

Kinder, die an einer Störung mit Trennungsangst leiden, haben eine besonders intensive Bindung zu ihren Eltern. Bereits der Gedanke, sich auch nur zeitweise von ihnen zu trennen, macht ihnen große Angst. Oftmals weigern sie sich deshalb und bleiben zuhause. Werden sie von ihren Eltern doch getrennt, weinen sie, beklagen körperliche Schmerzen oder haben Angst davor, dass ihnen selbst oder den Eltern etwas zustoßen könnte.

Die Eltern fühlen sich deshalb von einer bevorstehenden Trennung überfordert. Sie sehen, wie ihr Kind leidet, und geben daher oftmals nach („OK, du musst heute nicht in die Schule.“). Langfristig steigert das die Angst des Kindes.

Die Trennungsangst und ihre Folgen sind unterschiedlich schwer. Bei den leichten Formen traut sich das Kind noch, allein etwas zu unternehmen (z. B. eine Klassenfahrt), bekommt dort aber Angst oder Heimweh. Bei stark ausgeprägten Fällen kommt es gar nicht erst zur Trennung, weil das Kind schon beim Gedanken daran zu weinen anfängt und ängstlich wird.

Zur Entstehung einer Störung mit Trennungsangst tragen vor allem zwei Bedingungen bei. Die Veranlagung für eine besonders ausgeprägte Emotionalität und besondere Ängstlichkeit dürfte vererbt werden. Sie bewirkt, dass das Kind „von seinem Wesen her“ leichter als andere Ängste entwickelt und besorgt ist. Es besteht also eine gewisse Bereitschaft dafür. Jedoch kommen ungünstige Umweltbedingungen hinzu, die eine Trennungsangst erst wirklich entstehen lassen. Die Eltern sind beispielsweise eher überbehütend und selbst ängstlich. Dann übernimmt das Kind diese Angst für sich und fängt an, sich selbst Sorgen zu machen. Kinder mit Trennungsangst waren oft „pflegeleichte Babys“ mit einer engen Beziehung zu den Eltern. Meistens haben sie wenig allein gespielt und eine etwas geringere Selbständigkeit entwickelt. Stattdessen wurden sie typischerweise eher für ihre Ängstlichkeit belohnt (z. B. durch Zuneigung, Trost bei Unwohlsein, Verzicht auf den Kindergartenbesuch). Dadurch hat das Kind die Erfahrung gemacht, dass seine Ängstlichkeit nicht nur akzeptiert, sondern sogar belohnt wird. Außerdem lernt es nicht, sich im Kindergarten zu Recht zu finden. In einem Kreislauf von Angst und Nachgeben der Eltern wird die Chance immer geringer, dass das Kind sich allein aus dem Haus wagt.

Der Therapie geht eine umfangreiche Diagnostik voraus, in der geklärt wird, ob beim Kind eine behandlungsbedürftige Störung mit Trennungsangst vorliegt. Dafür wird mit Eltern und Kind ein **Erstgespräch** geführt, indem folgende Fragen geklärt werden:

Was ist eine Störung mit Trennungsangst?

Wie entsteht eine Störung mit Trennungsangst?

Wie wird eine Störung mit Trennungsangst diagnostiziert?

- ▶ Wie äußert sich die Trennungsangst des Kindes? Weint es, klagt es über Schmerzen, äußert es Sorgen?
 - ▶ Wie reagieren die Eltern? Erlauben sie dem Kind, zuhause zu bleiben oder schicken sie es trotzdem in den Kindergarten/die Schule? Wie fühlen sie sich dabei?
 - ▶ Wie verlief die Entwicklung des Kindes? Gab es kritische Trennungsphasen in der frühen Kindheit (z. B. durch einen Krankenhausaufenthalt)?
 - ▶ Haben die Eltern selbst Angst, wenn sie vom Kind getrennt sind?
- Diagnostiziert wird die Störung, wenn das Kind übermäßige Angst vor bevorstehenden Trennungen empfindet. Zusätzliche Merkmale sind:
- ▶ Unrealistische Sorgen, dass den Eltern oder dem Kind selbst während des getrennt Seins etwas passiert;
 - ▶ Weigerung, die Schule bzw. den Kindergarten zu besuchen;
 - ▶ körperliche Symptome (z. B. Bauchschmerzen, Übelkeit) in Trennungssituationen;
 - ▶ Alpträume vor Trennungen;
 - ▶ eine starke, anhängliche Bindung an die Eltern.

