



## Ängste bei Kindern: In den Arm nehmen ist besser als rationale Trostworte

Wenn Kinder Ängste haben, können Eltern am besten helfen, indem sie auf diese Befürchtungen eingehen und dem Kind körperliche Zuwendung zukommen lassen. „Hat ein Kind beispielsweise Angst vor der Dunkelheit, dem Alleinsein oder vor imaginären Figuren wirkt eine nonverbale Anteilnahme meist stärker als vernunftbetonte Worte. Eine Umarmung oder ein zärtliches Streicheln beruhigen das Kind daher besser als rationale Erklärungen“, empfiehlt Prof. Frank Häßler, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) in Berlin. Vermieden werden sollten Aussagen wie ‚Du brauchst keine Angst zu haben.‘ oder ‚Da gibt es nichts zu fürchten.‘ Sie können dazu führen, dass sich das Kind das nächste Mal nicht mehr der entsprechenden Bezugsperson anvertraut. „Vermittelt man einem Kind dagegen, dass man versteht, wie belastend seine Ängste sind, so fällt es ihm leichter, über die Befürchtungen zu sprechen und dadurch die Spannung abzubauen“, rät Prof. Häßler. „Indem man dem Kind mitteilt, dass man genau die gleichen Ängste empfunden hat und auf eine bestimmte Weise gelöst hat, zeigt man ihm eine Möglichkeit auf, sie zu überwinden.“

Nicht immer sprechen Kinder jedoch über ihre Befürchtungen. „Die Angst kann sich auch in Verhaltensweisen wie Vermeiden von Situationen oder Festklammern an den Eltern äußern. Schlafstörungen und körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen können ebenfalls durch Ängste verursacht werden“, erklärt der Direktor der Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock. „Benimmt sich das Kind auffällig, sollte es behutsam darauf angesprochen werden, um den Auslöser der Angst in Erfahrung zu bringen.“

Jedes Lebensalter eines Kindes bringt spezifische Auslöser von Furcht mit sich. „So haben Kinder in den ersten Lebensjahren typischerweise Trennungsängste und fürchten sich vor Geistern, Einbrechern, Tieren sowie vor Dunkelheit und dem Alleinsein. Später stehen die Angst vor Krankheit und vor sozialen Situationen wie zum Beispiel in der Schule im Vordergrund“, erläutert der Experte. In der Regel legen sich diese Ängste mit zunehmendem Alter. „Beginnt das Kind jedoch, sich aufgrund von Ängsten sozial zurückzuziehen, bestimmte Situationen zu vermeiden oder treten Panikattacken mit körperlichen Reaktionen wie Herzklopfen, Schwitzen und Schwindel auf, sollten die Eltern nicht zögern, die Hilfe eines Kinder- und Jugendpsychiaters- bzw. –psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen“, rät Prof. Häßler. „Eine Stärkung des Selbstbewusstseins sowie eine begleitete Konfrontation mit den Befürchtungen in einer Psychotherapie ermöglichen es einem betroffenen Kind oder Jugendlichen, ausgeprägte Ängste zu überwinden. In schweren Fällen besteht auch die Möglichkeit einer ergänzenden medikamentösen Behandlung.“

Mehr Informationen unter [www.kinderpsychiater-im-netz.de](http://www.kinderpsychiater-im-netz.de)

### **Experte der Meldung:**

*Prof. Dr. med. Frank Häßler*

*Klinik für Psychiatrie, Neurologie,*

*Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock*

*Tel.: +49-381-494 4600*