

„Keine Angst vor der Angst“

Kindliche Ängste verstehen

Vortrag und Diskussion : Maik Zurhorst

Wiesbaden, 15. November 2022

Angst macht Sinn



- ▶ „Angst braucht keinen Grund, findet aber stets einen Anlass.“

(Udo Baer: Gefühlslandschaft Angst. 2017)



- ▶ „Angst ist keine schreckliche Kraft, die wir unbedingt besiegen sollten. Angst an sich ist nicht gefährlich. (...) Angst kocht auch nur mit Wasser!“

(Dan Katz: Angst kocht auch nur mit Wasser. 2019)



Diskussion

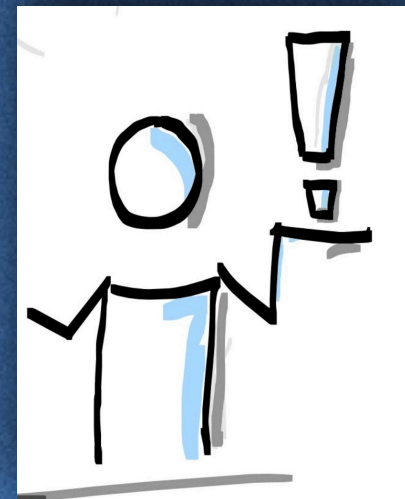
Praxis / Ideen

Existenzielle
Angst

Kontrollierbare
Angst

Annäherung

Sie erfahren
heute
Erstaunliches
über die Angst



Die Angst hat Geschwister



- ▶ Es gibt weitere Gefühle, die mit der Angst in Verbindung stehen, sozusagen eng mit ihr verwandt sind
- ▶ Es ist nicht immer ganz einfach, diese voneinander abzugrenzen
- ▶ Kennen Sie sie?

Die Furcht

Als Furcht bezeichnen wir die Angst vor einer als konkret erlebten Bedrohung.



Die Phobie

Bleibt die Furcht über einen längeren Zeitraum, kann sich eine Phobie entwickeln.



Die Panik

Wenn sich gravierende Ängste ohne greifbaren Auslöser festigen, entsteht Panik.



Angst und die Zeit

DAVOR
Angst



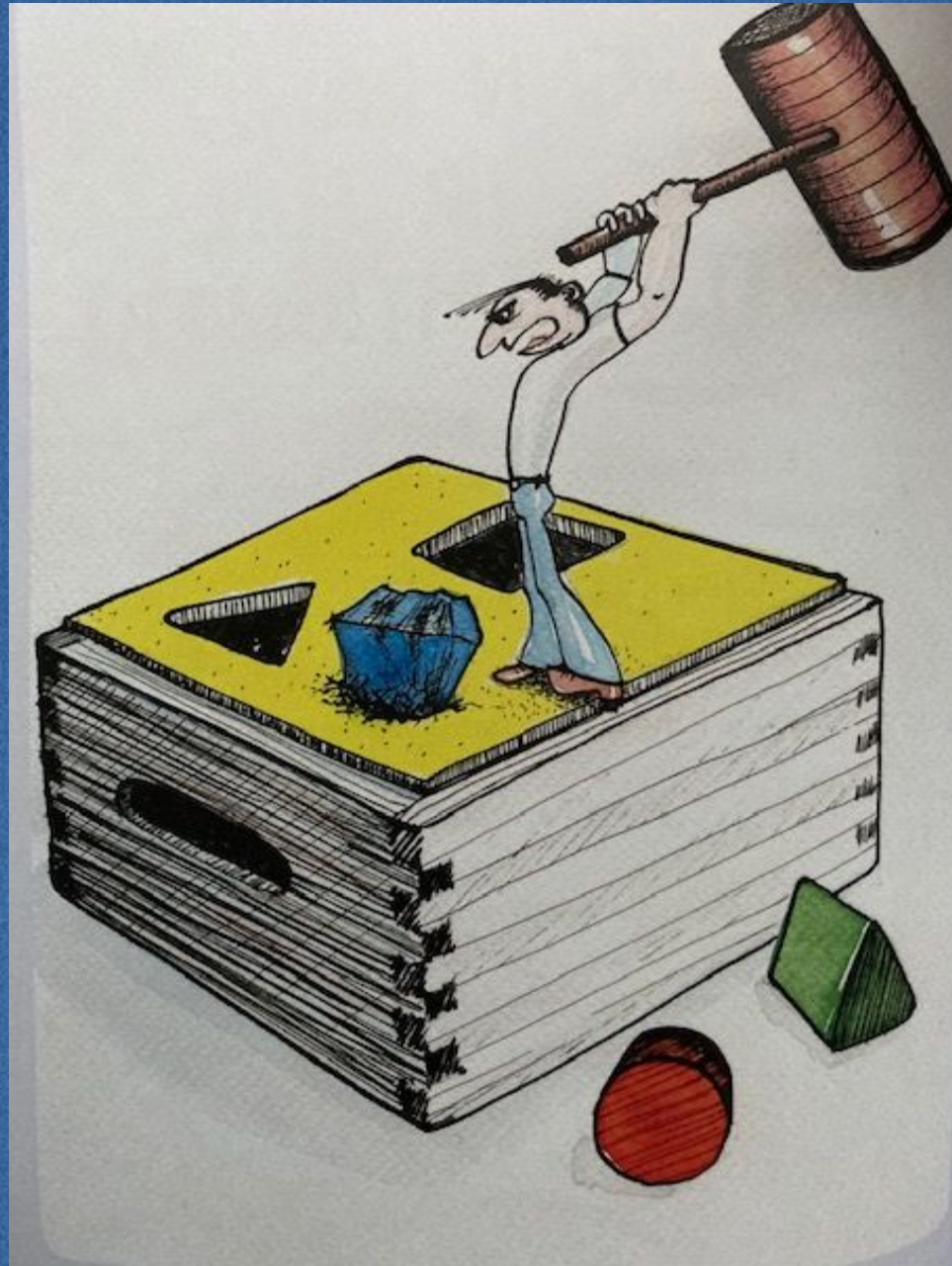
DANACH
Angst

WÄHRENDDESSEN
Angst

Teil 1: Die kontrollierbare Angst



- ▶ Das Leben stellt Sie von Beginn an vor Herausforderungen für die sie Lösungen finden müssen
- ▶ Ängste haben immer ein Ziel:
- ▶ Sie wollen das Gefühl loswerden und wieder in Sicherheit sein
- ▶ Wenn Sie mit ihren bisherigen Strategien nicht mehr weiter kommen, entsteht Stress



