



# ANGST VORM ALLEINSEIN – WAS TUN?

Elterntreff

## Einstieg: eigene Kindheitserinnerungen

- ❖ Wann hatten Sie selbst als Kind Angst?
- ❖ Was hat geholfen? Was nicht?
- ❖ Wie haben Ihre Eltern (re-)agiert?
- ❖ Würden Sie sich selbst als ängstlich bezeichnen?

# Angst hat eine wichtige Funktion als Alarmsystem!

gesteigerte  
Aufmerksamkeit

- hilft, eine Gefahr zu erkennen
- ermöglicht, eine Gefahr zu umgehen

erhöhte  
Vorsicht

- als Voraussetzung, Schaden abzuwenden

# Ängste

beziehen sich auf reale Gefahren

❖ Straßenverkehr, hohes Klettergerüst

sind wichtig für die Entwicklung

❖ Angstüberwindung steigert den Selbstwert

wirken motivierend & leistungssteigernd

❖ „Wonneangst“ (z.B. beim Freund übernachten)  
Lernen für Prüfung

sind in ihrem Ausmaß angemessen

❖ z.B. deutliche Vorsicht bei steilem Abgrund

verringern sich, wenn der angstmachende Anlass entfällt

❖ rasche Beruhigung, wenn das Gewitter vorbei ist

# Abgrenzung

entwicklungstypische  
Ängste

Angststörung



entwicklungstypische  
Ängste

❖ **Säuglings- und Kleinkindalter (0-2 J.):**

starke Reize, fremde Menschen  
Trennung von der Bezugsperson

❖ **Kindergartenalter (2-6 J.):**

Tiere, Dunkelheit, Phantasiegestalten,  
Einbrecher, Naturereignisse, Alleinsein

❖ **Mittlere Kindheit (7-12 J.):**

Misserfolg (Schule, Sport), negative  
Bewertung durch andere, Krankheit, Tod

❖ **Adoleszenz (13-18 J.):**

Ablehnung durch Gleichaltrige  
Sexualität

# ad entwicklungstypische Ängste

neuer Wahrnehmungsreiz + mangelnde Erfahrung +  
Unterschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten ⇒  
Angst ⇒ nimmt ab bei Co-Regulation durch  
Bindungsperson (trösten, Körperkontakt, erklären...)

## ❖ Säuglings- und Kleinkindalter (0-2 J.):

starke Reize (z.B. laute Geräusche)  
fremde Menschen  
Trennung von der Bezugsperson

