

# Der Angst die Macht nehmen

Angststörung bei Kindern vorbeugen / Schätzung: 15 bis 20 Prozent der Kinder auffällig oder gar psychisch gestört

Waiblingen (awus).

Angst kennt jeder. Angst zählt zu den stärksten Gefühlen des Menschen.

Nimmt die Angst überhand, kann sie krank machen. Bereits Kinder sind von Angststörungen betroffen. Diplom-Sozialarbeiterin Karin Littau setzt auf Vorbeugung.

In welchen Fällen kindliche Angst was ganz Normales ist und wann eine regelrechte Angststörung vorliegt, lässt sich so leicht nicht trennen. Fest steht aus Littaus Sicht, dass psychische Störungen sich „nicht auswachsen“ und nicht mit zunehmendem Alter der Kinder von allein verschwinden. Im Gegenteil.

## Ängsten vorbeugen

Lernen Kinder schon früh, mit belastenden Situationen und Angst umzugehen, könnte ihnen viel Leid erspart bleiben, findet Karin Littau. Auf der Suche nach entsprechenden Angeboten zur Prävention fiel der Diplom-Sozialarbeiterin auf: Es gibt kaum was. Littau möchte die Lücke schließen. Sie setzt auf das in Australien entwickelte Trainingsprogramm „Freunde“, dessen Ziel es ist, Ängsten und Depressionen bei Kindern im Alter zwischen acht und zwölf Jahren vorzubeugen. Zehnmal trifft sich im Zuge dieses Programms eine Gruppe von Kindern, um zu lernen, was sich hinter „Freunde“ verbirgt: Jeder

Buchstabe des Wortes „Freunde“ steht für einen Schritt hin zu mehr Selbstvertrauen und Zutrauen in die eigene Fähigkeit, mit Angst besser umgehen zu können. Ein paar Beispiele: „F“ steht für „Fähst du dich besorgen“? In diesem ersten Schritt lernen die Kinder, Signale ihres Körpers, der auf Furcht reagiert, zu deuten. „E“ steht für „eigene Gedanken“. Hier geht's drum, Kindern zu zeigen, wie sie ihr Befinden beein-



Angststörungen bei Kindern sind alles andere als selten. Diplom-Sozialarbeiterin Karin Littau setzt auf Vorbeugung. Bild: Pavlovic

flüssen können, indem sie wenig hilfreiche Gedanken ersetzen durch andere, positive. Lösungen finden für schwierige Situationen, entspannen, sich selbst belohnen, all das sind weitere Bausteine des Kurses. „Es geht darum, das psychische Wohlbefinden zu erhöhen, sich selbst wertzuschätzen“, erklärt die Sozialarbeiterin und Sozialwirtin, die in Tübingen Logotherapie studiert hat. Unter Logotherapie ist eine besondere Form der Psychotherapie zu verstehen.

Eine Therapie kann ein Programm wie dieses nicht ersetzen, betont Karin Littau. Doch vielleicht wird eine Therapie später im Erwachsenenalter gar nicht nötig, wenn ganz früh schon Hilfe einsetzt, das ist ihre Hoffnung. Doch seien Kinder, die bedenklige Ängste entwickeln, schwer zu erkennen. „Sie fallen nicht auf, sind häufig ruhig und angepasst“, sagt Karin Littau. Laut ei-

ner Veröffentlichung in der „Deutschen Angst-Zeitschrift“, deren Herausgeber die Deutsche Angst-Selbsthilfe ist, leiden etwa zehn Prozent der Kinder unter einer Angst-erkrankung. „Angst wird zur Krankheit, wenn sie lange anhält und übermäßig stark ist, das Kind darunter leidet und sein normaler Alltag dadurch beeinträchtigt ist und die normale Entwicklung des Kindes behindert wird“, heißt es in der Schrift. Einer Schätzung des Berufsverbandes Deutscher Psychologen zufolge sind zwischen 15 und 20 Prozent der Kinder als auffällig oder gar psychisch gestört einzustufen. Höherer Leistungsdruck etwa in der Schule gilt als einer der Gründe für diese Raten.

Höhere Anforderungen an die Kinder, Sorgen der Eltern um die Berufschancen des Nachwuchses, Angst um die eigene wirtschaftliche Existenz, all das mögen Gründe dafür sein, weshalb, wie Karin Littau fürchtet, psychische Probleme unter Kindern zunehmen werden. Keine gnte Vo-

raussetzung für Kinder, sich selbst zu mögen, so wie sie sind. „Man ist sich selber häufig der größte Feind“, weiß Karin Littau, die das Thema Ängste und Depressionen bei Kindern und Jugendlichen nach wie vor als „Tabuthema“ erlebt.

Sie möchte Kindern Mut machen und ihnen in der Gruppe das Gefühl vermitteln, „ich bin nicht allein, anderen geht es genauso“.

## „Freunde“

■ Infos zum „Freunde“-Programm gibt es bei Karin Littau unter Tel. 0 71 51 / 9 39 41 44 oder 0 71 81 / 4 53 05, [www.logotherapie-seminar.de](http://www.logotherapie-seminar.de). Ein Kurs beginnt am 18. September. Vorgesehen sind zehn Termine, ein begleitendes Elterntraining ist möglich. Ob die Möglichkeit besteht, dass Krankenkassen die Kursgebühr (95 Euro) ganz oder teilweise übernehmen, hängt vom Einzelfall ab.

■ In der Deutschen Angst-Zeitschrift sind **entwicklungstypische Ängste** bei Kindern beschrieben: Im Alter von zwei bis vier Jahren fürchten sich Kinder oft vor Fantasiekreaturen oder vor der Dunkelheit. Fünf- bis Siebenjährige fürchten beispielsweise Naturkatastrophen, Acht- bis Elfjährige sorgen sich wegen der Schule. **Ablehnung** durch Alterskameraden gilt bei Zwölf- bis 18-jährigen als entwicklungstypische Angst.

■ „Ängste werden dann als eine **Krankheit** bezeichnet, wenn sie starke und anhaltende **Beeinträchtigungen für das Kind** bedeuten, das **Kind darunter leidet**, sie **langfristig die normale Entwicklung des Kindes verhindern** oder **familiäre Probleme auslösen**.“ Aus einer Infoschrift der Deutschen Angst-Selbsthilfe.