



Perspektive wechseln. Muster lösen. Halt geben.

Stefan Hetterich

**Ängste verstehen. Kinder stärken.**

Ein kleiner Leitfaden für Eltern

**stabile:kids**  
psychisch gesunde Kinder





**stabile:kids**

**Stefan Hetterich**

**Rote-Hahnen-Gasse 12**

**93047 Regensburg**

**Tel. +49 941-29086406**

**Mail. [info@stabilekids.com](mailto:info@stabilekids.com)**

**Wir können unseren Kindern  
den Gegenwind nicht aus den  
Segeln nehmen, aber wir  
können ihnen helfen, das  
Steuer sicher in der Hand zu  
halten.**

# Liebe Wegbegleiter Ihres Kindes,

schön, dass Sie heute hier sind.

Dass Sie diesen Leitfaden in den Händen halten, zeigt bereits den ersten wesentlichen Schritt:

Sie nehmen die Ängste Ihres Kindes ernst.

Mein Motto lautet: „Verstehen ist der Anfang von allem.“ Oft begegnen wir Ängsten im Alltag mit dem Wunsch, sie sofort zu „beheben“. Wir versuchen zu beruhigen, zu erklären oder – wenn die Not groß ist – das Kind vor der beängstigenden Situation zu schützen. Doch Angst ist meist wie ein Eisberg: Das, was wir an der Oberfläche sehen (wie Schulangst oder die Angst vor Monstern), ist oft nur ein kleiner Teil. Die eigentlichen Wurzeln liegen tiefer, manchmal im Verborgenen.

In diesem Heft möchte ich Sie einladen, die Perspektive zu wechseln. Es geht nicht darum, die Angst „wegzumachen“, sondern zu verstehen, was sie uns sagen will. Denn nur wenn wir die tieferen Ursachen begreifen, können wir unseren Kindern den Halt geben, den sie brauchen, um selbst mutig zu werden.

Dieser Leitfaden lädt Sie ein, genauer hinzusehen. Sie erfahren, wie Kinderängste entstehen, warum sie manchmal größer werden und welche Rolle die Beziehungen im Umfeld eines Kindes dabei spielen. Vor allem aber geht es darum, was Kindern wirklich hilft, wenn Angst ihren Alltag bestimmt.

Denn manchmal ist Angst weniger ein Problem, das beseitigt werden muss –  
sondern eher eine Botschaft, die verstanden werden will.

Und genau dann beginnt Veränderung, wenn diese Botschaft verstanden wird.

Herzliche Grüße



Ihr Stefan Hetterich



# INHALT

## **08 | Die zwei Ebenen der Angst**

Sichtbares und Unsichtbares

## **10 | Ein wichtiger Unterschied**

Angst oder Furcht?

## **12 | Mögliche “innere” Ängste**

Dem Unbewussten auf der Spur

## **16 | Vom Reagieren zum Haltgeben**

Kennen Sie Ihr inneres Reaktionsmuster?

## **18 | Jetzt geht's ans Verändern**

Die vier Prinzipien der Begleitung

## **22 | Die Angstformel**

Damit können Sie in der Angst rechnen



## Die zwei Ebenen der Angst

Um die Angst eines Kindes wirklich zu verstehen, müssen wir lernen, hinter die Fassade zu blicken. In der Psychologie unterscheiden wir zwischen dem, was uns gezeigt wird, und dem, was eigentlich dahintersteckt. Vergleichbar mit einem Eisberg gibt es einen sichtbaren Teil und einen noch viel größeren unsichtbaren Teil.

### **Die sichtbare Spitze (Das Symptom)**

Das ist der Teil des Eisbergs, der über die Wasseroberfläche ragt. Im Alltag erleben wir hier das Verhalten des Kindes: Es weint, klammert, klagt über Bauchschmerzen oder verweigert den Schulbesuch.

- Die Reaktion: Oft versuchen wir, diese sichtbare Spitze mit Logik zu bearbeiten („Es passiert doch nichts“).
- Das Problem: Wenn die Angst eine unbewusste Wurzel hat, prallen unsere Argumente ab. Die Angst bleibt hartnäckig, weil wir am eigentlichen Thema vorbeireden.



## **Der unsichtbare Teil (Die Dynamik unter Wasser)**

Unter der Oberfläche liegt die eigentliche Kraft des Eisbergs. Hier befinden sich die Gründe, die dem Kind (und oft auch uns Eltern) zunächst nicht bewusst sind. Die Angst ist hier kein Fehler, sondern oft ein unbewusster Lösungsversuch des Kindes.

Solange wir nur versuchen, das sichtbare Verhalten zu korrigieren, übersehen wir die wertvolle Botschaft, die hinter der Angst steckt. Wahre Erleichterung für das Kind entsteht erst dann, wenn wir erstmal anerkennen, dass die Angst eine wichtige – wenn auch anstrengende – Aufgabe für die Seele des Kindes erfüllt und dass es darum geht, dass sich das Kind in seiner Angst gesehen und wahrgenommen fühlt.



## Ein wichtiger Unterschied

### Angst oder Furcht? Den Unterschied erkennen

Um als Eltern angemessen reagieren zu können, müssen wir verstehen, ob unser Kind gerade Furcht oder Angst erlebt. Auch wenn wir beide Begriffe im Alltag oft synonym verwenden, brauchen sie in der Begleitung zwei völlig unterschiedliche Herangehensweisen.

#### 1. Die Furcht: Reaktion auf eine reale Gefahr

Furcht bezieht sich immer auf etwas Konkretes im Hier und Jetzt. Es gibt eine reale tatsächliche Bedrohung (eine Überforderung in der Schule, Mitschüler, die mobben, etc).

