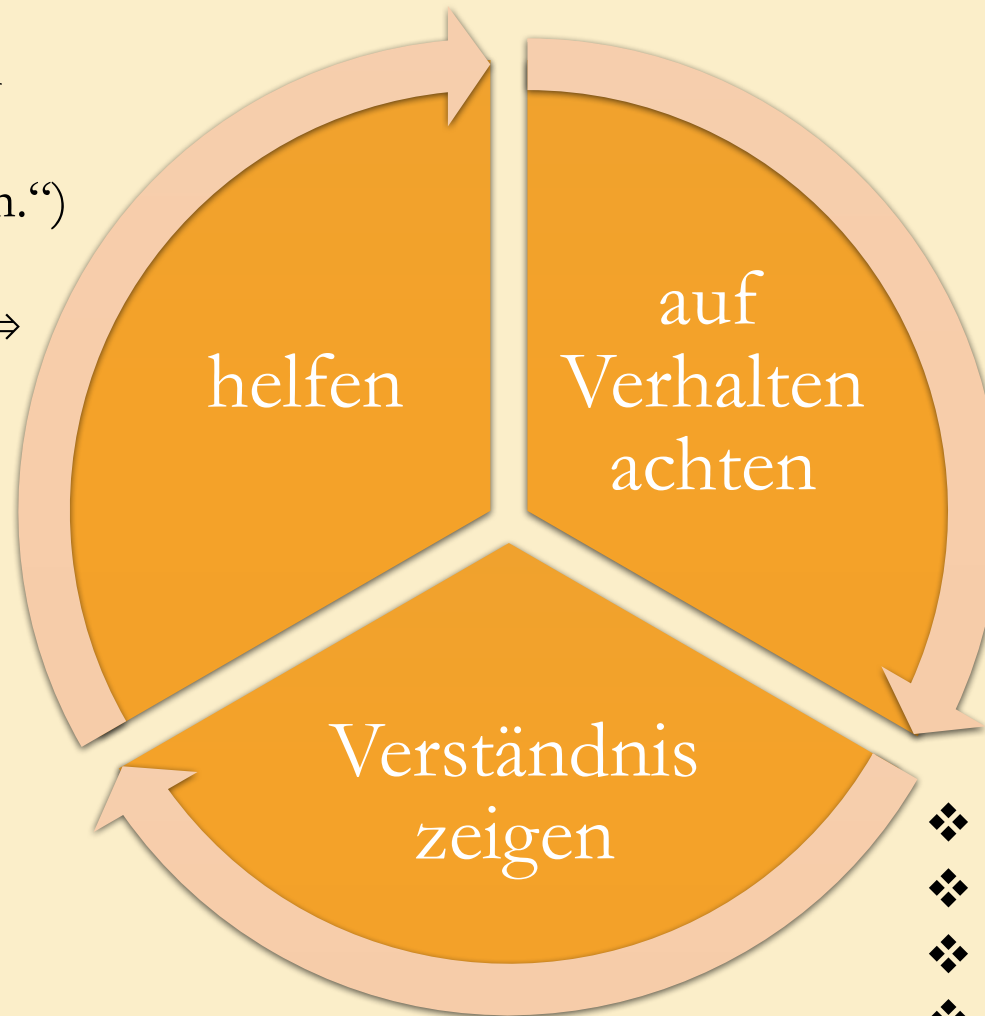
Exploration ⇒ Stück für Stück wird das Unbekannte
vertraut ⇒ reifungsabhängige Ängste verschwinden oft
von selbst durch positive Erfahrungen nach bewältigter
Entwicklungsaufgabe + kognitiver Reifung

Gründe (2-12 J.):

❖ **Magisches Denken** hilft, sich die Welt zu erklären
(3-9J) ⇒ Schwierigkeit, zwischen Fantasie und
Wirklichkeit zu unterscheiden

❖ Kognitive Unreife bezüglich Reflexion vergangener
Ereignisse

- ❖ Sicherheit vermitteln („Ich helfe dir, deine Angst zu überwinden.“)
- ❖ gemeinsam Monster vertreiben (lustvoll ⇒ Angst nimmt ab)
- ❖ Angst „in kleinen Dosen“ zumuten
- ❖ Geduld



- ❖ Bindungsverhalten
- ❖ Kopf- bzw. Bauchschmerzen
- ❖ Mimik, Gestik, Körperhaltung
- ❖ Nägelkauen, Haare drehen

- ❖ ernst nehmen
- ❖ trösten
- ❖ Körperkontakt
- ❖ „Was macht dir Angst?“

Was tun?

unrealistisch
+
übertrieben

lange Dauer

Wohlbefinden
(auch der
Familie)
eingeschränkt

Handlungs-
bedarf



Wodurch entsteht eine Angststörung?