## ❖ Kindergartenalter (2-6 J.):

Tiere, Dunkelheit, Phantasiegestalten,  
Einbrecher, Naturereignisse, Alleinsein

## ❖ Mittlere Kindheit (7-12 J.):

Misserfolg (Schule, Sport), negative  
Bewertung durch andere, Krankheit, Tod

## ❖ Adoleszenz (13-18 J.):

Ablehnung durch Gleichaltrige  
Sexualität

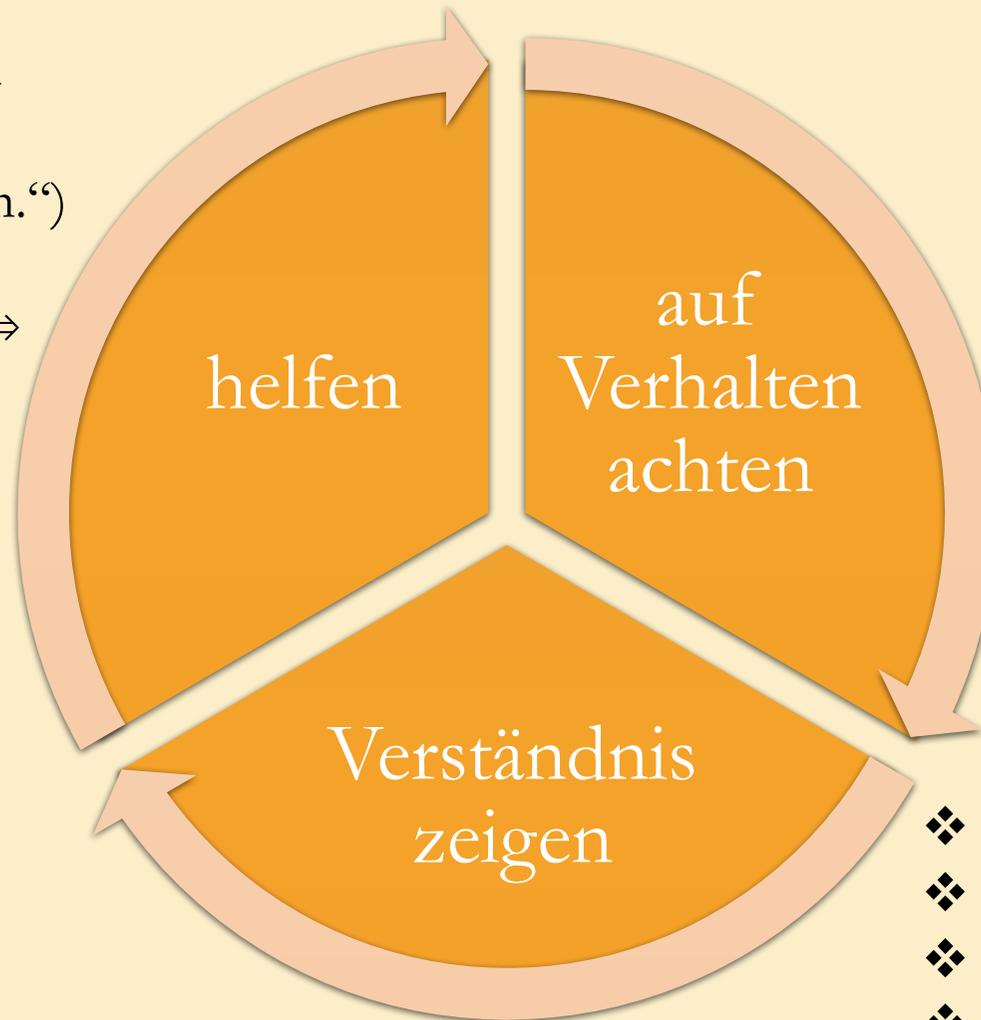
Exploration ⇒ Stück für Stück wird das Unbekannte  
vertraut ⇒ reifungsabhängige Ängste verschwinden oft  
von selbst durch positive Erfahrungen nach bewältigter  
Entwicklungsaufgabe + kognitiver Reifung

## Gründe (2-12 J.):

❖ **Magisches Denken** hilft, sich die Welt zu erklären  
(3-9J) ⇒ Schwierigkeit, zwischen Fantasie und  
Wirklichkeit zu unterscheiden