Wenn die Angst da ist



- ▶ Es entwickelt sich ein Gefühl, das aus dem Bauch heraus zu kommen scheint.
- ▶ Wenn es ausgelöst wird, erhöht sich ihr Puls, Sie bekommen feuchte Hände, müssen vielleicht aufs Klo, fühlen sich wie ohnmächtig, sie empfinden Schwindel und fühlen sich hilflos

Körperliche Reaktionen

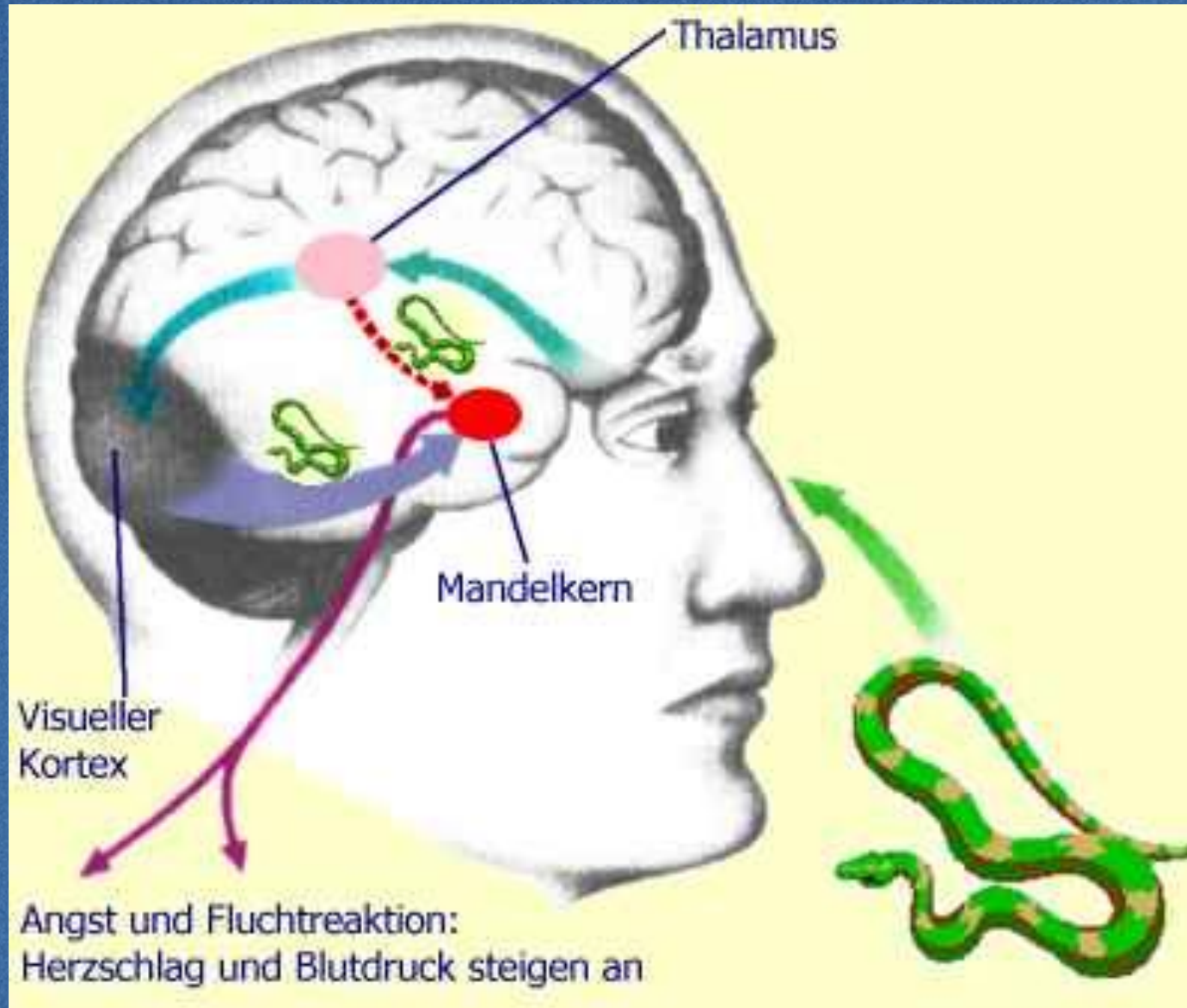


- ▶ Es fühlt sich so an, als ob etwas in ihrem Körper in Gang gesetzt wird
- ▶ Ihr Körper wird jetzt mit dem Stresshormon Adrenalin geflutet (das Actionhormon)
- ▶ Das ist die Angst, begleitet durch eine Reihe weiterer körperlicher Reaktionen

In Alarmbereitschaft



- ▶ Dieses Gefühl erleben sie als sehr unangenehm und bedrohlich, sie wollen die Situation unbedingt schnellstmöglich ändern.
- ▶ Ihre Alarmzentrale, ihre Amygdala (Mandelkern) ist jetzt aktiv
- ▶ Ihr Körper ist jetzt hellwach und leistungsbereit



Auf der Suche nach der Lösung



- ▶ In Sekundenbruchteilen sucht ihr Gehirn nach einer Lösung
- ▶ Lösungen sind als kleine Netzwerke aus Neuronenverbindungen zu verstehen
- ▶ Je schneller sie gefunden werden, desto besser ausgebaut ist ihre „Neuronen-Straße“
- ▶ Bei häufiger Benutzung lernen sie. Das bedeutet, aus einem kleinen Neuronen-Pfad wird eine Neuronen-Autobahn

Sie finden eine Lösung



- ▶ Wenn sie die bedrohlich erlebte Situation abwenden können oder bewältigt haben, lernen sie hinzu.
- ▶ Ihr Körper beginnt sich zu beruhigen, der Stress lässt langsam nach
- ▶ Ihnen fällt ein Stein vom Herzen, sie empfinden vielleicht Erleichterung, Glück und Stolz.
- ▶ Kommen Sie noch einmal in ähnliche Situationen, werden Sie „ruhiger“ reagieren, einen Plan haben
- ▶ Wir beschreiben diese Angst als kontrollierbare Angst

