

8B: Eltern als Co-Therapeuten und Coaches

Bitte Sie Ihr Kind, alle Arbeitsblätter, die es für sein Therapiebuch ausgehändigt bekommt, lesen zu dürfen. Sie können sich dann leichter über seine Angst verständigen und besser zusammenarbeiten. Beachten Sie in Zukunft Folgendes:

- Ermutigen Sie das Kind, *über seine Angst* (und andere unangenehme emotionale Erlebnisse) zu *reden*. Einige ängstliche Kinder und Jugendliche, vor allem Jungen, müssen ihre Scheu erst überwinden. Hören Sie genau hin und versuchen Sie, manches mit eigenen Worten wieder zu geben, was Ihnen Ihr Kind über seine Angst berichtet. Es merkt dann, dass Sie sich bemühen, ihm gut *zuzuhören*, und erkennt auch, was Sie (nicht) verstanden haben. Eventuell stellt es das eine oder andere richtig.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind *nicht* zu viel Publikum bieten, wenn es über seine Befürchtungen *klagt*. Der Angst würde dann zu viel Aufmerksamkeit geschenkt werden und das wiederum würde Befürchtungen und Angstanfälle begünstigen.
- Umgekehrt sollten Sie dem Kind *weniger Rückversicherung* geben und es nicht wegen seiner Angst kritisieren. Warten Sie bei einem Angstanfall gemeinsam ab, bis die Angst wieder nachlässt. Sie können über andere Dinge reden. Dadurch wird die Aufmerksamkeit des Kindes von der Angst abgezogen und die Angst nicht unnötig angeheizt.
- Wenn das Kind wieder einmal Angst hatte, erkundigen Sie sich nach Abklingen der Angst danach, wie es diesmal zum Angsterleben kam. Fragen Sie aber nicht zu viel, weil Fragen bei ängstlich-unsicheren Kindern und Jugendlichen oft defensive Reaktionen auslösen.
- Viele Kinder haben Angst, dass *andere ihm seine Angst ansehen* könnten und es dann für „schwach“ oder „feige“ halten (das kommt besonders bei Jungen ab dem Alter von 8 bis 10 Jahren vor – sie schämen sich ihrer Angst wegen). Wenn das Kind Sie fragt, sagen Sie ihm ehrlich, was Sie an Hinweisen auf Angst erkennen können. Nur vereinzelt sind erhobene Augenbrauen, erweiterte Augen oder ein geöffneter Mund zu sehen, häufiger leichtes Zittern oder Schweiß auf der Stirn. Dies sind aber mehrdeutige körperliche Erscheinungen, die nicht nur bei Angst vorkommen, sondern zum Teil auch bei körperlicher Anstrengung, Wut und Euphorie.
- Das Kind soll sich von nun an seinen Ängsten stellen (Konfrontation) und die neu erworbenen Fähigkeiten für den Umgang mit Angst erproben. Ermutigen Sie es, *regelmäßig Konfrontation* zu machen. Erinnern Sie es daran, Mut-Sätze einzusetzen und seine Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung oder auf etwas anderes zu richten. Nicht selten muss ein besonders ängstliches Kind mit einem Anreiz gelockt, angeschoben und ab und an sogar überrumpelt werden, um die hohe Angstschwelle zu überwinden. Wohlwollendes Überrumpeln und unangekündigtes Handeln erspart dem Kind manche Erwartungsangst.
 - Sagen Sie dem Kind zu Beginn der Therapie immer wieder, dass die gefürchteten Katastrophen sich nur in seinem Kopf abspielen. Die Angst kann ihm nichts anhaben. Sie geht auch wieder von alleine weg (siehe Angstkurve).
 - Konfrontation ist eine große Herausforderung und sehr anstrengend. Loben Sie das Kind für seine Anstrengungen (siehe weiter unten). Falls ihm Konfrontation besonders schwerfällt, können Sie als Anreiz kleine Vergünstigungen in Aussicht stellen, z. B. am Abend 30 Minuten länger aufbleiben, eine gemeinsame Spiel-/Redezeit, verlockende Fernsehsendung oder DVDs, Lieblingsspeise, Radtour mit Picknick, ein neues Comicheft usw. Ihr Versprechen sollten Sie *unbedingt* einhalten.
 - Bringen Sie das Kind so bald wie möglich dazu, seine Konfrontationsübungen selbstständig zu machen. Geleitet von der Angsthierarchie geht es am besten in kleinen Schritten vor. Je mehr das Kind lernt, die Angst im Alleingang zu kontrollieren, desto stärker wird seine Selbstwirksamkeit.

