



Wenn die Angst zur Krankheit wird –

Angststörungen des Kindes- und Jugendalters

Von Dr. med. Thomas Bonath

Klara sitzt in der Mathearbeit. Und schwitzt. Ihr Herz klopft bis zum Hals. Die Zahlen vor ihren Augen tanzen Cha Cha Cha. Im Kopf geht es zu wie auf einer Achterbahn im Europa-Park – und dann gähnende Leere. Nichts ist greifbar.

Dabei hat sie soviel geübt. Zuhause konnte sie alles, es lief wie geschmiert, erst gestern abend noch. Und nun – rien ne vas plus.

Sie hat sich soviel Mühe gegeben – aber sie hört in ihrem inneren Ohr schon wieder die Kommentare von Lehrerin und Eltern: „Schade, Kind. Wir verstehen das nicht, du bist doch eigentlich so intelligent. Wenn du Dich nur mal ein bißchen konzentrieren würdest, wenn du nicht immer so viele Leichtsinnsfehler machen würdest...“

Die kapieren gar nix. Ihr ist alles andere zumute als „leicht-sinnig“, eher „schwerst-mütig“. Und was gäbe sie nicht darum, sich konzentrieren zu können. Sie versucht ja- verzweifelt. Aber etwas hat sie gepackt, lässt sie nicht zu ihren Fähigkeiten kommen – ANGST.

Kevin alleine zuhause. Im Gegensatz zu dem Filmhelden geht es ihm gar nicht gut. Im ganzen Haus hat er Licht gemacht, alle Türen kontrolliert und versperrt, unter alle Betten und in alle Schränke geschaut, sogar im Keller war er, sein Gewehr liegt „schussbereit“ in der Armbeuge. Aber es nutzt nix.

Mama ist ausgegangen. Nach langem hin und her. Seit langem mal wieder, seit sehr langem. Sie hat ihm erklärt, dass sie ab und zu auch mal raus muß, unter Leute, reden mit Freunden, einfach mal Luft holen - ohne ihn.

Eigentlich versteht er es ja, und nichts möchte er mehr auf der Welt, als dass es Mama gut geht. Eigentlich hat er ja auch gar nicht so sehr Furcht im Dunkeln, vor Einbrechern oder Monstern. Ist er ja auch schon viel zu groß für.

Er hat Angst um Mama, was ihr alles passieren könnte, wenn er nicht dabei ist. Das war schon immer so. Der Arzt meinte, das käme noch aus der Schwangerschaft, als Mama so krank wurde und sich soviel Sorgen um ihn machte oder von seiner schweren Geburt. Deshalb habe er „Trennungsangst“. Kann ja sein. Aber richtig schlimm, so ganz richtig schlimm wurde es erst, nachdem Papa den tödlichen Unfall hatte. Es war, als ob er es immer gewusst hätte. Und nun hat er Angst um Mama. Wenn ihr auch noch was passiert, wen hat er denn dann noch auf der Welt? Seitdem muß er immer und überall bei ihr sein, „darf“ sie fast nichts mehr allein machen. Seine Angst hält sie beide fest im Griff.

Andrea hat Bauchweh. Und Kopfschmerzen. Wie immer, wenn sie zur Schule muß. Niemand kann sich das erklären. Sie schreibt gute Noten, die Lehrer reißen ihr nicht den Kopf ab und

die Klassenkameraden sind eigentlich auch ganz nett. Aber wenn sie etwas im Unterricht sagen soll, wenn sie in der Pause angesprochen wird, es wird ihr immer so komisch. Was, wenn sie jetzt was Falsches sagt? Wie neulich, als sie in der Deutschstunde nicht richtig geantwortet hat und alle so lachen mussten. Sie hätte im Erdboden versinken können... Häufig wünscht sie sich, sie könne genauso forsch und offen wie die anderen auftreten und mal ihre Meinung sagen. Doch jedes Mal, wenn sie es versucht, versagt ihre Stimme, sie spricht zu leise, wird von den anderen gar nicht richtig gehört. Und das wird immer schlimmer. Wie ihre Bauchschmerzen und Kopfweh. Wahrscheinlich kann sie deshalb heute wieder nicht in die Schule – obwohl sie es wirklich gerne wollte. Aber etwas versperrt ihr den Weg – Angst.

Angst -Angststörung

Angst ist ein Grundgefühl des Menschen. Sie hat wichtige Aufgaben: sie warnt uns, spornt an, verleiht uns in Notsituationen Flügel wie „Red Bull“, ermöglicht uns rasche eigentlich über unsere Kräfte hinausgehende Reaktionen.