Angst hat einen schlechten Ruf



- ▶ „Davor brauchst du doch keine Angst zu haben!“
- ▶ Wer von uns, hat diesen Satz nicht schon einmal gehört?
- ▶ Dabei ist Angst zu haben verständlich, sinnvoll und vollkommen normal. Sie hilft uns, unsere Energien zu mobilisieren und bewahrt uns davor Schaden zu nehmen

Kindliche Ängste

0-6 M.
Laute
Geräusche

Ab 9 J.
Leistung, Aussehen,
Tod

6-12 M.
Fremde
Menschen

Ab 7 J.
Medienbezogene
Ängste, Verbrechen,
Katastrophen

Ab 1 J.
Trennung,
Toilette

Ab 5 J.
Trennung von den
Eltern

Ab 2 J.
Tiere,
Dunkelheit

Ab 3-4 J.
Fantasie-
Gestalten



Angst macht still



- ▶ Angst wird im Entwicklungsverlauf oftmals als Schwäche gesehen
- ▶ Wir sind häufig kein gutes Vorbild und sprechen wenig über unsere Ängste und vermeiden dieses Thema
- ▶ Kinder reden nicht gerne über ihre Angst, oft fehlen ihnen die Worte oder sie schämen sich
- ▶ Wie erkennen wir dann die Angst?

Ängsten auf der Spur

- ▶ Ängste erkennen wir deutlich häufiger an körperlichen Reaktionen
- ▶ Oder an Gedankengängen

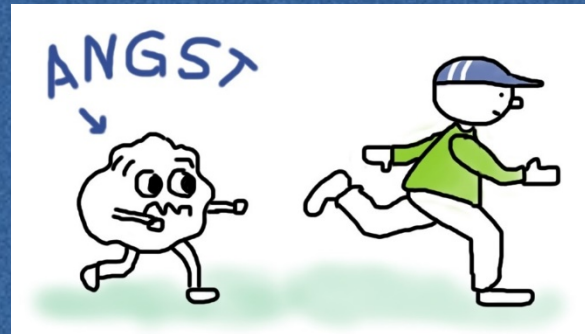
Alle reden über mich
Ich traue mich nicht
Das macht alles keinen Sinn
Keiner mag mich
Ich werde nicht gut genug sein



Die Gesichter der Angst

Klammern

Sozialer
Rückzug



Traurigkeit

Starr
werden

Wut

Gegenübererfahrungen



- ▶ Es ist kein Geheimnis, das sich Ängste übertragen können
- ▶ Es ist von großer Bedeutung, wie bewusst Sie sich ihrer eigenen Ängste sind
- ▶ Nur so können Sie dem Kind ein verstehbares und authentisches Gegenüber sein.
- ▶ Wichtig: Sie müssen keinesfalls angstfrei sein!

Angst verdient Respekt



- ▶ „Ja, ich verstehe, dass du Angst hast!“
- ▶ Denn: Wird die Angst abgewertet, lernt das Kind „meine Angst ist falsch“ und entwickelt möglicherweise die Einstellung „ich bin falsch“
- ▶ Wenn Sie die Ängste des Kindes respektieren und ernst nehmen, fühlt sich das Kind verstanden

Vertrauen



- ▶ Zutrauen: „Du schaffst das!“ Das schafft Selbstvertrauen. Aktiviere deinen inneren Cheerleader!
- ▶ Und: Das Vertrauen braucht einen verlässlichen Boden. Also: Weiterhin Zuhören und Begleiten
- ▶ Gratwanderung: Gefahr, das wir Erwachsene mit unserer Einschätzung danebenliegen.
- ▶ Das Vertrauen in die Selbsthilfekräfte des Kindes können sie unterstützen

Das sollten wir tun: Konkretisieren

- ▶ Ängste sind für das Kind oftmals diffus, nicht greifbar und lähmen
- ▶ Konkretisieren bedeutet, die Ängste zu differenzieren und konkret aus- bzw. anzusprechen
- ▶ Bsp. Angst vor Geräuschen und Bildern beim Einschlafen. Nicht: „Da ist doch nichts!“ Sondern: Darüber sprechen was konkret gesehen und gehört wird.

Begleiten



- ▶ Konkretes Nachfragen und körperliche Nähe anbieten. Umarmungen und Körperkontakt helfen, sofern sie zugelassen werden können
- ▶ Nicht allein lassen: Alleingelassen werden führt dazu, dass Ängste zukünftig nicht mehr mitgeteilt werden.
- ▶ Ohne Unterstützung nistet sich die Angst beim Kind ein.

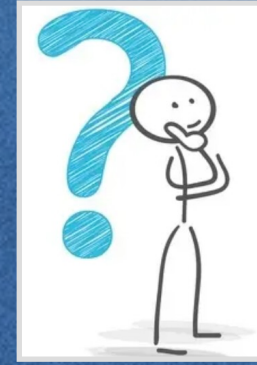
Du bist nicht allein



- ▶ Die Strategie, selbst einen Weg aus der bedrohlichen Situation zu finden, ist nur ein Weg und nicht immer möglich
- ▶ Der zweite Weg ist das gute und beruhigende Gefühl, nicht allein zu sein. Und das ist extrem wichtig!
- ▶ Jemand der zunächst nur da ist, auch wenn dieser die erlebte Bedrohung nicht wegmachen kann
- ▶ Und die gute Nachricht: das funktioniert



Teil 2: Wenn die Angst bleibt



- ▶ Aus konkreten Ängsten wird ein Grundgefühl, bzw. eine Grundstimmung
- ▶ Aus einem Kind das sich ängstigt, wird ein ängstliches Kind
- ▶ Diffuse Ängste legen sich auf Lebensereignisse
- ▶ Aus konkreter Angst wird existentielle Angst

