



Stefan Hetterich

Ängste bei Kindern und Jugendlichen

Ein psychoanalytischer Ratgeber:
verständlich • konkret • alltagsnah

Mabuse-Verlag





Der Autor

Stefan Hetterich ist Diplom-Psychologe und tiefenpsychologischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Nach seinem Studium begann er seine Tätigkeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, wechselte später in eine Erziehungsberatungsstelle und praktiziert nun seit 2011 in eigener Praxis. Seit über 16 Jahren begleitet er psychisch kranke Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern.

Er betreibt den Blog www.therapie2go.com, in dem er Eltern Tipps für den Umgang mit den psychischen Krisen ihres Kindes an die Hand gibt. Auf www.therapie2go.com/angst-buch findest du dein Bonusmaterial zu diesem Buch.

Stefan Hetterich

Ängste bei Kindern und Jugendlichen

Ein psychoanalytischer Ratgeber:
verständlich • konkret • alltagsnah

Mabuse-Verlag
www.mabuse-verlag.de



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

© 2021 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 70 79 96-13

Fax: 069 - 70 41 52

verlag@mabuse-verlag.de

www.mabuse-verlag.de

www.facebook.com/mabuseverlag

Lektorat: Linde Löffler, Frankfurt am Main

Satz und Gestaltung: Björn Bordon/MetaLexis,
Niedernhausen

Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main

Umschlagabbildung: Catarina Knüvener, aus dem Buch:
Mein Monster-Ich. Über die kleinen Alltags-Schrecken.

Mabuse-Verlag, 2. Aufl. 2019.

Druck: SOL Service GmbH, Schrobenhausen

ISBN: 978-3-86321-598-9

eISBN: 978-3-86321-582-8

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

Für dich liebe Tanja.
Du machst die Welt mit deinem Sein
und deinem Tun zu einem besseren Ort.

Inhalt

Geleitwort

Dank

1 Einleitung

2 Ängste sind normal

Das limbische System

Kampf

Flucht

Erstarren

Frühkindliche Ängste

Ängste des Kleinkindes

Ängste der Schulkinder

Ängste in Pubertät und Adoleszenz

3 Was sich hinter den Ängsten verbergen kann

Eine psychoanalytische Reise ins Reich des Unbewussten

Angst vor Trennung

Angst vor dem Neuen

Angst vor den eigenen Gefühlen

Angst vor der eigenen Entwicklung

Angst vor magischen Wesen

Prüfungsangst

Angst vor dem Berufsleben

Depressivität als Angst vor der eigenen Entwicklung

Abwehrmechanismen

4 Angststörungen

Trennungsängste

Soziale Ängste

Phobien

Panik

5 Was kannst du für dein Kind tun?

Ich kann mein Kind doch nicht leiden lassen – welches Elternverhalten hilft bei Angst?

Die zwei Schritte zur Veränderung

Erfassen der Ist-Situation

Sich der eigentlichen Angst stellen

Die vier Entwicklungsprinzipien

Halt geben

Halt haben

Fördern statt Fordern

Befähigen

6 Welche Hilfen gibt es noch?

Literatur

Geleitwort

Stefan Hetterich ist Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut. Er behandelt Kinder und Jugendliche mit psychischen, somatoformen und psychosomatischen Störungen. Somatoforme Störungen sind körperliche Störungen mit psychischen Ursachen. Psychosomatische Störungen sind Körpererkrankungen, die sich nicht vollständig körperlich erklären lassen. Ich habe mit Herrn Hetterich mehrere Jahre kollegial zusammengearbeitet.

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass sich psychische Symptome vor dem Hintergrund von unbewussten Konflikten bilden. Hierauf geht der Autor in seiner Einleitung differenziert ein. Die häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter sind die Angststörungen. Aber so gut wie alle Störungen im Kindes- und Jugendalter werden von unbewussten Ängsten begleitet. Sowohl bei Tieren als auch beim Menschen warnt Angst vor Gefahren und ruft zu Gegenmaßnahmen auf, zum Flüchten, zum Standhalten oder zur Erstarrung. Aber warum funktioniert Angst beim Tier so gut wie reibungslos, kann aber bei Menschen, bereits bei ganz kleinen Kindern, zum quälenden Problem werden? In diesem Zusammenhang müssen wir einen wichtigen Unterschied klären. Angst, die sich auf reale Bedrohungen richtet, nennen wir auch Furcht. Sie kommt bei Menschen und Tieren vor. Irrationale Ängste und Angststörungen hingegen sind Ergebnisse von ungelösten unbewussten Konflikten.

Zwei Dinge können also für die Angstentwicklung problematisch werden. Ich kann Furcht, also echte Angst, missachten. Auf diese Weise kann ich mein Leben

gefährden. Oder ich kann in meiner Fantasie Ängste entwickeln, die sich von der Wirklichkeit entfernen. Das belastet dann mein gesamtes Leben.

