

Inhalt

7

Rückzug oder Flucht nach vorne?

- 8 Angst unterscheidet uns
- 13 Angst treibt uns an

17

An Ängsten wachsen

- 18 Ist das normal?
- 23 Alterstypische Ängste
- 34 Furcht und Gefühle
- 41 Angst – na und?!

45

Von Monstern und Klammeraffen

- 46 Trennungsangst – Mama, geh nicht weg!
- 57 Soziale Angst – Die bösen anderen
- 68 Diffuse Ängste – kaum zu fassen

75

Wie Angst wirkt

- 76 Problem erkannt – Angst gebannt?
- 78 Kreislauf der Angst
- 82 Mulmige Gefühle
- 87 Aus der Rolle fallen
- 91 Aktivierendes Handeln

101

Ängste in Stärken verwandeln

- 102 Starke Beziehung als Basis
- 109 Vertrautes schafft Orientierung
- 120 Wissen über Angst hilft
- 131 Stufe für Stufe weniger Angst

137

Anhang

6 + 7





RÜCKZUG oder Flucht nach vorne?

Wie unterschiedlich Menschen sind,
zeigt sich auch an ihren **Ängsten und
den Strategien**, die sie entwickelt
haben, um damit umzugehen.

Angst unterscheidet uns

Eltern freuen sich, wenn ihre Kinder täglich dazulernen und bedacht handeln. Wenn sie nicht achtlos auf die Straße laufen, nicht den heißen Herd anfassen oder sich gar in tiefes Wasser begeben. Die natürliche Ängstlichkeit von Kindern vor schnellen Fahrzeugen in ihrer Nähe, vor lauten Geräuschen und vor fremden Menschen beruhigt die Eltern in ihrer Sorge um das Kind. Eltern erleben dabei ein entlastendes Gefühl von Sicherheit und Zufriedenheit. Die Kehrseite von Ängsten ist jedoch, dass Kinder nachts nicht schlafen können, weil sie sich vor Dunkelheit fürchten, Tieren nicht zu nahe kommen wollen oder Angst vor Trennungen zeigen. Eltern fällt es manchmal schwer, damit umzugehen, wenn Angst das Kind im Alltag hemmt und einschränkt.

»Das bekommst du zurück, du Blödmann!« Max und Tim, beide sieben Jahre alt, bewerfen einander mit Sand, als Max' Mutter sich einen Augenblick von ihnen abwendet. Dass sie das eigentlich nicht dürfen, wissen sie ganz genau und halten sich auch fast immer an diese Regel – aber eben nur fast immer. Vorausgegangen ist, dass Tim seinen Freund »Angsthase« genannt hat, weil Max die Mutprobe, auf den Apfelbaum zu klettern, verweigert hat. Nun bewirft er Tim vor Wut mit Sand.

Was passiert mir gerade? Tu ich das Richtige? Was sollte ich jetzt am besten machen? – Kinder begegnen schon früh in ihrem Leben Situationen, die Verunsicherungen bei ihnen auslösen. Zweifel und Ängste können schnell zu einem Gefühl der Bedrohung werden.



*»Schrittweises Zurückweichen
ist oft schlimmer als ein Sturz.«*

Marie von Ebner-Eschenbach

Unbemerkt können sie sich in die Gedankenwelt einschleichen, sodass sich das Kind Sachen in seiner Fantasie ausmalt, die in der Realität gar nicht vorkommen. Plötzlich fühlt sich das Kind unsicher und weiß nicht mehr weiter. Es sucht dann schnell die Flucht. Entweder nach vorne durch einen Gegenangriff und mit starkem Willen und Durchsetzungsvermögen oder aber den Weg zurück, indem es sich zurückzieht und sich »unsichtbar« macht. Beides kann von Angst hervorgerufen sein.

