

Stefan Hetterich

# Kinderängste verstehen und lösen

Ein Leitfaden für Eltern



# Inhalt

Kapitel 1 Die Herausforderung bei Kinderängsten .....	2
Kapitel 2 Veränderungsmöglichkeiten .....	4
Kapitel 3 Vier Entwicklungsprinzipien .....	5
Kapitel 4 Die wichtigste Frage: Warum? .....	7
Kapitel 5 Trennungsangst .....	9
Kapitel 6 Angst vor Neuem .....	10
Kapitel 7 Angst vor den eigenen Gefühlen .....	10
Kapitel 8 Der Umgang mit der Angst .....	11
Du suchst mehr Unterstützung? Diese Möglichkeiten biete ich dir .....	11

# Kinderängste verstehen und lösen – Darauf kommt es bei Kinderängsten an

## 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 Dunkelheit, 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

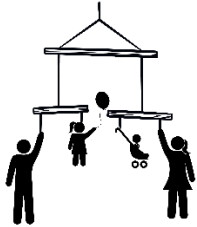
aus Schutz bei den Eltern und Eltern wollen von Natur aus ihre Kinder schützen. Problem dabei ist: In unserer modernen Kultur sind viele scheinbar überflüssige Ängste entstanden. Wir wissen, der Schulbesuch ist nicht dasselbe, als ob ein Tiger vor deinem Kind stehen würde. Viele Eltern, die ich zu diesem Thema kennenlernen durfte, waren selbst sehr bemüht und engagiert und wollten – genau wie du – stets das Beste für ihr Kind. In den über 20 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

## 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.

## Wie ist deine persönliche Evolution?

## Was sind deine inneren Muster?

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 3

## Vier Entwicklungsprinzipien

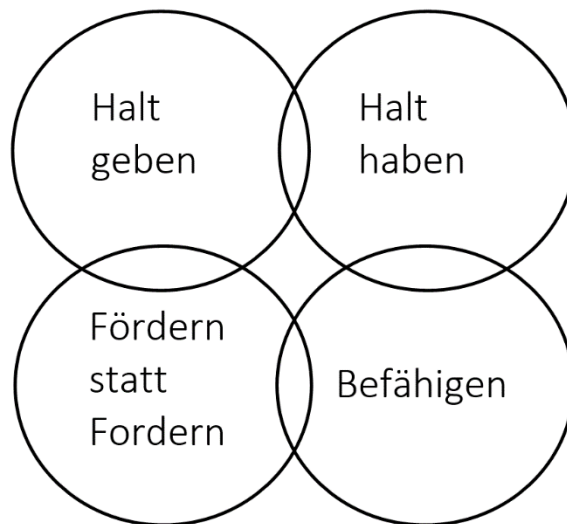


Sobald du dir darüber im Klaren bist, dass die Ängste deines Kindes nicht durch eine tatsächliche, eine reale Gefahr entstehen, kannst du damit beginnen, dein Kind so zu unterstützen, dass es schafft, sich den Ängsten zu stellen.

Dafür können dir vier Entwicklungsprinzipien helfen, die ich im Laufe der Zeit gemeinsam mit Familien und in Gesprächen mit Eltern herausgefunden habe. Du findest eine genaue Beschreibung dieser Entwicklungsprinzipien in meinem Buch [Ängste bei Kindern und Jugendlichen](#).

Aber auch ohne dieses Buch kannst du bereits hier weitermachen, denn wir werden uns gemeinsam das erste und wichtigste Entwicklungsprinzip genauer anschauen.

Die vier Prinzipien haben Namen, die auch bereits für sich stehen:



Ich möchte mit dir hier das wichtigste der vier Entwicklungs-Prinzipien teilen: Halt haben.

Warum ist dieses das Wichtigste im Umgang mit Ängsten deines Kindes?

Du hast gesehen, wenn deine Mobilefigur keine eigene Orientierung hat, keinen eigenen festen Standpunkt, dann ist deine Figur in Gefahr, dass sie von den Ängsten deines Kindes mit ins Wackeln kommt. Dann passiert aus guten Bemühungen heraus und völlig intuitiv das, dass dein Kind dich durch seine Angst verunsichert. Du bist einmal nachgebend und tröstend und auffangend und ein anderes Mal wiederum denkst du dir, dass es so nicht weitergehen kann und du forderst, dass sich dein Kind doch nicht zu fürchten braucht und

dass es sich der Angst stellen soll. Dadurch bist du für dein Kind – ohne es zu wollen – unberechenbar, da du keine klare Linie verfolgst.