Solche Fragen und viele andere klärt Stefan Hetterich in seinem Buch in überzeugender Weise. Er nennt sein Buch einen psychoanalytischen Ratgeber für Eltern – und das ist er fürwahr! Das Buch ist übersichtlich gegliedert. Es beginnt damit, dass Ängste normal und wichtig sind. Wie schon erwähnt, warnen sie vor inneren und äußeren Gefahren. Es werden zunächst die normalen Ängste in der Entwicklung von der frühen Kindheit bis zur Adoleszenz beschrieben.

Danach geht es darum, dass sich die eigentlichen Ursachen für irrationale Ängste im Unbewussten verbergen. Im Verlauf der Kindheitsentwicklung entstehen unterschiedliche Angstformen. Werden diese Ängste nicht verarbeitet oder nur unzureichend bewältigt, so wirken sie verdrängt im Unbewussten weiter. Dann können neurotische Konflikte mit Symptombildungen entstehen, die als Angststörungen diagnostiziert werden.

Die elterliche Konfliktdynamik ist immer maßgeblich mit den neurotischen Konflikten eines Kindes verknüpft: In jeder Lebensphase eines Kindes können auch unverarbeitete Ängste bei den Eltern wiederbelebt werden. Darum ist die Arbeit mit den Eltern ein zentraler Bereich jeder Kinderpsychotherapie.

In wunderschöner Weise können wir diese so wesentliche „begleitende Psychotherapie“ letztendlich in diesem Buch miterleben. Stefan Hetterich beschreibt Ängste und Angststörungen sowie deren unbewusste Hintergründe. Allen in Kindheit und Jugend vorkommenden Ängsten sowie den Angststörungen widmet er mehrere Seiten. Er geht vor wie in einer Psychotherapie, in der die zugrundeliegenden Konflikte erkannt und bewusst gemacht

werden: Er leitet dazu an, die Ist-Situation zu erfassen und sich danach den eigentlichen Ängsten zu stellen.

Dabei nimmt er die Leserin und den Leser gleichsam an die Hand, verdeutlicht ihnen, was sie für ein Kind tun können und benennt Entwicklungsprinzipien. Viele Eltern sagen nach dem Lesen von psychologischen Ratgebern oft, jetzt weiß ich zwar mehr über mein Kind, aber nicht, was ich tun kann.

Genau das gelingt Stefan Hetterich mit seinem Buch. Er zeigt den Eltern und anderen Bezugspersonen wirksame Möglichkeiten auf, dem Kind in den verschiedenen Krisensituationen des Lebens beizustehen.

Mundelsheim, im Frühling 2021

Hans Hopf

Dank

Die Arbeit als Psychotherapeut gehört definitiv zu den bereichernden Erfahrungen in meinem Leben. Sie ermöglicht mir, Menschen mit ihren unterschiedlichsten Biografien und ihren ganz persönlichen Denk- und Verhaltensmustern kennenzulernen. Die vielen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die ich bisher begleiten durfte, lehrten mich, selbst scheinbar absurde oder völlig unlogische Verhaltensweisen und letztlich den Menschen hinter diesen Verhaltensweisen besser zu verstehen.

Kein Verhaltensmuster entsteht ohne Grund. Alle Formen psychischer Störungen sind Reaktionen auf persönliche Erfahrungen oder Wahrnehmungen und sollen uns helfen, mit den Erlebnissen und inneren Konflikten zurechtzukommen.

All den kleinen und großen Klient*innen und deren Eltern bin ich zutiefst dankbar: Sie geben mir einen Einblick in ihre innersten Träume, Hoffnungen und Befürchtungen. Sie zeigen mir immer wieder aufs Neue, wie reichhaltig der Fundus menschlicher Verhaltensrepertoires ist und wie kreativ unsere Psyche sein kann, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen. Aus diesen Erfahrungen und Erkenntnissen schöpfe ich, wenn ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, in deinen Sorgen und Gedanken um dein Kind begleiten möchte. Du kannst dir sicher sein: Falls dein Kind unter Ängsten leidet, teilt es dieses Schicksal mit vielen anderen Kindern, die an einem für sie schwierigen Punkt in ihrem Leben aus nicht immer gleich nachvollziehbaren Gründen Ängste entwickelt und behalten haben. Auch du als Mutter oder als Vater teilst dieses Schicksal mit vielen anderen Eltern. Ich will dich

einladen, mehr über mögliche Hintergründe von Ängsten zu erfahren und damit auch dein Kind besser zu verstehen und kennenzulernen.

Denn nur der, der versteht, kann anders handeln.

Stefan Hirsch