Ulrike bekommt zu Hause Besuch von einer Arbeitskollegin. Ihr vier Monate alter Sohn Frederic liegt in der Wiege. Seine Mutter neigt sich leicht darüber und erzählt stolz von ihm. Ganz neugierig schaut er seine Mutter an, beobachtet ihr Gesicht und lauscht interessiert ihrer Stimme. Die Situation ist ruhig und entspannt. Ulrike geht in die Küche und kocht einen Tee für den Besuch. Währenddessen neigt sich die Arbeitskollegin über Frederics Wiege und lächelt ihn an. Doch plötzlich wird aus seinem Lächeln ein lautes Schreien – solche Reaktionen kannte Ulrike noch gar nicht von ihm.

Ängste machen sich auf unterschiedlichste Art und Weise bemerkbar. Manchmal kommen sie von einem auf den anderen Tag. Aber nicht jede Angst bleibt für immer. Die meisten Ängste kommen und gehen im Laufe der kindlichen Entwicklung. Die Neugier der Kinder kann aufkommende Ängste verschwinden lassen und das kindliche Potenzial wecken, sich selbstwirksam in der eigenen Welt zu bewegen. Manche Ängste dagegen sind jedoch stärker, sodass

Kinder die Hilfe Erwachsener benötigen, um mit ihnen umgehen zu lernen.

Kein Kind gleicht dem anderen. Die dreijährige Fiona steht auf der Rutsche und traut sich nicht allein runterzurutschen. Traurig schaut sie die Rutsche hinab und verharrt oben auf dem Turm. Fiona wartet so lange dort oben, bis ihre Eltern kommen, sie herunterholen und trösten. Ihr fünfjähriger Bruder David hingegen wird wütend, wenn er sich unsicher fühlt. Er beginnt laut zu schreien und zu toben, um seine Angst zu verbergen. Damit erfährt er auf seine Weise die von ihm gewünschte Aufmerksamkeit. Die angstauslösende Situation ist für David besser einzuschätzen und kontrollierbar, wenn er Zuwendung durch seine Eltern erhält, die ihm Sicherheit bietet. Durch den Wutanfall wird ihm diese Zuwendung zuteil.

Doch was macht man als Eltern da bloß? Gibt es »den richtigen Weg« im Umgang mit Kinderängsten? Und wenn ja, wo führt er lang? Kinder beschreiten in ihren Entwicklungsphasen einen weiten und manchmal unendlich erscheinenden Weg. Mal sind sie neugierig, mutig und testen all ihre (körperlichen) Grenzen aus. Dann kommen sie an Scheitelpunkte, an denen sie mit neuen Gefühlen und Erlebnissen konfrontiert sind, die Angst und Unbehagen bei ihnen auslösen. Hier sind besonders die Eltern und Erzieher gefragt. Sie sind diejenigen, die die Kinder unterstützen und ihnen Halt geben können im Umgang mit Ängsten.



Schnell setzen sich Eltern unter Druck und übernehmen für alles, was passiert, die Verantwortung: Was haben wir bloß falsch gemacht? Warum verhält sich Lukas so anders als Lena? Warum ausgerechnet unser Kind? Kriegen wir das wieder »zurückgebogen«? Was haben wir als Eltern nur versäumt zu unternehmen? Ist Lukas wegen mir so ängstlich, weil ich ihn zu sehr beschütze? – Solche Fragen stellen sich viele Eltern, die an die Grenze der Überforderung stoßen, weil ihre Kinder wie aus dem Nichts Ängste zeigen. Verstärkt wird das Unbehagen der Eltern, wenn sie aus dem erzieherischen Umfeld und dem Bekanntenkreis auf das Verhalten ihres Kindes angesprochen werden.

Angst wirkt wie Sand im Getriebe. Es dauert nicht lange, da bittet die Lehrerin von Jan seine Eltern um ein Gespräch, weil sie sich

Sorgen um den Zehnjährigen macht. Mit seinem stillen Wesen und schüchternen Verhalten geht er in seiner Klasse mit insgesamt 28 Kindern unter und kann dabei nicht effektiv gefördert werden. Als »Problemkind« spürt er die Blicke der Eltern und Lehrer, die permanent auf ihn gerichtet sind. Das macht es Jan nicht leichter, mit stressigen Situationen umzugehen und Selbstvertrauen aufzubauen.

