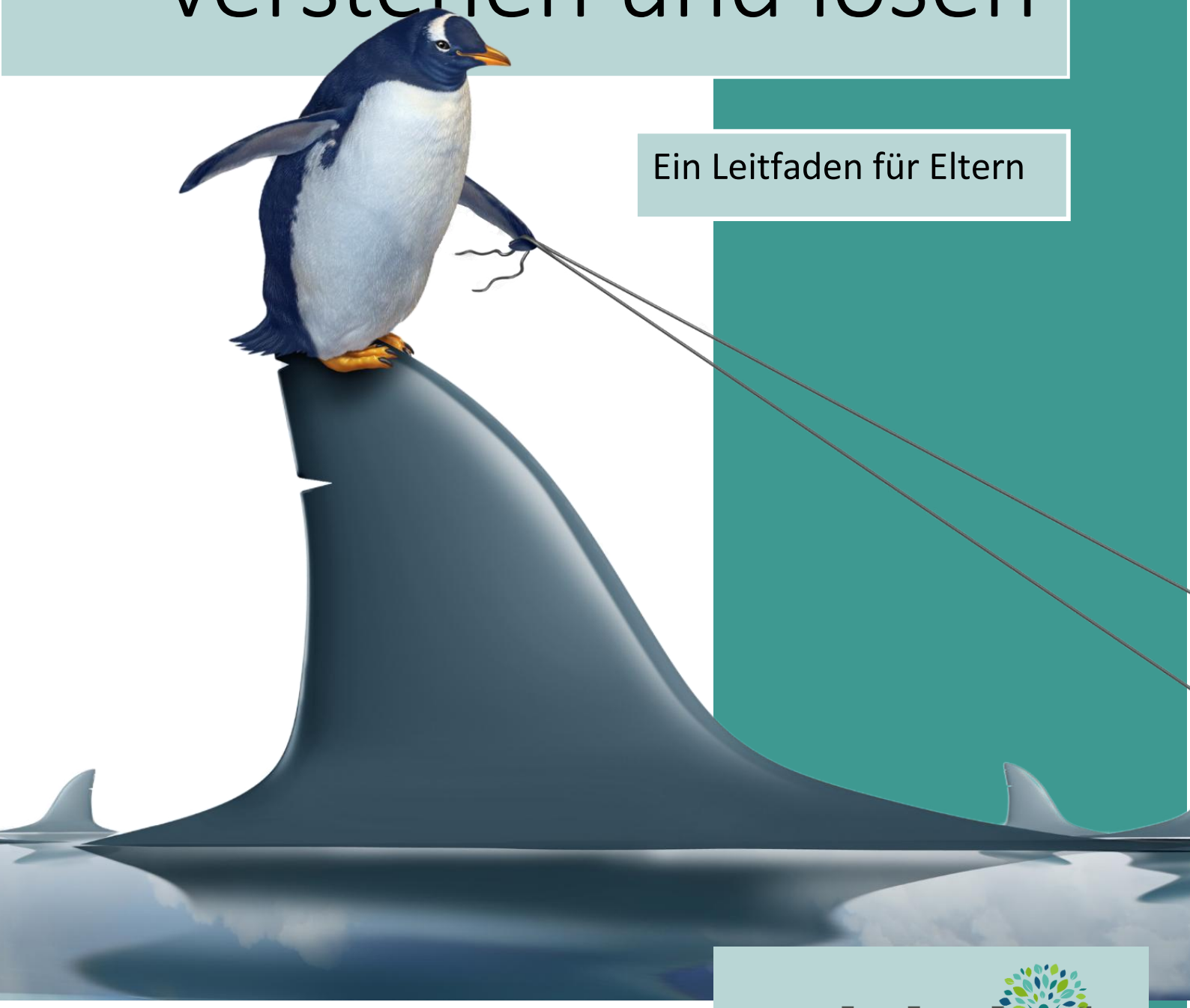
Stefan Hetterich

Kinderängste verstehen und lösen

Ein Leitfaden für Eltern



stabile:kids
psychisch gesunde Kinder

Inhalt

Kapitel 1 Die Herausforderung bei Kinderängsten 3
Kapitel 2 Veränderungsmöglichkeiten 5
Kapitel 3 Vier Entwicklungsprinzipien 6
Kapitel 4 Die wichtigste Frage: Warum? 9
Kapitel 5 Trennungsangst 11
Kapitel 6 Angst vor Neuem 12
Kapitel 7 Angst vor den eigenen Gefühlen 12
Kapitel 8 Der Umgang mit der Angst 13
Du suchst mehr Unterstützung? Diese Möglichkeiten biete ich dir 13

