

Einleitung

Sie sind dabei, das Leben Ihres an Angst leidenden Kindes entscheidend zu verändern. Wie genau diese Veränderungen aussehen, wird Ihnen immer klarer werden, wenn Sie weiterlesen. Zu diesem Zeitpunkt möchten wir Ihnen nur so viel sagen: Dieses Buch wird Ihnen Einsichten schenken sowie Wissen und Strategien vermitteln, mit deren Hilfe Sie das Leben Ihres Kindes jetzt und in Zukunft nachhaltig beeinflussen können.

Kinder, die Angst empfinden, haben das Gefühl, anders zu sein. Manchmal denken sie, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Wir wissen natürlich, dass das ganz und gar nicht zutrifft. Manchmal fühlen sie sich sehr einsam und denken, kein Mensch werde jemals in der Lage sein zu begreifen, was sie durchmachen – geschweige denn, ihnen zu helfen.

Diese Kinder sind unglaublich erleichtert, wenn sie begreifen, dass ihre Angst eine gut erforschte und kontrollierbare Krankheit ist. Wir hoffen, dass auch Sie gerade beim Lesen einen Seufzer der Erleichterung ausgestoßen haben und Ihre Schultern nun wieder ein kleines bisschen weiter von den Ohren entfernt sind. Denn eines wissen wir mit Sicherheit: Angst liegt oft in der Familie, weshalb es möglich ist, dass auch Sie (oder der andere Elternteil) nur zu gut wissen, was Angst ist. Außerdem gibt es kaum etwas, das Eltern mehr Angst einjagt, als zu erleben, dass ihre Kinder sich quälen – besonders, wenn ihre eigene psychische Gesundheit der Grund dafür ist.

Wir verstehen Sie gut: Angst ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Auch wir beide leben mit Angst, solange wir denken können. Wir wissen, was es heißt, das ängstliche Kind zu sein, das sich über alles Mögliche Gedanken macht. Das manchmal nicht richtig atmen kann, das sich vor seinem eigenen Schatten fürchtet und weiß, dass irgendetwas nicht stimmt. Das aber keine Ahnung hat, was man dagegen tun kann. Wir sind beide mit mindestens einem Elternteil aufgewachsen, der an Angst litt. Unsere Eltern hatten von Angst als Krankheit aber noch nie

etwas gehört. Geschweige denn, dass sie begreifen konnten oder wussten, wie sie sich selbst oder uns als Kindern helfen konnten.

Wir haben dieses Buch geschrieben, damit Sie jene Art von Verständnis erlangen, das unsere Eltern niemals hatten; damit Sie Ihrem Kind* seine Angst ansehen und es dabei unterstützen können, diese Angst so zu begreifen und in den Griff zu bekommen, dass sie nicht länger die erste Geige spielt, sondern zu einem bloßen Hintergrundrauschen wird.

Angst muss nicht unbedingt der dunkle Schatten sein, der Kinder und Jugendliche auf Schritt und Tritt begleitet. Sprechen Sie mit ihnen altersgerecht über alles, was Sie beim Lesen gelernt haben (auch dabei werden wir Sie unterstützen). So werden Sie selbst weniger Angst davor haben, zu einer der wichtigsten Stützen Ihres Kindes oder Teenagers zu werden. Sie werden sich zuversichtlicher fühlen, ihm oder ihr die Fähigkeiten zu vermitteln, sich selbst zu verstehen und die Angst als bloßes Hintergrundrauschen zu betrachten. Als etwas, das man wahrnehmen und akzeptieren kann, um sich anschließend den wirklich wichtigen Dingen zu widmen: das Leben in all seinen Farben zu genießen.

* Überall im Buch ist von »Kindern«, »Ihrem Kind« und »Teenagern« die Rede. Diese Bezeichnungen schließen alle Kinder in Familien und Klassenzimmern vom Vorschulalter bis zur Volljährigkeit mit ein.

Teil 1

Angst ist ein Problem

Als Mutter oder Vater eines Kindes, das an Angst leidet, sind Sie ganz sicher nicht allein. Millionen Familien auf der ganzen Welt teilen dieses Los mit Ihnen. Uns ist klar, dass dieses Wissen zwar hilfreich ist, aber nichts an der anspruchsvollen Aufgabe ändert, ein Kind zu erziehen, das an Angst leidet. Was das Ganze aber leichter macht: wenn Sie Ihr eigenes Verständnis des Themas Angst in der Kindheit entwickeln und vertiefen, genau wie das Verständnis Ihrer eigenen wichtigen Rolle, indem Sie Ihrem Kind beim Umgang mit seiner Angst helfen.