Anlage

ausgeprägte
Emotionalität

vermeidender
Bewältigungsstil

hohe
Erregbarkeit bei
Bedrohung

⇒ Verhaltenstendenz:

Vermeidung

unbekannte Reize =
bedrohlich ⇒ vermeiden,
weil scheinbar keine
Ressourcen für Bewältigung

⇒ keine Copingstrategien
bzw. Kompetenzen zur
Bewältigung + keine
Stärkung des Selbstwerts
durch Gewöhnung an
potentiell bedrohliche Reize

Umwelt

überengagiertes
Erziehungs-
verhalten

Vorbelastung
der
Bezugsperson

belastende
Erlebnisse

❖ Wunsch, das Kind vor „zu
starken“ Belastungen zu
beschützen („Helikoptereltern“)

❖ Verbale Instruktionen:
„Das ist gefährlich“
„Du tust dir noch weh!“

❖ häufig eigene Angststörung

❖ Fehleinschätzung bezüglich
Gefahr

❖ ängstliches Modellverhalten
(auch von Geschwistern,
Freunden)

❖ unkontrollierbare Erlebnisse
(z.B. Unfall, Feuer)

- ❖ Emotionale Störung
mit Trennungsangst
- ❖ Phobische Störung
- ❖ Störung mit
sozialer Ängstlichkeit
- ❖ Generalisierte
Angststörung



etwa 11% der Kinder im Schulalter

ad Angststörungen

- ❖ Gemeinsamkeit: Vermeidung!
- ❖ Es fällt schwer, bestimmte Entwicklungsaufgaben zu meistern.
- ❖ Leistungsmotivation: Kind wählt zu leichte/zu schwierige Aufgaben, um Selbstwert zu wahren

- ❖ **Emotionale Störung mit Trennungsangst:** Sorge vor dauerhafter Trennung (z.B. durch Unfall/Tod) ⇒ Vermeidung (Einschlafen, bei Freunden bleiben, in den KG/die Schule gehen)
Aggression oder auch Apathie, falls Trennung unvermeidbar
- ❖ **Phobische Störung:** Anwesenheit/ Erwartung spezifischer Objekte, Situationen oder Tiere, von denen keine echte Gefahr ausgeht ⇒ anhaltende, exzessive Angst ⇒ starkes Vermeidungsverhalten
Reaktion: **körperlich** (Bauchschmerzen, Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Übelkeit), **kognitiv** („Der Hund wird mich beißen!“) und **im Verhalten** (Weinen, Schreien, Erstarren, Anklammern, Weglaufen)
fehlende Einsicht bezüglich Unangemessenheit
- ❖ **Störung mit sozialer Ängstlichkeit:** Befürchtung, vor anderen Fehler zu machen; Angst vor sozialer Beurteilung (ausgelacht werden) ⇒ großes Schamgefühl, Schüchternheit (nicht reden/essen vor anderen)
- ❖ **Generalisierte Angststörung:** übermäßig starke oder unbegründete Sorgen bezüglich alltäglicher Dinge aus mehreren Lebensbereichen (z.B. KG, Familie, Routineaktivitäten), die für das Kind nicht kontrollierbar sind (z.B. Fehler zu machen, zu wenige Freunde zu haben; Angst vor Unfall/Krankheit)
⇒ Kind tut alles, um Anerkennung zu erhalten (angepasstes Verhalten + großes Bedürfnis nach Feedback)
körperliche Symptome: Nervosität + Anspannung, Ein- u. Durchschlafprobleme, Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopf- u. Bauchschmerzen

Literatur

- ❖ Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft (Hrsg.):
Ängste der Kinder, in: *frühe Kindheit*, Jg. 20, Nr. 03/17.
- ❖ Familienreferat der Oö. Landesregierung (2020):
Lieben.Loben.Leiten, Linz: Friedrich VDV.
- ❖ Omer, Haim & Lebowitz, Eli (2015): Ängstliche Kinder
unterstützen. Die elterliche Ankerfunktion, 2. Auflage, Göttingen:
Vandenhoeck & Ruprecht.