- Traut sich das Kind noch nicht alleine in eine bestimmte Angstsituation, begleiten Sie es ein- oder zweimal. Fragen Sie hin und wieder, wie stark die Angst im Moment ist (auf einer Skala von 1 bis 10, wobei Stufe 1 fast keine Angst und Stufe 10 Panik bedeutet). Reden Sie aber auch über andere Dinge.
 - Ziehen Sie sich so bald wie möglich als Begleitperson zurück. Viele ängstliche Kinder oder Jugendliche versuchen, das zu verhindern, denn sie haben ein *hohes Sicherheitsbedürfnis* und sind sehr *personenabhängig*. Sicherheits- und Vermeidungsverhalten zementieren aber die Angst. Setzen Sie sich deshalb freundlich, aber bestimmt durch!
 - Es wäre gut, Sie – als *Modell* – wären in der Angstsituation ruhig und gefasst. Sollten Sie ebenfalls mit Angst reagieren, treten *Spiegelungsphänomene* auf: Einmal spiegelt sich die Angst des Kindes in Ihnen und verunsichert Sie. Umgekehrt spiegeln Sie dem Kind Ihre Unsicherheit und Erregung. Das hat eine beunruhigende, manchmal sogar lähmende Wirkung auf das Kind. Bitten Sie in dem Fall Ihren nicht ängstlichen Partner, die Angstsituation mit dem Kind aufzusehen. Es kann auch eine andere Bezugsperson sein, die vom Kind akzeptiert wird, z. B. Oma oder Opa (Geschwister werden von ängstlichen Kindern oder Jugendlichen meist nicht als Sicherheitsgaranten respektiert, es sei denn, sie sind wesentlich älter).
 - Geben Sie dem Kind *positives Feedback*, vor allem für sein *Bemühen*, mit neuartigen Situationen zu experimentieren. Zeigen Sie ihm, wie viel mehr Mut es schon im Vergleich zu seinem gehemmten Verhalten vor wenigen Wochen oder Monaten hat.
 - Erinnern Sie es immer wieder daran, dass es sich von den anstrengenden Konfrontationsübungen *erholen* muss, indem es regelmäßig Sport macht oder sich mit besonders angenehmen Dingen beschäftigt. Lassen Sie sich etwas einfallen und bieten Sie ihm schöne, spaßige Erlebnismöglichkeiten, damit es Vorfreude entwickelt und sich wohlfühlt.
 - Beteiligen Sie immer alle *Geschwister* an erfreulichen Aktivitäten, damit diese nicht ein Problem damit bekommen, dass Sie dem ängstlichen Kind so viel Aufmerksamkeit schenken. Das Einbeziehen von allen Familienmitgliedern wird die familiäre Atmosphäre spürbar verbessern.
 - *Fördern Sie die sozialen Kontakte* Ihres gehemmten Kindes, denn der Umgang mit Freunden bereitet besonders viel Freude. Auch das stärkt sein Selbstwertgefühl und die Lebensfreude. Erlauben Sie Verabredungen am Nachmittag. Achten Sie darauf, dass genügend Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten verfügbar sind, wenn Freunde auf Besuch kommen. Die Geschwister sollten sich mehr im Hintergrund halten, um dem ängstlichen Kind nicht die Show zu stehlen. Erlauben Sie auch Übernachtungen am Wochenende, weil sich Kinder und Jugendliche dabei besonders nahekommen und ihre Freundschaft intensivieren. Sollte sich das Kind nicht trauen, woanders zu übernachten, dann helfen Sie ihm, den Mut dafür aufzubringen und sich damit zu konfrontieren. Vielleicht beginnen Sie mit einer Übernachtung bei den Großeltern oder einer Tante.
- Achten Sie beim ängstlichen Kind von Beginn der Therapie an generell auf *Selbstständigkeit im Alltagsleben*. Nehmen Sie ihm nicht mehr so vieles ab. Fahren Sie Ihre lieb gemeinten Hilfeleistungen zurück und geben Sie weniger vor. Lösen Sie Alltagsprobleme, die das Kind und die Familie betreffen, mit der gesamten Familie (Problemlösen, siehe nächsten Punkt). Dadurch können Sie sich mehr zurücknehmen und dem Kind bzw. den Kindern einen größeren Entscheidungsspielraum lassen. Beraten Sie das Kind in allen Dingen des Lebens, wenn es Sie darum bittet. Lassen Sie es möglichst zwischen Alternativen wählen, damit es *entscheidungssicherer* wird und mehr *Verantwortung* übernimmt. Fördern Sie selbstständiges Handeln wie Telefonate entgegenzunehmen und zu führen, fremde Personen anzusprechen, persönliche Angelegenheiten zu erledigen (Schulmaterialien und Kleidung einkaufen, Mahlzeiten zubereiten, morgens alleine aufstehen, das eigene Zimmer aufräumen, Terminabsprachen für die Schule oder mit Freunden treffen, alleine zum Zahnarzt oder Frisör gehen, Wegstrecken zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen usw.) und loben Sie es auch, ohne zu übertreiben.

