

Stefan Hetterich

# Kinderängste



Kinder mit sozialen Ängsten  
unterstützen

# Inhalt

Kinder mit Ängsten unterstützen – Soziale Angst .....	2
Kapitel 1 Die Herausforderung bei Kinderängsten .....	2
Kapitel 2 Soziale Angst.....	4
Kapitel 3 Veränderungsmöglichkeiten .....	5
Kapitel 4 Häufige wenig hilfreiche Erziehungsstile bei sozialen Ängsten .....	6
Kapitel 5 Ein hilfreicher Erziehungsstil .....	7
Kapitel 6 Wie kann es weiter gehen? .....	8
Noch mehr Informationen.....	9

# Kinder mit Ängsten unterstützen – Soziale Angst

## Kapitel 1

### Die Herausforderung bei Kinderängsten

Was ist an Kinder-Ängsten so besonders?

Warum erfordern die Ängste von Kindern von uns als Eltern etwas anderes als wir eventuell intuitiv machen würden?

Diese Fragen stellen sich deshalb, weil Ängste bei Kindern und Jugendlichen Eltern vor eine große Herausforderung stellen. Stell dir vor, du tauschst mit deinem Kind die Rolle. Du bist in genau derselben Situation wie dein Kind. Du hast genau vor denselben Sachen Angst wie dein Kind.

Vielleicht vor der Begegnung mit Anderen, vielleicht vor der Dunkelheit, vielleicht vor engen Räumen, vielleicht vor dem Einschlafen, vielleicht vor dem Abschied am Morgen in den Kindergarten oder in die Schule. Stell dir vor, du wärst in genau dieser Situation dein Kind. Was würdest du tun?

Wenn du merkst, dass du dir unsicher wirst, dass du dich nicht traust, dass dir etwas Angst einjagt, dann ist es völlig natürlich und logisch, sich an seine nächsten Bezugspersonen zu wenden – an seine Eltern. Das ist an sich die beste Reaktion, die man als Kind machen kann, denn die Eltern bedeuten Schutz und Sicherheit.

Aber als Eltern wissen wir, dass die Reaktion des eigenen Kindes eventuell überzogen ist und dass das Kind auf etwas mit Angst reagiert, was gar keine Angst auslösen müsste. Ab diesem Zeitpunkt stecken wir in einem Dilemma:

Wir wissen, dass die Angst unnötig wäre, und wollen unserem Kind am liebsten sagen: Stell dich nicht so an, davor musst du doch keine Angst haben. Gleichzeitig sind wir Mutter oder Vater und in unserer Rolle wollen wir von Natur aus unser Kind schützen und trösten. Die Evolution hat uns nicht ohne Grund einen Beschützerinstinkt mitgegeben und jetzt wird es schwierig zu entscheiden: Ist es wichtig, die Angst des Kindes ernst zu nehmen und unser Kind aus der Angstsituation herauszunehmen? Es darf beispielsweise in

unserem Bett schlafen oder muss an diesem Tag nicht in die Schule, etc. Oder ist es wichtig – weil wir eben wissen, dass die Psyche unseres Kindes übertreibt und die Angst scheinbar unnötig ist – von unserem Kind einzufordern, dass es sich der Angst stellt.

Mit diesem eBook will ich dir bei deinem Dilemma weiterhelfen. Ich bin Stefan Hetterich, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche und kenne viele Eltern, denen es an dieser Stelle so geht. Kinder suchen von Natur aus Schutz bei den Eltern und Eltern wollen von Natur aus ihre Kinder schützen. Problem dabei ist: In unserer modernen Kultur sind viele scheinbar überflüssige Ängste entstanden. Wir wissen, der Schulbesuch ist nicht dasselbe, als ob ein Tiger vor deinem Kind stehen würde. Viele Eltern, die ich zu diesem Thema kennenlernen durfte, waren selbst sehr bemüht und engagiert und wollten – genau wie du – stets das Beste für ihr Kind. In den über 17 Jahren, in denen ich als Psychologe einer Klinik, einer Erziehungsberatungsstelle und seit langem nun als Psychotherapeut in eigener Praxis, meine Erfahrungen sammeln durfte, hat sich eine Erkenntnis immer wieder gefestigt: Eine ausgeprägte Angstproblematik verschwindet selten von allein. Eine Angstproblematik kann sich dann verändern und wieder verschwinden, wenn Eltern ihre eigene Verantwortung sehen und ihr eigenes Verhalten in den Blick nehmen und verändern.