Herzlich willkommen,

dein Test-Ergebnis weist auf eine überfordernde Haltung hin.

Vielleicht ertappst du dich manchmal dabei, dass du ungeduldig wirst, wenn dein Kind Angst zeigt. Oder du findest, dass es sich „nicht so anstellen“ sollte. Das ist kein Ausdruck mangelnder Liebe – sondern oft ein Zeichen eigener Belastung, Ohnmacht oder der Sorge, das Kind könnte etwas „verlernen“, wenn es zu lange in seiner Angst bleibt.

Dieses eBook möchte dich einladen, tiefer zu verstehen, woher deine Reaktionen kommen – und wie du dein Kind gleichzeitig ermutigen und emotional auffangen kannst. Es geht nicht darum, weniger zu fordern, sondern anders: mitfühlend, ehrlich und geduldig.

Wenn du deinem Kind helfen willst, mutiger zu werden, beginnt der Weg oft nicht bei ihm – sondern bei dir. Dieses PDF gibt dir Orientierung, wie du diesen Weg gehen kannst.

Kinderängste verstehen und lösen – Darauf kommt es bei Kinderängsten an

Kapitel 1

Warum Kinderängste uns als Eltern besonders fordern – und warum unsere gut gemeinten Erwartungen nicht immer weiterhelfen

Was ist an Kinder-Ängsten so besonders?

Warum erfordern die Ängste von Kindern von uns als Eltern etwas anderes, als wir vielleicht intuitiv tun oder für hilfreich halten?
Diese Fragen stellen sich deshalb, weil Ängste bei Kindern und Jugendlichen Eltern vor eine besondere 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 Dingen 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, reagieren Eltern sehr unterschiedlich. Während manche versuchen, ihr Kind zu schützen, möchten andere – vielleicht auch du – ihrem Kind helfen, **sich der Situation zu stellen und darüber hinauszuwachsen**.
Du willst deinem Kind Mut machen, es stärken, ihm zeigen, dass es etwas kann.
Das ist ein wunderbares Ziel – doch gerade bei Ängsten braucht es oft nicht nur Ermutigung, sondern auch behutsame Begleitung.
Denn wenn Kinder sich zu etwas gedrängt fühlen – auch mit den besten Absichten –dann verlieren sie das Vertrauen in sich selbst und in den sicheren Rahmen, den du ihnen geben willst.
Hier entsteht ein Dilemma:
Sollen wir unser Kind schützen – oder ihm helfen, mutiger zu werden, indem wir es fordern?
Helfen wir ihm, indem wir sagen: „Das schaffst du schon“ – oder ist es hilfreicher, **erst einmal zu verstehen, warum es gerade jetzt nicht geht**?
Dieses eBook möchte dich genau dabei unterstützen.

Ich bin Stefan Hetterich, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche, und ich kenne viele Eltern, denen es an dieser Stelle ähnlich geht wie dir. Sie wollen ihr Kind vor dem Gefühl der Ohnmacht bewahren, es stark machen fürs Leben – und geraten dabei manchmal in eine Haltung, die ungewollt **zu schnell zu viel fordert**.

In unserer modernen Kultur sind viele Ängste entstanden, die nicht mehr an reale Bedrohungen gekoppelt sind.

Ein Schulbesuch ist nicht wie ein Tiger – das wissen wir. Und trotzdem ist die Angst deines Kindes real – für dein Kind.