- Gehen Sie bei entgegengesetzten Vorstellungen und Meinungsverschiedenheiten, oder wenn es Probleme im Familienalltag gibt, mit *Problemlösen* vor (vgl. Arbeitsblatt 5D im Therapiebuch des Kindes). Beraumen Sie bei Bedarf Familiengespräche an, in denen Sie gemeinsam nach Lösungen suchen. Freuen Sie sich, wenn das ängstliche Kind engagiert mitmacht, denn das stärkt seine autonomen Strebungen. Im Übrigen profitieren alle Familienmitglieder von Gesprächen, die der Bewältigung von Stress dienen. Vereinbaren Sie Regeln, vergessen Sie aber nicht, gemeinsam festzulegen, welche Folgen es hat, wenn eine abgesprochene Regelung vom Kind oder Erwachsenen nicht eingehalten wird.
- Die zunehmende Selbstständigkeit und Loslösung des ängstlichen Kindes stärkt seinen *Selbstbehauptungswillen* und seine *Durchsetzungsfähigkeit*. In der Folge könnte es für eine Weile vermehrt zu Auseinandersetzungen in der Familie kommen. Das ist zwar für das Abschwächen der Verhaltenshemmung des ängstlichen Kindes wichtig, für die Erziehungsverantwortlichen aber nicht immer leicht. Mancher Widerwille bei den Geschwistern und dem (nicht biologischen) Partner wird jedoch besänftigt, denn diese meinen oft genug, das ängstliche Kind spiele eine Sonderrolle und werde vorgezogen. Außerdem wird ihm häufig vorgeworfen, das Familienleben mit seiner Angst zu kontrollieren. Manche spielen tatsächlich eine gewisse Sonderrolle – entweder als Vertrauter eines Elternteils, in seltenen Fällen als Blitzableiter der Familie oder aber als Bremser, der mit Sicherheitsbedenken (mit dem er sein Vermeidungsverhalten rechtfertigt) gelegentlich nervt. In der Regel sind ängstliche Kinder und Jugendliche jedoch feinfühlig, umgänglich und sozial verträglich.