Das Kind ist Teil einer Familie. Seine Angst wirkt sich auf das Kind selbst, seine Eltern und seine Geschwister aus. Es ist verständlich, wenn Sie sich als Eltern eines solchen Kindes frustriert, betrübt, besorgt und unsicher fühlen. In manchen Momenten kann die Angst des Kindes die gesamte Familie schier unerträglich beeinträchtigen: Mal kommen die Kinder zu spät zur Schule oder wollen gar nicht erst hingehen, mal schaffen es die Eltern nicht zur Arbeit oder bringen vor lauter Sorge kaum etwas zustande – in einigen Fällen kann die Störung so weit gehen, dass Verbitterung und Erschöpfung die Folge sind.

Dieser Abschnitt des Buches wird Ihnen helfen, Schritt für Schritt ein tieferes Verständnis der Angst zu entwickeln. Sie werden erfahren, wie weit verbreitet Angst wirklich ist, welche Faktoren sie begünstigen und wie man sie missverstehen oder mit etwas anderem verwechseln kann. Und Sie werden lernen, warum Angst nicht von allein verschwindet, wie es dazu kommt, dass Ihre Familie ihren ganz eigenen Angststanz (S.26) entwickelt hat und vieles andere mehr.

Wir begleiten Sie auf dieser Reise, ja, wir sitzen im selben Boot. Mit jedem Schritt wird Ihr Wissen zunehmen und damit, Kapitel für Kapitel, das belebende Gefühl, dass Sie Ihr angstgeplagtes Kind sinnvoll und nützlich unterstützen und in die Lage versetzen können, ein reiches und erfülltes Leben anzustreben.

1 Die Angst-Epidemie

Das Wichtigste zuerst.

Noch nie sah die Zukunft für Kinder, die an Angst leiden, so rosig aus wie heute. Die Welt der psychischen Gesundheit, einst eine dürre, leere und unwirtliche Einöde, ist heute eine saftig grüne Landschaft. Sie ist erfüllt von Hoffnung und dem Versprechen von Anerkennung. Sie ist voller Verständnis, Akzeptanz, Mitgefühl und Mitleid und zudem reich an Ressourcen, Unterstützung und Hilfe.

Auch wenn es sich im ersten Moment überwältigend und schwierig anfühlen kann, ein Kind großzuziehen, das an Angst leidet, möchten wir, dass Sie die Situation mit anderen Augen betrachten.

Wir bitten Sie: Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um zu erkennen, dass sich Ihnen, Ihrem Kind und Ihrer ganzen Familie eine Gelegenheit bietet.

Angst zu haben heißt Mensch zu sein. Jeder von uns macht Bekanntschaft mit Angst. Sie kann in Stressmomenten zu einem vorübergehenden Begleiter werden oder unser gesamtes Wesen wie ein roter Faden durchziehen. Jeder vierte Erwachsene erlebt im Laufe seines Lebens eine Angststörung, wobei die ersten Symptome bei der Hälfte dieser Menschen schon vor dem 16. Lebensjahr auftreten¹. Viele dieser Störungen bleiben über Jahre hinweg unentdeckt. Falls auch Sie an Angst leiden, ist die Chance deshalb groß, dass diese Angst viel zu lange unentdeckt blieb. Bei uns beiden war es definitiv so.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind gewisse Anzeichen oder Symptome von Angst zeigt, ist das wie ein Geschenk. Wir können zwar nichts an dem ändern, was direkt vor unseren Augen geschieht, und wir können es auch nicht ungeschehen machen. Es wird Ihrem Kind aber helfen, seiner Angst zum Trotz aufzublühen: Da ist jemand, der seine Hilfsbedürftigkeit überhaupt erst einmal erkennt.

Von diesem Punkt an können betroffene Kinder jede Art von Verständnis, Unterstützung, Fähigkeiten, Strategien und – falls nötig – Behandlung erhalten, die ihnen helfen werden, ihre Angst jetzt und für den Rest ihres Lebens in den Griff zu bekommen. Weder für Ihr Kind noch für Sie als Eltern ist diese Diagnose ein Grund, um die Hoffnung auf ein beschwingtes, sinnerfülltes und erfüllendes Leben fahren zu lassen. Angst ist ein psychisches Leiden, das man behandeln kann – je früher, desto besser.

Die Angst verstehen lernen

Angst veranlasst Teile des Gehirns dazu, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion² in Gang zu setzen, um uns vor Gefahr zu schützen. Manche nennen sie auch treffend »Fight-flight-freeze-or-freak-out«-Reaktion³. Angst ist eine Emotion. Und genau wie andere Emotionen hat sie einen Anfang, eine Mitte und ein Ende.