Diese Symptome weisen jedoch erst dann auf eine Störung hin, wenn sie mindestens vier Wochen lang durchgehend auftreten.

Wenn das Kind im Gespräch zu ängstlich ist, um zu reden, kann auch mit Bildern gearbeitet werden. Dazu werden ihm Fotos mit Trennungssituationen vorgelegt, zudem es eine „Geschichte“ erzählen soll (Wer ist das Mädchen auf dem Bild? Ist sie fröhlich oder traurig? Wie lange wird sie unterwegs sein?). Aus der Erzählung des Kindes kann darauf geschlossen werden, wie stark es selbst Angst vor einer Trennung hat.

Die Ausprägung und Besonderheit der Trennungsangst wird direkt beobachtet, indem eine Trennung simuliert wird („Deine Mutter muss mal kurz mit mir mitkommen.“). Wie reagiert das Kind darauf? Was lässt sich daraus erschließen? Auch reale Ereignisse (z. B. der morgendliche Abschied an der Kindergartentür) werden beobachtet; das Verhalten der Eltern ist ebenfalls relevant, um zu sehen, ob die Trennungsangst ohne Absicht belohnt wird (z. B. durch eine starke positive Zuwendung beim Weinen des Kindes).

Leidet das Kind nur an einer leichten Trennungsangst, reicht meist eine kurze Behandlung. Dem Kind soll die Angst vor dem Alleinsein genommen werden. Um das zu erreichen, wird eine allmähliche Trennung von den Eltern schrittweise herbeigeführt (z. B. sich fünf Minuten ohne die Mutter im Nachbarraum aufhalten). Weinen und Festklammern werden ignoriert. In den meisten Fällen klingt der ängstliche Zustand meist schon bei der ersten Trennung ab, wenn das Kind bemerkt, dass während der Trennung nichts Schlimmes passiert. Erwünschtes Verhalten (wenn es z. B. aufhört zu weinen), wird zudem mit Lob und Aufmerksamkeit belohnt.

Wie wird eine Störung mit Trennungsangst behandelt?

Macht das Kind mehrmals die Erfahrung, dass es die Trennung ohne negative Konsequenzen durchsteht, nimmt die Trennungsangst schnell ab.

Bei starker Trennungsangst wird keine direkte Konfrontation eingesetzt, sondern die Trennung nur sehr langsam und schrittweise herbeigeführt. Das geschieht in folgenden Schritten:

Wissensvermittlung. Im ersten Schritt werden Eltern und Kind über die Funktionsweise von Angst informiert. In kindgerechter Weise wird geschildert, dass Angst als wichtiges Warnsignal dient. Sie warnt mit körperlichen Reaktionen (z. B. Herzklopfen) und bringt uns dazu, zu reagieren (z. B. mit Weglaufen, Ausweichen). Das Kind erzählt dann selbst, wie Angst bei ihm abläuft („Wie fühlst du dich bei einer Trennung? Möchtest du daran arbeiten, weniger Angst zu haben?“). Anschließend wird dazu übergeleitet, dass die Reaktionen des Kindes bei der Trennung kein angemessenes Warnsignal mehr sind. Die Angst ist unangemessen, weil keine wirkliche Gefahr droht. Beim Kind wird so die Motivation geweckt, etwas an seinem Verhalten verändern zu wollen.

