

#### Symptome

Angst ist eine angeborene Reaktionsbereitschaft, bei der auf Bedrohung hin blitzschnell vom Sympathikus eine Alarmreaktion gezündet wird, die den Körper zur Höchstleistung rüstet. Sie hat eine wichtige Schutzfunktion. Da Ängste lebenswichtig sind, gehören sie auch zur normalen Entwicklung eines Kindes. Viele entstehen in einem bestimmten Alter und verschwinden automatisch wieder.

Unter Angststörungen werden mit Angst verbundene psychische Störungen verstanden, die durch übermässige Reaktionen ohne erkennbare Gefahr gekennzeichnet sind. Sie gehören zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Angststörungen sind mit einem hohen Leidensdruck verbunden und werden oft nicht erkannt.

Trotz der unterschiedlichen Gefahrenpotenziale sind die Reaktionen bei einer Angststörung den normalen Angstreaktionen sehr ähnlich, im Ausmass aber heftiger.

Folgende drei Ausdrucksebenen sind betroffen:

- körperliche Empfindungen wie beschleunigte, oberflächliche Atmung, Herzrasen, Schwindel und Schwitzen
- Verhaltensebene wie Verkrampfungen, Zittern, Wutanfälle oder Weglaufen
- angsterhaltende und -verstärkende Gedanken und Vorstellungen

Bei Kindern ist die Trennungsangst häufig, wenn sie sich von ihrer Hauptbezugsperson trennen müssen. Zudem gibt es diffuse, unspezifische Ängste, die spontan auftreten und auf keinen bestimmten Auslöser rückführbar sind. Andere Ängste sind auf konkrete Objekte und Situationen ausgerichtet (wie gewisse Tiere, Menschen oder Platzmangel).

#### Auswirkungen

Die Erfahrung, Angst mit eigenen Methoden bewältigen zu können, ist für ein Kind wichtig, um ein gutes Selbstvertrauen und Autonomie entwickeln zu können. Da bei einer Angststörung die betroffene Person angstauslösende Situationen wenn irgend möglich vermeidet, verstärken sich die Ängste zunehmend. Dies führt zu Einschränkungen in der Lebensqualität. Soziale Phobien sind mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik verbunden. Sie können zu sozialer Isolierung führen. Erröten, Händezittern und Übelkeit wirken wiederum verstärkend auf die Ängste. Bei Leistungsängsten sind Konzentrationsschwierigkeiten sowie Blackouts häufig. Sie können Lernblockaden

#### Hilfreiches im Schulalltag

- Bemühen Sie sich um ein wertschätzendes Unterrichtsklima. Vermeiden Sie Angst einflössende Äusserungen oder Androhungen.
- Nehmen Sie die Ängste ernst. Sätze wie, «Du musst doch keine Angst haben» sind nicht hilfreich. Das Kind soll spüren, dass es seine Angst zeigen darf.
- Sprechen Sie mit den Kindern über konkrete Ängste und dass wir alle solche haben.
- Wecken Sie Neugier am Ausprobieren. Ermutigen Sie das Kind, sich schwierigen Situationen zu stellen und begleiten Sie es dabei. «Ich nehme wahr, dass es dir Angst macht, versuche doch einen ersten Schritt.»
- Versuchen Sie beim Auftreten von übermässigen Reaktionen, das Kind abzulenken oder eine humorvolle Distanz zu schaffen.
- Geben Sie Hilfestellungen, z.B. an etwas Schönes denken, das Lieblingslied innerlich singen, sich selber gut zureden, zehnmal langsam in den Bauch atmen.
- Stärken Sie die Durchsetzungsfähigkeit und sozialen Kompetenzen aller Kinder
- Das Leben mit Ängsten ist sehr anstrengend, schaffen Sie Entspannungsiseln.
- Vor Lernkontrollen können Fantasiereisen zur Entspannung beitragen