



Sigrun Schmidt-Traub

Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter

Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche,
Eltern und Erzieher

3., aktualisierte Auflage

HOGREFE



Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter

Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter

Ein Ratgeber für Kinder,
Jugendliche, Eltern und Erzieher

von

Sigrun Schmidt-Traub

3., aktualisierte Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter (9783840926433)

© 2015 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dr. rer. pol., Dipl.-Psych., Dipl.-Soz. Sigrun Schmidt-Traub, geb. 1942. Studium der Psychologie und Soziologie in Tübingen, Hamburg, Berlin, Frankfurt und an der Yale University in New Haven (USA). 1974 Promotion. Ausbildung in Verhaltens-, Gesprächspsycho- und Hypnotherapie. Seit 1974 eigene psychotherapeutische Praxis und Lehrtätigkeit an Universitäten. Seit 1989 Dozentin und Supervisorin an verschiedenen Ausbildungsinstituten für Klinische Verhaltenstherapie.

© 2001, 2010 und 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: ©corbisrfancy – Fotolia.com

Illustrationen: Gilla Rost, Essen, <http://www.gillarost.de/>

Satz: ARThür Grafik-Design und Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2643-3

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Für Maika und Guido

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
-------------------------	----

Teil I

Für Bezugspersonen von überängstlichen Kindern und Jugendlichen

1	Die diagnostische Einschätzung von Angst	19
1.1	Normale Angst	19
1.2	Angstinhalte bei Kindern und Jugendlichen	21
1.3	Normale Angst im Vergleich zu panischer und phobischer Angst	23
1.4	Die drei Ebenen des Angsterlebens	24
1.5	Auslöser von Angst, Stressreaktion, Teufelskreis der Angst und Angstthemen	27
1.6	Die Diagnose von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter	28
1.6.1	Trennungsangst	30
1.6.2	Panikanfälle und Panikstörung	32
1.6.3	Agoraphobie	34
1.6.4	Spezifische, isolierte Phobien	36
1.6.5	Soziale Phobie und Schulverweigerung	37
1.6.6	Generalisierte Angststörung	39
1.6.7	Zwangsstörung und Ticstörungen	42
1.6.8	Akute und Posttraumatische Belastungsstörung	44
1.7	Risikofaktoren für die Entstehung von Angststörungen ..	45
1.7.1	Vorkommen	45
1.7.2	Geschlecht	46
1.7.3	Familiäre Häufung von Angststörungen	47
1.7.4	Empfänglichkeit für Angst und Angstsensibilität	49
1.7.5	Kritische Lebensereignisse lösen Angst aus und halten sie aufrecht	51
1.7.6	Entstehung von panischer und phobischer Angst	53

2	Was Eltern gegen die Ängste ihrer Kinder tun können	57
2.1	Beobachtung und diagnostische Einschätzung der Angst	57
2.2	Wirkungsvolle verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen	63
2.2.1	Kinder mit Angst konfrontieren – graduierte Konfrontation	63
2.2.2	Begleitung in der Angstsituation	70
2.2.3	Soziale Modelle	71
2.2.4	Konsequenzen des Angsterlebens	73
2.2.5	Sport, Entspannung und Gesundheitsverhalten	75
2.2.6	Flexibilität und Eigenständigkeit bei der Angstbehandlung	82
2.3	Was ist, wenn ein Elternteil ebenfalls unter Angst leidet?	83
2.4	Weitere Besonderheiten von Ängsten	89
2.4.1	Alpträume	89
2.4.2	Angst vor Sterben und Tod	91
2.4.3	Was tun, wenn Ängste nicht in kleinen Schritten angegangen werden können?	92
2.4.4	Hinweise für Eltern von Kindern mit Sozialer Phobie ...	93
2.4.5	Hinweise für Eltern von Kindern mit Generalisierter Angststörung	104
2.4.6	Hinweise für Eltern von Kindern mit Zwängen	109
2.4.7	Die Vorteile von Angst (Krankheitsgewinn)	113
2.4.8	Fazit	115