❖ Kognitive Unreife bezüglich Reflexion vergangener  
Ereignisse

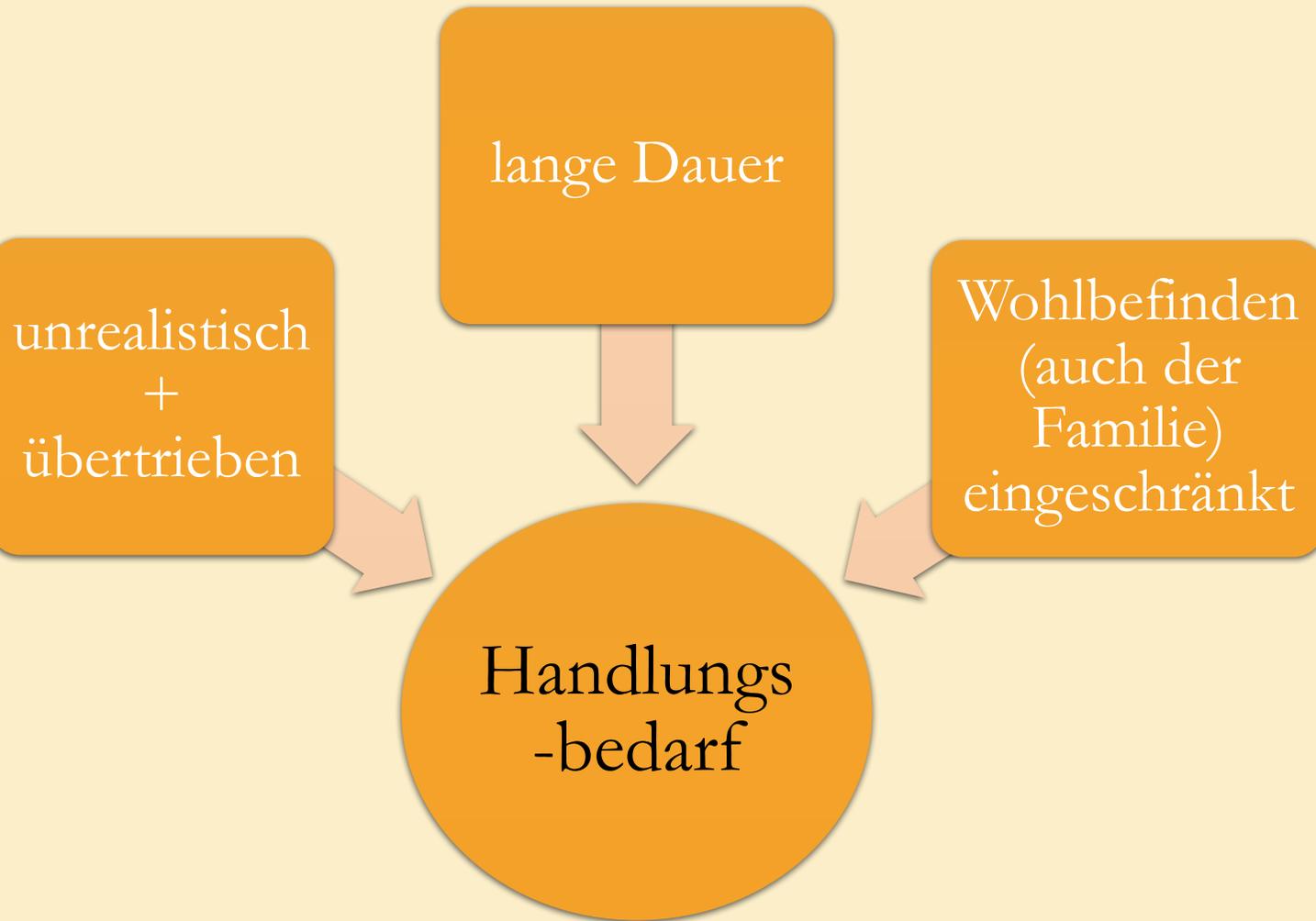
- ❖ Sicherheit vermitteln  
(„Ich helfe dir, deine Angst zu überwinden.“)
- ❖ gemeinsam Monster vertreiben (lustvoll ⇒ Angst nimmt ab)
- ❖ Angst „in kleinen Dosen“ zumuten
- ❖ Geduld



- ❖ Bindungsverhalten
- ❖ Kopf- bzw. Bauchschmerzen
- ❖ Mimik, Gestik, Körperhaltung
- ❖ Nägelkauen, Haare drehen

- ❖ ernst nehmen
- ❖ trösten
- ❖ Körperkontakt
- ❖ „Was macht dir Angst?“

**Was tun?**



# Wodurch entsteht eine Angststörung?



# Anlage

ausgeprägte  
Emotionalität

vermeidender  
Bewältigungsstil

hohe  
Erregbarkeit bei  
Bedrohung

⇒ Verhaltenstendenz:

## **Vermeidung**

unbekannte Reize =  
bedrohlich ⇒ vermeiden,  
weil scheinbar keine  
Ressourcen für Bewältigung

⇒ keine Copingstrategien  
bzw. Kompetenzen zur  
Bewältigung + keine  
Stärkung des Selbstwerts  
durch Gewöhnung an  
potentiell bedrohliche Reize

# Umwelt

überengagiertes  
Erziehungs-  
verhalten

Vorbelastung  
der  
Bezugsperson

belastende  
Erlebnisse

❖ Wunsch, das Kind vor „zu  
starken“ Belastungen zu  
beschützen („Helikoptereltern“)

❖ Verbale Instruktionen:  
„Das ist gefährlich“  
„Du tust dir noch weh!“

❖ häufig eigene Angststörung

❖ Fehleinschätzung bezüglich  
Gefahr

❖ ängstliches Modellverhalten  
(auch von Geschwistern,  
Freunden)

❖ unkontrollierbare Erlebnisse  
(z.B. Unfall, Feuer)

- ❖ Emotionale Störung  
mit Trennungsangst
- ❖ Phobische Störung
- ❖ Störung mit  
sozialer Ängstlichkeit
- ❖ Generalisierte  
Angststörung



etwa 11% der Kinder im Schulalter

# ad Angststörungen

- ❖ Gemeinsamkeit: Vermeidung!
- ❖ Es fällt schwer, bestimmte Entwicklungsaufgaben zu meistern.
- ❖ Leistungsmotivation: Kind wählt zu leichte/zu schwierige Aufgaben, um Selbstwert zu wahren

- ❖ **Emotionale Störung mit Trennungsangst:** Sorge vor dauerhafter Trennung (z.B. durch Unfall/Tod) ⇒ Vermeidung (Einschlafen, bei Freunden bleiben, in den KG/die Schule gehen)  
Aggression oder auch Apathie, falls Trennung unvermeidbar
- ❖ **Phobische Störung:** Anwesenheit/ Erwartung spezifischer Objekte, Situationen oder Tiere, von denen keine echte Gefahr ausgeht ⇒ anhaltende, exzessive Angst ⇒ starkes Vermeidungsverhalten  
Reaktion: **körperlich** (Bauchschmerzen, Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Übelkeit), **kognitiv** („Der Hund wird mich beißen!“) und **im Verhalten** (Weinen, Schreien, Erstarren, Anklammern, Weglaufen)  
fehlende Einsicht bezüglich Unangemessenheit
- ❖ **Störung mit sozialer Ängstlichkeit:** Befürchtung, vor anderen Fehler zu machen; Angst vor sozialer Beurteilung (ausgelacht werden) ⇒ großes Schamgefühl, Schüchternheit (nicht reden/essen vor anderen)
- ❖ **Generalisierte Angststörung:** übermäßig starke oder unbegründete Sorgen bezüglich alltäglicher Dinge aus mehreren Lebensbereichen (z.B. KG, Familie, Routineaktivitäten), die für das Kind nicht kontrollierbar sind (z.B. Fehler zu machen, zu wenige Freunde zu haben; Angst vor Unfall/Krankheit)  
⇒ Kind tut alles, um Anerkennung zu erhalten (angepasstes Verhalten + großes Bedürfnis nach Feedback)  
**körperliche Symptome:** Nervosität + Anspannung, Ein- u. Durchschlafprobleme, Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopf- u. Bauchschmerzen

# Literatur

- ❖ Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft (Hrsg.):  
Ängste der Kinder, in: *frühe Kindheit*, Jg. 20, Nr. 03/17.
- ❖ Familienreferat der Oö. Landesregierung (2020):  
Lieben.Loben.Leiten, Linz: Friedrich VDV.
- ❖ Omer, Haim & Lebowitz, Eli (2015): Ängstliche Kinder  
unterstützen. Die elterliche Ankerfunktion, 2. Auflage, Göttingen:  
Vandenhoeck & Ruprecht.