





»Verankerungen in der Realität können Kinderängste mildern!«

Im Vergleich zu Gleichaltrigen haben herzkrankte Kinder und Jugendliche ein erhöhtes Risiko, an Ängsten zu leiden. Das bestätigt eine US-amerikanische Studie. Was dann hilft und wie man Ängste nutzen kann, erfahren Sie im *herzblatt*-Gespräch mit dem Psychologen und Buchautor Stefan Hetterich.

Herr Hetterich, seit mehr als 17 Jahren begleiten Sie Kinder und Jugendliche, die sich in seelischen Ausnahmesituationen befinden und auch unter Ängsten leiden. Aktuelle Untersuchungen bestätigen, dass Kinder mit Herzfehlern in besonderer Weise damit zu kämpfen haben. Sind denn Ängste immer schlecht?

Stefan Hetterich: Nein, von der Natur her gesehen sind Ängste erst mal „nur“ ein wichtiges Signal. Ohne Angst wären wir als Menschheit nicht da, wo wir jetzt stehen. Wir wären längst vom Tiger gefressen worden (lacht). Das bedeutet: Wir brauchen die Angst! Und Kinderängste sind ein Signal für Eltern, auf das sie reagieren müssen. Sie sollen für ihre Kinder da sein. Aber wir leben heute in einer Zeit, in der das Thema Angst noch eine neue Qualität erhalten hat.

Was meinen Sie damit?

Es ist so viel mehr medizinisch möglich als noch vor Jahren. Vor allem für schwer kranke Kinder haben sich ganz neue Perspektiven ergeben. Kinder, die früher im Säuglingsalter starben, können heute dank der Medizin erwachsen werden. Um diese großen medizinischen Möglichkeiten herum aber tauchen auch viele neue Ängste auf. Von der Angst vor der nächsten gro-

ßen Operation am offenen Herzen bis zur Angst, ausgegrenzt zu werden oder aufgrund des Herzfehlers vom plötzlichen Herztod bedroht zu sein, ist alles dabei.

Was können Betroffene tun, die mit diesen verschiedenen Ängsten zu kämpfen haben?

Sie sollten sich um einen realistischen Blick auf die tatsächlichen Gefahren bemühen. Hier kommt die psychologische Unterscheidung zwischen Furcht und Angst ins Spiel. Die Furcht ist ein Signal, in diesem Sinne also die Angst vor etwas ganz Realem. Und die Angst ist oft nur Kopfkino, da ist die Gefahr real nicht mehr so groß. Familien, in denen ein Kind mit Herzfehler lebt, haben bereits die Erfahrung gemacht, dass etwas Unwahrscheinliches passiert ist. Als Furcht kann nun folgender Gedanke auftauchen: Wenn schon so etwas Unwahrscheinliches wie ein Herzfehler vorgekommen ist, dann könnte auch jederzeit wieder etwas Schlimmes passieren.

Bei solchen Gedankengängen aber wächst natürlicherweise die Angst im Kopf. Von daher ist es nachvollziehbar, dass Herzkinder oft mit Ängsten reagieren und starke Gefühle erleben.

Die Furcht soll die Eltern also in Bewegung setzen?

In besonderer Weise ja. Sie erkennen auf diese Art, dass rund um den Herzfehler bestimmte medizinische Schritte notwendig sind, vielleicht sogar überlebensnotwendig. Durch die Furcht wird das Familiensystem aktiviert und den Eltern ist klar, dass sie jetzt sofort die beste Unterstützungsmöglichkeit für ihr Kind suchen müssen. Sie informieren sich, welche Möglichkeiten es gibt und wie sie ihrem kleinen Patienten daheim helfen können. Nach dieser akuten Phase darf und sollte wieder Ruhe in der Familie einkehren, sodass aus der realen Furcht und aus den Befürchtungen keine Angst werden muss, die sich womöglich bis zu einer Panik steigert.

Besonders große Operationen können von großer Angst begleitet sein. Was kann in dieser Phase helfen?

Eine Operation ist zunächst immer auch ein Eingriff in die körperliche Unversehrtheit, selbst wenn es dem Patienten hinterher besser geht. Das löst selbstverständlich Angst aus. Und damit müssen die herzkranken Kinder und ihre Eltern sowie die Geschwister zurechtkommen. Für die Eltern geht es dann ganz entscheidend um die große Herausforderung, sich an

Diplom-Psychologe Stefan Hetterich und ein Mädchen im therapeutischen Spiel: Wenn es um das große Thema Ängste im Kindesalter geht, dann kommen in der Praxis auch mal Piratenschiffe zum Einsatz.





diesem Punkt selbst stabilisieren zu können, damit sie hilfreich und haltgebend für ihr Kind sind. Denn die medizinischen Eingriffe, die nötig sind, müssen ja entschieden werden und stattfinden.

