

Stefan Hetterich

Ängste überwinden

Dein Workbook zu einem
hilfreichen Umgang mit
Ängsten deines Kindes



Ängste überwinden

Dein Workbook zum Onlinekurs

Kapitel 6

Das braucht dein Kind von dir

Sowohl überbehütendes als auch überforderndes Elternverhalten steigert das Risiko von Angstproblemen.

Überbehütendes Verhalten führt dazu, dass das Kind subjektiv das Gefühl entwickelt, selbst nicht in der Lage zu sein, sich den Ängsten zu stellen oder mit diesen umgehen zu können.

Wenn du dein Kind übermäßig behütet oder vor der Angst schützen möchtest, signalisierst du ihm zugleich, dass es wohl tatsächlich etwas geben muss, vor dem man sich fürchten muss. Völlig unbeabsichtigt und wie nebenbei wird so die Angst größer.

Dein Kind bekommt dann keine Chance, sich selbst der Angst stellen zu können.

Überforderung bietet umgekehrt genauso wenig Sicherheit, die Angst tatsächlich meistern zu können. Wenn dein Kind sich der Angst stellen muss mit dem Gefühl massiver(!) Überforderung, kann es nicht das Selbstbild haben oder entwickeln, „stark genug“ zu sein. Es wird mit einer entsprechend hohen Anspannung in die Angst gehen. Die körperliche Anspannung ähnelt den Symptomen in der Angst. In der Folge steigert sich die Angst wiederum.

Keine Mutter, kein Vater will mit Absicht sein Kind überfordern oder überbehüten. Falls du bei dir feststellst, dass dein Kind dich als überfordernd oder überbehütend erleben könnte, geht es für dich um die Frage:

Was könnten deine inneren Gründe dafür sein?

Hier tauchen dann beispielsweise Fragen auf, wie:

Empfindest du dein Kind als besonders bedürftig und schützenswert?

Wenn ja, warum? Ist es ein „Defizit“, das du bei deinem Kind siehst?

Oder würde dir etwas fehlen und dir verloren gehen, wenn dein Kind in der Entwicklung weiter voranprescht?

Wie würdest du dein Leben verbringen, deine Zeit, wenn dein Kind dich nicht mehr in dem Ausmaß braucht?

Ist die Loslösung deines Kindes etwas, was dir eventuell unbewusst Angst macht, weil du nicht weißt, wie du dann dein Leben gestaltest?

Erinnert dich dein Kind an dich im selben Alter?

Ähnelst dir dein Kind bei denselben Herausforderungen im Leben oder geht es eigentlich ganz anders an diese Aufgaben heran als du?

Gibt es eine eigene Angstproblematik in deinem Leben?

Falls ja, könnte es sein, dass dein Kind diese Angst spürt und deshalb die „Rollen umkehrt“. Kann es sein, dass es „für dich“ da ist, indem es sich selbst als bedürftig zeigt?

Wenn du merkst, dass es eventuell etwas gibt, womit du bewusst oder unbewusst zu einer Festigung der Angst deines Kindes beiträgst, könnte es absolut sinnvoll werden, eine eigene Psychotherapie zu machen

Vorgehen und Zusammenfassung

Die Angst aktiviert über interpersonale Signale Unterstützung.

Das heißt, Angst bezieht Eltern automatisch mit ein.

Du entscheidest, wann ist die Angst aus deiner Sicht gerechtfertigt (Realitäts-Check) und entspricht der Furcht vor einer Realität oder wann darfst du von deinem Kind einfordern, sich der Angst zu stellen.

Fordere entsprechend den Fähigkeiten deines Kindes.

Hier gilt der Leitsatz

**Angst ist das Ergebnis der Einschätzung
der Größe einer Gefahr
im Vergleich mit der Einschätzung
der eigenen Kompetenzen**

Du kannst entweder daran arbeiten,
dass dein Kind die Gefahr nicht mehr als so groß wahrnehmen muss
oder dass es seine Kompetenzen als stärker einschätzen kann
(sich selbst als stärker im Umgang mit der Angst erleben kann).

Die Mischung aus beiden ist es, die Angst-Schritte kleiner zu machen, so dass dein Kind diese als bewältigbar erlebt (Angst-Hierarchie).

Gründe für eine mögliche Psychotherapie deines Kindes

Eine Psychotherapie für dein Kind wird aus meiner Sicht sinnvoll, wenn...

- du feststellst, dass die Veränderungen, die du einführst, nichts in Bewegung bringen. (Beachte: Dabei kann es auch sein, dass eine Erstverschlechterung der Symptomatik heißt, dass in deinem Kind etwas in Bewegung kommt und das Unbewusste deines Kindes – aus welchen Gründen auch immer – noch an dem alten Muster festhält. Falls du den Eindruck hast, dass dies so sein könnte, bleibe konsequent bei deinem eingeschlagenen Weg und überlege, ob sich die Angst-Schritte noch weiter verkleinern lassen, dass dein Kind diese leichter aushalten kann, aber signalisiere deinem Kind, dass sich an der grundlegenden Richtung nichts ändert).
- du feststellst, dass das Ausmaß der Ängste in kurzer Zeit massiv angestiegen ist oder dein Kind regelrechte Panikattacken hat.
- dein Kind zunehmend Angst vor der Angst entwickelt.
- sich die ursprünglichen Ängste zwar ändern, dafür aber neue Ängste auftauchen (dann gibt es noch einen unbewussten Grund für die Angst, der bearbeitet werden muss)



Ablauf der Veränderung im Überblick



Gerne begleite ich dich auf deinem Weg als wichtigster Mensch für dein Kind. Kinder brauchen verantwortungs- und liebevolle Eltern, um aus eigenen psychischen Krisen wieder herauszufinden.

Wenn du willst, unterstütze ich dich gerne bei dieser Aufgabe in der [Elternakademie](#).

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Stefan Hetterich". The signature is written in a cursive, flowing style.

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