Der wichtigste Punkt ist es, einen eigenen Halt zu haben, eine eigene Orientierung. Dafür kann dir deine eigene Herkunftsgeschichte, das Verhalten deiner Eltern eine Orientierung geben. Sei es, dass du deren Verhaltensweisen übernimmst oder gezielt einen anderen Weg gehst. Dennoch kann es immer noch sein, dass du aus guten Wünschen für dein Kind genau das machst, was die Ängste deines Kindes unbeabsichtigt fördert.

Woher kommt also der Halt, den du brauchst, um dein Kind in dieser Lebensphase möglichst optimal zu unterstützen?

In der tiefenpsychologischen Therapie, mit der ich seit vielen Jahren kleine und großen Patienten begleite, geht es genau darum, im ersten Schritt mehr über die Ängste des Kindes zu verstehen. Jede äußere Angst entsteht aus inneren, aus unbewussten Gründen. Je mehr du weißt, warum dein Kind diese Angst hat, was der Sinn und Zweck dieser Angst ist, desto leichter kannst du herausfinden, was dein Kind von dir braucht.

Es gibt kein Patentrezept, das immer und überall für alle Kinder passt. Es gibt nur individuelle Lösungen und diese kannst du am besten herausfinden, da du dein Kind wie kein zweiter kennst.

## Verständnis ist der Schlüssel zur Veränderung. Eigener Halt entsteht durch Verständnis.

Wenn du zu verstehen beginnst, was zu der Angst deines Kindes führt, dann kannst du deinen eigenen inneren Kompass wiederfinden, wie du damit umgehen kannst. Als Figur im Familienmobile brauchst du deinen eigenen Halt, um mit den jetzigen Herausforderungen umzugehen.

Wenn wir die Ursache wissen, was einer Pflanze fehlt, können wir ihr genau das geben, damit sie wieder wächst und blühen kann.

In der Erziehung unserer Kinder lassen wir jedoch diesen Schritt viel zu oft aus. Wir meinen, wir müssen erst handeln, damit sich etwas verändert und haben noch nicht einmal begriffen, was die Ursache der jetzigen psychischen Krise ist.

In den folgenden Kapiteln will ich dir genau deshalb ein Verständnis für die Entstehung von Ängsten mitgeben.

# Kapitel 4

## Die wichtigste Frage: Warum?

Ängste sind die Symptome, die Eltern oft am stärksten mit einbeziehen.

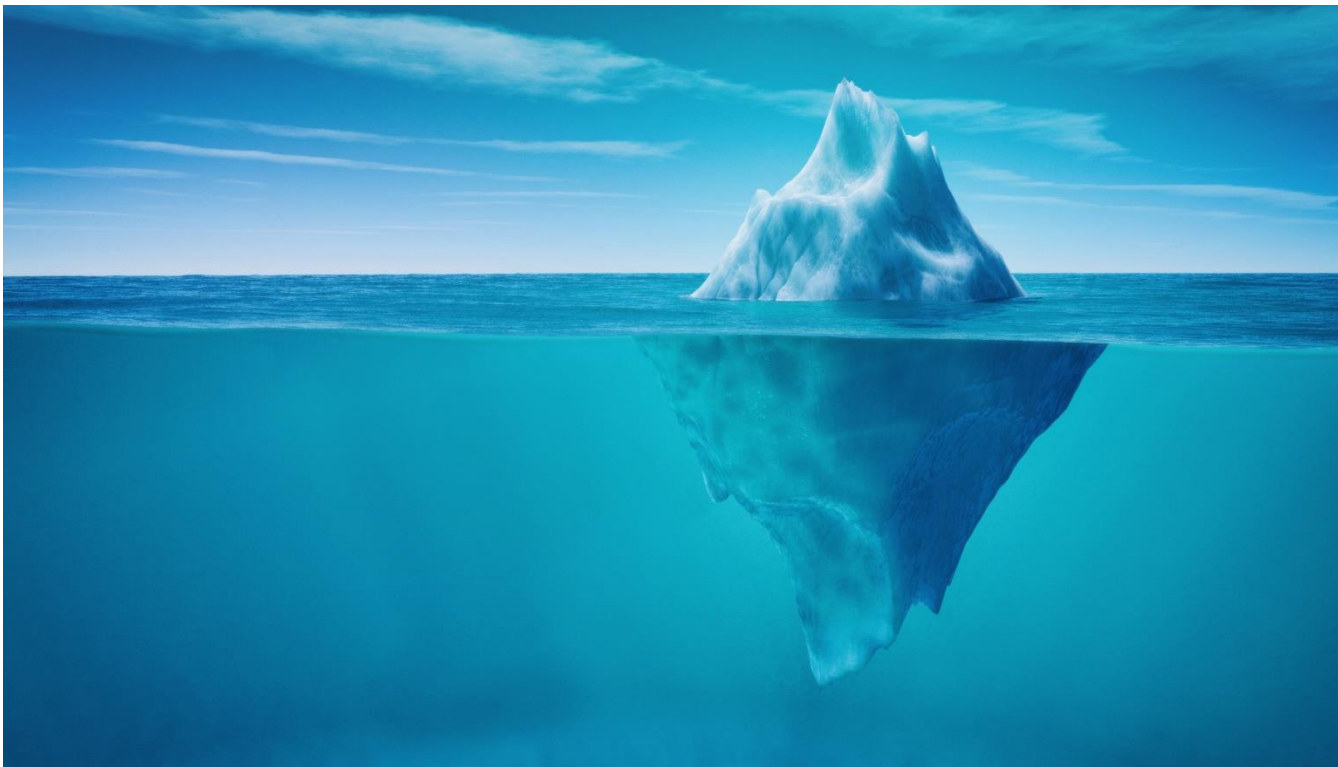
Das macht es einerseits für dich als Mutter oder als Vater oft anstrengender, weil dein Kind Schutz und Sicherheit bei dir sucht, aber es eröffnet dir auch die Chance, selbst etwas machen zu können, um dein Kind so zu begleiten, dass es lernt, mit der Angst umzugehen.