Können Ängste auch ansteckend sein?

In gewisser Weise ja. Bei kindlichen Ängsten sind die Eltern automatisch mit einbezogen. Aber es ist auch ein Zusammenspiel, egal von welcher Richtung aus man es verfolgt. Kinder bekommen Angst, weil sie merken, dass die Eltern sich vor einer konkreten Sache

fürchten. Eltern machen sich große Sorgen, weil sie die Angst ihres Kindes spüren.

Was können Mütter und Väter tun, wenn ihr Kind ihnen signalisiert, dass es furchtbare Angst hat?

Sie haben die Aufgabe, so schwierig es für sie auch sein mag, dem Kind Sicherheit zu vermitteln. Da tragen sie eine große Verantwortung. Sie müssen dem Kind deutlich machen, dass alles gut laufen wird. Dafür brauchen Mütter und Väter selbst aber ein großes Vertrauen zur Medizin und zu den behandelnden Ärzten.

ÄNGSTE RUND UM DEN HERZFEHLER, DIE VIELE BETROFFENE KENNEN

- Angst wegen eines „Bau- oder Konstruktionsfehlers“ des Herzens
- Angst vor einem Lebensklima der erhöhten Alarmbereitschaft
- Angst vor allen denkbaren Risiken: Leben im „Was, wenn“-Modus
- Angst vor einer drohenden Herzoperation
- Angst vor den Folgen nach der Diagnosemitteilung
- Angst vor einem „plötzlichen Herztod“
- Angst vor problematischen Dauertherapien (mit Gerinnungshemmern und Schrittmachern, Defibrillatoren)
- Angst vor der nächsten Vorsorgeuntersuchung
- Angst vor Ausgrenzung wegen des Herzfehlers
- Angst vor den „ansteckenden“ Sorgen der Eltern
- Angst beim Warten auf ein Spenderorgan

Was hilft gegen die oftmals diffusen Ängste, die ein Leben mit Herzfehler begleiten?

Wissen! Die Familien sollten sich informieren. Das Erklären der medizinischen Zusammenhänge und viele Fakten rund um die Erkrankung können Angstvertreiber sein! Die Familien sollten die Ärzte genau fragen, wie die geplante Operation abläuft und was sie für ihr Kind in der Klinik und später auch daheim tun können. Wissen minimiert die Angst. Auch die Erfahrungsberichte anderer betroffener Eltern, die die ersten Herausforderungen mit ihrem Herzkind schon geschafft haben, können ermutigen.

Es gibt doch aber auch genug Gründe, nicht alles wissen zu wollen über die möglichen Folgen und Risiken, weil man sich nicht noch mehr verrückt machen will.

Naturgemäß ist es ein schwerer Schritt, sich anzusehen, was mit dem eigenen Kind los ist und welche Risiken es gibt. Hinsehen kann wehtun. Deshalb verdrängen wir Menschen ja auch so gerne. In gewissem Ausmaß ist dieses Wegschieben wichtig, aber fundiertes Wissen kann die Angst eben auch reduzieren, damit wir handlungsfähig bleiben. Wissen wir weniger, wird die Angst meist größer, wenn wir fundierte Informationen haben, wird die Angst wieder kleiner.

Im Spiel mit Puppen können unterschiedliche Aspekte und Folgen rund um das Thema Ängste stellvertretend bearbeitet werden.



Was können Eltern tun, wenn ihr Kind eine Panik-attacke erlebt?

Erst mal einfach da sein, egal wie alt das Kind ist, zuhören und mit beruhigender Stimme zu dem Kind reden. Es geht darum, die Angst zu hören, aber sich nicht davon anstecken zu lassen. Das funktioniert jedoch nur, wenn die Bezugsperson selbst gut in der Realität verankert ist. Der Halt der Eltern und ihre Fürsorge sind für chronisch kranke Kinder in Ausnahmesituationen sehr heilsam. Und in der akuten Situation ist es dann am wichtigsten, mit dem Kind die Angst auszuhalten, nah bei ihm zu sein und es zu beruhigen.

Dadurch kann die Angst also erst mal runterreguliert werden?

Ja, denn je mehr das Kind erlebt, dass seine Eltern gelassen bleiben und mit Vertrauen auf die Situation blicken, umso mehr können sie selbst auch Vertrauen entwickeln, dass schon alles gut werden wird. Wichtig ist, dass die Eltern bei aller nachvollziehbarer Sorge nicht selbst in Panik geraten. Nur so können die Kinder Fähigkeiten entfalten, mit ihren eigenen starken Gefühlen rund um die Erkrankung umzugehen und Zuversicht zu entwickeln.

Gibt es vielleicht ein schönes Patentrezept zur Bändigung von Ängsten?