**Du bist der wichtigste Mensch für dein Kind.  
Mit dir und an dir kann dein Kind wachsen.**



# Kapitel 2

## Soziale Angst

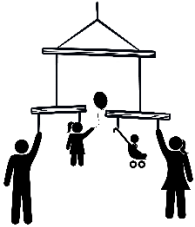
Soziale Angst, auch bekannt als soziale Phobie, bezieht sich auf eine anhaltende und intensive Angst vor sozialen Situationen, in denen eine Person beobachtet oder bewertet werden könnte. Kinder oder Jugendliche mit sozialer Angst befürchten oft, dass sie sich peinlich verhalten oder von anderen negativ beurteilt werden könnten. Soziale Angst kann bei vielen verschiedenen Arten von sozialen Situationen auftreten, wie zum Beispiel beim öffentlichen Reden, Treffen mit bisher unbekanntem anderen Kindern, bei Einladungen zu Feiern oder in Situationen, in denen man im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Soziale Angst kann das tägliche Leben der betroffenen Kinder oder Jugendlichen erheblich beeinträchtigen, wenn sie versuchen, soziale Situationen zu vermeiden oder auf unangenehme Weise zu bewältigen, um ihre Angst zu verringern. Diese Vermeidungsstrategien können jedoch langfristig dazu führen, dass soziale Fähigkeiten und Beziehungen beeinträchtigt werden.

## Soziale Ängste können auch Bestandteil von Trennungsängsten sein.

Symptome von sozialer Angst können körperlicher oder emotionaler Natur sein. Körperliche Symptome können Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Erröten oder ein Gefühl von Hitze sein. Ebenso können Übelkeit, Atemnot und Muskelverspannungen auftreten. Emotionale Symptome können Angst- oder Panikgefühle sein, sowie ein überwältigendes Gefühl von Unbehagen oder Nervosität. Häufig neigen Betroffene zu einer übermäßigen Selbstbeobachtung, Selbstkritik und zu Befürchtung von Bewertung und Ablehnung durch andere. Ein geringes Selbstwertgefühl ist die Folge.

# Kapitel 3

## Veränderungsmöglichkeiten



Ängste sind etwas absolut Natürliches und ohne Ängste wäre unsere Menschheit nicht so weit gekommen, da unsere Vorfahren schon längst vom Tiger verspeist worden wären.

Ängste sind evolutionär sinnvoll.

So wie Ängste nicht aus dem Nichts entstanden sind, sind auch deine Verhaltensmuster als Mutter oder Vater nicht aus dem Nichts entstanden.

Welchen Umgang mit deinen eigenen Kindheitsängsten hast du bei deinen Eltern erlebt? Wie ist in deiner Familie mit möglichen Gefahren in deinem Leben umgegangen worden.

Es ist sehr sinnvoll, sich darüber Gedanken zu machen, woher die eigenen Denk- und Verhaltensmuster stammen. Hast du versucht, Beziehungsmuster, Verhaltensweisen und die Art zu denken von deinen Eltern übernommen oder hast du – ganz im Gegenteil – versucht, dich davon abzugrenzen und ganz anders mit deinem Kind umzugehen?

Welches sind deine persönlichen Wurzeln im Umgang mit der Angst deines Kindes?

Familienmitglieder sind wie in einem Mobile miteinander verbunden. Jede und Jeder hat seine eigene Position und doch gibt es Verbindungen. Diese Verbindungen wiederum bewirken, dass sich die Veränderungen einer Person in der Familie auch auf alle anderen auswirken. Wenn du am Mobile an einer Figur ziehst, beginnen die anderen Figuren zu wackeln und müssen sich bewegen. Du kannst dein Kind nicht dazu bewegen, mit der eigenen Angst anderes umzugehen, wenn nicht auch du deine Verhaltensweisen änderst.

Sobald du jedoch beginnst, dich zu verändern, wird es dein Kind schwerer haben, in die alten Verhaltensmuster zurückzufallen. Es wird sich ebenso neu positionieren müssen.

# Kapitel 4

## Häufige wenig hilfreiche Erziehungsstile bei sozialen Ängsten

Ein Erziehungsstil, der bei sozialen Ängsten von Kindern häufig auftritt, aber nicht hilfreich ist, ist ein übermäßig kritischer und kontrollierender Erziehungsstil. Eltern, die diesen Erziehungsstil anwenden, neigen dazu, sehr hohe Standards für ihr Kind zu setzen und es oft zu kritisieren, wenn es diesen Standards nicht gerecht wird. Diese Eltern können auch dazu neigen, ihre Kinder in sozialen Situationen zu überwachen und zu kontrollieren, um sicherzustellen, dass sie sich korrekt verhalten und keine sozialen Fehler machen.

Obwohl es aus Sicht der Eltern eine Schutzmaßnahme sein kann, kann dieser Erziehungsstil tatsächlich dazu führen, dass Kinder sich unsicher und ängstlich in sozialen Situationen fühlen. Kinder, die in diesem Erziehungsstil aufwachsen, können sich so sehr auf die Erwartungen ihrer Eltern konzentrieren, dass sie Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Außerdem können sie Schwierigkeiten haben, Vertrauen in ihre eigenen sozialen Fähigkeiten zu entwickeln.

Stattdessen sollten Eltern ihre Kinder ermutigen, ihre sozialen Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken, indem sie ihnen die Möglichkeit geben, in sozialen Situationen zu experimentieren und Fehler zu machen. Eltern sollten auch ihre Kinder unterstützen, indem sie ihnen zeigen, dass sie trotz ihrer Fehler und Schwächen wertvoll sind und dass sie sie bedingungslos lieben.