Heutzutage herrscht ein hoher Druck in allen Bereichen des Lebens, effektiv zu sein. Deshalb zeugt es von ehrlichem Interesse am Kind, wenn verantwortliche oder beobachtende Menschen auf ängstliche Kinder aufmerksam machen. An der Seite von Erwachsenen findet das Kind den nötigen Rückhalt und die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und persönliche Stärken auszuprägen.

Wie unterschiedlich wir Menschen sind, zeigt sich gerade in unseren Ängsten, die hinter lauten Wutausbrüchen ebenso verborgen sein können wie in kompliziertem Vermeidungsverhalten. Aber alle Gefühle in uns verdienen es, wahrgenommen zu werden. Nur wenn wir uns mit unseren Gefühlen auseinandersetzen, können wir lernen, angemessen mit ihnen umzugehen. Auch wenn dies nicht einfach ist, wird sich die Mühe am Ende lohnen. Ob Erwachsene oder Kinder, wir alle werden fröhlicher und leistungsfähiger, sobald wir aufhören, über unsere Ängste hinwegzuleben.

Angst treibt uns an

Doch was genau benötigen ängstliche Kinder dafür? Alle Umgebungen, in denen sie aufwachsen, stellen Anforderungen an sie, die im Laufe der Jahre mehr und mehr werden. Nicht nur weil die Kinder älter werden, sondern weil die Gesellschaft immer stärker von Zeitdruck und Leistungsanspruch geprägt wird.

Kinder sollen möglichst immer gute Ergebnisse erzielen, ob in der Schule oder im Sportverein. Aber das schaffen sie nicht alleine. Kinder brauchen Vorbilder, die ihnen Orientierung bieten. Ein unfreiwilliges Verdrängen der kindlichen Bedürfnisse und ein Gefühl, fremdbestimmt zu sein, gilt es zu verhindern. Ohne die nötige Lebenserfahrung können Kinder unmöglich wissen, wie sie die vielen Anforderungen bewältigen sollen. Sie brauchen Erwachsene, die sie unterstützen.

Manche Eltern reden Kinderängste klein oder versuchen, ihnen auf verschiedene Weise abzuhelpfen. Doch das schürt neue Unsicherheiten. Eine Akzeptanz der Angst und Unterstützung im Umgang mit der Angst sind der bessere Weg. Die Sicherheit und der Rückhalt, sich immer an die Eltern wenden zu können und stets auf Interesse zu stoßen, ist für Kinder die wichtigste Orientierung im Umgang mit Ängsten. So öffnen sie sich den eigenen Gefühlen, lernen sie kennen und aktiv damit umzugehen.

Die vierjährige Eva verspürt Angst, wenn sie allein in ihrem Bett liegt und das Kinderzimmer schon dunkel ist. Die Zeit bis zum Ein-

schlafen kommt ihr qualvoll vor, weil sich ihre Gedanken um Monster und Ungeheuer drehen. Die Rückmeldung ihrer Eltern und das gemeinsame Gespräch über ihre Gefühle würden sie beruhigen. So könnte sie ihre Gefühle besser erkennen und in Worte fassen, statt ihnen ausgeliefert zu sein.

Sobald Kinder ihre Gefühlswelt bewusst wahrnehmen, können sie daran wachsen und Erfolgserlebnisse im Umgang mit Ängsten sammeln, was sie selbstbewusster und stolz macht. Dieses Gefühl festigt sich im Laufe der Zeit und sie werden sich ihrer Fähigkeiten stetig bewusster.

Angst an sich ist ein normales Gefühl, das zum Menschen dazugehört, ja sogar lebensnotwendig ist. Biologisch gesehen hat Angst in Gefahrensituationen eine wichtige Schutzfunktion: Sie treibt uns an, warnt, bremst und leitet uns. Verschiedene Dinge oder Situationen können diese Dynamik auslösen, individuell unterschiedlich von Mensch zu Mensch.

