

## ÜBERVORSICHTIGE ELTERN

# Zu viel Angst ums Kind macht krank!



Sich ums Kind zu sorgen ist völlig normal. Wenn die Furcht allerdings überhand nimmt, kann das krank machen  
Foto: Jürgen Flchle - Fotolia

von: **SILKE HÜMMER**

veröffentlicht am 23.04.2019 - 09:55 Uhr

Schon mit der Geburt des Kindes legt sich neben die Freude über den Familienzuwachs bei vielen Eltern ein bleierner Gürtel der Angst. Ist das Kleine gesund? Warum schreit es so viel? Atmet es noch? Mit dem Heranwachsen werden oft auch die Sorgen größer. Denn je selbstständiger die Kinder werden, desto umfangreicher ist auch das Gefahrenpotential. Es könnte auf dem Schulweg überfahren werden, einem Triebtäter in die Hände fallen, sich schwer verletzen....

**Die Angstliste furchtsamer Eltern ist lang und vor allem gefährlich. Denn alles, was über die normale Sorge ums Kind hinaus geht, kann krank machen, sagt [Reiner Müller](#), Angsttherapeut aus Berlin.**

## **Was sind die Ursachen solcher Ängste?**

Traumatische Erfahrungen, der Verlust eines nahen Menschen, eine Fehl- oder Totgeburt können die Ursachen von elterlichen Ängsten sein. „Frauen sind öfter von Ängsten und Angststörungen betroffen als Männer“, so der Experte. Ängste können dabei laut Reiner Müller vor der Schwangerschaft entstanden sein und durch diese reaktiviert werden. „Emotional belastende Erlebnisse, traumatische Ereignisse oder die eigene unsichere Bindung zu den Eltern können wieder ins Bewusstsein kommen. Je bedrohlicher die Angst subjektiv erlebt wird, umso eher wird in alte Verhaltensmuster zurückgefallen, die zum Teil nicht mehr kontrolliert werden können.“

**► Aber auch Komplikationen in der Schwangerschaft, wie vorzeitige Wehen oder die Abhängigkeit von Substanzen (Drogen, Alkohol, Medikamenten) können weitere Ursachen für die Entstehung von Ängsten sein.**

## **Wie verändern sich die Ängste, wenn das Kind älter wird?**

Ob Baby, Kleinkind, Schüler oder Student – die Angst ums Kind bleibt bei vielen Eltern und wächst sogar parallel zum Nachwuchs. Entwickelt die Mutter während der Schwangerschaft zu viele Ängste, können diese Stresshormone auf das Baby übertragen und später Einfluss auf die kindliche Verhaltensregulation haben, wie das Schlaf-, Schrei- oder Bindungsverhalten. Die Folge: dieses Verhalten des Kindes löst wiederum Ängste bei der Mutter aus.

**„Je älter das Kind wird und je mehr es sich von zu Hause entfernt, umso größer kann der Schmerz, die Trennungs- und Verlustangst der Eltern werden. Schließlich müssen sie die Kontrolle über das Leben ihres Kindes immer mehr abgeben“, sagt Reiner Müller.**

Und kommen Kinder in die Pubertät und werden zu Jugendlichen, verändern sich die Ängste der Eltern erneut. Jetzt sorgen sie sich vor allem, dass die Heranwachsenden sich durch riskantes Verhalten selbst verletzen könnten, Drogen nehmen, zu viel Alkohol trinken und dann Dinge tun, die sie später bereuen.

## **Wie sinnvoll ist Angst ums Kind?**

Prinzipiell ist Angst nicht schlecht, denn sie schützt vor Gefahren, indem sie bestimmtes Verhalten automatisiert. Reiner Müller: „Doch die meisten Ängste von Eltern haben nichts mit einer tatsächlichen Gefahr zu tun. Hier laufen vor dem geistigen Auge mitunter Filme ab, die eigene Ängste bei ihnen triggern.“

## **Wann ist die Angst ums Kind nicht mehr normal?**

„Bekommen die Ängste zwanghaften Charakter, wenn zum Beispiel bestimmte Dinge immer wieder kontrolliert werden müssen, wie Kontrollanrufe oder SMS der Eltern bei den Kindern, dann sollten Eltern sich Hilfe holen“, sagt der Therapeut. Nachts zu Hause am Telefon zu warten, bis sich die Kinder melden oder nach Hause kommen, und nicht eher schlafen gehen zu können, sei nicht gesund.

## **Können Sorgen und Ängste krank machen?**

Ja, weiß Reiner Müller: „Sorgen und Ängste von Eltern können zu psychischen Problemen führen oder das Ergebnis von psychischen Belastungen wie traumatischen Erlebnissen oder emotional belastenden Lebensereignissen sein. Die Angst kann sich generalisieren, so dass sie aus heiterem Himmel und

unabhängig von den Kindern auftritt.“ Hier könnten dann Panikattacken oder Zwangsstörungen dazu kommen.

**Möglich seien laut Müller auch Verschiebungen auf körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder somatoforme Störungen, die einzelne Organe ohne körperliche Ursachen (Magen, Darm, Atmung), oder mehrere Bereiche des Körpers, betreffen können. Durch übersteigerte Ängste kann sich eine Depression entwickeln!**

► Vor allem aber: auch die Kinder sind gefährdet! Denn die Ängste der Eltern können zu psychischen Störungen beim Nachwuchs führen. Reiner Müller: „Ein Kind, das mit einer ängstlichen Mutter mit unsicherer Bindung aufgewachsen ist, kann zum Beispiel im weiteren Leben eine soziale Phobie entwickeln. Durch mangelnde Erfahrung mit Gleichaltrigen und eigener Grenzen können Ängste vor anderen Menschen entstehen. Mögliche Folgen: Kontaktangst, Angst vor Präsentationen, vor Gruppen oder Prüfungsangst.“

**Wie vermittele ich meinem Kind, dass ich mir Sorgen mache, ohne es zu beunruhigen?**

Hier hilft nur Transparenz und Offenheit, ist der Angsttherapeut überzeugt. Eltern sollten offen über ihre Ängste und Sorgen sprechen. Dann werden diese für das Kind greifbar. „Werden die Ängste der Eltern ausgesprochen, kann auch reflektiert werden, ob diese Ängste einen realen Hintergrund haben. Sind die Ängste unbestimmt oder unrealistisch, sollte sich Hilfe und Unterstützung geholt werden.“