

## Ängste von Kindern und Jugendlichen

Bearbeitet von  
Wilhelm Rotthaus

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 192 S. Paperback  
ISBN 978 3 8497 0069 0

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Wilhelm Rotthaus

# **Ängste von Kindern und Jugendlichen**

2015

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Reihe »Störungen systemisch behandeln«, Band 4

hrsg. von Hans Lieb und Wilhelm Rotthaus

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Heinrich Eiermann

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage, 2015

ISBN 978-3-8497-0069-0

© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21-64 38 0

Fax 0 62 21-64 38 22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort der Herausgeber</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort von Michael Borg-Laufs</b>	<b>12</b>
<b>Zum Geleit</b>	<b>16</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>18</b>
<b>2 Klinisches Erscheinungsbild</b>	<b>20</b>
2.1 Vom Phänomen zur Diagnose (und zurück) . . . . .	20
2.1.1 Ängste in der Kindheit . . . . .	20
2.1.2 Die Angst, dein sorgender Freund . . . . .	21
2.1.3 Diagnose »Angststörung« . . . . .	22
2.1.4 Was sagen Diagnosen? . . . . .	23
2.1.5 Chancen und Risiken von Diagnosen . . . . .	24
2.2 Angststörungen . . . . .	31
2.2.1 Angststörungen generell . . . . .	31
2.2.1.1 »Angststörung« als Oberbegriff für unterschiedliche Störungsbilder. . . . .	31
2.2.1.2 Häufigkeit von Angststörungen . . . . .	32
2.2.1.3 Komorbidität . . . . .	33
2.2.1.4 Verlauf . . . . .	34
2.2.1.5 Angststörungen und Suizid . . . . .	35
2.2.1.6 Geschwister von Kindern mit Angststörungen. . . . .	35
2.2.1.7 Differenzialdiagnose . . . . .	36
2.2.2 Spezielle Angststörungen . . . . .	36
2.2.2.1 Angststörung mit Trennungsangst. . . . .	36
2.2.2.2 Spezifische Phobie . . . . .	38
2.2.2.3 Soziale Phobie . . . . .	40
2.2.2.4 Generalisierte Angststörung . . . . .	43
2.2.2.5 Panikstörung . . . . .	46
2.2.2.6 Agoraphobie . . . . .	48
2.2.2.7 Prüfungsangst . . . . .	50
2.2.2.8 Albträume . . . . .	51

<b>3</b>	<b>Neurobiologie der Angst</b>	<b>53</b>
3.1	Generelle Erkenntnisse zur Bedeutung der Angst . . . . .	53
3.1.1	Neurobiologie und Psychotherapie . . . . .	53
3.1.2	Die Angst als stammesgeschichtlicher und individueller Motor der Entwicklung des Menschen . . . . .	54
3.1.3	Das Zusammenspiel von Amygdala und präfrontalem Kortex . . . . .	56
3.1.4	Angsterregung klingt nur langsam ab . . . . .	58
3.1.5	Stress senkt die Schwelle für Angst . . . . .	59
3.1.6	Der »Sinn« typischer Symptome bei Angststörungen . . . . .	59
3.1.7	Nichtbewusste Auslöser von Angst und Stress . . . . .	60
3.1.8	Die Bedeutung der »Bedeutungszuordnung« . . . . .	61
3.1.9	Angst beeinträchtigt Lernen und Leistung . . . . .	61
3.2	Spezielle neurobiologische Erkenntnisse zur Therapie von Angststörungen . . . . .	62
3.2.1	Angst kann man nicht willentlich »wegmachen« . . . . .	62
3.2.2	Angstreaktionen kann man nicht löschen . . . . .	62
3.2.3	Der Weg der Angstreduzierung ist Hemmung . . . . .	63
3.2.4	Neulernen im bewussten Funktionsmodus . . . . .	65
<b>4</b>	<b>Evolutionsbiologie der Angst</b>	<b>67</b>
<b>5</b>	<b>Risikofaktoren für Angststörungen von Kindern und Jugendlichen</b>	<b>69</b>
5.1	Familiäre Häufung von Angststörungen . . . . .	69
5.2	Höhere Rate an Angststörungen bei Mädchen . . . . .	69
5.3	Kinder mit verhaltensgehemmtem Temperament . . . . .	70
5.4	Angstsensitivität. . . . .	71
5.5	Verzerrungen der Informationsverarbeitung. . . . .	71
5.6	Kontrollerfahrungen in der Kindheit . . . . .	72
5.7	Elterlicher Erziehungsstil . . . . .	72
5.8	Emotionsregulation . . . . .	72