Das Problem ist, dass die Angst bei manchen Menschen kein Ende nimmt.

Das ist die Erfahrung von schätzungsweise mehr als einer halben Million Kindern in Australien und rund 117 Millionen weltweit mit einer Angststörung⁴. Diese Zahlen belegen, wie weitreichend und verbreitet Angst mittlerweile ist.

Für all diese Kinder hört das Angstgefühl nicht einfach auf, wenn die Bedrohung, die Gefahr oder der Stressmoment vorüber ist. Die Angst, die sie empfinden, kann ihren Alltag und ihr Familienleben auf vorhersehbare wie unvorhersehbare Weise erschüttern. Angst hat das Potenzial, Kinder daran zu hindern, wirklich Kind zu sein. Angst kann ihrer Fähigkeit im Weg stehen, alles was zu einer glücklichen, entspannten, sorglosen und verspielten Kindheit gehört, zu genießen. Das muss aber nicht so sein.



#härtesterjobderwelt

Im Jahr 2015 veröffentlichte der US-amerikanische Grußkartenhersteller American Greetings in Zeitungen und im Internet eine Stellenanzeige. Bei den Bewerbungsgesprächen für den Posten der »Geschäftsführung« kamen immer mehr Einzelheiten über die freie Stelle ans Licht: Es handele sich um eine körperlich anstrengende Arbeit, bei der der Stelleninhaber voraussichtlich die meiste Zeit auf den Beinen sein würde. Eine der Einstellungsvoraussetzung lautete: Bewerber müssten zwischen 135 und einer unbegrenzten Zahl von Stunden pro Woche verfügbar sein. Weitere wichtige Eigenschaften für die Position waren: hervorragendes Verhandlungsgeschick, herausragende zwischenmenschliche Fähigkeiten sowie Abschlüsse in den Bereichen Medizin, Finanzwesen und Kochkunst.

Zudem hieß es, das Arbeitsumfeld der Geschäftsführung sei chaotisch und die Arbeit müsse oft ohne Pause erledigt werden. Wollte der Chef zu Mittag essen, müsse er zunächst warten, bis seine Kollegen gegessen hätten. Darüber hinaus werde man die Bewerber auffordern, so der Gesprächsleiter, ihr eigenes Leben aufzugeben – sofern sie eines hätten. Es gebe keinen Urlaub und keine Auszeit an Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr – ja, tatsächlich werde sich das Arbeitspensum an diesen Tagen sogar erhöhen. Die Stelle entsprach einer Sieben-Tage-Woche, rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr – und das alles ohne Bezahlung.

Das Video der Bewerbungsgespräche verbreitete sich viral und zählt inzwischen über 28 Millionen Aufrufe. Die Reaktionen der Bewerber waren köstlich, als sie herausfanden, dass die Stellenanzeige eine Fälschung war. In Wahrheit beschrieb sie die Rolle der Mütter in aller Welt und war Teil der cleveren Werbekampagne #worldstoughestjob (#härtesterjobderwelt, Anm. d. Übers.) von American Greetings zum Muttertag. Väter sind im Leben ihrer Kinder natürlich genauso wichtig.

Kinder mit Angststörungen haben ein Gehirn, das auf Hochtouren arbeitet, um sie vor Gefahren zu schützen. Ein bestimmter Teil ihres Gehirns verhält sich beinahe so wie jene Wächter bei den Erdmännchen, die sich ständig auf Zehenspitzen in die Höhe recken und die Umgebung wachsam nach Bedrohungen absuchen. Kinder mit einer Angststörung verbringen also unglaublich viel Zeit in dem Zustand, in dem ihre Kampf-oder-Flucht-Reaktion in vollem Gang ist.

Sie können nichts dafür, und dieser Zustand ist ziemlich anstrengend – nicht nur für die Kinder selbst. Egal, ob es sich um eine echte oder um eine eingebildete Gefahr handelt, ihr Gehirn und ihr Körper zeigen die gleichen Reaktionen. Ein überempfindliches Gehirn will selbst dann permanent beschützen, beschützen und nochmals beschützen, wenn die »Gefahr« allen anderen harmlos erscheint oder womöglich noch nicht einmal für andere wahrnehmbar ist. Sobald die Sinne dem Gehirn eine drohende Gefahr anzeigen, ist das so, als öffne sich eine Schleuse: Die Flutwelle der Angst setzt sich in Bewegung und mit ihr all die negativen Folgen. Das bedeutet für die Eltern eines Kindes mit Angststörung, dass eine ohnehin schon schwierige Aufgabe noch anstrengender wird.