Was jeder in seiner besonderen Situation braucht, kann sehr verschieden sein. Vieles ist möglich. Manche Kinder wollen nur mit der Mama auf der Couch kuscheln dürfen, andere müssen sich abreagieren und raus auf den Spielplatz. Was im Einzelfall hilft, hängt dann natürlich immer auch vom Alter und von der Persönlichkeit ab. Fragen Sie Ihr Kind, was ihm guttun würde.

Viele herzkranken Kinder bewegen sich in ihrem Alltag in einem Spannungsfeld zwischen Überbehütung und Überforderung. Wenn einem jedoch gar nichts zugetraut wird, weil die Eltern sich ständig sorgen, dann wird es doch auch nicht besser mit den Ängsten ...

Das ist immer die Herausforderung, wenn man dabei ist, sein Kind loslassen zu müssen. Familien mit schwer chronisch kranken Kindern verharren oft in einer andauernden Habachtstellung. Das stresst und macht ängstlich. Natürlich ist es normal, dass diese Ängste um ein krankes Kind da sind. Und es ist auch nachvollziehbar, dass die Eltern dann oft zu dicht dran sind. Aber diese besondere Nähe sollte man eben im Blick behalten und herausfinden, wann sich das Kind freistrampeln muss, um ein selbstbestimmtes Leben mit seinem Herzfehler und trotz seiner Einschränkungen führen zu können. Es hilft ja nichts, wenn ein Kind erlebt, dass die Mutter mit ihm den Spielplatz verlässt, weil es Angst vor den anderen Kindern bekommt. Im Gegenteil, dieses vermeidende Verhalten der Eltern bestätigt nur seine Angst und den Glauben, dass seine Angst berechtigt wäre.

Entwicklungspsychologisch gesehen tauchen Ängste besonders gerne beim Übergang von einer Lebensphase in die nächste auf. Kennen wir das nicht alle?

Ja, aber da erleben wir ja nicht nur Ängste. Entwicklungen an sich machen doch auch Spaß! Wenn das Kind, das sehr ängstlich war, plötzlich neue Möglichkeiten entdeckt und ausprobieren will, ist das doch schön! Und trotzdem kann es passieren, dass es plötzlich wieder kleiner sein möchte, Angst hat, sich nicht mehr in den Kindergarten traut oder auf den Spielplatz. Kompliziert wird es, wenn sich die Eltern chronisch kranker Kinder aus irgendwelchen Gründen schuldig fühlen. Schuldgefühle können Veränderun-

gen hemmen. Und dann entstehen neue Ängste und schwierige Bindungen zwischen Eltern und Kindern.

Was ist zu tun, wenn der Leidensdruck des Kindes zu hoch wird?

Ganz wichtig: Eltern müssen damit nicht allein zu recht kommen! Normalerweise führt der erste Weg zum behandelnden Kinderarzt, der seinen kleinen Patienten sehr gut kennt. Anders als im Erwachsenenbereich

In einem Sandspielkasten können zu Therapiezwecken Szenen mit furchteinflößenden Tieren nachgestellt werden, um Verhaltensmuster bewusst zu machen.



können sich die Eltern aber auch ohne Umwege direkt an einen Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten wenden. Natürlich ist bekannt, dass hier die Wartezeiten für einen Therapieplatz sehr lange dauern können. Aber es gibt auch Sprechstundentermine, die der Psychotherapeut kurzfristig anbieten muss. Und die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen vermitteln ebenfalls freie Termine bei Psychotherapeuten. Kleiner Tipp: Es ist leichter, einen Vormittagstermin zu bekommen.

Gibt es auch noch andere Anlaufstellen?

Psychologische Beratungsstellen und Erziehungsberatungsstellen verschiedener Träger sind ebenfalls professionelle Ansprechpartner in Notlagen. Wenn es dem Kind wegen der Angst jedoch so schlecht geht,

dass es zu allem auch noch schwere körperliche Reaktionen wie Herzrasen oder Atemnot zeigt, dann sind die Kinder- und Jugendpsychiatrien zuständig.

Macht es Sinn, sich frühzeitig um psychologische Begleitung zu kümmern, sozusagen vorsorglich, einfach weil man einen Herzfehler hat?

Es ist immer hilfreich, früh Rat zu suchen, wenn man etwas zu bewältigen hat. Auch der Kontakt zu Gleichgesinnten, wie ihn die Kinderherzstiftung mit ihren Freizeiten anbietet, ermöglicht große Chancen. Hier lernen die jungen Patienten, dass sie sich nicht allein fühlen müssen, dass andere Kinder auch Ängste haben. Und dass es viele verschiedene Ängste gibt, die direkt im Zusammenhang mit dem Herzfehler entstehen, und Folgeängste wie die Angst vor der Schule oder vor dem Spielplatz.