Doch manchmal schießt sie auch selber über das Ziel hinaus und erreicht damit genau das Gegenteil: wir sind wie gelähmt, wie das Kaninchen vor der Schlange.

Wenn diese Überreaktion häufig vorkommt, kann sie sich verselbständigen, zur chronischen Angst-Störung werden. Wie die Beispiele zeigen, äußert sich Angst hierbei sehr unterschiedlich. Die Auslöser sind manchmal gar nicht erkennbar, weder für die Eltern, noch für die Kinder.

Eine Angststörung kann zum alles beherrschenden Lebensgefühl werden und den Alltag so sehr beeinträchtigen, dass er nicht mehr bewältigt werden kann. Vor allem unbehandelt, entwickelt der Patient oft Vermeidungsstrategien, geht allen Situationen aus dem Weg, in denen er Angst haben könnte. Dadurch entsteht aber häufig ein Teufelskreislauf, die Angst weitet sich aus auf andere Situationen, die dann wieder vermieden werden... Es ist dann die Angst vor der Angst, die sich alles, auch im Lebensumfeld des Betroffenen, unterordnet.

Niemand ist wirklich gefeit gegen die Entwicklung einer solchen Störung, auch die scheinbar so mutigen Raubeine nicht. Allerdings sind häufiger die sensibleren Kinder mit einem geringeren Selbstwertgefühl betroffen. Schon von Natur aus etwas unsicherer, reichen häufig schon geringere Anlässe, um sie nachhaltig aus der Bahn zu werfen.

Begünstigend wirken unter anderem:

Schulisch: Misserfolg, Klassen- oder Schulwechsel, überforderndes oder abwertendes Lehrerverhalten, konkurrierende oder missgünstige Klassenkameraden, Mobbing

Familiär: Streit im Elternhaus mit resultierender Unsicherheit, gestörtes Eltern-Kind-Verhältnis, z.B. nach Trennungen oder bei Unzufriedenheit der Eltern mit der eigenen Stellung in der Familie, Krankheit oder Verlust von Angehörigen, Geschwisterrivalität

Individuelle Eigenschaften: Teilleistungsschwächen wie Lernstörungen, Labilität, depressive Zustände...

Häufig können Kinder ihre Ängste nicht konkret ausdrücken, verschweigen und verstecken sie. Oft begreifen sie auch selber gar nicht, was mit ihnen los ist. (Dies ist übrigens bei uns Erwachsenen nicht selten auch so!)

Warnzeichen für uns Eltern können sein:

- Schlafstörungen und resultierende Erschöpfungszeichen
- körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen,
- Übelkeit, Appetitlosigkeit, Essstörungen

- Gewichtsveränderungen
- emotionales Ungleichgewicht mit überschießender Wut oder Apathie...
 - überschießend aggressives Verhalten als Gegenreaktion

Die Behandlung

Bei der Behandlung von Angststörungen ist häufig ein kooperatives Vorgehen von Eltern, Therapeuten und Bezugspersonen des sozialen Umfelds wie z.B. Lehrern erforderlich. Es ist eine Gradwanderung: zu großer Druck von außen führt zu einer Verfestigung der Angst, so verschlimmert Zwang z.B. bei der Schulangst die Erkrankung. Vermeiden von angstbesetzten Situationen verfestigt hingegen auch die Störung durch die Angst vor der Angst.

Die Behandlung muss verständnisvoll die Mitarbeit des Patienten fördern, seine Anstrengungen würdigen und durch die erreichten Erfolge, auch kleine, einen Weg aus der Sackgasse aufzeigen.

Medikamente

Wegen der möglichen Nebenwirkungen und den immer noch unzureichend belegten Auswirkungen auf Kinder, besonders auf das noch reifende Gehirn, sind Psychopharmaka nur äußerst zurückhaltend einzusetzen.

Homöopathie bietet eine rasche, effektive und verträgliche Alternative. Angststörungen sind Überreaktionen, ein Ungleichgewicht der Emotionen. Homöopathie regt die Selbstregulationskräfte des Menschen an, das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Das bei Angstpatienten insgesamt übersteigerte Erregungsniveau wird gesenkt, die Psyche deutlich stabilisiert.

Ängste verschwinden nicht vollständig. Sie gehören unvermeidlich zu unserem Leben und haben darin eine wichtige Funktion. Ziel einer jeden Behandlung sollte deshalb nicht sein, Angst zu „besiegen“, sondern sich nicht von ihr beherrschen zu lassen, mit ihr umzugehen. Annehmen und meistern der Angst stellt einen wichtigen Entwicklungsschritt dar, lässt uns reifen. Homöopathie kann hierbei helfen.