Viele Eltern kommen zu mir und fragen mich: „Warum macht mein Kind das? Warum hat es jeden Tag Angst vor Einbrechern, obwohl es doch weiß, dass zu uns noch nie Einbrecher gekommen sind?“

„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.

Welche sind nun die häufigsten inneren Gründe, die ich in der Praxis erlebe?

Jedes Kind ist individuell, jede Symptomatik ist individuell und dennoch gibt es die TOP 3 der möglichen inneren Gründe, die sich hinter den Ängsten verbergen können.

Ich gebe dir diese häufigsten unbewussten Themen mit an die Hand, so dass du überprüfen kannst, ob eventuell eines dieser Themen auch bei deinem Kind eine Rolle spielt.

# Kapitel 5

## Trennungsangst

Viele Kinder mit Ängsten vor dem Besuch des Kindergartens oder der Schule zeigen zwar nach außen eine Angst vor dem jeweiligen Ort oder den Menschen, die sie dort antreffen.

Bei genauerem Hinsehen aber zeigt sich, dass sie dort tatsächlich nichts zu befürchten haben, gut eingebunden sind, Freunde haben und auch das leisten können, was dort verlangt wird.

Häufig leiden diese Kinder innerlich unter einer Trennungsangst.

Trennungsangst bedeutet, dass sie befürchten, ohne die direkte Nähe zu Mama oder Papa, nicht bestehen zu können.

Es ist, als ob sie die Trennung von ihren Bezugspersonen fürchten, weil sie glauben, ohne Mama oder Papa auf zu wackligen Beinen zu stehen und nicht „gut genug“ zu sein.

Auch die Angst vor dem Einschlafen kann ein Zeichen für eine Trennungsangst sein, da der Schlaf auch immer ein Verlust der subjektiv gefühlten Nähe zu den Eltern bedeutet, nach dem Motto: wenn ich die Augen zumache, weiß ich ja nicht, ob Mama und Papa noch da sind.

**Trennungsängste sind die häufigsten inneren Ängste im Kindesalter. Manchmal verbergen sie sich auch hinter anderen Ängsten, wie zum Beispiel Ängsten vor Gleichaltrigen.**

# Kapitel 6

## Angst vor Neuem

Manche Kinder fühlen sich nicht sicher genug, wenn neue, möglicherweise unerwartete Situationen auftreten. Der Schulbesuch nach den Ferien wird schwierig, weil es dann wieder unvertraut in der Schule ist, weil sich alles neu anfühlt.

Am liebsten ist diesen Kindern ein immer gleicher ritualartiger Ablauf, was ihnen ein subjektives Gefühl von Sicherheit und vermeintlicher Kontrolle gibt, nach dem Motto:

*Was neu ist, kann ich nicht so gut einschätzen und kontrollieren.*

*Wenn ich es nicht unter Kontrolle halten kann,*

*dann kann mir etwas Blödes / Ungewolltes / Gefährliches passieren.*

# Kapitel 7

## Angst vor den eigenen Gefühlen

Bei anderen Kindern bezieht sich dieser Kontrollwunsch weniger auf äußere Situationen, sondern auf ihr Inneres.

