

# Angstsymptome ernst nehmen

Expertin Vera Bliefernicht: Soziale Angst bei Kindern und Jugendlichen ist ein wichtiges Thema

■ Unser Kind war schon immer schüchtern, es ist zu lieb. Verwächst sich das? Unsere Tochter spricht nicht in der Schule. Warum stellt sie sich so an und vermässelt sich ihre so guten schriftlichen Leistungen? Unser Junge will sich nicht verabreden, Freunde rufen nicht mehr an. Was ist mit ihm? Das sind Fragen, die sich Eltern häufig stellen. Sind diese Verhaltensweisen aber so stark und belastend, dass eine Psychotherapie erforderlich ist? Und was kann eine Psychotherapie bewirken? Vera Bliefernicht, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, äußert sich zu diesem Thema.

Bei den genannten Verhaltensweisen handelt es sich um Angstsymptome. Angst gehört zu unserem Leben. Angst warnt uns vorsichtig zu sein und auf uns aufzupassen. Das heißt, mit dem Fühlen von Angst lernen wir mit fremden, ungewohnten Situationen umzugehen.

In einer Psychotherapie geht es darum, mit den bestehenden Ängsten umzugehen bzw. sie zu bewältigen. Bei der Angst wird unterschieden zwischen Trennungsangst (bei Eintritt in Kindergarten oder Schule), Angst vor spezifischen Orten oder Tieren (Höhenangst, Hundeangst), Panikstörungen (kurzfristig auftretende, nicht vorhersehbare Angstattacken mit Schweißausbrüchen, Hyperventilieren), der generalisierten Angst, Agoraphobie (Plätze und Situationen werden gemieden aus Angst, sie nicht rasch verlassen zu können) und die soziale Phobie (soziale Angst), um die es hier gehen soll.

Soziale Angst bei Kindern und Jugendlichen muss ernst genommen werden. Nach Essau 1998 liegt die Auftrittshäufigkeit bei den 6- bis 14-Jährigen bei 1,6 Prozent. Es geht nicht um eine kurzfristige Schüchternheit oder Verunsicherung in Folge von zum Beispiel Umzug, Schulwechsel oder Eintritt ins Berufsleben, sondern um eine ausgeprägte und anhaltende Angst vor sozialen Bewertungssituationen, in denen man sich peinlich benehmen könnte.

Die Kinder wagen es oft nicht, eigene Ideen zu äußern oder Bedürfnisse zu formulieren. Sozialkontakte (sowohl zu Gleichaltrigen als auch zu Erwachsenen) werden vermieden oder verweigert, so dass sich die Kinder immer mehr zurück ziehen und ihre Verabredungen selten werden. Die Ängste können vom Sprechen in der Öffentlichkeit bis hin zur Meidung fast aller sozialen Begegnungen außerhalb der Familie reichen. Im Gegen-

satz dazu verhalten sich Kinder in ihrer Familie oft sozial sicher, sie sprechen, spielen, haben Spaß.

Sozial unsichere Kinder sind in der Öffentlichkeit in der Hinsicht unauffällig, dass sie ruhig sind, nicht stören und einen lieben Eindruck machen. Oft leiden nur sie selbst und die Eltern unter der Situation und den langwierigen Folgen. Die Verhaltensweisen und das Erleben der Kinder bleiben bis ins Jugend- und Erwachsenenalter erhalten, vor allem, wenn sie früh entstanden und lange Zeit unbehandelt bleiben.

Die psychotherapeutische Behandlung ist eine Krankenkassenleistung und wird direkt über die Krankenkassenkarte abgerechnet, eine Überweisung ist nicht notwendig. Eltern melden ihr Kind an, führen ein Erstgespräch und berichten über die Auffälligkeiten ihres Kindes. Dann lernt die Therapeutin das Kind kennen. Nach drei Kennlernterminen wird entschieden, ob eine Psychotherapie die richtige Hilfe für die Probleme des Kindes ist.

Die Behandlung kann folgendermaßen aussehen: Kinder sind selten bereit über Ängste und Konflikte zu sprechen. Ihre Sprache ist das Spiel. Sie bilden hier ihre Wirklichkeit ab, so wie sie sie aktuell erfahren, fühlen und deuten. Damit bieten sie der Therapeutin den Schlüssel zum Verständnis ihrer besonderen seelischen Konfliktlage und damit Einblick in ihre Nöte und Sorgen. Sie spielen aktuelle oder zurückliegende Erlebnisse, die sie belasten und ihre weitere Entwicklung einschränken. Kinder entfalten im therapeutischen Spiel heilende Kräfte, in dem sie auf aktive und kreative Weise ihre Lebensrealität nicht nur darstellen und mitteilen, sondern auch neu gestalten. Mit der Therapeutin können sie neue Beziehungserfahrungen machen, neue Verhaltensformen ausprobieren und einüben und so Lö-



Psychotherapeutin: Vera Bliefernicht aus Werther.

sungen für ihre Probleme und Konflikte entwickeln.

Im ersten Schritt erlebt das Kind, dass seine Angst ernst genommen und angenommen wird. Spezielle Spielangebote werden gemacht, damit sich das Kind seiner Angst bewusst wird, wenn die Angst selbst verleugnet oder verzerrt wird. Rituale, Sprüche und Mutmachlieder, Ge-

schichten schreiben und Bilderbücher und können je nach Alter des Kindes zur Stärkung seiner Person hilfreich sein. Die Therapeutin steht dem Kind bei um das eigene Tempo und die Veränderungen zu begleiten dadurch erlebt es Sicherheit.

Zur Angstbewältigung gehört die Bereitschaft, die Angst auszuhalten und sich auszuprobieren: So spürt das Kind sein Herzklopfen, den trocknen Mund, das Errotten, wenn es sich im Unterricht mündlich beteiligt. In der Therapiestunde wird das Kind unterstützt durch Rollenspiele, Fantasie- und Entspannungsübungen um sich der Situation zu stellen und der Vermeidung zu widerstehen. Das Kind erlangt zunehmend Sicherheit, spürt seine Erfolge, erlebt die eigene Kontrolle und macht die Erfahrung einer sicheren und verlässlichen Bin-

dung mit der Therapeutin. Das Kind erlebt seinen Mut und seine Stärke, in dem es sich in die angstauslösende Situation hineinbegeben. Es geht darum, dass das Kind seinen eigenen Weg der Angstbewältigung findet.

## INFOS

◆ Kinder, Jugendliche und Eltern finden eine Therapeutenliste auf der Homepage der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten [www.kjp-owl.de](http://www.kjp-owl.de) und den Grünen Seiten mit Adressen aus Bielefeld sowie den Kreisen Gütersloh und Herford, erhältlich im Buchhandel für 7 Euro Schutzgebühr. Im Kreis Paderborn ist von montags bis freitags von 9-14 Uhr ein neues Infotelefon geschaltet: (0 52 51) 46 66.

»Ihre Sprache ist das Spiel«