Was können Sie uns abschließend für den Ausweg aus dem Labyrinth der Gefühle raten?

Verankerungen in der Realität können Kinderängste mildern! Kinder dürfen Ängste haben. Und sie müssen lernen, mit dem Gefühlsreichtum in ihrem Leben umzugehen. Wir wollen als Eltern unsere Kinder immer gerne stark und glücklich sehen. Aber es gibt einfach diese Krisen und Entwicklungsschritte, die Angst

Im spielerischen Kampf können die jungen Patienten verschiedene Aktionen und Reaktionen rund um Gefühle von Angst über Wut bis zum Mut austesten.



machen. Das gehört dazu. Das sind natürliche Reaktionen, besonders im Leben mit Herzfehler. Unsere Aufgabe als Eltern ist es nicht, Kinder vor allen Gefühlen zu schützen. Angst vergeht nur, wenn man schrittweise den Mut findet, Erfahrungen zu wagen, die mit Ängsten verbunden sind. Für uns Eltern kommen dann diese drei Zauberworte ins Spiel: loslassen, zutrauen und vertrauen ...

Das Gespräch führte Martina Hinz.



Stefan Hetterich ist Diplom-Psychologe und tiefen-psychologischer Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut. Er arbeitet in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie, wechselte dann in eine Erziehungsberatungsstelle und praktiziert seit 2011 in eigener Praxis. Er betreibt den Blog www.therapie2go.com, in dem er Eltern Tipps an die Hand gibt, wie sie mit psychischen Krisen ihrer Kinder umgehen können.

Kontakt und weitere Infos:

www.stefanhetterich.de und info@stefanhetterich.de

FÜR EINEN HEILSAMEN UMGANG MIT ÄNGSTEN: PSYCHOTHERAPIEN

Für die Behandlung von psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen gibt es folgende wissenschaftlich anerkannte Therapierichtungen:

Verhaltenstherapie: Hier wird die Störung in der aktuellen Lebenssituation analysiert und versucht, eine Veränderung des Denkens, Fühlens und Verhaltens zu bewirken. Konkrete Übungen helfen dabei. Der Betroffene soll neue Verhaltensweisen und Einstellungen üben, um besser mit seiner Belastung umzugehen. Die Therapie dauert kürzer, schnelle Hilfe ist das Ziel.

Analytische Psychotherapie: Hier stehen länger zurückliegende, unbewältigte sowie verdrängte Konflikte im Fokus. Der Patient erlernt, die Zusammenhänge zwischen verdrängten Belastungssituationen und dem aktuellen Empfinden besser zu verstehen. So kann er Lösungsstrategien entwickeln, seelische Erleichterung erfahren und Strukturen in seiner Persönlichkeit verändern.

Tiefenpsychologisch fundierte Therapie: Sie hat sich aus der analytischen Psychotherapie entwickelt und geht ebenfalls davon aus, dass innerpsychische Konflikte einen Einfluss auf den aktuellen Leidensdruck haben. Der Unterschied: Hierbei steht die aktuelle Problemsituation im Vordergrund, die Therapie dauert in der Regel kürzer.

Systemische Therapie: Diese Variante der professionellen Unterstützung betrachtet den Menschen im System seiner Beziehungen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie eine psychische Belastung die anderen Mitglieder der Familie beeinflusst und wie sie dazu beitragen können, dass sich die Lage für den Betroffenen verbessert.

Lesen Sie dazu auch unseren Themenschwerpunkt „Was die Seele stark macht“ in *herzblatt* 3.2020, zu bestellen unter www.herzstiftung.de.

Quellen zum Weiterlesen:

Hetterich, S.: Ängste bei Kindern und Jugendlichen. Ein psychoanalytischer Ratgeber: verständlich – konkret – alltagsnah, Mabuse, Frankfurt am Main, 2021, ISBN: 978-3-8632-1598-9, 16 Euro.

Hetterich, S.: Kinderängste überwinden. Das 6-Schritte-Arbeitsbuch für Eltern, Mabuse, Frankfurt am Main 2022, ISBN: 978-3-8632-1631-3, 16 Euro.

Rotthaus, W.: Ängste von Kindern und Jugendlichen. Erkennen, verstehen, lösen. Das Elternbuch, Carl-Auer, Heidelberg 2022, ISBN: 978-3-8497-0337-0, 17,95 Euro.

Gonzalez, V. J. et al. (2021): Mental Health Disorders in Children with Congenital Heart Disease, doi: 10.1542/peds.2020-1693

Scheidt, C.-E. & Waller, E. (2005): Angststörungen und Bindungsforschung, doi: 10.1055/s-2005-915278

Brisch, K.-H.: Kindliche Entwicklung zwischen Ur-Angst und Ur-Vertrauen, Klett, 2022, ISBN: 978-3-608-98434-7, 35 Euro.