

Stefan Hetterich

Kinderängste



Kinder mit Panikattacken
unterstützen

Inhalt

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

Kinder mit Ängsten unterstützen – Panikattacken

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 und deinem Onlinekurs 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

Panikattacken

Panikattacken bei Kindern und Jugendlichen sind intensive, plötzliche und wiederkehrende Episoden von Angst oder Panik, die oft von körperlichen Symptomen begleitet werden. Kinder und Jugendliche können eine Panikattacke aus heiterem Himmel bekommen, oder sie können auf bestimmte Auslöser wie Prüfungen, soziale Situationen oder Trennung von Eltern oder Freunden zurückzuführen sein.

Panikattacken können für Kinder und Jugendliche sehr beängstigend sein, da sie das Gefühl haben können, die Kontrolle über ihre Emotionen und ihren Körper zu verlieren. Wenn Panikattacken bei einem Kind oder Jugendlichen häufig auftreten, sollten sie von einem professionellen Therapeuten oder Psychiater bewertet und behandelt werden, um geeignete Unterstützung und Behandlung zu erhalten.

Panikattacken lösen häufig eine Angst vor der Angst aus.

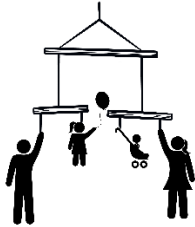
Symptome von Panikattacken können körperlicher oder emotionaler Natur sein.

Körperliche Symptome können ein beschleunigter Herzschlag, Schwitzen oder Frösteln, Zittern und Atemnot sein. Häufig werden auch Brustschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel berichtet.

Emotionale Symptome können überwältigende Angst- oder Panikgefühle sein, eine gesteigerte Wahrnehmung von Gefahr oder Bedrohung, Sorgen über den Verlust der Kontrolle oder das Gefühl, verrückt zu werden. Jugendliche können auch ein Gefühl der Unwirklichkeit entwickeln.

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 Panikattacken

Ein Erziehungsstil, der bei Panikattacken von Kindern häufig auftritt und nicht hilfreich ist, ist ein überbehütender oder überkontrollierender Erziehungsstil. Eltern, die dieses Verhalten zeigen, können dazu neigen, ihre Kinder vor jeglichen potenziellen Risiken oder Gefahren zu schützen und ihnen wenig Freiheit und Selbstbestimmung zu gewähren.

Dieser Erziehungsstil kann dazu führen, dass Kinder ein geringes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl entwickeln, sowie Schwierigkeiten haben, mit Stress und Angst umzugehen. Kinder können auch lernen, dass sie nicht in der Lage sind, schwierige Situationen zu bewältigen, und dadurch anfälliger für Panikattacken und andere Angststörungen werden.

Es ist wichtig für Eltern, ihren Kindern beizubringen, wie man mit stressigen Situationen und Herausforderungen umgeht und sie zu befähigen, ihr Leben selbstständig zu gestalten. Ein Erziehungsstil, der darauf abzielt, Kindern das notwendige Vertrauen und die Fähigkeit zu vermitteln, mit schwierigen Situationen umzugehen, kann dabei helfen, Panikattacken bei Kindern und Jugendlichen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Sobald du dir darüber im Klaren bist, dass die Ängste deines Kindes nicht durch eine tatsächliche, eine reale Gefahr 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 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 bekommt es in völlig harmlosen Situationen Panik?“
„Warum hat mein Kind diese massive Angst vor der Schule, obwohl es doch Freunde dort hat und auch 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.

Herzliche Grüße



Dein Stefan Hetterich

Impressum

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

E-Mail-Adresse: stefanhetterich@therapie2go.com

Homepage: www.therapie2go.com

Fotos: stock.adobe.com