Wenn die Angst bleibt



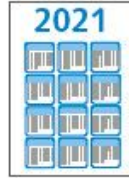
- ▶ Die kindliche Fähigkeit zur Bewältigung wird überfordert
- ▶ Das subjektive Empfinden ist dabei unterschiedlich: was für das eine Kind eine Herausforderung ist, ist für ein anderes Kind bereits eine Bedrohung

Existenzielle Angst

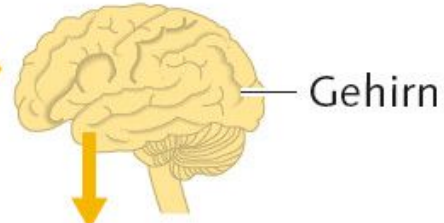


- ▶ Aus der anfänglichen Angst wird Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit
- ▶ Neben der schon bekannten Stressreaktion schüttet der Körper nun ein weiteres Stresshormon aus: Cortisol
- ▶ Die Situation wird als unauflösbar erlebt : Das Kind reagiert oft mit Erschöpfung, Schlafstörungen, Lähmung.
- ▶ Oder aber es wird wütend, aggressiv und verzweifelt

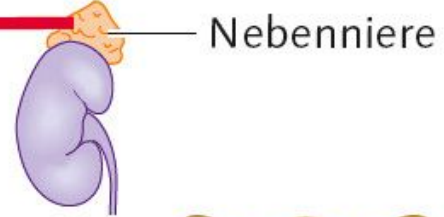
Stressoren



Sinnesorgane



Gehirn



Nebenniere

Cortisol



Kreislaufsystem
Bluthochdruck



Fortpflanzungssystem
Impotenz,
Fehlgeburten,
Sterilität



Muskulatur
Schwächung



Magen
Schleimhautentzündung,
Magengeschwüre



Immunsystem
Schwächung

Die Angst ignorieren

- ▶ Ängste werden besonders gerne und häufig ignoriert, bzw. unterdrückt
- ▶ Es wird zudem hoch anerkannt und belohnt, keine Angst zu haben
- ▶ Der Preis ist, dass Ängste sich nicht auf Dauer unterdrücken lassen oder von selbst lösen
- ▶ Sie tauchen zunehmend häufiger auf, scheinbar ohne konkreten Grund

Symptome sind Lösungsversuche

**Aggression
oder
der präventive
Gegenschlag**

**Zwänge
oder
die Anspannung
durch Rituale
mildern**

**Phobie
oder die vehemente
Abwehr als Schutz**

Teil 3: Ideen aus der Praxis: Werden Sie kreativ

- ▶ Denken Sie sich gemeinsam ein Mut machendes Lied aus.
- ▶ Erfinden Sie einen Zauberspruch
- ▶ Gestalten Sie einen Gefühlssteckbrief

Der Gefühlssteckbrief

Eignet sich nicht nur für das Gefühl Angst.

WANTED
GEFÜHLSTECKBRIEF

Gesucht wird das Gefühl :.....

Aussehen: siehe besonderes Blatt !

Besondere Merkmale:.....

Spricht mit folgender Stimme/Geräuschen/Tönen.....

Ruft folgende körperliche Symptome hervor:.....

Typische Sätze.....

Tritt besonders häufig auf bei folgenden Gelegenheiten:.....

- in folgenden Atmosphären:.....

- im Kontakt mit folgenden Personen.....

Fürchtet sich vor.....

In seinem Schatten verbirgt sich oft/ gelegentlich:.....

Ist befreundet mit.....

Liebt

Ernährt sich von.....

Ist bedrohlich für.....

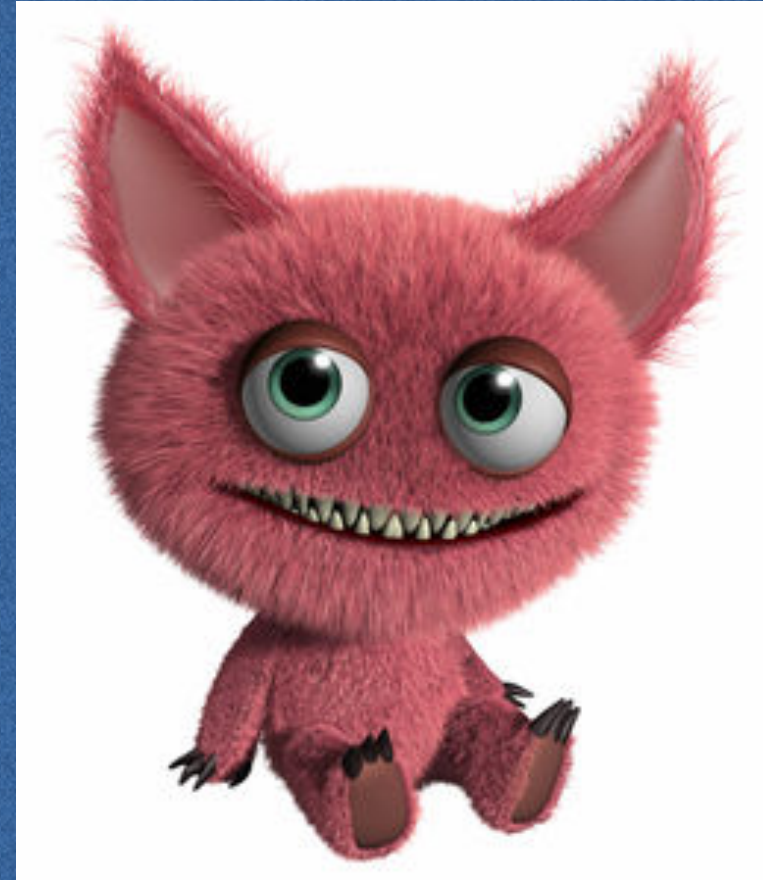
Hört auf.....

Für seine Identifizierung und Ergreifung wird als Belohnung ausgesetzt:
.....

Male dein Angstfresserchen

Wie sieht dein
Angstfresserchen aus?

...wie sie genau aussehen, wie groß sie werden,
welche Gestalt sie annehmen, in welcher Farbe
sie erscheinen, das wissen nur die Menschen,
deren Angst sie fressen dürfen...