Auch die Stärke der Angst und das entsprechende Verhalten der Person sind bei jedem anders. Es kann von kribbeligen Gefühlen über Panikattacken bis hin zu Lähmungserscheinungen kommen. Sieht Florian eine Spinne, so verharrt er in der Situation, wird starr wie eine Säule, bekommt große Augen und kann nichts mehr sagen. Leonie hingegen sieht diese Spinne, fängt wild an zu zappeln, zu schreien und läuft fluchtartig davon. Beide zeigen eine Angst vor dem Tier, reagieren jedoch vollkommen individuell.



»Angst verleiht Flügel.«

Gustave Flaubert

Angsterleben geschieht jedoch bei weitem nicht immer offensichtlich, sondern wird oft aus Scham verdeckt gehalten – besonders von Kindern. Der neunjährige Timo kommt im Mathematikunterricht bei der Bearbeitung von Aufgaben im Klassentempo nicht mit. Zu Hause schafft er es hingegen problemlos, die Rechenaufgaben schnell und sorgfältig zu erledigen. Die gleichaltrige Kira hat dagegen sowohl Schwierigkeiten in der Schule als auch zu Hause. Selbst mit der Unterstützung ihrer Eltern gelingt es ihr nicht, effektiv zu lernen. Schnell verweigert sie sich und bleibt dann für den Rest des Tages trotzig. Dem zugrunde kann nicht offensichtlich, aber dennoch stark ausgeprägt, eine Angst liegen.

Das gemeinsame Erlernen von Strategien im Umgang mit Ängsten ist ein wichtiger Weg, den Eltern gemeinsam mit ihrem Kind gehen müssen, auch wenn dieser Weg lang und verschlungen ist. Beginnt ein neuer Lebensabschnitt, etwa mit der Einschulung, so sind Kinder von einem Tag auf den nächsten auf sich allein gestellt. Dabei kann es für sie hilfreich sein, einen angemessenen Umgang mit Gefühlen rechtzeitig geübt zu haben.

Ein Leben ohne kleinere und größere Ängste gibt es gar nicht. Eltern können ihrem Kind den Rücken stärken und ein immer feineres Gespür entwickeln für seine Ängste und die Verhaltensweisen, mit denen es darauf reagiert. Ein offener Umgang in vertrauter Atmosphäre bietet die besten Voraussetzungen für ein selbstsicher aufwachsendes Kind und eine kraftvolle Familie, die dauerhaft verbunden ist als Team gegen Angst. Nur Mut!





AN ÄNGSTEN WACHSEN

Was Kleinkindern Albträume bereitet, ist später kein Thema mehr. **Dafür treten neue Ängste auf**, die zuvor unbekannt waren.

Ist das normal?

Eltern stellen sich diese Frage, wenn sie feststellen, dass ihr Kind sich nicht so verhält wie vor ein paar Wochen oder gar Jahren. Oder aber sie ziehen Vergleiche zu gleichaltrigen Kindern, was sie zu dieser Frage führt.

Vor dem Kindergarten ist es laut und unübersichtlich. Eltern gehen hinein, Kinder kommen gemeinsam mit ihren Eltern wieder heraus. Das verursacht Unruhe und eine gewisse Spannung in der Luft. Der fünfjährige Tom zuckt vor dem Kindergarten für einen kurzen Moment zusammen, sobald er seine Mutter nicht mehr im Blick hat, und beginnt zu weinen. Daneben albert die gleichaltrige Jasmin auch ohne ihre Mutter herum und genießt es, aus den Augen gelassen zu werden. Toms Eltern fragen sich also: Ist das normal? Warum reagiert Tom so anders?

