



Professionelle Beratung hilft im Alltag mit Ängsten.

## Ängste von Eltern herzkranker Kinder

Im Vergleich zu Müttern und Vätern gesunder Kinder erleben Eltern herzkranker Kinder vor einem besonderen Hintergrund vielfältige Ängste. Ein psychologischer Expertenbeitrag über die Auswirkungen dieser Gefühle und ihre Herausforderungen, und wie Betroffene damit umgehen können.

**S**ie hatte es schon lange geahnt. Sie hatte es irgendwie befürchtet. Schon bevor der Arzt ihr die Diagnose mitteilte, war es ihr klar. Julia\* hatte es an seinem Gesichtsausdruck gesehen, an seinem Zögern, an seiner Extraportion Professionalität. Ihr Kind hatte einen Herzfehler. Einen schweren Herzfehler. Einen Herzfehler, der ihr Leben und das Leben ihrer Tochter für immer verändern würde.

Die 32-Jährige spürte, wie ihr die Tränen in die Augen stiegen, als sie ihr kleines Bündel im Arm hielt. Sie war so schön, so perfekt, so unschuldig. Wie konnte sie so krank sein? Wie konnte das Leben so grausam

sein? Sie wollte sie beschützen, sie heilen, sie glücklich machen. Aber Julia fühlte sich nur noch hilflos, ohnmächtig und ängstlich.

Sie sah ihren Mann an, der neben ihr stand. Tim\* war blass und schweigsam. Er versuchte, stark zu sein. Tim hatte sich so sehr auf die Geburt seiner Tochter gefreut. Er hatte in den letzten Wochen ihr Zimmer als Traum jeder Prinzessin eingerichtet. Er hatte ihr versprochen, immer für sie da zu sein. Aber jetzt wussten sie nicht einmal, ob sie überleben würde.

Wie in einem Nebel hörten Julia und Tim den Worten des Arztes zu. Er nannte ihnen einen komplizierten

Namen für die Krankheit ihrer Tochter, den sie sich gar nicht recht merken konnten. Das Leben als Familie begann als Odyssee zwischen Arztbesuchen und Hoffen und Bangen, zwischen Verzweifeln und dem Wunsch, nun ganz besonders für ihr Kind da zu sein.

Das junge Paar hatte viel Unterstützung und dennoch fühlten sich beide oft allein. Alleingelassen mit all ihren Fragen. Warum? Wie sollte es weitergehen? Wie würde das Leben ihrer Tochter aussehen? Was brauchte ihr Kind nun von ihnen?

Sie fühlten sich allein mit ihren Ängsten und Sorgen. Oft wussten sie nicht, wohin mit sich, mit all ihren Gedanken und ihrer Angst um Lena\*, ihren Sonnenschein. Sie wussten nur eines: Sie liebten ihre Tochter mehr als alles andere auf der Welt und sie würden alles tun, um ihr ein weitgehend glückliches Leben zu ermöglichen.

### **Elternangst als Risiko für die Entwicklung des Kindes**

Julia und Tim hüteten ihre Lena wie einen Augapfel. Hatten die Ärzte nicht geraten, Anstrengung und Stress zu vermeiden? Genau das hatten sich die beiden zur Aufgabe gemacht. Trotz ihrer Erkrankung entwickelte sich Lena zu einem neugierigen und aktiven Mädchen. Doch ihre Aktivität alarmierte ihre Eltern stets aufs Neue. Was, wenn Lena sich übernahm? Wie viel schaffte Lenas Herz und wo war die Grenze? Lena spürte die besorgten Blicke ihrer Eltern und die Beschwichtigungen, selbst wenn sie wütend wurde. Nur nicht aufregen!

Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind. Sie wollen es vor Gefahren schützen und ihm ein gutes Leben ermöglichen. So ist es absolut verständlich, wenn die Sorge um das eigene Kind dazu führt, dieses auch vor dem schützen zu wollen, was zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustands führen kann. Dabei können Ängste auch immer mehr Bereiche umfassen: Die Angst vor den medizinischen Maßnahmen, vor der anstehenden Operation. Angst vor der Zukunft. Wird das eigene Kind normal spielen können? Wird es Freunde finden und mit seiner Erkrankung überhaupt angenommen werden?

Die Sorge um das Kind kann zu einer übergroßen Angst werden, die sich auf das Kind überträgt. Doch schnell wird aus der Behütung und dem wohlgemeinten Schutz eine Überbehütung. Überbehütende Eltern legen damit völlig ungewollt den Grundstein für eine mögliche eigene Angstproblematik des Kindes. Dabei

dreht sich die Angst des Kindes nicht automatisch auch um die eigene Erkrankung, sondern kann sich ebenso auf andere Themengebiete ausweiten. Ein Kind hat vielleicht Ängste vor bestimmten Tieren; ein anderes kann Ängste vor Gleichaltrigen haben oder entwickelt Trennungsängste.

Die Erfahrung, geschont und in Watte gepackt worden zu sein, führt dazu, dass sich alles andere als diese Watte rau und feindlich anfühlt. Die Herausforderungen abseits der Familie in Kindergarten, Schule oder der Gruppe der Gleichaltrigen werden als bedrohlich wahrgenommen.

Wer – wenn nicht Mama – sieht, dass es mir schlecht geht? Wer fängt mich auf, wenn ich traurig bin? Der andere Junge hat mich gerade so komisch angesehen – bestimmt hat der was gegen mich.

Die Wahrnehmung der Welt ist etwas höchst Subjektives und hängt stark davon ab, wie mit dem Kind umgegangen wird. Elternängste führen zwangsläufig oft zu einem behütenderen Erziehungsstil, der nicht in allen Situationen sinnvoll ist. Dadurch steigt das Risiko, dass sich die Ängste der Eltern auf das Kind übertragen und von diesem übernommen und weitergeführt werden.

Elternangst kann noch einen anderen möglichen negativen Effekt haben: Angst kann lähmen oder in die Flucht treiben. Die gedankliche Flucht aus dem Thema wäre die Ablenkung, das Verdrängen. Dieses ist zwischendurch immer wieder wichtig. Nur wer auch ausblenden und sich auf andere, energiegebende Sachen im Leben konzentrieren kann, kann sich auch wieder mit den schwierigeren Themen auseinandersetzen. Dauerhaftes Verdrängen hingegen ist problematisch.

#### **WO ELTERN HILFE FINDEN**

##### **Erziehungs- und Familienberatungsstellen:**

professionelle Hilfe bei Ängsten

##### **Selbsthilfegruppen:**

unterstützende Hilfen und Netzwerk

##### **Freizeiten mit anderen Betroffenen:**

Gemeinschaft mindert Ängste

##### **Ärzte und Therapeuten:**

psychologische Unterstützung stärkt

##### **Elternakademien live/online:**

Wissen zur kompetenten Bewältigung



Ängste um ein herzkrankes Kind können Mütter stark belasten.

### Elternangst als Chance für die Entwicklung des Kindes

Gleichzeitig bieten Elternängste auch eine wertvolle Chance. Denn jede Angst entsteht nicht nur aus einem bestimmten Grund, sondern dient auch einem klaren Zweck: Aktivierung.

Angst aktiviert und das ist in dieser Situation wichtig. Angst kann helfen, sich genauer zu informieren – über die Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten. Angst kann die Kraft geben, sich mit dem Herzfehler auseinanderzusetzen. Angst kann die Kraft geben, ins Handeln zu kommen und medizinisch notwendige Operationen durchführen zu lassen. Wenn es gelingt, dass die eigene Angst als Eltern zur Aktivierung führt, dann beinhaltet sie eine große Chance für ein möglichst glückliches Leben des eigenen Kindes.