Teil II

Für ältere Kinder und Jugendliche mit panischen Ängsten

3	Beschreibung der verschiedenen Ängste	119
3.1	Was ist normale Angst und wozu ist sie gut?	119
3.2	Wie sehen Angststörungen aus?	120
3.3	Wie entstehen Angststörungen?	130

4	Wie kannst du deine Angst bewältigen und überwinden?	136
4.1	Angst beobachten und im Angsttagebuch notieren	138
4.2	Mutig in die Angst hinein (Konfrontation) und standhalten	141
4.3	Konzentrationslenkung gegen negative Selbstbeobachtung	145
4.4	Werde selbstständig in deiner Lebensführung	148
4.5	Setze dich mehr durch	149
4.6	Verhalte dich gesund	151
4.7	Zum Schluss: Plane deine Zukunft	153
	Literaturempfehlungen	155
	Anhang	
	Bauchatmung	157
	Die fortschreitende (progressive) Muskelentspannung	158
	Zwei kurze Entspannungsgeschichten	163
	Leserbrief	165
	Sachregister	167

Einführung

Ängste sind besonders häufige psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Laut internationaler Forschung zum Vorkommen von Angststörungen haben Mädchen – ab der Pubertät – etwa doppelt so häufig Angst in behandlungsbedürftigem Ausmaß wie Jungen. Mädchen nehmen auch sehr viel häufiger therapeutische Hilfe in Anspruch. Obwohl Angststörungen inzwischen gut zu behandeln sind, kommt nur etwa ein Drittel der Betroffenen in Therapie.

Dieses Buch richtet sich vor allem an zwei Lesergruppen,

- an diejenigen Kinder, Jugendlichen und Eltern, die sich nicht zu einer Therapie entschließen können, und
- an jene, die sich auf eine psychotherapeutische Behandlung ihrer Angststörung gründlich vorbereiten wollen.

Die hier enthaltenen Hinweise und Anregungen fußen auf der kognitiven Verhaltenstherapie, einer Therapieform, die sich in zahlreichen Studien als besonders effektiv bei der Behandlung von Angststörungen erwiesen hat.

Panik ist eine heftige, anfallsartige Angst, die von erstaunlich vielen körperlichen Beschwerden begleitet wird. Sie ist der phobischen, situationsgebundenen Angst zwar ähnlich, kommt aber häufiger aus heiterem Himmel und befällt das Kind oder den Jugendlichen wie ein Sommergewitter. Eine Phobie ist die übermäßige Angst vor bestimmten Situationen, in der sich die Person eingeengt und ausgeliefert fühlt. *Phobische Ängste* – z. B. die Angst vor der Trennung von den Eltern, vor Dunkelheit, Hunden oder ärztlichen Anwendungen – können bereits im Kleinkindalter auftreten, während *panische Ängste* meist erst bei 11- bis 12-Jährigen ausgelöst werden. Aufgrund körperlicher Veränderungen zu Beginn der Pubertät kann sich in einer extrem erregenden Situation bei manchen Jugendlichen leichter Panik aufbauen.

Angstprobleme interessieren mich als Verhaltenstherapeutin mehr als andere psychische Störungen. Neben dem fachlichen Interesse hat das auch einen persönlichen Grund. Wir haben 4 Kinder. Meine Adoptiv-

tochter Maika, heute 40 Jahre alt, kam mit 8 Monaten als drittes Kind zu uns. Auffallend waren ungewöhnlich heftige Ängste. Sie befand sich gerade in der kritischen „Fremdelphase“, in der sie, wie viele andere Kleinkinder auch, höchst empfindlich auf fremde Personen und den Wechsel von Bezugspersonen reagierte. Ausgerechnet in diesem Entwicklungsalter wurde sie kurz vor Endes des Vietnamkrieges aus dem Kriegsgebiet ausgeflogen. Dabei stürzte ihr Flugzeug über Saigon ab. Sie gehörte zu den 25 % Überlebenden. Zusammen mit den anderen 44 Babys der Hilfsgemeinschaft Terre des Hommes, die zur Adoption für Deutschland vorgesehen waren, lag sie festgeschnallt am Boden der dritten Etage einer amerikanischen Galaxy. Innerhalb von wenigen Wochen wurden diese Babys durch 6 verschiedene Krankenhäuser geschleust und erlebten dabei drei verschiedene Kulturkreise mit unterschiedlichen Sprachen und Pflegegewohnheiten.