Selbstbehauptung. Gerade wenn das Kind erst sehr selten allein und ohne seine Eltern war, fehlt es an dem Vertrauen, dass es solche Umstände allein und ohne die Eltern meistern kann. Deshalb werden Methoden mit dem Kind entwickelt, wie es sich selbst beruhigen und Mut zusprechen kann, wenn es allein ist. Dazu gehören stärkende Gedanken („Ich bin stärker als meine Angst und hab schon ganz andere Sachen geschafft!“) und ablenkende Tätigkeiten (z. B. Kassette hören, während die Eltern einkaufen sind). Auch Entspannungsmethoden können dem Kind beigebracht werden. Wenn es weiß, dass es seine Angst und Anspannung auch selbst lenken kann, wird es sich eher eine Trennung zutrauen.

Veränderung des Erziehungsstils. Mit den Eltern wird darüber gesprochen, wie sie ihrem Kind zu mehr Selbständigkeit verhelfen können. Sie sollen dem ängstlichen Verhalten bei Trennungssituationen ab jetzt keine Aufmerksamkeit mehr schenken. Stattdessen sollen sie eigenständige Verhaltensweisen des Kindes fördern und loben.

Trennungssituationen üben. Die Angst besetzten Ereignisse (z. B. abends allein zuhause sein, Kindergartenbesuch, nachmittags allein im Garten spielen) werden nach dem Grad, in dem sie ängstigen, in eine Reihenfolge gebracht. Das Kind wird nun der Reihe nach mit diesen Angstsituationen konfrontiert, begonnen wird mit dem Ereignis, das am wenigsten ängstigt (z. B. die Eltern gehen nachmittags für eine halbe Stunde in den Supermarkt und das Kind bleibt zuhause). Zuvor wird jedoch genau besprochen, was das Kind tun kann, wenn es Angst bekommt (z. B. die Mut machenden Gedanken laut aussprechen) und was es in der Zeit tun wird (z. B. ein Buch lesen). Es wird also gezielt darauf vorbereitet. Die Eltern werden angehalten, nicht nachzugeben, wenn das Kind an der Haustür seine Ängst-

lichkeit zeigt. Hat das Kind die erste Trennung gut überstanden, wird es dafür belohnt. Macht es diese Erfahrung mehrmals, steigert sich auch sein Selbstbewusstsein. Es bemerkt, dass es die Zeit ohne die Eltern ohne Probleme überstehen kann. Im nächsten Schritt kann dann eine etwas längere Trennung verwirklicht werden (z. B. einen Kindergeburtstag ohne die Eltern besuchen). Nach jeder gelungenen Aktivität wird das Kind belohnt und die Schwierigkeit der Trennung wird ein wenig angehoben (durch eine längere Trennung, oder eine größere Distanz zwischen Eltern und Kind). Durch dieses schrittweise Vorgehen wird gewährleistet, dass langfristige und dauerhafte Erfolge eintreten, bis das Kind keinerlei Angst mehr hat, ohne seine Eltern etwas zu unternehmen.

Die Therapie ist zumeist erfolgreich, wichtig dafür ist, dass mit dem Kind behutsam und dennoch konsequent umgegangen wird. Es kommt darauf an, gezielt und – bei stärkerer Trennungsangst – schrittweise vorzugehen. Dabei ist die Mitarbeit der Eltern unerlässlich. Sie sollen das Vorgehen in der Therapie nicht nur nachvollziehen, sondern auch wirklich akzeptieren und es aktiv unterstützen. Zuletzt geht es auch darum, dass das ängstliche Kind von ihnen in seiner Selbständigkeit gefördert wird.

Ganz wichtig!

Sigrun Schmidt-Traub (2001). Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher. Göttingen: Hogrefe.

Lesetipps

Silvia Schneider & Susanne Borer (2007). Nur keine Panik. Was Kids über Angst wissen sollten. Freiburg: Karger.

Barbara G. Markway & Gregory P. Markway (2007). Kinderängste und Schüchternheit überwinden. Ein Praxisratgeber für Eltern. Weinheim: Beltz.