Die Angst selbst wird kleiner, wenn das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt. Je mehr sich Julia und Tim über Lenas Erkrankung informierten, desto sicherer wurden sie. Sie verstanden immer besser, was für Lena problematisch sein könnte und was sie dagegen als unbedenklich akzeptieren konnten. Sie selbst fühlten sich zunehmend kompetenter im Umgang mit Lenas Herzfehler. Diese Sicherheit wiederum strahlte auch auf Lena aus. Sie konnten ihre Tochter behutsam darin unterstützen, selbst auf sich zu achten, sodass die Angst in der Familie mit der Zeit deutlich abnahm und sich eine hilfreiche Zuversicht entwickeln konnte.

Kinder brauchen Eltern, die an sie glauben und ihnen etwas zutrauen, damit sie auf eine psychisch ge-

sunde und stabile Art innerlich wachsen und sich stärker fühlen können. Angst ist ein Ungleichgewicht im eigenen Selbstwert. Man fühlt sich überrollt, überfordert, unfähig, mit einer Herausforderung umzugehen. Dieses Ungleichgewicht ist nur schwer auszuhalten. Eine Variante ist es, den Angstauslöser zu vermeiden. Alles ausblenden, was an dieses Ungleichgewicht im Selbstwert erinnert. Das ist zumindest kurzfristig effektiv, wenn auch nicht sinnvoll. Die andere weitaus wertvollere Variante ist es, die eigenen Kompetenzen im Umgang mit der Situation zu erhöhen.

### Der Weg der Familie

Bei angeborenen Herzfehlern von Kindern leidet die ganze Familie. Der Weg zu einer Elternhaltung, die den Herausforderungen der Erkrankung gerecht wird und gleichzeitig die psychisch stabile Entwicklung des eigenen Kindes im Blick hat, ist möglich und lohnenswert. Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Eleanor Gibson hat in den 1950er-Jahren ein Experiment durchgeführt, das die Bedeutung der Elternhaltung deutlich macht: Bei diesem Experiment wurden Kleinkinder auf einen mit Plexiglas überdeckten Tisch gesetzt, der optisch vortäuschte, in der Mitte wie eine Klippe steil abzufallen. Wie erwartet krabbelten die Kinder von selbst nur bis zu dieser Grenze, ab der sich rein optisch ein scheinbarer Abgrund auftat. Dann suchten sie den Blick ihrer Mutter, die auf der anderen Seite der Plexiglasplatte auf das Kind wartete. Kein einziges Kind, dessen Mutter ängstlich blickte, wagte sich auf diesem an sich sicheren Tisch weiter nach vorne. Blickte die Mutter jedoch ermutigend und fröhlich, schafften es drei Viertel der Kinder, ihre Angst zu überwinden und wagten sich weiter vor.

Die Diagnose eines angeborenen Herzfehlers beim eigenen Kind stellt die ganze Familie auf den Kopf. Eltern sind mit vielen Sorgen, Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert. Dies erfordert Unterstützung und Arbeit an sich selbst. Denn mit einer engagierten Haltung und einer offenen Herangehensweise können Eltern die Belastungen der Erkrankung gemeinsam mit ihrem Kind bewältigen und dabei wachsen. Dabei kann Elternangst eine Art Gradmesser für die eigenen Fähigkeiten sein, mit dieser Situation umzugehen. Eltern, die ins Handeln kommen, sobald sie merken, dass die eigene Angst wieder zunimmt, können so zu einem konstruktiven Umgang mit den Schwierigkeiten finden.

Das wichtigste Mittel gegen Angst ist Kompetenz. Die Zutaten für einen kompetenten Umgang mit Herausforderungen sind wiederum Information, Kommunikation und ein unterstützendes Netzwerk. Eltern, die sich über die Erkrankung informieren, einen offenen Umgang damit in der Familie pflegen und auf Ressourcen zurückgreifen, um Hilfe und Unterstützung zu finden, können den Sorgen und Ängsten gelassener entgegenblicken.