Sobald du dir darüber im Klaren bist, dass die sozialen Ängste deines Kindes nicht durch eine tatsächliche, eine reale Gefahr (beispielsweise durch Mobbing-Situationen) entstehen, kannst du damit beginnen, dein Kind so zu unterstützen, dass es schafft, sich den Ängsten zu stellen.

Dafür ist es wichtig, mögliche Ursachen und Gründe der Angst deines Kindes zu kennen. Je mehr wir über die Ursachen wissen, desto leichter finden wir als Eltern unseren eigenen Kompass mit Krisen und Schwierigkeiten unserer Kinder.

Wenn dich das interessiert, bietet dir der [Onlinekurs Ängste überwinden](#) einen klaren Weg, wie du mehr über die Ängste deines Kindes verstehen kannst und zu einem hilfreichen Umgang mit der Angst findest

## Verständnis ist der Schlüssel zur Veränderung.



# Kapitel 5

## Ein hilfreicher Erziehungsstil

Ein einfühlsamer und unterstützender Erziehungsstil kann dazu beitragen, dass Kinder lernen, mit ihren Ängsten umzugehen und Selbstvertrauen aufzubauen. Ein solcher Erziehungsstil beinhaltet:

1. **Ermunterung und positive Verstärkung:** Ermutige dein Kind, sich auch schwierigen sozialen Situationen zu stellen. Jeder Erfolg, wenn es dein Kind schafft, sich der Angst in kleinen Schritten zu stellen und diese zu bewältigen, darf gesehen und positiv verstärkt werden.
2. **Offene Kommunikation:** Kommuniziere mit deinem Kind offen und ehrlich auch über dessen Ängste. Wegschauen und Hoffen, dass es schon wieder wird, ist keine hilfreiche Haltung. Signalisiere deinem Kind deine Offenheit gegenüber diesem Thema.
3. **Unterstützung und Trost:** Sei für dein Kind da, wenn es dich braucht, aber nicht um ihm die Angst komplett abzunehmen, sondern um es zu unterstützen, seinen eigenen Weg zu finden, wie es lernen kann, mit der Angst umzugehen.
4. **Angemessene Grenzen:** Gib deinem Kind eine klare und angemessene Grenze, um ihm ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Kinder können sich ängstlich fühlen, wenn sie den Eindruck haben, dass sie keine Regeln und Struktur haben, an die sie sich halten können (oder auch dagegen rebellieren). Grenzen sind haltgebend.





# Kapitel 6

## Wie kann es weiter gehen?

Viele Eltern kommen zu mir und fragen mich: „Warum macht mein Kind das? Warum vermeidet es soziale Kontakte, obwohl es bei den anderen gar nicht so unbeliebt ist?“

„Warum hat mein Kind diese massive Angst vor der Schule, obwohl es doch vom Schulstoff her gut mitkommt?“

„Warum hat mein Kind so viel Angst? Ich verstehe das nicht.“

Dieser Grund ist nur zum Teil offensichtlich. Dieser Grund ist in aller Regel unbewusst. So wie ein Eisberg nur zum Teil oberhalb des Wassers sichtbar ist, ist auch nur ein Teil unserer Psyche dem Bewusstsein zugänglich.

Unser Fühlen, Denken und Handeln entstehen nur zum Teil aus Gründen, die wir bewusst begreifen können.

Der andere Teil stammt aus unbewussten Gründen. Dieser unbewusste Grund ist vielleicht nach außen hin unlogisch. In sich selbst ist er jedoch stimmig. Wenn wir diese (unbewussten) Gründe unseres Kindes kennen und verstehen lernen, können wir als Eltern anders handeln.

Wenn wir diese (unbewussten) Gründe unseres Kindes kennen und verstehen lernen, können wir als Eltern unseren Kindern helfen, mit der psychischen Krise klarzukommen.

Wenn wir diese (unbewussten) Gründe unseres Kindes kennen und verstehen lernen, können wir als Eltern unser Kind selbst durch eine psychische Erkrankung hilfreich begleiten.

Diese inneren Gründe entstehen unbewusst und sind so einem vernunftmäßigen Vorgehen nicht zugänglich, das heißt, du kannst noch so sehr an die Vernunft deines Kindes appellieren und deinem Kind erzählen, dass es nichts zu befürchten hat, so wird es dennoch an den Ängsten festhalten, weil die Gründe im Unbewussten verankert sind.

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg als verantwortungsbewusste, interessierte und liebevolle Mutter oder Vater auf [www.therapie2go.com](http://www.therapie2go.com).

Herzliche Grüße



Dein Stefan Hetterich

## Noch mehr Informationen



[Zum Audiokurs „Ängste überwinden“](https://www.therapie2go.com/angsttool-angebot/)

<https://www.therapie2go.com/angsttool-angebot/>

### Impressum

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut  
Dipl. Psych. Stefan Hetterich  
Rote-Hahnen-Gasse 12  
93047 Regensburg

E-Mail-Adresse: [stefanhetterich@therapie2go.com](mailto:stefanhetterich@therapie2go.com)  
Homepage: [www.therapie2go.com](http://www.therapie2go.com)

Fotos: stock.adobe.com