

Eltern mit Angststörung - Auswirkung und Ratschläge für Kinder

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Die Ursachen sind vielfältig, genauso wie die Erscheinungsformen dieser Störungen. Betroffenen haben beispielsweise Angst vor ganz bestimmten Dingen, wie Menschenmengen, Räumen oder dass ihren Angehörigen etwas passieren könnte. Wie wirkt sich diese Störung aber auf ihre Kinder aus und wie können wir diese Familien unterstützen?

Die Ursachen für diese Störungen sind nicht ganz geklärt. In der klinischen Psychologie wird zur Erklärung gerne das **Vulnerabilitäts-Stress-Modell** genutzt. Dies beschreibt die "Verletzlichkeit" eines Menschen. Die Vulnerabilität (lat. *Vulnus* = Wunde) umfasst die Anfälligkeit eines Menschen, an einer psychischen Krankheit zu erkranken. Die individuelle Verletzlichkeit im Vulnerabilitäts-Stress-Modell kann man sich als eine Art Fass vorstellen, das bei jedem Menschen unterschiedlich schnell zum Überlaufen gebracht werden kann. Das Fass füllt sich dabei durch Belastungen - berufliche, private oder soziale. Die Stressoren sind immer ein Schwung Wasser, der in das Fass gekippt wird. **Jeder Mensch hat dabei ein unterschiedlich großes Fassungsvermögen und ist daher unterschiedlich belastbar.** Bei den einen bedarf es sehr viel bis das Wasser überläuft, bei einem anderen ist das Fass vielleicht kleiner oder schmaler - und somit schneller zum Überlaufen gebracht. Die Vulnerabilität eines Menschen kann man also als die Einschränkungen im Fassungsvermögen verstehen.

Folgende Ursachen zu Krankheitsbildern werden deshalb häufig betrachtet:

genetische Faktoren

Lerntheorien

unverarbeitete Belastungen oder Verluste in der Kindheit

Leider treten Angsterkrankungen häufig im Zusammenhang mit weiteren Krankheitsbildern auf, was die persönliche Situation der Betroffenen noch erschwert. Denkbar sind z.B.

Angststörung und Zwangsstörung

Angststörung und Depression

Angststörung und Suchtverhalten

Diese Angststörungen haben immer gravierende Auswirkungen für die Betroffenen und ihr Umfeld. Haben die Betroffenen z.B. Angst vor öffentlichen Plätzen (**Agoraphobie**) werden sie diese Plätze und die Situationen, in denen sie ihre Angst fühlen, vermeiden. Dies kann dann dazu führen, dass sie nicht mit ihren Kindern auf einen Spielplatz oder zum Eis essen gehen können. Diese Angst regiert das ganze Denken und Handeln der Betroffenen und auch der Familie. Der Alltag wird so ausgerichtet, dass nach Möglichkeit keine Gelegenheit kommt, in der diese **Angst fühlbar** wird.

Durch dieses Vermeidungsverhalten (*vermeiden der angstausslösenden Situation*) wird zwar erst einmal eine innere Anspannung und Unruhe abgebaut, es ergeben sich aber auch negative Folgen:

die Angst kann nicht abgebaut werden und sich schlimmsten Falls auf andere Gebiete ausbreiten

das persönliche Leben des Betroffenen wird sehr stark eingeengt

das Familienleben und somit die Kinder müssen ebenfalls mit Entbehrungen leben, die sich negativ auf die kindliche Entwicklung auswirken.

hieraus resultieren wiederum Wut, Aggression, Selbstvorwürfe, Schuldzuweisungen, Hoffnungslosigkeit und u. U Sucht.

Für Kinder mit Eltern, die an einer Angststörung leiden, hat dies Auswirkungen auf ihre Entwicklung. Es könnte belegt werden, dass es eine **transgenerationale Weitergabe der Angststörung** gibt (*Schreier et al. 2008*). Die Kinder „übernehmen“ durch Modelllernen die Angewohnheiten und Verhaltensweisen ihrer Eltern. Die Kinder lernen das „ängstliche“ Verhalten ihrer Eltern, werden somit auch ängstliche Kinder und Erwachsene und sie können sich nicht frei entfalten und entwickeln, was zu schwerwiegenden psychischen Störungen führen kann.

Die Mutter – Kind – Bindung und Beziehung kann unter dieser Krankheit leiden. Die Mütter können entweder nicht adäquat auf ihre Kinder, deren Bedürfnisse und auch der Kommunikation reagieren, oder sie lassen ihren Kindern aus Angst keinen Freiraum. Diese Mütter haben Angst, dass ihren Kindern etwas zu stoßen könnte oder sie sich verletzen könnten. Die Kinder machen dann nicht die wichtigen Erfahrungen z.B. zu schaukeln, mit anderen Kindern zu spielen, auf Bäume zu klettern, mal zu frieren oder zu schwitzen oder sich einmal zu streiten. Für die Kinder besteht eine **reale Gefahr** der Entwicklungsverzögerung, psychischer Auffälligkeiten, Aggression, Schulschwierigkeiten, Schwierigkeiten im sozialen Kontakt. Eine Beratung der betroffenen Eltern ist daher so früh wie möglich zu tätigen und der Fokus langfristig auch auf die Interaktion zwischen Mutter und Kind zu legen. Es konnte belegt werden, dass Kinder, die über ein ansonsten stabiles Umfeld verfügen und ggf. eine weitere Bezugsperson in ihrem Umfeld hatten weniger auffällig waren. Um eine eventuelle Änderung des Alltags zu organisieren und Fehlverhalten des Kindes entgegen zu wirken, gibt es für Betroffene unterschiedliche Möglichkeiten:

Hausarzt

Psychotherapie (Erlernen von Handwerkszeugen die Ängste zu bewältigen oder man geht dem eigentlich Grund der Angst auf die Spur)

ev. Medikamente

Mutter – Kind – Training

Entspannungstraining (man kann nicht gleichzeitig entspannt und ängstlich sein)

Anti – Stress – Training

Organisationstraining

Weiterführende Links:

[Selbsthilfe Training: Grundlagen der Angst](#)

[Selbsthilfe Training: Angst \(Gedankenebene\)](#)

[Selbsthilfe Training: Angst \(Verhalten\)](#)

[Lernmappe "Grundlagen: Angstbewältigung"](#)

[Lernmappe: "Körperreaktionen"](#)

[Lernmappe: "Gedanken und Verhalten"](#)