Psychoedukation



- ▶ Es gibt vielfältige Materialien für Kinder und Jugendliche
- ▶ Das Ziel hierbei ist, dass die Kinder sich und ihre Angst besser verstehen lernen
- ▶ Der Vorteil ist, sie können das aktiv unterstützen und begleiten

Der Angst-Comic

1. Male etwas, wovor du Angst hast...

2. Male einen Helden, der die Angst besiegen kann...

3. Male hier ein Geschenk für die Angst...

4. Hier malst du den Held, der das Geschenk überreicht...

5. Die Angst nachdem sie das Geschenk bekommen hat...

6. Du, wie du aussiehst, wenn du den Helden rufst...



1.Hilfe - Orientiere dich



- ▶ Dreh langsam deinen Kopf
- ▶ Nimm deine Umgebung bewusst wahr
- ▶ Nimm etwas in der Nähe den Blick, was dir gefällt. Ganz langsam.
- ▶ So werden Reflexe stimuliert, die dir guttun

1. Hilfe - Erde und bewege dich



- ▶ Beim Erden geht es darum, Sicherheit im gegenwertigen Augenblick zu finden.
- ▶ Das Ziel ist es, wieder in Verbindung mit dem Körper zu kommen.
- ▶ Drücke deine Füße fest in den Boden, geh in die Hocke, mach deine Beinmuskeln müde.

1. Hilfe - Atme bewusst



- ▶ Versuche lange und langsam auszuatmen
- ▶ Du brauchst dabei nicht darauf achten, besonders tief einzuatmen.
- ▶ Mach beim Ausatmen einen tiefes, brummendes Geräusch. So spürst du dich besser

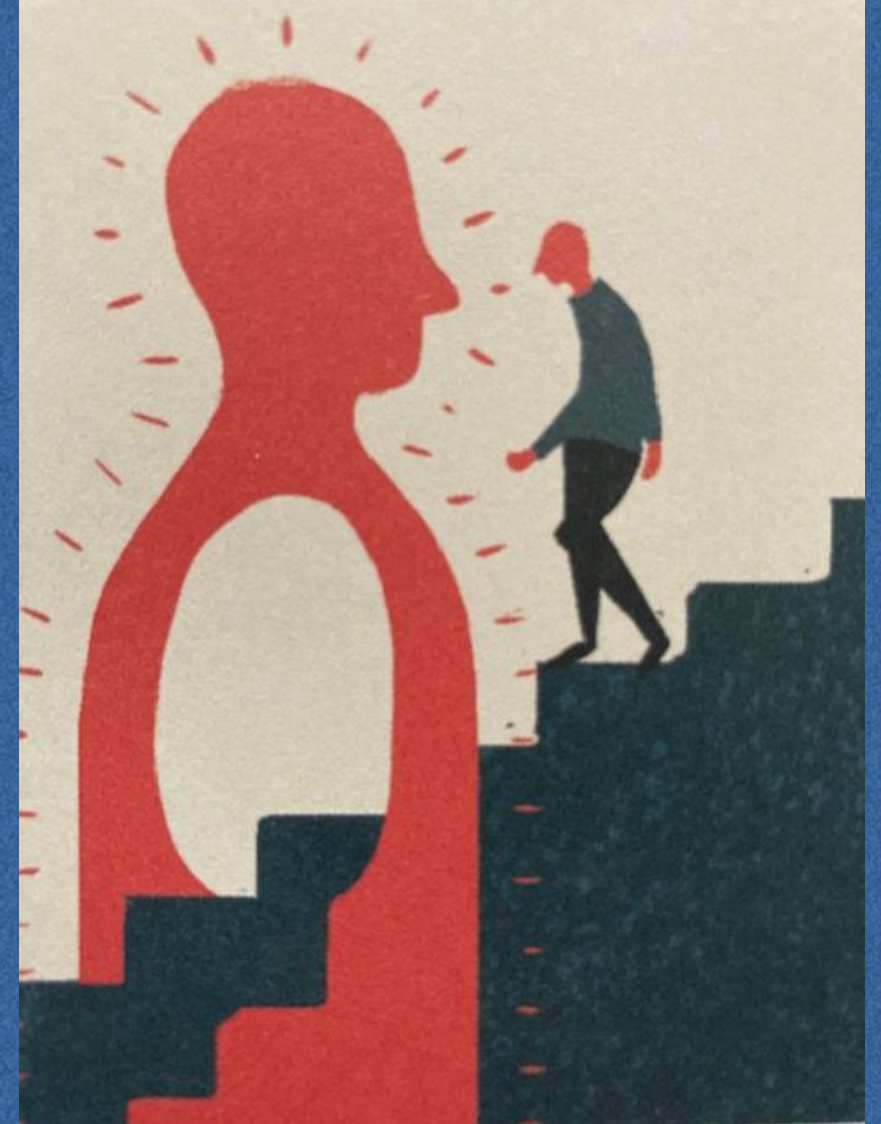
1. Hilfe - Engen und Weiten

- ▶ Angst macht eng und schnürt ein
- ▶ Du kannst das Engen und Weiten aktiv gestalten und spielerisch üben
- ▶ Probiere es kurz aus



Die Treppe hinunter

- ▶ Manchmal müssen wir rückwärts gehen wenn wir vorwärts kommen wollen
- ▶ Versuch in das schwierige Gefühl einzutreten
- ▶ Lass dir Zeit! Es ist in Ordnung ein wenig zu zittern und anders zu atmen.



Sei mutig: Schau hin!

- ▶ Es ist wie beim Anschauen eines gruseligen Films
- ▶ Beim 5.ten mal hinschauen merkst du, es ist gar nicht so schlimm



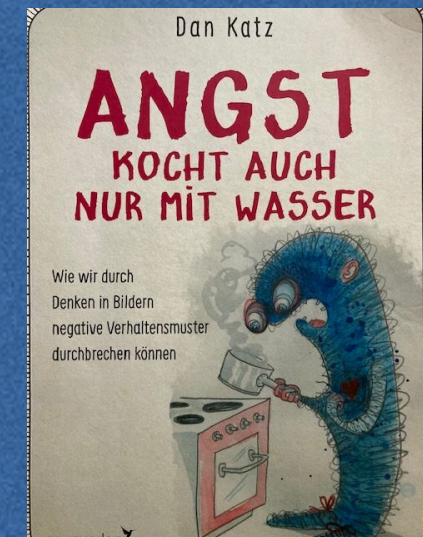
Lass das Seil los!