Bei der Ankunft war Maika total verängstigt. Trotz der Abschirmung von außerfamiliären Personen, die wir in den ersten beiden Monaten konsequent einhielten, bekam sie mehrfach am Tag phobische Angstfälle, bei denen sie am ganzen Körper bebte. Sie fürchtete sich vor allem Neuen und vor intensiven Reizen. Gesicht und Arme waren voller juckender Ekzeme, die sie blutig kratzte. Außerdem hatte sie ein ausgeprägtes Hungerödem und konnte kaum Nahrung bei sich halten. Sie wog nur 10 Pfund und schlief ganz wenig, denn sie stand psychisch und körperlich unter Daueralarm.

Zu allem Unglück hatte Maika auch noch 8 Furunkel am Kopf, die der behandelnde Kinderarzt ohne Vorwarnung oder Betäubung aufschnitt und kräftig ausdrückte. Er meinte, das müsse so sein. Sie schrie dabei wie unter Folter.

Das war 1975. Zu der Zeit wurden phobische Ängste bereits lernpsychologisch erklärt und verhaltenstherapeutisch behandelt, aber bei Weitem noch nicht so gründlich wie heute. Angstdiagnosen, die uns jetzt zur Verfügung stehen, gab es zum Teil noch gar nicht. In der Situation war ich froh, die gängigen verhaltenstherapeutischen Vorgehensweisen während meiner Psychotherapieausbildung, die ich gerade abgeschlossen hatte, gelernt zu haben. Nicht immer ist der Beruf des Psychologen ein Garant für einwandfreies Erziehungsverhalten. Aber nach der

Aufnahme der total verängstigten Kleinen erleichterte uns mein Fachwissen den Umgang mit ihren Ängsten ganz gehörig.

In zwei Entwicklungsphasen litt unsere Tochter unter besonders ausgeprägten Ängsten, einmal im Kleinkindalter und dann wieder im Jugendalter. Die situationspezifischen phobischen Ängste vor Geräuschen, Tieren, Gegenständen, sehr engen Räumen, Wasser, Gewitter usw. verloren sich weitgehend im Vorschulalter, weil die Kleine behutsam, aber konsequent, an sämtliche Angstsituationen herangeführt wurde. Dann hatte sie einige Jahre Ruhe vor intensiven Angstzuständen. Im Verlauf der Pubertät, sie war gerade in der siebten Klasse, wurde ihre Angstbereitschaft jedoch reaktiviert. Diesmal bekam sie panische Angst vor Schulversagen und der Reaktion ihrer Mitschüler und Lehrer darauf. Es war eine Variante von Sozialer Phobie, die für sie bis zum Ende ihrer Schulzeit ein überdimensioniertes Problem bleiben sollte. Aufgrund dieser Versagensängste war sie auch öfters depressiv verstimmt. Sie erfüllte jedoch nicht ganz die Kriterien einer depressiven Störung.

Inzwischen ist sie herangewachsen und selbst Mutter von zwei kleinen Kindern. Das Erstgeborene, ein 5-jähriger Junge, ist wie seine Mutter ebenfalls scheu und zurückhaltend gegenüber neuartigen Situationen. Maikas Ängste hatten sich mit 23 Jahren endgültig gelegt. Bis dahin waren ihr medizinische Untersuchungen, Spritzen und Zahnarztbehandlungen noch ziemlich ungeheuerlich. Eine notwendige Operation (dreifacher Bänderriss am rechten Knöchel) schob sie trotz starker Schmerzen 3 Jahre vor sich her, bis sie sich endlich zu dem Eingriff überwinden konnte. Heute vermeidet sie nichts mehr aus Angst. Sie gibt an, zufrieden und glücklich zu sein. Ihre Freunde halten sie für eine unbeschwerte, fröhliche und sehr lebensfähige junge Frau.