Eine einzige richtige Antwort darauf zu finden fällt nicht leicht, denn Ängste entstehen bei jedem Kind unterschiedlich und können sich auch aus einer vollständigen emotionalen Stabilität heraus entwickeln. Ängste kommen jedoch häufiger bei Kindern vor, die sensibel und in neuen Situationen schnell irritiert reagieren. Sie sind eher scheu, trauen sich selbst wenig zu und haben gleichzeitig in der Mehrzahl der Situationen eine zu hohe Erwartungshaltung gegenüber sich selbst und ihren Fähigkeiten. Sie haben Schwierigkeiten, alltägliche Situationen, die eigentlich von ihnen ausgeführt werden könnten, zu bewältigen, weil ihnen die entsprechenden Taktiken zur Bewältigung der Angst fehlen.



»Ein Feigling ist ein Mensch, bei dem der Selbsterhaltungstrieb normal funktioniert.«

Ambrose Bierce

Der sechsjährige Finn lernt Fahrrad fahren. Zunächst steigt er auf das ihm bekannte Fahrrad. Alles ist wie immer, nur die Stützräder hat sein Vater bereits abmontiert. In den letzten Wochen hat Finn mit den Stützrädern stolz seine Runden auf dem Hinterhof gedreht, fühlte sich sicher und »wackelfrei«. Jetzt ist es an der Zeit, dass er sich der neuen Herausforderung stellt. Finn steht gedankenversunken vor dem Fahrrad und scheint nachzudenken, was passiert, wenn er hinfällt, wo er sich dann wehtun würde und was sein Vater dann von ihm denken könnte. Er möchte ihn nicht enttäuschen. All seine Leichtigkeit und Freude am Fahrradfahren verblasen kurzerhand. Als er dann die ersten Meter ohne Stützräder fährt, ist Finn so in seinem Karussell der Selbstzweifel versunken, dass er nach den ersten Metern zur Seite umfällt und anfängt zu weinen.

Angst gehört zu unserer Grundausstattung an Gefühlen, sie ist urmenschlich und sollte nicht grundsätzlich als etwas Schlechtes gesehen werden. Angst ist zwar auf den ersten Blick nicht immer hilfreich, aber im Prinzip meint sie es nur gut mit uns, denn sie hat eine schützende und warnende Funktion für den Körper: Sie kann lebensrettend sein, indem sie hilft, Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren. Allein der Umgang mit der Angst ist entscheidend.

Die Entstehung von Angst ist ganz individuell. Wann eine Situation dazu führt, dass Angst entsteht und dabei Stresshormone im Gehirn ausgeschüttet werden, hängt von mehreren Faktoren ab.

Familiäre Faktoren

Dies können das Erziehungsverhalten der Eltern und die Art der Bindung zum Kind sein. Auch die intellektuellen Fähigkeiten der Eltern sowie eventuelle (psychische) Erkrankungen der Eltern beeinflussen die Ausprägung von Ängsten.

Ein autoritärer Erziehungsstil der Eltern kann Ängste auslösen oder verstärken. So wird ein Großteil der kindlichen Aktivitäten der fünfjährigen Sabrina, wie die Auswahl eines Spieles oder das Festlegen von Regeln, von Erwachsenen bestimmt. Das strenge Verhalten der Eltern im Umgang mit Sabrina, die vielen Regeln, die hohen Erwartungen und die anschließende Belohnung oder Bestrafung, maßregeln sie förmlich. Sie wird in ihren persönlichen, flexiblen und kreativen Ideen eingeengt. Dadurch erhält Sabrina kaum Freiraum, eigene Entscheidungen zu treffen und diese umzusetzen.

Andere Eltern, die mit ihren eigenen Ängsten und gesundheitlichen Problemen eine große Last zu tragen haben, sind selbst auf der Suche nach Geradlinigkeit und Sicherheit. Die Bedürfnisse und Wünsche des Kindes werden nur unwesentlich wahrgenommen. Die emotionale Unterstützung bleibt oftmals auf der Strecke. Auch die Möglichkeiten einer freien Entfaltung zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bleiben dem Kind verborgen.