- ▶ Ist die Angst erst einmal da, macht es zunächst einmal keinen Sinn gegen sie anzukämpfen



Schaffe Distanz!

- ▶ Achtung, falscher Alarm!
- ▶ Übernimm DU wieder das Kommando.

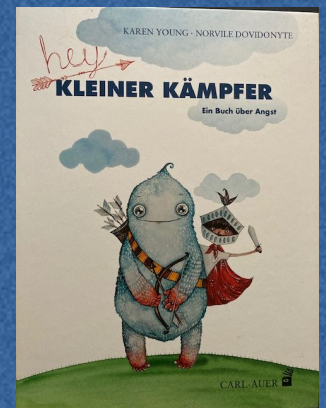


Steigere dich langsam

- ▶ Betrachte den Lernprozess wie eine Wanderung:
- ▶ Beginne mit den „Hängen des Einfach was Fühlen“
- ▶ Gehe weiter zu den „Ausläufern leicht beängstigend“
- ▶ Vielleicht traust du dich bald auf den „Berg ziemlichlicher Angst“
- ▶ Vielleicht schaffst du es in Zukunft einmal auf den „Gipfel der Panik“







Der kleine Kämpfer



Finde deinen ganz persönlichen Angstvertreibungstrick

MAN MUSS SELBST
HERAUSFINDEN, WELCHER
ANGSTVERTREIBUNGSTRICK
ZU EINEM PASST. DU KANNST
DIR AUCH EINEN AUSDENKEN!
TIM HAT EINEN UNSICHTBAREN
FREUND, DER IHN BESCHÜTZT.



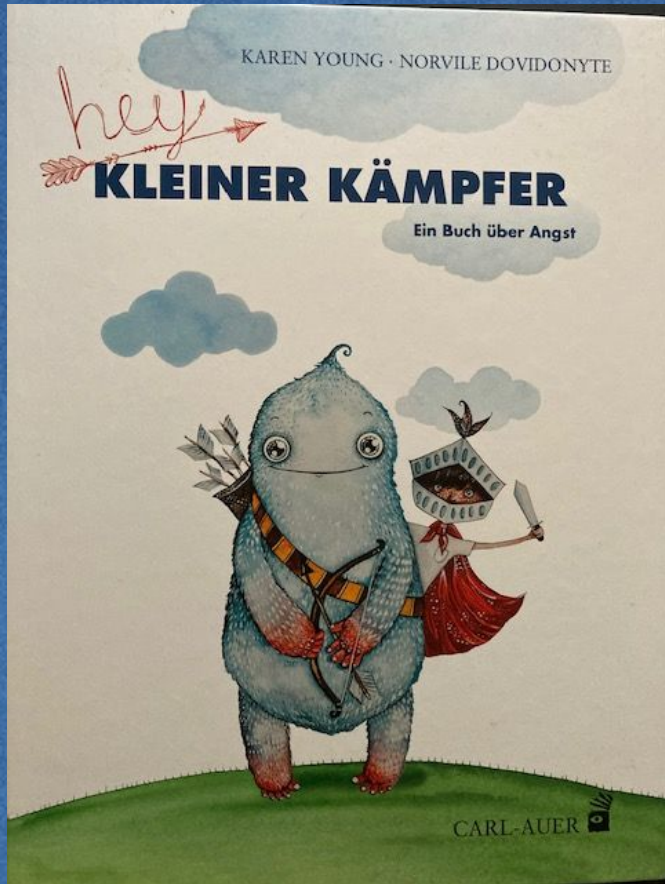
IN NORDDEUTSCHLAND SAMMELN DIE
MENSCHEN AM STRAND STEINE MIT
LÖCHERN. SIE NENNEN SIE HÜHNER-
GÖTTER. DIESE STEINE HELFEN GEGEN FAST
ALLES FÜRCHTERLICHE.  JAN HAT
EINEN TRAUMFÄNGER GEGEN SCHLECHTE
TRÄUME ÜBER DEM BETT HÄNGEN. 
KIRSTEN HAT EIN VIERBLÄTTRIGES
KLEEBLATT, DAS SIE STARK MACHT. 
ANTON KOMMT ZU SEINEN ELTERN
INS BETT, WENN ER SICH NACHTS
FÜRCHTET.  LENI HAT MEXIKANISCHE

