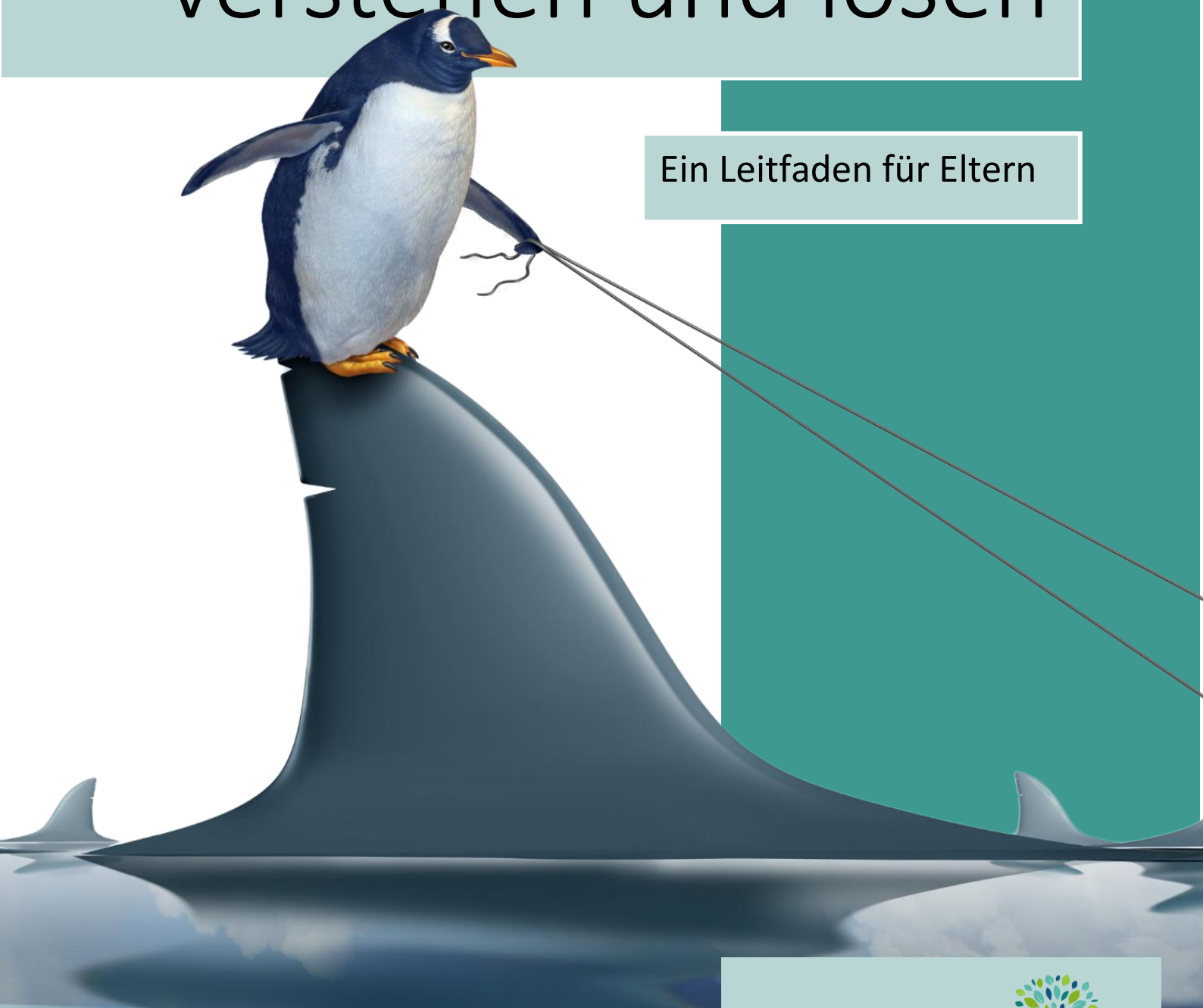


Stefan Hetterich

# Kinderängste verstehen und lösen

Ein Leitfaden für Eltern



# Inhalt

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Kapitel 1 Die Herausforderung bei Kinderängsten .....                 | 3  |
| Kapitel 2 Veränderungsmöglichkeiten .....                             | 5  |
| Kapitel 3 Vier Entwicklungsprinzipien .....                           | 6  |
| Kapitel 4 Die wichtigste Frage: Warum? .....                          | 8  |
| Kapitel 5 Trennungsangst .....                                        | 10 |
| Kapitel 6 Angst vor Neuem .....                                       | 11 |
| Kapitel 7 Angst vor den eigenen Gefühlen .....                        | 11 |
| Kapitel 8 Der Umgang mit der Angst .....                              | 12 |
| Du suchst mehr Unterstützung? Diese Möglichkeiten biete ich dir ..... | 12 |