*»Zu viel Angst hemmt,
zu wenig gefährdet.«*

Kurt Haberstich

Soziale Faktoren

Hierunter wird die soziale Unterstützung oder eventueller sozialer Stress, der die Psyche des Kindes beeinflusst, gefasst, wie beispielsweise Trennung der Eltern, Terminstress, Anforderungsdruck oder die finanzielle Situation der Eltern.

Die Eltern des achtjährigen Benedikt haben sich vor kurzer Zeit getrennt. Beide haben wieder einen Lebenspartner und leben gemeinsam mit diesem in neuen Wohnungen. Jedes zweite Wochenende verbringt Benedikt bei seinem Vater im Nachbarort. Die alltägliche Belastung von Benedikt ist bereits hoch. Er ist täglich bis 16:30 Uhr in der Ganztagsbetreuung seiner Grundschule, geht zweimal in der Woche zum Fußballtraining und montags zu den Pfadfindern. Ständig muss er sich neuen Gegebenheiten anpassen, sich den Anforderungen seines Alltags stellen und »funktionieren«. Wirkliche Pausen zum mentalen Luftholen hat er eigentlich nicht. Auf Dauer belastet dieser Stress ein jedes Kind, ganz gleich wie gern alle Tätigkeiten gemacht werden.

Biologische Faktoren

Biologisch bedingt sind die genetischen Veranlagungen und damit verbunden die Steuerung des Verhaltens. Auch die hautnah erlebten Gefühle der Mutter im Mutterleib und die Gemütszustände des Kindes spielen dabei eine Rolle. Kinder bringen von Geburt an unterschiedliche Empfindsamkeiten für Ängste mit.

Jason, Nora und Felix, drei Säuglinge im Alter von vier Monaten, liegen zufrieden zwischen ihren Müttern auf einer gemütlichen Krabbeldecke. Plötzlich knallt im Nebenzimmer eine Tür zu. Jason scheint das Geräusch nicht zu stören. Er bleibt entspannt liegen und spielt weiter mit seinem Ball. Nora zuckt irritiert zusammen, entspannt sich aber schnell wieder. Felix dagegen, der häufig schreckhaft wirkt, erschrickt stark und beginnt zu weinen.

Individuelle Faktoren

Individuell sind das Temperament und die Risikobereitschaft des Kindes. Auch die intellektuellen Fähigkeiten, die Informationsverarbeitung und die bereits vorhandenen Strategien im Umgang mit Stress gelten als individuelle Faktoren.

Der elfjährige Marius ist ein hochsensibler Junge. Er hat häufig, wenn er mit seinen Klassenkameraden zusammen ist, das Gefühl, dass er irgendwie »anders« ist als alle anderen. Er nimmt Gefühle und Stimmungen sofort wahr und spürt schnell die Atmosphäre. Er kann sich gut in die Lage anderer versetzen. Wenn sein Freund Leonard im Chemieunterricht ein kleines Experiment vor der Klasse durchführen soll und dabei unsicher ist, kann er dessen Gesichtsausdruck und die emotionalen Ausdrücke von ihm schnell einordnen. Er fühlt mit Leonard mit. Dann verzieht er sich langsam hinter seinen Tisch, wird ganz still und versucht, »unsichtbar« zu werden.

Alterstypische Ängste

Viele von Kindern gezeigte Ängste sind vollkommen natürlich und werden während des Heranwachsens von allen Kindern durchlebt. Diese Ängste sind meist eher schwach ausgeprägt und zeigen sich im Alltag des Kindes nur für kurze Dauer. Mit Unterstützung seiner Eltern kann das Kind diese Phasen in der Regel bewältigen und seinen gesammelten Erfahrungsschatz stetig erweitern.