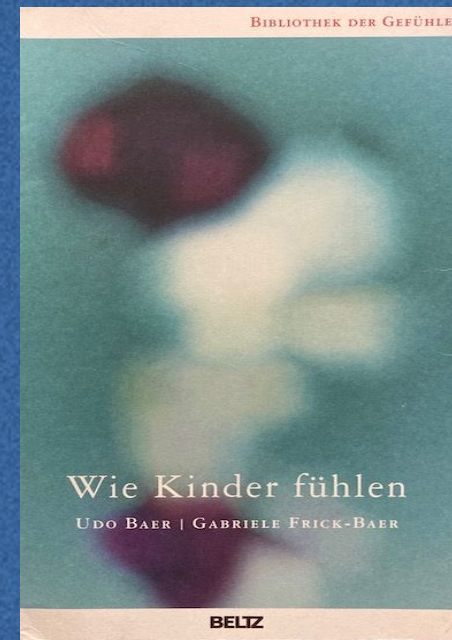
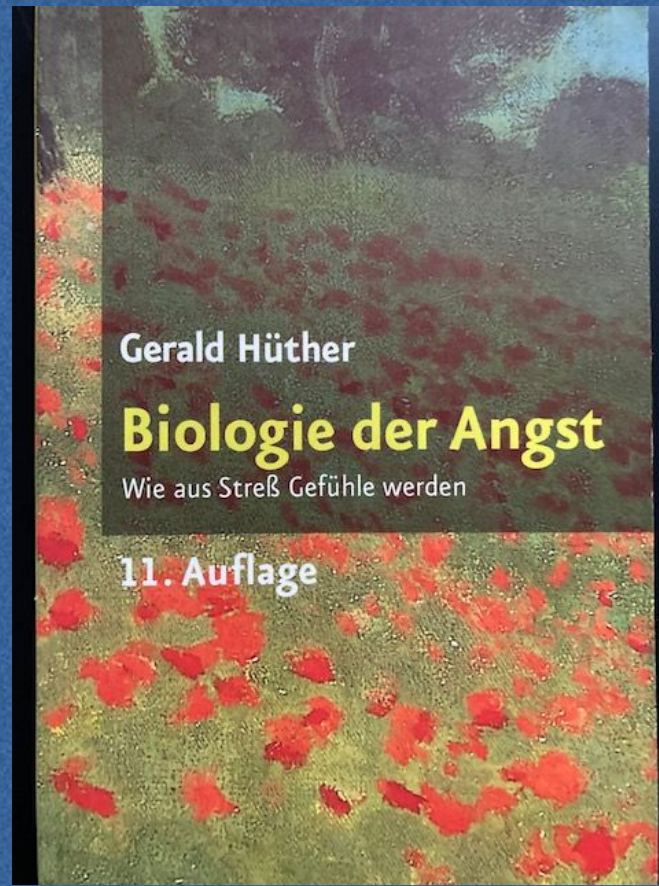
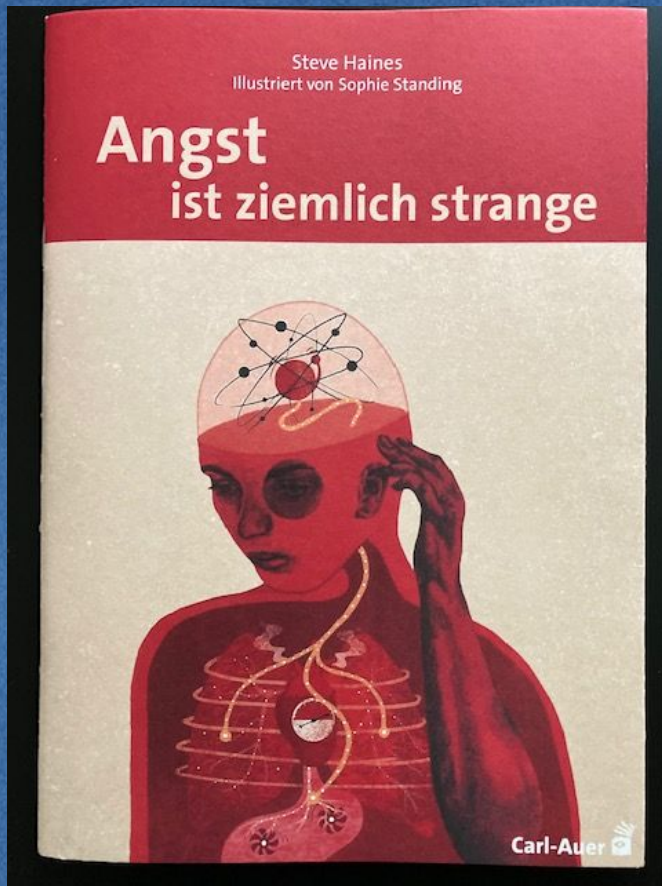


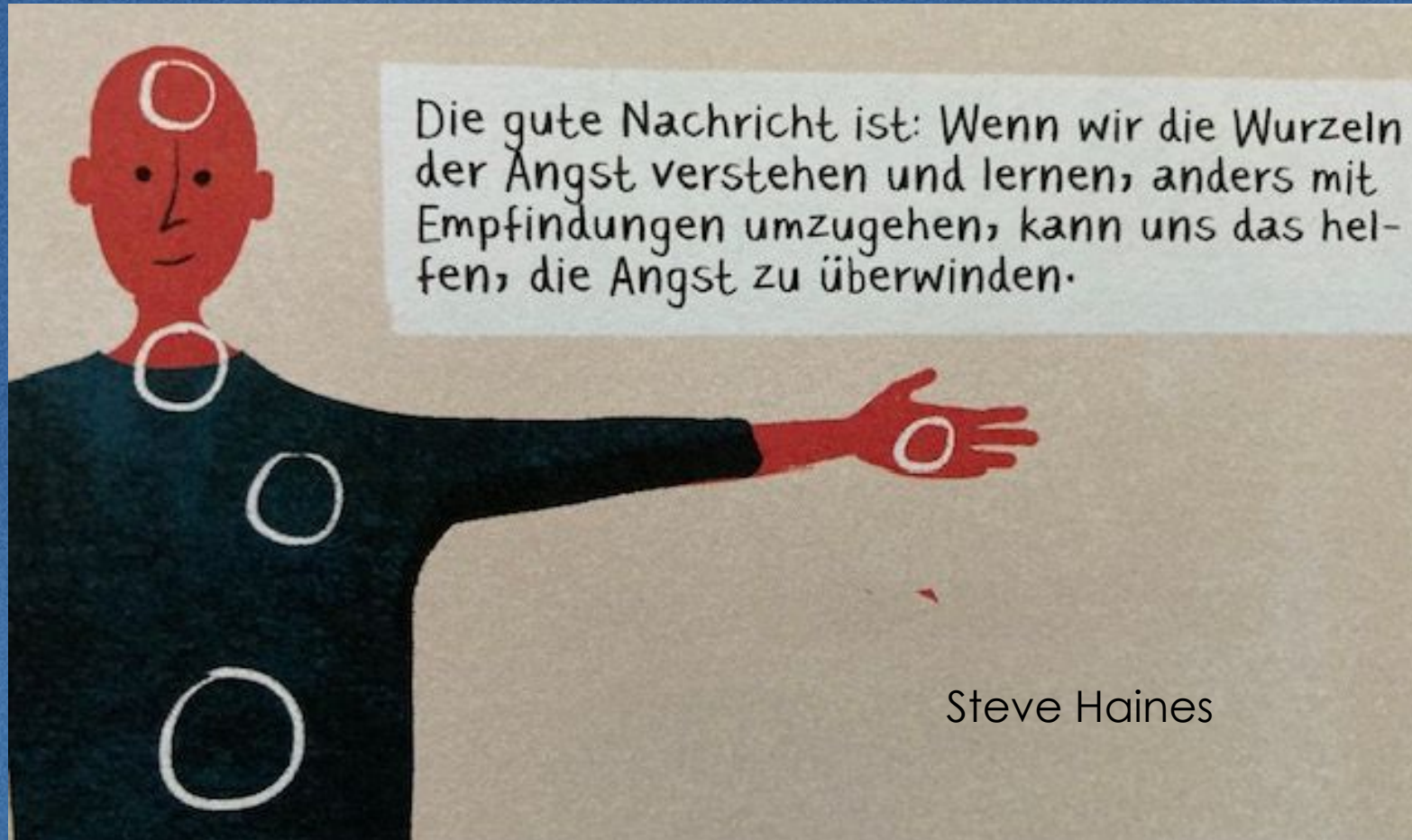
Was Kinder mit existentiellen Ängsten brauchen