<b>6</b>	<b>Störungsverständnis und Therapieansätze der verschiedenen Psychotherapieverfahren</b>	<b>74</b>
6.1	Störungsverständnis und Therapieansätze der psychodynamischen Therapie . . . . .	74
6.1.1	Störungsverständnis . . . . .	74
6.1.2	Therapieansätze . . . . .	76
6.2	Störungsverständnis und Therapieansätze der Gestalttherapie . . . . .	78
6.2.1	Störungsverständnis . . . . .	78
6.2.2	Therapieansätze . . . . .	80
6.3	Störungsverständnis und Therapieansätze der personenzentrierten Psychotherapie . . . . .	81
6.3.1	Störungsverständnis . . . . .	81
6.3.2	Therapieansätze . . . . .	83
6.4	Störungsverständnis und Therapieansätze der Verhaltenstherapie . . . . .	84
6.4.1	Störungsverständnis . . . . .	84
6.4.2	Therapieansätze . . . . .	88
6.5	Bindungstheoretisches Störungsverständnis . . . . .	91
6.6	Schematheoretisches Störungsverständnis . . . . .	93
<b>7</b>	<b>Systemtherapeutisches Störungsverständnis der Angststörungen von Kindern und Jugendlichen</b>	<b>94</b>
7.1	Generelle Aspekte . . . . .	94
7.2	Angst als Signal für anstehende Entwicklungsprozesse . . . . .	96
7.2.1	Entwicklung als familiäre Koevolution. . . . .	96
7.2.2	Das Angsttetralemma. . . . .	100
7.2.3	Angst als Ausdruck des Noch-nicht-Wissens . . . . .	103
7.3	Die beziehungsregulierende Funktion von Angststörungen . . . . .	104
7.4	Keine Angst haben wollen . . . . .	106
7.5	Das Vermeiden der Angstsituation. . . . .	107
7.6	Hilfe von Angehörigen . . . . .	108
7.7	Das Symptom als kommunikativ erzeugtes Problem. . . . .	109
7.8	Krankheitsverständnis der sozialen Phobie . . . . .	113

<b>8</b>	<b>Systemische Therapie der Angststörungen von Kindern und Jugendlichen</b>	<b>115</b>
8.1	Systemische Therapie in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und ihren Angehörigen . . . . .	115
8.2	Das Konzept der klinischen Konstellation . . . . .	116
8.3	Der Nutzen störungsspezifischer Erkenntnisse für die Systemische Therapie. . . . .	128
8.4	Neugierde und die Fähigkeit, Unsicherheit zu ertragen und zu schätzen . . . . .	131
8.5	Systemische Hypothesenbildung . . . . .	133
8.6	Die Entwicklung neuer Ideen zu Angst im therapeutischen Gespräch . .	143
8.6.1	Konsequenzen aus Neurobiologie und Evolutionsbiologie . . . . .	143
8.6.2	Die Physiologie der Angst . . . . .	145
8.6.3	Lösungen 2. Ordnung. . . . .	146
8.6.4	Die guten Seiten der Angst . . . . .	148
8.6.5	Angst als aktives Tun . . . . .	152
8.7	Die Wahl des Settings als Intervention und Thema der Kommunikation. .	155
8.8	Ziel- und Auftragsklärung . . . . .	159
8.9	Das Vermeiden vermeiden – sich der Angst aussetzen . . . . .	160
8.10	Ablenkung . . . . .	163
8.11	Energie folgt der Aufmerksamkeit. . . . .	166
8.12	Musterunterbrechung . . . . .	167
8.13	Paradoxe Handlungsvorschläge . . . . .	172
8.14	Positive Konnotation und Umdeutung (Reframing) . . . . .	176
8.15	Die Externalisierung der Angst . . . . .	180
8.16	Teilearbeit . . . . .	187
8.17	Teilearbeit mit Handpuppen . . . . .	191
8.18	Geschichten . . . . .	192
8.19	Symptomdarstellung und -veränderung . . . . .	196
8.20	Imaginäre Helfer . . . . .	197
8.21	Rituelle Handlungen . . . . .	197
8.22	Angsten und Entangsten . . . . .	199
8.23	Zutrauen – Zumuten – Zulassen. . . . .	201
8.24	Unterstützer gewinnen . . . . .	202

8.25	Lebensgeschichtliche Sequenz von Familienbrettskulpturen .....	204
8.26	Spezifische Angststörungen .....	206
8.26.1	Prüfungsangst .....	206
8.26.2	Albträume .....	214
<b>9</b>	<b>Medikamentöse Therapie</b>	<b>217</b>
<b>10</b>	<b>Rückfallprophylaxe</b>	<b>219</b>
	<b>Literatur</b>	<b>221</b>
	<b>Über den Autor</b>	<b>229</b>