

Informationsblatt für Lehrpersonen

Angst und Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen

Angst ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers, die uns vor Gefahren schützen soll. Wenn ein Kind/Jugendlicher beispielsweise einen aggressiven Hund sieht, nimmt es/er eine mögliche Bedrohung wahr. Das Gehirn – insbesondere die Amygdala – schlägt Alarm und aktiviert den Körper. Dies führt zu körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Schwitzen, Zittern oder Bauchschmerzen. Gleichzeitig treten Grübeln, Konzentrationsprobleme oder das Gefühl von Kontrollverlust auf, welche sich zu einem Gedankenkarussell entwickeln können.

In solchen Momenten reagiert der Körper mit einem der drei typischen Verhaltensmuster: Flucht, Kampf oder Erstarren. Das Kind/der/die Jugendliche könnte weglaufen, sich wehren oder völlig bewegungslos werden. Diese Reaktionen sind evolutionär bedingt und haben früher das Überleben gesichert.

Problematisch wird Angst, wenn sie zu häufig, zu stark oder ohne echte Gefahr auftritt. Wenn beispielsweise aus Angst immer häufiger die Schule vermieden wird oder ein starker Rückzug stattfindet, kann sich daraus eine Angststörung entwickeln. Ursachen hierfür können genetische Veranlagungen, belastende Erfahrungen wie Mobbing oder Trennung, sowie ein überängstliches (familiäres) Umfeld sein. Diese Faktoren begünstigen eine Chronifizierung und verstärken somit das vermeidende Verhalten.

Lehrpersonen können Betroffenen helfen, indem sie ruhig und verständnisvoll reagieren, Sicherheit vermitteln und die Gefühle ernst nehmen. Um Angst überwinden zu können, ist es notwendig sich der Angst zu stellen. Dies stellt allerdings für viele eine übergroße Herausforderung dar. Hilfreich sind kleine Schritte zur Bewältigung der Angst und häufig die Unterstützung durch Fachpersonen wie Psychologinnen und Psychologen oder Therapeutinnen und Therapeuten.