Einzelne Entwicklungsphasen des Kindes weisen eine Häufung von Ängsten, sogenannten alterstypischen Ängsten auf. Entsprechen die vom Kind gezeigten Ängste nicht mehr der Entwicklungsphase, gelten sie als untypisch. Über mehrere Monate hinweg gezeigte untypische Ängste wirken sich stark und anhaltend auf die Entwicklung des Kindes aus. Durch die Ängste wird das Kind im Alltag beeinträchtigt. Oft wird dies von familiären Problemen begleitet: Eltern wissen nicht mehr weiter, Geschwister fühlen sich benachteiligt usw.

In früher Kindheit zeigen Kinder entwicklungsgemäß sehr konkrete, auf einen Reiz bezogene Ängste, welche mit zunehmendem Entwicklungsstand abstrakter und globaler werden. Sie sind auch mit immer höheren Erwartungen an sich selbst verbunden. Erst mit zunehmendem Alter lernt ein Kind fantasierte Ängste von realen Ängsten zu unterscheiden.

Wenn die vierjährige Lilly abends ins Bett gebracht wird und ihre Mutter nach einem liebevollen Gute-Nacht-Kuss das Licht in ihrem

»Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.«

Dietrich Bonhoeffer



Zimmer ausschaltet, kann Lilly nicht einschlafen. Sie wird von den Gedanken, dass in der Dunkelheit vielleicht Monster herumschwirren und magische Dinge geschehen könnten, wach gehalten. Die sechzehnjährige Tanja hingegen spürt in der Oberstufe des Gymnasiums bei Gruppenarbeiten Angst davor, dass sie von ihren Mitschülern nicht gemocht werden könnte. Deshalb traut sie sich nicht, ihre eigene Meinung zu äußern, und verhält sich eher still und nachahmend im Klassenverband.

Ganz egal, welche Angst ein Kind verspürt, sie schränkt sowohl das Kind als auch die Angehörigen ein. Viele alltägliche Situationen, wie das gemeinsame Einkaufengehen, sind erschwert. Die Lebensführung aller Familienmitglieder ist verändert und hindert sie an situationsgebundenem und angemessenem Handeln. Besteht etwa eine bedrohliche Situation wie ein vorbeifahrender Lastwagen, während Jana die Straße überqueren möchte, bleibt das siebenjährige Mädchen aufgrund der aufkommenden natürlichen Angst stehen, anstatt loszulaufen. So schützt die Angst Jana vor möglichen schlimmen Folgen. Wenn Jana jedoch eine Situation als bedrohlich empfindet, die es realistisch gesehen nicht ist, sie zum Beispiel befürchtet, dass der Lastwagen in den Garten fährt, so wirkt die Angst eher lähmend und das kindliche Handeln einschränkend.

ALTER DES KINDES DAS KIND ZEIGT ANGST VOR ...

- 0–6 Monate
 - einem Zuwendungsverlust
 - intensiven Reizen (z. B. laute Geräusche)
- 7–12 Monate
 - fremden Menschen
- 7–24 Monate
 - der Trennung von vertrauten Menschen
- 2–4 Jahre
 - Fantasiecreaturen (z. B. Monster, Gespenster)
 - potenziellen Einbrechern
 - Dunkelheit
- 5–7 Jahre
 - Naturkatastrophen (z. B. Feuer, Überschwemmung, Blitz und Donner)
 - Verletzungen und Arztbesuchen
 - Tieren
- 8–11 Jahre
 - schlechten schulischen Leistungen
 - Verletzungen, Krankheiten und Arztbesuchen
- 12–18 Jahre
 - Ablehnung durch gleichaltrige Kinder

Fürchten lernen

Die Fähigkeit, sich auszuprobieren, neue Dinge zu lernen und sie auch in anderen Zusammenhängen erneut abzurufen und anzuwenden, entwickelt sich bei jedem Kind fortlaufend weiter. Hat ein Kind eine ähnliche angstauslösende Situation bereits erlebt und daraus eine für sich wirksame Handlungsmöglichkeit gefunden, so kann es sich durch gleiches Reagieren in einer ähnlichen Problemsituation vor schädlichen Stressfolgen schützen. Das Bewältigen