Kinder zu erziehen, ist eine anstrengende Sache, das kann niemand leugnen. Es ist aber auch belebend, emotional, herzerwärmend, anspruchsvoll, wunderbar, kräftezehrend, bedeutsam, frustrierend, herzerreißend, beeindruckend und unglaublich erfüllend. Erziehung ist der wichtigste und tiefgründigste »Job«, den wir jemals machen werden und der für jeden von uns ebenso verschieden wie gleich ist: Es gibt keine Gebrauchsanleitung, und keiner von uns weiß je, was der nächste Tag bringen wird. Und wenn unsere Kinder leiden, dann zerreißt uns das in einer Weise das Herz, auf die wir uns niemals hätten vorbereiten können.

Wir können Kinder nicht vor allem beschützen

Wir tragen schwer daran, wenn wir das Leid unserer Kinder miterleben, ganz egal, wie alt sie sind. Deshalb sollten wir uns eher ins Gedächtnis rufen, dass unsere Aufgabe als Eltern nicht darin besteht, sie vor den Mühen des Lebens zu beschützen, sondern sie zu führen, zu lenken und ihnen wieder auf die Füße zu helfen, wenn das Leben sie mit einem Schlag zu Boden wirft. Diese Erkenntnis kommt unserer eigenen Gesundheit ebenso zugute wie der Resilienz unserer Kinder.

Um bei dem Bild zu bleiben: Angst zählt zu jenen Nackenschlägen, von denen sich unsere Kinder wieder erholen können. Unsere nicht zu unterschätzende Rolle als Eltern dabei ist, unsere Kinder genau dabei zu unterstützen. Sie lernen von uns so viele Dinge, die ihr Selbstvertrauen stärken, sie widerstandsfähiger machen und ihnen helfen, mit ihrer Angst umzugehen, wenn diese wie aus dem Nichts auftaucht oder sich leise anschleicht. Entscheidungen über die eigene Lebensweise, über Denkweisen, Bewältigungsstrategien, Wertvorstellungen, Spiel, Selbstfürsorge, Mitgefühl, Empathie, Dankbarkeit, Freundlichkeit, zwischenmenschliche Beziehungen und die Fähigkeit, das große Ganze zu erkennen – all diese Dinge spielen eine Rolle, wenn es darum geht, Ihrem Kind behilflich zu sein, mit seiner Angst umzugehen.

Das sind nur einige unserer vielen eindrucksvollen Möglichkeiten, unseren Kindern durch unsere Lehren und unser Vorbild zu helfen, die Angst aus dem Rampenlicht zu verdrängen. Sie selbst haben die Möglichkeit, ihnen zu helfen, ja, Sie helfen ihnen bereits! Je mehr Sie über Angst lernen, woher sie kommt und wie Sie Ihrem Kind helfen können, sie in den Griff zu bekommen, desto entscheidender werden Sie zur Entfaltung Ihres Kindes beitragen.

Wie verbreitet ist Angst?

Überall auf der Welt haben Eltern Kinder, die an Angst leiden. Im Durchschnitt wird bei jedem siebten Kind in Australien im zarten Alter von vier Jahren bis zur Schwelle des Erwachsenseins (17 Jahre) eine psychische Erkrankung diagnostiziert⁵.

Bei der Hälfte all dieser Kinder wird eine Angststörung festgestellt. Das entspricht ungefähr zwei Kindern pro Schulklasse in ganz Australien, obwohl es manche davon oft gar nicht erst in die Schule schaffen, etwa wenn Trennungsängste da sind. Bei Mädchen und Frauen zwischen fünf und 44 Jahren sind Angststörungen die häufigsten Erkrankungen, während bei den Jungen und jungen Männern Selbstmord und Selbstverletzung am schwersten wiegen⁶. Die männlichen Betroffenen sind für die Daten von entscheidender Bedeutung, doch ihre persönlichen Erfahrungen sind alles andere als reflektiert: Die meisten von ihnen verstehen nicht, warum sie so denken und fühlen, wie sie es tun – weshalb es ihnen nicht gut geht. Viele haben das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, und das wirkt sich auf die gesamte Familie aus.

Als Australien im Jahr 1998 seine erste »Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing«⁷ durchführte, waren Angststörungen darin gar nicht enthalten. Sie standen nicht so sehr im Mittelpunkt wie die schwere Depression und die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Zu Recht hat man sie heute auf dem Schirm. Die zweite und jüngste Umfrage dieser Art wurde 2015 veröffentlicht. Sie zeichnet ein Bild der psychischen Gesundheit der Kinder in Australien, das gar nicht schön ist.