- ▶ Kinder mit existentiellen Ängsten haben die Erfahrung der eigenen Hilflosigkeit gemacht
- ▶ Diese Kinder brauchen Parteilichkeit und Trost. Eine besondere Unterstützung und Solidarität.
- ▶ Sicherheit und Vorhersehbarkeit sind im Alltag des Kindes zwingend notwendig und haben absolute Priorität!
- ▶ Bestehen die Ängste über einen längeren Zeitraum: Warten Sie nicht zu lange und suchen sie professionelle Unterstützung!

Nützliche Literatur







Die gute Nachricht ist: Wenn wir die Wurzeln der Angst verstehen und lernen, anders mit Empfindungen umzugehen, kann uns das helfen, die Angst zu überwinden.

Steve Haines

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit...!

Fragen für den Austausch



- ▶ Wie reagiere ich auf kindliche Ängste?
- ▶ Was möchte ich ggf. gerne verändern, im Umgang mit kindlichen Ängsten?

Orientierung im Netz



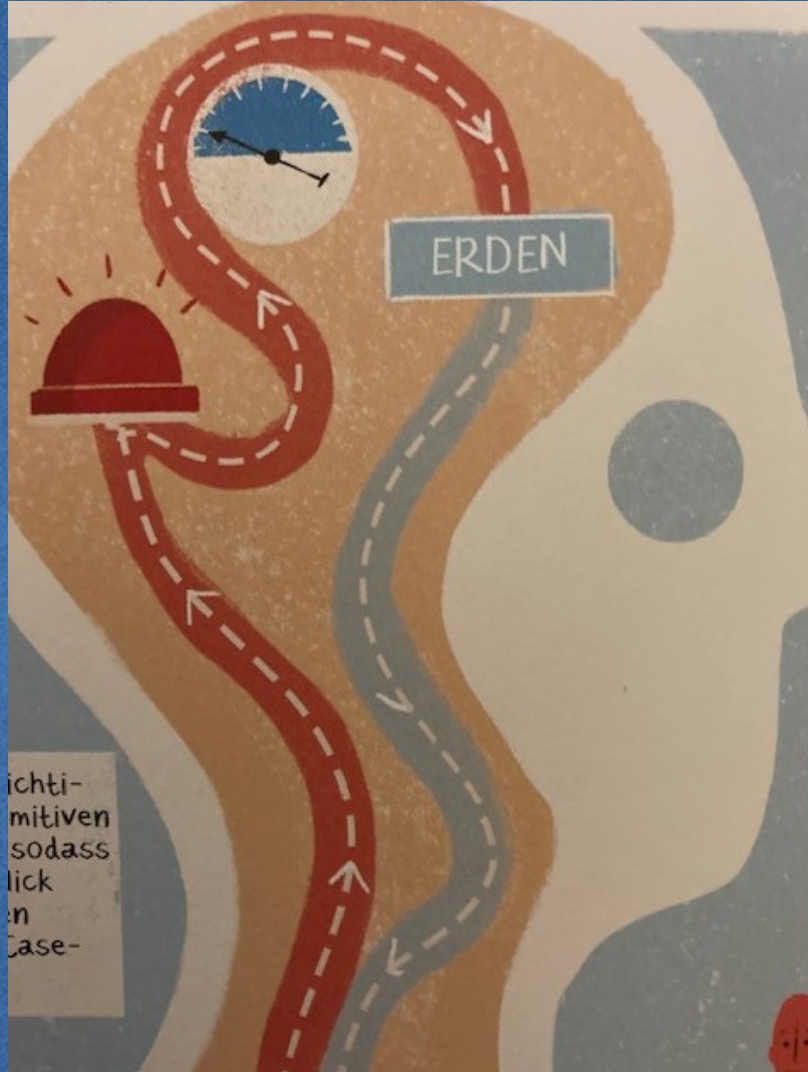
- ▶ <https://www.angst-verstehen.de/angststoerungen-bei-kindern-jugendlichen/>
- ▶ <https://minddoc.de/magazin/angststoerung-und-depression/>
- ▶

Schulverweigerung: Differenzierung



- ▶ **Schulphobie:** Hier liegt die Ursache oft bei der fehlenden Fähigkeit, sich von der engsten Bezugsperson zu trennen.
- ▶ **Schulangst:** Auslöser hier können u.a. Mobbing oder Überforderung sein

Der rote Knopf



„Es geht darum, das Bedürfnis, den roten Knopf zu drücken, vorher zu erwischen. Achte auf eine kleine Lücke und darauf, was du wirklich fühlst!“



Der Angst-Gefühle-Comic

So geht's...



1. Falte ein Papier (DIN -A4-Seite einmal längs
2. Falte nun das gefaltete Papier 2x quer, so dass du 6 gleich große Felder erhältst
3. Male nun bitte in das **1. Feld** etwas, wovor du Angst hast
4. Male dann in das **2. Feld** einen Helden, jemanden/ etwas, der /die/das die Angst besiegen kann (das kann real oder fiktiv sein)
5. Male in das **3. Feld** ein Geschenk für die Angst
6. Male in das **4. Feld** , wie der der Held der Angst das Geschenk überreicht
7. In das **5. Feld** mal bitte, wie die Angst aussieht, nachdem sie das Geschenk bekommen hat
8. In das letzte **6. Feld** malst du bitte ein Bild von dir selbst, wie du aussiehst, wenn du den Helden rufst, weil du ihn nochmal brauchst