# Herzlich willkommen,

**dein Test-Ergebnis zeigt kein eindeutig klares Reaktionsmuster – und das ist völlig in Ordnung.**

Viele Eltern erleben sich in unterschiedlichen Situationen auch unterschiedlich: mal gelassener, mal besorgt, mal zugewandt, mal überfordert.

Dein Ergebnis ist also eine Einladung zur weiteren Reflexion: Welches Reaktionsmuster wäre nun im Umgang mit der Angst deines Kindes hilfreich?

Dieses eBook hilft dir, deine eigenen Muster besser zu verstehen – auch dann, wenn sie sich (noch) nicht klar einordnen lassen. Du bekommst Orientierung, warum Angst entsteht, wie sie sich im Verhalten zeigt und was du tun kannst, um dein Kind emotional zu stärken – und gleichzeitig gut bei dir zu bleiben.

Lies dieses PDF wie eine Landkarte: Es zeigt dir mögliche Wege im Umgang mit der Angst, und du darfst in Ruhe entscheiden, welcher für dich gerade passt.

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

## Kapitel 1

Warum Kinderängste uns als Eltern besonders fordern – und warum unser natürlicher Beschützerinstinkt nicht immer die beste Antwort ist.

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.

Wenn Kinder Ängste entwickeln, spüren wir als Eltern umgekehrt dann oft sofort den Impuls, unsere Kinder schützen zu wollen. Das ist tief in uns verankert – und grundsätzlich genau richtig: Dein Kind sucht Nähe, Sicherheit und Schutz bei dir. Und du bist da. Genau das ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung.

Doch manchmal – und gerade bei Ängsten – kann unser liebevolles Schützen unbeabsichtigt dazu führen, dass dein Kind nicht lernt, eigene Schritte durch die Angst zu machen.

Hier entsteht das Dilemma: Schützen wir unser Kind, indem wir es aus der Situation nehmen? Oder helfen wir ihm, indem wir ihm zutrauen, diese kleine Hürde zu überwinden?

**Dieses eBook möchte dich genau dabei unterstützen.**

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.

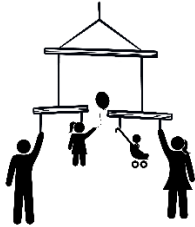
Problem dabei ist: In unserer modernen Kultur sind viele scheinbar überflüssige Ängste entstanden. Wir wissen, der Schulbesuch ist nicht dasselbe, als ob ein Tiger vor deinem Kind stehen würde. Viele Eltern, die ich zu diesem Thema kennenlernen durfte, waren selbst sehr bemüht und engagiert und wollten – 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

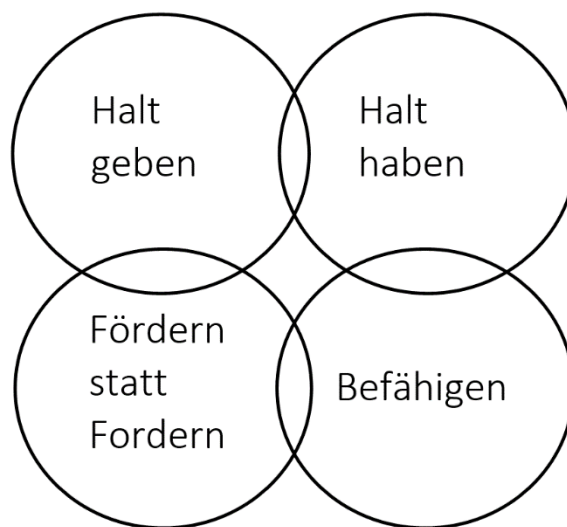


Sobald du siehst, dass die Ängste deines Kindes nicht durch eine tatsächliche, reale Gefahr ausgelöst werden, kannst du beginnen, es so zu unterstützen, dass es lernt, sich seinen Ängsten zu stellen.

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, dass du selbst Halt und eine klare Orientierung hast. Woher nimmst du die innere Stabilität, die du brauchst, um dein Kind in dieser herausfordernden Lebensphase bestmöglich zu unterstützen?

