

Informationen für Eltern und Interessierte

Der vorliegende Comic soll über das Thema „Soziale Angst“ aufklären helfen. Angst kann kurz gesagt dann zum Problem werden, wenn sie übertrieben ist, den Lebensalltag einschränkt und starkes Leid auslöst. Wenn diese Angst beständig (also chronisch) auftritt und man sich als Betroffener immer öfter selbst Sätze sagt, wie „Das schaffe ich eh nicht!“ oder „Die Angst ist stärker als ich!“ und zudem ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten hinzukommt, sprechen die Fachleute von einer Angststörung. Bei einer Angststörung verliert die Angst ihre eigentliche Schutzfunktion (gemeint ist: uns vor wirklich Lebensbedrohlichem zu schützen) und nimmt immer mehr eine einschränkende Rolle ein.

Zunächst gilt es festzustellen, dass es oftmals unterschiedliche (multifaktorielle) Gründe für die Entstehung einer Angststörung gibt. Als mögliche Ursachen (vgl. Mattejat, F., Eimecke, S. und Pauschardt, J., 2008, S. 257) können einige Faktoren exemplarisch genannt werden:

- Temperamenteigenschaften: Schüchterne oder gehemmte Kinder sind anfälliger für eine mögliche Angststörung.
- Erhöhte Sensitivität: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer erhöhten Empfindsamkeit erleben Angstsymptome (z.B. Schwitzen, Zittern oder Erröten) intensiver und außerdem als bedrohlicher. So wird eine Situation oftmals als gefährlicher empfunden, als sie es in Wirklichkeit ist.
- Bindungsverhalten: Kinder mit einer unsicheren Bindung zu ihren wichtigen Bezugspersonen haben ein erhöhtes Risiko für die Ausbildung einer Angststörung.
- Erziehungsverhalten: Bezugspersonen (wie z.B. Eltern oder Großeltern), die selbst an überzogenen Ängsten leiden, können durch ein emotionales „Überengagement“, ein zu vorsichtiges Erziehen oder eine zu große Kontrolle die „Veranlagung“ zu pathologischen Ängsten bei ihren Kindern weiter ausformen.
- Belastende Lebensereignisse: Kritische Ereignisse (z.B. Streitigkeiten zwischen den Eltern, Mobbing oder finanzielle Notlagen in der eigenen Familie) können Ängste begünstigen, insbesondere dann, wenn sie subjektiv als besonders schlimm erlebt werden. Belastende Lebensereignisse können in der Folge zu gedanklichen Verzerrungen führen.
- Gedankliche (kognitive) Verzerrungen: Die Deutung von uneindeutigen bzw. neuen Situationen (wie beispielsweise ein Referat vor einer Klasse zu halten) können zu einseitigen oder falschen Interpretationen führen. Hierdurch können Situationen als bedrohlich überbewertet werden. Dagegen werden eigene Handlungsmöglichkeiten oftmals zu stark heruntergespielt

Diese Risikofaktoren können zu einer Angststörung mit beitragen, wobei nicht alle Punkte gegeben sein müssen bzw. auch unterschiedlich gewichtet sein können.

Der vorliegende PIC-Comic handelt von einem König, der an einer Sozialen Angststörung leidet. Die jungen und älteren Leser erfahren an seinem Beispiel, wie es zu diesem Störungs-bild gekommen ist. Des Weiteren werden den Kindern und Jugendlichen Informationen an die Hand gegeben, woran man eine Angstreaktion überhaupt erkennen und was man selbst gegen „übertriebene“ Ängste tun kann. Der König ist hierbei als ein erfolgreiches Modell anzusehen, wie er mit freundlicher Unterstützung eines Zauberers und einer Eule seine Angst überwinden lernt. Uns Autoren als Schöpfer dieser kleinen Zauberwelt ist in diesem Zusammenhang aber auch das Vermitteln von Spaß, Lebensfreude und Mut wichtig.

Der PIC-Comic soll – je nach Verwendung – eine therapieunterstützende Funktion haben. Er kann jedoch keine Psychotherapie ersetzen!

Bei starken Ängsten, die als Belastung empfunden werden, empfehlen wir im Kindes- und Jugendalter die Kontaktaufnahme mit einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin oder einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Informationen zu psychotherapeutischen Kollegen kann man über die Psychotherapeutenkammern sowie die Kassenärztlichen Vereinigungen des jeweiligen Bundeslandes oder die betreffende Krankenkasse erhalten.

1 Die Soziale Angst ist eine Furcht vor negativer Bewertung bzw. davor, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Im Kindesalter zeigt sie sich als übertriebene Sorge, sich womöglich im Kontakt mit fremden Personen nicht angemessen zu verhalten.