Viele Eltern, die ich in meiner therapeutischen Arbeit begleitet habe, waren – so wie du – engagiert, klar in ihrer Haltung, und wollten das Beste für ihr Kind.

In den über 20 Jahren, in denen ich als Psychologe in Klinik, Beratung und eigener Praxis tätig bin, hat sich eine Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Eine ausgeprägte Angstproblematik verschwindet selten von allein.

Aber sie kann sich verändern – wenn Eltern beginnen, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und feinfühlig anzupassen.

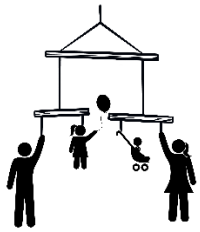
Du musst dich nicht verbiegen – du darfst deinem Kind weiterhin viel zutrauen.

Aber vielleicht findest du in den nächsten Kapiteln Impulse, wie du **Forderung mit Verständnis verbindest** – und deinem Kind so hilfst, an sich selbst zu wachsen.

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?

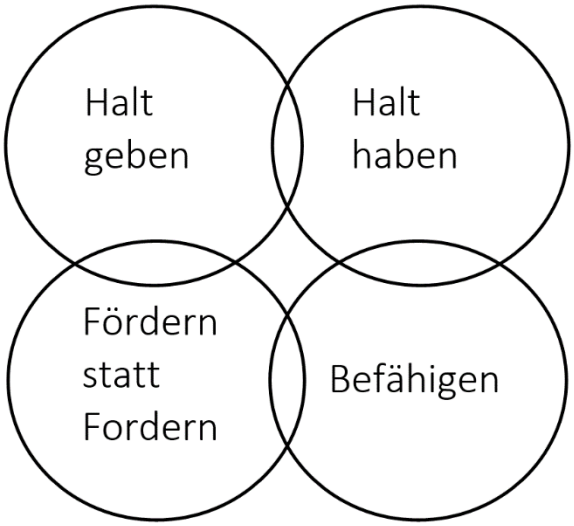
Familienmitglieder sind wie in einem Mobile miteinander verbunden. Jede und Jeder hat seine eigene Position und doch gibt es Verbindungen. Diese Verbindungen wiederum bewirken, dass sich die Veränderungen einer Person in der Familie auch auf alle anderen auswirken. Wenn du am Mobile an einer Figur ziehst, 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, reale Gefahr entstehen, kannst du beginnen, dein Kind so zu begleiten, dass es sich den Ängsten in seinem eigenen Tempo stellen kann – nicht auf Druck, sondern aus innerer Stärke. 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 gerade dieses Prinzip so entscheidend im Umgang mit Ängsten?
Wenn dein Kind mit Angst reagiert, ist dein erster Impuls vielleicht:
„Da müssen wir jetzt durch."
Du willst deinem Kind helfen, die Angst zu überwinden – mit Zuversicht, mit Aktivität, mit einem Schubs in die richtige Richtung.
Das ist verständlich.
Aber genau hier zeigt sich, wie wichtig es ist, **dich selbst nicht zu verlieren**.
Wenn du als Figur im Familien-Mobile keinen festen Standpunkt hast, keine innere Orientierung,

dann besteht die Gefahr, dass du von der Angst deines Kindes mit ins Wanken gerätst – und aus diesem inneren Unbehagen heraus beginnst zu fordern, wo es vielleicht gerade erst Halt bräuchte.
Du willst, dass dein Kind mutig wird – und merkst gleichzeitig, dass du selbst manchmal ungeduldig wirst, wenn es sich zurückzieht oder wieder einen Schritt zurückgeht.
Du bist dann vielleicht mal drängend, mal verständnisvoll, mal konsequent, mal nachgiebig. Und genau dadurch wird es für dein Kind unklar: „Was will Mama oder Papa eigentlich wirklich von mir?“

Das Wichtigste ist: deinen eigenen Halt zu finden.
Nicht, um Härte zu zeigen – sondern um **Verlässlichkeit auszustrahlen**.
Deine Herkunftsgeschichte kann dir hier Orientierung geben:
Was hast du selbst als Kind erlebt?
Wurden bei dir Schwächen ernst genommen – oder musstest du „funktionieren“?
Vielleicht hast du genau deshalb das Bedürfnis, deinem Kind früh beizubringen, stark zu sein –und dennoch kann es sein, dass du damit unbeabsichtigt seine Angst verstärkst.