Die Angst, unkontrolliert Wut zu entwickeln oder der eigenen (unterdrückten) Traurigkeit ausgeliefert zu sein, führt dann zu unterschiedlichen Ängsten.

Häufig gibt es in den Bereichen der unterdrückten Gefühle etwas, was vermeintlich nicht gespürt werden darf.

Wir sind dann psychisch am gesündesten, wenn wir uns erlauben, die breite Palette der Gefühle zuzulassen, nicht unbedingt gleich auszuleben, aber immerhin zu spüren.

Unterdrückte Gefühle können somit zu Ängsten führen.

# Kapitel 8

## Der Umgang mit der Angst

Hast du eine Vermutung, welche Angst bei deinem Kind die Hauptrolle spielt? Natürlich gibt es noch mehr Ängste als die beschriebenen drei, dennoch lassen sich viele nach außen gezeigten Ängste in ihrem Kern als eine der Hauptängste begreifen.

Wenn du diese innere Angst in ihrem Kern verstehst und weißt, dass es keine realen Gründe dafür gibt – weder für die oberflächlich nach außen gezeigte Angst, noch für den inneren Konflikt, der sich im Unterbewussten deines Kindes versteckt, dann weißt du, dass du deinem Kind die Angst auch zumuten kannst.

Dabei gilt immer, dass es wichtig ist, dem Kind Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Gestalte mit deinem Kind gemeinsam Schritte, wie es sich selbst der Angst stellen und diese auch überwinden kann.

Nehmen wir als Beispiel eine Schulangst: Wenn dein Kind es noch nicht schafft, den ganzen Tag in die Schule zu gehen, dann suche gemeinsam mit der Schule nach Möglichkeit, wie es stundenweise sich der Herausforderung Schule stellen kann und steigere dies langsam. So ermöglichst du deinem Kind die Erfahrung, dass es schafft, sich der Angst zu stellen und Strategien zu entwickeln damit umzugehen.

## Du suchst mehr Unterstützung?

Diese Möglichkeiten biete ich dir

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg zu einem hilfreichen Umgang mit der Angst oder anderen psychischen Krisen deines Kindes.

Du findest auf <https://stabilekids.com/elternakademie-uebersicht/> Fokuskurse zu entscheidenden Themen. Je nachdem, an welchem Punkt du gerade stehst, bieten dir die Kurse Schritt für Schritt Unterstützung, so dass du dein Kind begleiten kannst. Verstehe mehr über die Ängste deines Kindes und finde hilfreiche Wege, auf die es nun in der jetzigen Situation mit deinem Kind ankommt.

Herzliche Grüße



Dein Stefan Hetterich

## Das sagen andere zu stabile:kids

Ich bin froh, dass ich in der Masterclass bin. Demnächst steht bei uns der Schullandheim-Aufenthalt an. Ich bin optimistisch, dass wir die Challenge diesmal gemeinsam bewältigen und es fühlt sich gut an, deinen Support zu haben!

Eine Mutter

Wahnsinn wie sehr du mir immer mehr meine Augen öffnest und somit weiterhin hilfst, meiner Tochter den richtigen Weg zu weisen.

Ich habe in der Vergangenheit so viel falsch gemacht, auch wenn ich es nur gut meinte. Meine Tochter hat gerade ihre Ängste so gut im Griff, dass wir gerade alle durchatmen können. eine unfassbar schwere Zeit liegt hinter uns!!

DANKE, DANKE, DANKE!!!!

Eine Mutter

Mir ist klar geworden, wie sehr wir unseren Sohn "falsch verstanden" haben. Seine "Faulheit" war für uns nur nervig und ärgerlich. Jetzt habe ich begriffen, dass er wahrscheinlich Angst hat und deshalb die ganze Zeit depressiv in seinem Zimmer sitzt und in Onlinespielen verschwindet. ...

Unser Sohn hat sich gestern zum ersten Mal wieder mit einem Freund von früher getroffen. Das ist für ihn ein Riesenschritt. ...

Unser Verhältnis zu ihm ist auch etwas besser geworden. Wir bekommen wieder Hoffnung!

Ein Vater

---

## Impressum

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Dipl. Psych. Stefan Hetterich

Rote-Hahnen-Gasse 12

93047 Regensburg

E-Mail-Adresse: [stefanhetterich@stabilekids.com](mailto:stefanhetterich@stabilekids.com)

Homepage: [www.stabilekids.com](http://www.stabilekids.com)

Fotos: stock.adobe.com