

## **Angststörung bei Kindern**

Als wichtigste Angststörungen im Kindesalter sind die *Trennungsangst* und *Phobie* zu nennen. Unter *Trennungsangst* wird eine übermäßige Angst des Kindes in Antizipation oder bei tatsächlicher Trennung von den Eltern oder anderen Bezugspersonen verstanden. Auf Seiten des Kindes bestehen Ängste, dass den Eltern oder ihnen selbst etwas zustößt, was eine dauerhafte Trennung mit sich bringt, wie beispielsweise ein Autounfall. Typische Verhaltensweisen der Kinder sind das Vermeiden von:

- Einschlafen ohne die Eltern bei Dunkelheit und geschlossener Tür.
- Alleine zu Hause zu sein.
- Übernachtungen bei Freunden oder Verwandten.
- In den Kindergarten/ zur Schule zu gehen.

In der Trennungsphase können körperliche Auffälligkeiten wie plötzliches Bauchweh oder Kopfschmerzen und negativer Stimmung wie Gereiztheit, Aggressivität sowie Apathie auftreten.

Hierbei zeigen Kinder, wie Erwachsene, die gleiche Symptomatik bei einer Phobie, mit einer unangemessenen, dauerhaften und starken Angstreaktion. Diese wird ausgelöst durch bestimmte Situationen, Objekte oder Tiere, welche keine reale Gefahr darstellen. Aus der Angst heraus, kommt es zu einem Vermeidungsverhalten oder auch Flucht gegenüber dem Gefürchteten. Die Angstreaktion führt zu Veränderungen auf der Körperlichen-, Kognitiven- und Verhaltensebene.

Körperliche Ebene: Herzklopfen, Schwitzen, Beschleunigung des Atmens, Zittern usw.

Kognitive Ebene: Einengung der Wahrnehmung auf gefahrenrelevante Reize & Denken, selektives Lernen und Erinnern.

Verhaltensebene: Flucht, Vermeidung, Schreien, Wutanfälle, Gelähmt sein, Anklammern an Bezugsperson.

### **Ursachen**

Die Ursachen einer Angststörung im Kindesalter werden auf das Erlernen von Ängsten zurückgeführt. Hierbei existieren einerseits Reiz-Reaktions-Verbindungen, welche leichter mit Angst verbunden werden, da sie evolutionsbiologisch für unser Überleben wichtig sind. Beispielsweise wird leichter eine Angstreaktion durch eine Schlange ausgelöst, als durch einen Schmetterling. Andererseits spielt das Modellernen eine besondere Rolle bei der Entwicklung von Ängsten bei Kindern. Durch die Beobachtung eines Modells können Kinder

komplexe Verhaltensabläufe erlernen. Unter diesem Gesichtspunkt spielt das Ausmaß der elterlichen Angst in Bezug auf bestimmte Objekte, Situationen oder Tiere eine wichtige Rolle.

### **Therapie**

In der Therapie von Angststörungen bei Kindern kommt ein Desensibilisierungsverfahren zum Einsatz. Hierbei wird eine Konfrontation in sensu (=in der Vorstellung) oder in vivo (=direkte Konfrontation) durchgeführt. Das Kind gewöhnt sich durch die Exposition an den angstausslösenden Reiz und lernt, dass dieser keine Gefahr darstellt. Durch kognitive Techniken werden dysfunktionale Grundannahmen, welche die Lernerfahrung beeinflussen, verändert.

Folgende Therapieziele ergeben sich:

- Abbau des Vermeidungsverhaltens.
- Aushalten der Angst und Erlernen, dass diese abnimmt.
- Erkennen, dass erwartete katastrophale Konsequenzen nicht eintreten.
- Erlernen positiver Selbstinstruktionen und Bewältigungsstrategien.