In der tiefenpsychologischen Therapie, mit der ich seit vielen Jahren kleine und große Patientinnen und Patienten begleite, geht es im ersten Schritt genau darum: die Ängste des Kindes besser zu verstehen. Denn jede äußere Angst wurzelt in inneren, oft unbewussten Gründen. Je besser du verstehst, warum dein Kind Angst hat – was der tiefere Sinn und Zweck dieser Angst ist –, desto leichter wirst du erkennen, was dein Kind jetzt wirklich von dir braucht.

Ein Patentrezept, das immer und für jedes Kind funktioniert, gibt es nicht. Es gibt nur individuelle Wege – und den besten findest du, weil du dein Kind besser kennst als jeder andere.

## 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 nächsten Kapiteln möchte ich dir zeigen, wie Ängste entstehen – damit du dein Kind besser verstehen und gezielter unterstützen kannst. Ein erster Überblick erwartet dich im Grundlagenvideo zu Kinderängsten.

👉 [Jetzt Video anschauen](#)



### Grundlagen zu Kinderängsten – kompakt erklärt



# Kapitel 4

## Die wichtigste Frage: Warum?

Ängste gehören zu den Symptomen, die Eltern oft am stärksten mit einbeziehen – und manchmal auch am meisten belasten. Wenn dein Kind Angst hat, sucht es bei dir Schutz und Sicherheit. Das kann für dich als Mutter oder Vater anstrengend und herausfordernd sein. Gleichzeitig eröffnet sich dir aber auch eine große Chance: Du kannst aktiv etwas tun, um dein Kind so zu begleiten, dass es lernt, mit der Angst umzugehen.

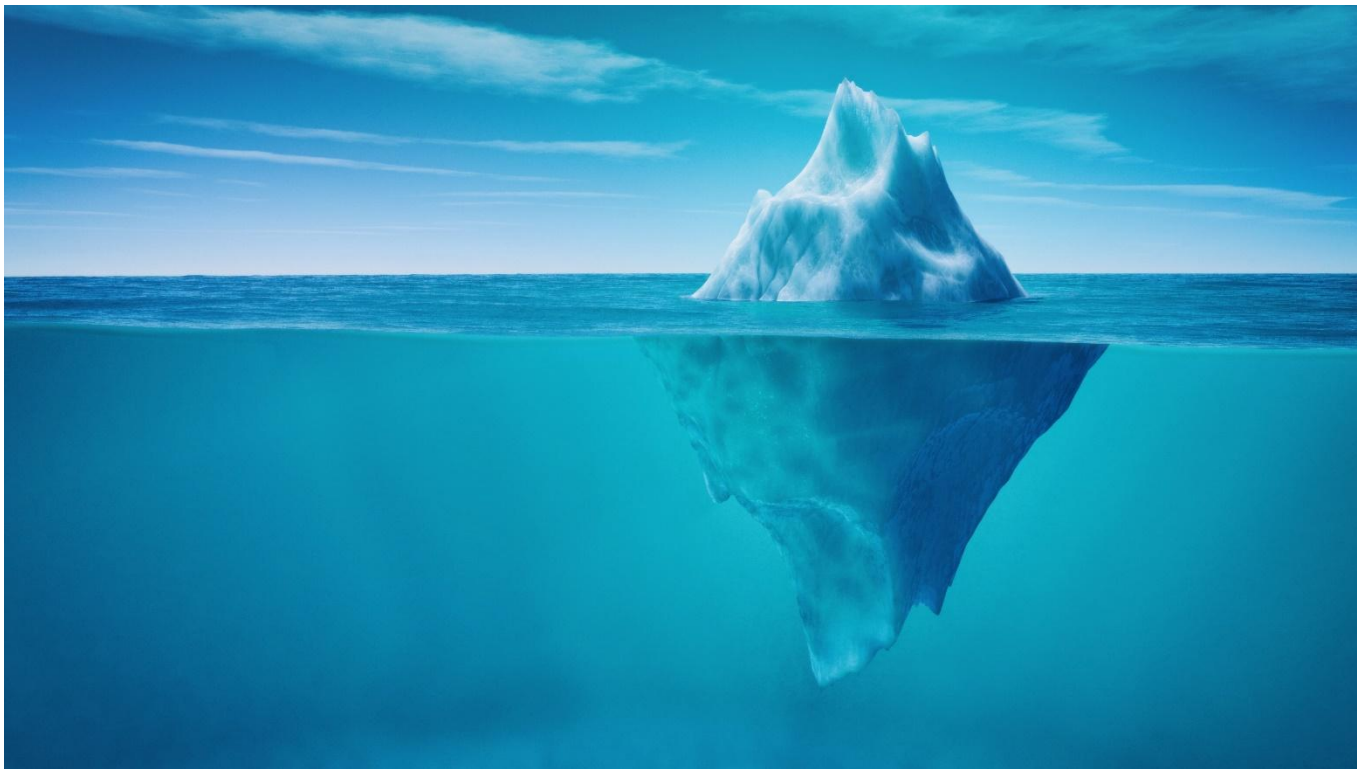
Viele Eltern, die zu mir in die Praxis kommen, stellen immer wieder ähnliche Fragen:

„Warum macht mein Kind das?“

„Warum hat es jeden Abend Angst vor Einbrechern, obwohl bei uns noch nie eingebrochen wurde?“

„Warum bekommt mein Kind Panik vor der Schule, obwohl es dort Freunde hat und die schulischen Anforderungen problemlos bewältigt?“

„Warum hat mein Kind überhaupt so viel Angst? Ich verstehe das einfach nicht.“



Vielleicht kennst du ähnliche Fragen auch von dir selbst. Und die Wahrheit ist: Die Antwort darauf liegt oft nicht an der Oberfläche. Nur ein kleiner Teil der Ursachen ist bewusst erkennbar – so wie bei einem Eisberg nur die Spitze über Wasser sichtbar ist. Der weitaus größere Teil unserer Psyche bleibt unter der Oberfläche verborgen: unbewusst.

Unser Fühlen, Denken und Handeln entstehen deshalb nur zum Teil aus bewussten Gründen, die wir klar benennen können. Der andere, oft entscheidende Teil stammt aus unbewussten inneren Prozessen. Diese unbewussten Gründe erscheinen von außen betrachtet manchmal unlogisch oder übertrieben. Innerhalb der inneren Welt deines Kindes sind sie jedoch stimmig und nachvollziehbar – sobald wir beginnen, sie wirklich zu verstehen.

Und genau darin liegt der Schlüssel:

Je mehr wir die (unbewussten) Gründe für die Ängste unseres Kindes erkennen, desto besser können wir es unterstützen. Wenn du beginnst, hinter die sichtbaren Symptome zu blicken, wird es dir möglich, dein Kind nicht nur in einer akuten Krise, sondern auch langfristig hilfreich und stärkend zu begleiten.

Wichtig zu verstehen ist dabei:

Unbewusste Ängste lassen sich nicht einfach mit Logik oder Vernunft auflösen. Du kannst deinem Kind noch so oft erklären, dass es keine Einbrecher gibt oder dass die Schule sicher ist – seine Angst wird bleiben, solange die inneren Gründe unberührt bleiben. Vernunft erreicht diese tiefen Schichten nicht.

### **Welche unbewussten Gründe liegen häufig hinter Ängsten?**

Natürlich ist jedes Kind individuell.

Und jede Angst hat ihre eigene Geschichte.

Dennoch zeigen sich in der therapeutischen Arbeit immer wieder bestimmte Grundmuster, die bei vielen Kindern eine Rolle spielen.

Ich möchte dir deshalb die drei häufigsten unbewussten Themen mit an die Hand geben, die sich hinter kindlichen Ängsten verbergen können. So kannst du leichter prüfen, ob eines dieser Themen auch für dein Kind bedeutsam sein könnte – und daraus wichtige Impulse für den weiteren Weg ableiten.

# 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 weiter auf deinem Weg zu einem hilfreichen und gelasseneren Umgang mit den Ängsten deines Kindes. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, lade ich dich herzlich in meine [Masterclass „Angstfreikids“](#) ein. Dort erfährst du Schritt für Schritt, wie du dein Kind mutmachend begleiten kannst – mit einer Haltung, die Halt gibt, ohne Druck zu erzeugen.



Du findest alle Infos zur Masterclass unter:

👉 [Link zur Masterclass](#)

In der Masterclass verbinden sich Fachwissen, Verständnis und elterliche Haltung zu einem Weg, der nicht nur deinem Kind, sondern auch dir als Elternteil gut tut.

Herzliche Grüße

## 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