Zu unseren vier Kindern gehörte noch ein weiteres überängstliches Kind. Der erstgeborene Sohn, heute 42 Jahre, schrie bereits am ersten Lebenstag aus vollem Hals, sobald jemand nur die Tür öffnete. Jahrelang war er besonders geräusch- und lärmempfindlich: Noch im Alter von zwei Jahren schreckte er hoch und weinte, wenn ein Düsenjäger über dem Haus hinweg jagte oder die Schallmauer durchbrach. Er tat sich außerdem enorm schwer beim Umgang mit anderen Kindern. Auf dem Spielplatz ging er keinerlei Risiko ein. Wir Eltern machten zunächst

alles mit ihm gemeinsam – schaukeln, rutschen, wippen und vor allen Dingen Kontakte zu anderen Kindern knüpfen, um uns dann allmählich zurückzuziehen. Seine Art, sich extrem bedächtig, wenn überhaupt, allem Neuartigem zu nähern, war manchmal für so unerfahrene Eltern, wie uns, eine harte Geduldssprobe.

Seine Überängstlichkeit und Zurückhaltung hielt sich bis zum 7./8. Lebensjahr. In der 2. Klasse Grundschule gewann er im Siebenmeilenschritt an Einfluss und Selbstbewusstsein und wurde zum Klassensprecher gewählt. Heute arbeitet er auf verantwortungsvollem Posten im Ausland, reist viel herum, hat eine eigene Familie und einen festen Freundeskreis. Wir konnten uns bis vor einiger Zeit gar nicht mehr vorstellen, dass er früher so ängstlich war, bis seine älteste Tochter im Alter von 5 Jahren eine heftige Angst vor Wind bekam. Sie reagierte panisch, sobald eine Brise aufkam. Diese Angst haben die Eltern schnell unter Kontrolle bekommen, so, wie es in diesem Buch beschrieben wird.

Die Erfahrungen mit unseren angstsensiblen Kindern haben nicht nur meine berufliche Neugierde für Angststörungen genährt, sondern auch die Initiative zu diesem Buch geweckt. Es enthält viele Anregungen für eine Erziehung zur Angstfreiheit. Für die vorliegende Neuauflage wurden die Inhalte aktualisiert.

Was Sie als Eltern oder Erzieher über Angststörungen wissen sollten und unternehmen können, ist Gegenstand des *ersten Teils*. Darin werden verschiedene Angstdiagnosen, die verursachenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen der Angst und schließlich der Verlauf von phobischer und panischer Angst dargelegt. Danach werden wissenschaftlich untermauerte Methoden zur Angstbewältigung vorgestellt.

Der *zweite Teil* ist für ältere Kinder und Jugendliche mit panischen und phobischen Ängsten geschrieben. In ihm werden Angststörungen und Bewältigungsmöglichkeiten in leicht verständlicher Sprache dargestellt.

Mit Hilfe des vorliegenden Textes können Sie Ihr Kind darin unterstützen, seine Angst, sofern sie nicht extrem ausgeprägt ist, in Selbsthilfe anzugehen. Kinder und Jugendliche mit ausgesprochen starker Angst

gehören hingegen in die Obhut eines verhaltenstherapeutisch geschulten Fachmanns.

Ich hoffe, dieses Buch entpuppt sich für Sie und Ihre Kinder als ein lebenspraktischer, nützlicher Wegweiser, der wirklich weiterhilft – im besten Fall so, wie es eine Leserin im Anhang (vgl. S. 165) anschaulich beschrieben hat.

Berlin, Oktober 2014

Sigrun Schmidt-Traub