Woher kommt der Halt, den du brauchst, um dein Kind bestmöglich zu begleiten?
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**

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.

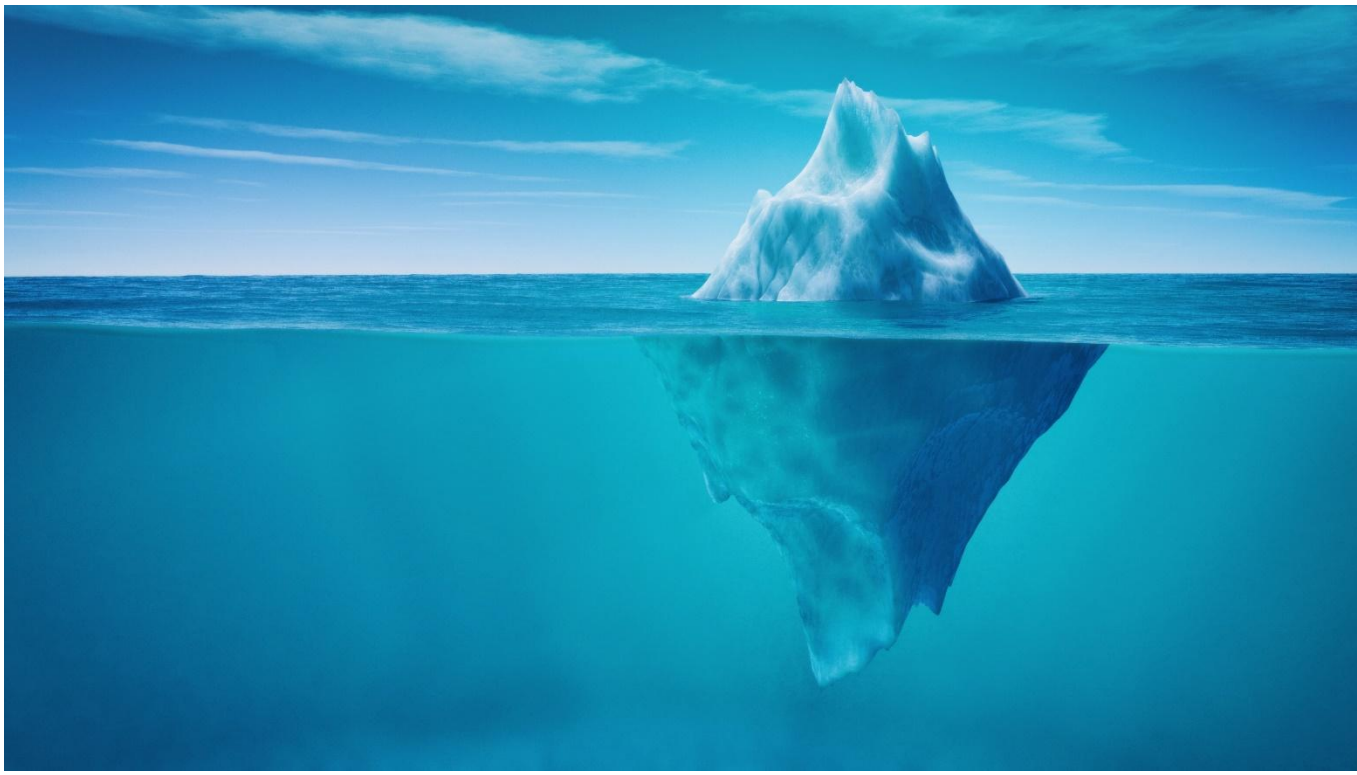
Viele Eltern, die zu mir in die Praxis kommen, stellen immer wieder ähnliche Fragen:

„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
Homepage: www.stabilekids.com

Fotos: stock.adobe.com