Zu den Kindern mit diagnostizierter Angststörung zählten alle, die an Trennungsangst (S. 101), einer Sozialphobie (S. 103), einer generalisierten Angststörung (S. 100) oder an einer Zwangsstörung (S. 104) litten. Bestimmte Angststörungen wie die spezifischen Phobien (S. 102) (z. B. Angst vor Spinnen, Panikstörung oder Agoraphobie/Platzangst) wurden bei der Untersuchung gar nicht erfasst. Darüber hinaus bleiben die Angststörungen vieler Kindern unerkannt. Wir halten es des-

halb für angemessen, ja sogar vernünftig, zu behaupten, dass die aktuellen Statistiken das enorme Ausmaß des Problems unterschätzen.

Wie hat sich Angst im Kindesalter verändert?

Die Forscherin Jean Twenge, Professorin an der staatlichen Universität San Diego, will erfassen, wie sich die psychische Gesundheit junger Menschen über Generationen hinweg verändert. Für den Zeitraum von 1937 bis 2007 haben Twenge und ihre Kollegen Daten über psychische Erkrankungen von über 77000 US-amerikanischen High-school-Schülern und Studenten ausgewertet: In den 1930er- und 1940er-Jahren erzielte durchschnittlich die Hälfte der Schüler und Studenten vergleichsweise hohe Werte bei psychischen Störungen. Inzwischen liegt die Zahl bei 85 von 100: Das entspricht einem 70-prozentigen Anstieg der Zahl von Schülern und Studenten, die Symptome psychischer Erkrankungen zeigen⁸.

Ähnliche Untersuchungen in den USA, die sich speziell mit Angst befassten, konnten belegen, dass das Durchschnittskind der 1980er-Jahre über mehr Angst klagte als Patienten der Kinderpsychiatrie in den 1950er-Jahren⁹. Eine solche Zunahme der Angst in den folgenden Generationen wurde auch in China und Großbritannien festgestellt¹⁰.

Die Kinder stecken mittendrin in einer Angst-Epidemie, und die Rolle der Eltern ist von entscheidender Bedeutung.

So erschütternd die Zahlen sind, sie sagen nicht die ganze Wahrheit. Jedes einzelne Kind, das in einer dieser Statistiken auftaucht, ist eine Person – ein junger Mensch, dessen Leben eine unerwartete Richtung genommen hat.

Wie Angst missverstanden wird

Der Kampf eines Kindes mit einer Angststörung wird in seinem Ausmaß oft missverstanden und bleibt in einigen Fällen unerkannt. Besorgte Eltern tauchen im Krankenhaus auf, ohne zu erkennen, dass es sich bei den von ihnen beobachteten Symptomen tatsächlich um Anzeichen einer psychischen Erkrankung handelt.

Genau das hat auch Aisha Dow in ihrem Sonderbeitrag »The Worrying Mental Health Trend Affecting Australians«¹¹ für die Tageszeitung »The Age« enthüllt. In diesem Artikel berichtete Harriet Hiscock, Professorin am Murdoch Children's Research Institute in Melbourne¹², dass Eltern mit ihren Kindern ins Krankenhaus kämen, ohne zu wissen, dass diese an Angst oder einer Depression litten: »Sie dachten, dass die Panikattacken Anfälle wären oder die wiederkehrenden Bauchschmerzen eine physische Ursache hätten, obwohl in Wahrheit Angst der Grund war.«

Hiscock und ihr Team analysierten, wie häufig Kinder im Alter bis zu 19 Jahren im Lauf von sieben Jahren die Notaufnahmen des Bundesstaates Victoria besucht hatten. Das Ergebnis: die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die aufgrund stressbedingter Störungen (vor allem Angst), Hilfe aufgesucht hatten, war um 46 Prozent gestiegen¹³.

Angst hat viele Gesichter

Kinder erleben Angst sehr unterschiedlich. Die einen können nach außen hin die meiste Zeit glücklich erscheinen, dabei aber mit ihrer Angst ringen, die ihr Leben nur teilweise beeinträchtigt oder nur zeitweilig aufkommt. Die anderen können lediglich ein einzelnes oder eine Kombination aus allen möglichen Symptomen mit sich herumtragen: beängstigende Gedanken, eine unerklärliche Furcht oder ein namenloses Grauen, unrealistische bis katastrophale Sorgen oder auch körperlichen Anzeichen, die von Bauchschmerzen über Schwindel und Kurzatmigkeit bis hin zu einer verschwommenen Sicht reichen.