Julia und Tim hatten einen langen Weg hinter sich, als sie ihre Tochter wieder in die Arme nahmen. Es sollte der erste Tag mit Herzschrittmacher in Lenas Leben sein. Ein Weg voll von immer wieder auftauchenden Selbstzweifeln. Sie hatten gesehen, dass der eigene Wunsch, Lena zu schützen, nicht funktionieren konnte. Sie hatten sich Unterstützung gesucht. Die eigene Familie. Ärzte, denen sie vertrauten. Psychologische Unterstützung. Sie hatten Bücher gelesen, hatten eine Selbsthilfegruppe besucht und neue Freunde mit einem ähnlichen Schicksal gefunden. Sie hatten gesehen, dass sie ihr Kind nicht beschützen konnten, aber begleiten. Sie hatten verstanden, dass sie die Krankheit annehmen mussten und genau dadurch das Bestmögliche tun konnten, um ihr Kind zu unterstützen, und so dazu beitragen konnten, dass ihre Tochter nun trotz der Erkrankung ein glückliches und erfülltes Leben führen kann.



**Stefan Hetterich** ist Diplom-Psychologe und tiefenpsychologischer Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut. Er arbeitete in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie, wechselte dann in eine Erziehungsberatungsstelle und praktiziert seit 2011 in eigener Praxis. Er betreibt den Blog [www.therapie2go.com](http://www.therapie2go.com), auf dem er Eltern Tipps an die Hand gibt, wie sie mit psychischen Krisen ihrer Kinder umgehen können.

Kontakt: [www.stefanhetterich.de](http://www.stefanhetterich.de) und [info@stefanhetterich.de](mailto:info@stefanhetterich.de)

Weitere Unterstützung zum Thema **psychische Gesundheit von Herzkindern und ihren Familien** finden Sie hier:

[www.therapie2go.com/herzkind/](http://www.therapie2go.com/herzkind/)

#### Quellen:

Hetterich, S. (2023): Ängste bei Kindern und Jugendlichen. Ein psychoanalytischer Ratgeber: verständlich – konkret – alltagsnah. 2. Auflage. Mabuse, Frankfurt am Main

Hetterich, S. (2023): Kinderängste überwinden. Das 6-Schritte-Arbeitsbuch für Eltern. 2. Auflage. Mabuse, Frankfurt am Main

Yaffe, Y. (2021): A narrative review of the relationship between parenting and anxiety disorders in children and adolescents. doi: 10.1080/02673843.2021.1980067

## TIPPS ZUR REDUKTION DER EIGENEN ÄNGSTE: DAS KÖNNEN ELTERN TUN.

- Informieren Sie sich über den Herzfehler Ihres Kindes. Wissen ist Macht und kann helfen, die Situation besser zu verstehen und zu akzeptieren.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Namen und der Beschreibung des Herzfehlers, der Behandlung und der Prognose.
- Suchen Sie nach vertrauenswürdigen Quellen in Büchern oder auch im Internet: <https://herzstiftung.de/leben-mit-angeborenem-herzfehler>.
- Stärken Sie damit Ihre Kompetenzen im Umgang mit Behandlungsmöglichkeiten und Themen Ihres Kindes. Je kompetenter Sie sich selbst erleben, desto weniger Angst müssen Sie vor der aktuellen Situation haben.
- Suchen Sie nach Unterstützung. Sie sind nicht allein mit Ihren Ängsten. Es gibt andere Eltern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder machen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Unterstützung zu finden: Selbsthilfegruppen, Online-Foren oder soziale Medien.
- Sie können auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Ängste zu stark Ihr Leben beeinträchtigen.
- Kümmern Sie sich um sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse. Die Sorge um Ihr Kind kann viel Kraft kosten. Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht oder Entspannung bietet. Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit, essen Sie gesund, schlafen Sie genug und bewegen Sie sich regelmäßig.
- Suchen Sie nach positiven Aspekten in Ihrem Leben und treffen Sie sich mit Menschen, die Sie mögen.