- Die Funktion: Sie rettet Leben. Sie löst sofortige Flucht- oder Schutzreaktionen aus.
- Wie Sie als Eltern handeln sollten: Handeln Sie schützend: Hier ist Ihre Aufgabe als „Bodyguard“ gefragt. Nehmen Sie Ihr Kind aus der Gefahrenzone oder beseitigen Sie die Gefahr falls möglich.

## 2. Die Angst: Kopfkino

Angst ist diffuser. Sie bezieht sich oft auf Dinge, die passieren könnten oder die gar nicht real da sind (Monster unter dem Bett, die Sorge, dass die Eltern nicht wiederkommen, die „Katastrophe“ in der Schule).

Die Bedrohung existiert primär in der inneren Vorstellung des Kindes.

- Die Funktion: Sie ist oft ein Signal für eine innere, unbewusste Not (der Eisberg unter Wasser).
- Wie Sie als Eltern handeln sollten:
  - Begleiten statt Abnehmen: Hier ist Ihre Aufgabe als „Haltgeber“ gefragt. Da keine reale Gefahr besteht, müssen Sie das Kind nicht „retten“ (indem es z.B. zu Hause bleibt), sondern es durch das Gefühl hindurchbegleiten.
  - Validieren ohne zu Bestätigen: Sagen Sie: „Ich sehe, dass du gerade große Angst hast“ (Gefühl ernst nehmen), aber vermeiden Sie Handlungen, die dem Kind die Konfrontation mit der Angstsituation völlig ersparen.

**Die goldene Regel:**

**Bei Furcht schützen wir das Kind vor der Situation.**

**Bei Angst begleiten wir das Kind in der Situation.**



## Mögliche “innere” Ängste


### Dem Unbewussten auf der Spur

Hinter der sichtbaren Spitze des Eisbergs liegen oft Themen, für die ein Kind noch keine Worte hat. Wenn wir tiefer blicken, finden wir häufig eine der folgenden vier unbewussten Ursachen:

#### 1. Angst vor Trennung (Die Sorge um die Bindung)

Dies ist oft die Wurzel, wenn Kinder scheinbar Angst vor der Schule oder dem Kindergarten haben. In der Tiefe geht es jedoch nicht um den Ort, sondern um die Trennung von den Bezugspersonen.

- Die Dynamik: Das Kind spürt unbewusst eine Belastung oder eine Instabilität zu Hause. Die Angst dient als „Klebstoff“: Sie zwingt die Familie dazu, eng zusammenzubleiben, damit das Kind (unbewusst) über das Wohlergehen der Eltern wachen kann.



## 2. Angst vor dem Neuen (Die Verunsicherung durch Veränderung)

Jeder Übergang – ein Umzug, eine neue Klasse oder veränderte Lebensumstände – bedeutet den Abschied vom Vertrauten.


- Die Dynamik: Das Unbewusste reagiert auf das Unbekannte mit Abwehr. Die Angst ist hier ein Versuch, die Zeit anzuhalten und im sicheren „Gestern“ zu verbleiben. Sie zeigt uns, dass das Kind momentan noch nicht genug inneres Vertrauen gesammelt hat, um den nächsten Schritt zu wagen.



### 3. Angst vor eigenen Gefühlen (Der innere Sturm)

Kinder erleben oft heftige Emotionen wie Wut, Eifersucht oder Neid, die sie erschrecken.

- Die Dynamik: Wenn ein Kind glaubt, dass seine „dunklen“ Gefühle die Liebe der Eltern gefährden könnten, werden diese unterdrückt. Da die Energie dieser Gefühle aber irgendwohin muss, wird sie in Angst umgewandelt und auf Dinge im Außen verschoben (z.B. Angst vor Einbrechern oder Gewittern).



#### 4. Angst vor der eigenen Entwicklung (Der Widerstand gegen das Wachsen)

Wachsen bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen und ein Stück Unabhängigkeit zu gewinnen.

- Die Dynamik: Manchmal löst die eigene Kompetenz Angst aus („Wenn ich das alleine kann, brauchen meine Eltern mich nicht mehr so sehr“). Die Angst führt hier zu einem Rückzug in eine hilflosere Phase, um die intensive Zuwendung und den Schutz der frühen Kindheit wiederherzustellen.

Der gemeinsame Nenner: In all diesen Fällen ist die Angst kein Hindernis, das man einreißen muss. Sie ist ein wertvoller Hinweis darauf, wo Ihr Kind gerade Halt, Bestärkung oder eine Klärung der inneren Gefühle benötigt.



## Vom Reagieren zum Haltgeben

### Ihr eigenes Muster erkennen

Veränderung beginnt nicht beim Kind, sondern bei uns selbst. Wie wir auf die Angst unseres Kindes reagieren, folgt meist einem inneren Muster. Im Angstkompass unterscheide ich drei grundlegende Reaktionsweisen. Wenn Sie verstehen, welcher „Typ“ Sie in Stressmomenten sind, können Sie Ihr Verhalten bewusster ändern.

### Muster 1: Schutzorientiert („Der Retter“)

Sie leiden mit Ihrem Kind mit und möchten ihm den Schmerz der Angst am liebsten sofort abnehmen.

- Ihre Stärke: Große Empathie und Wärme.
- Die Gefahr: Wenn Sie Ihr Kind zu früh aus der Situation nehmen (Vermeidung), lernt es nicht, dass es die Angst bewältigen kann. Die Angst wird so ungewollt „gefüttert“.

## Muster 2: Anforderungsorientiert („Der Antreiber“)

Sie setzen auf Mut und Logik. Sie möchten, dass Ihr Kind die Angst „besiegt“ und fordern es auf, sich zusammenzureißen oder die Situation durchzuziehen.

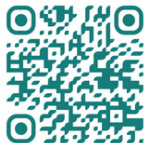
- Ihre Stärke: Klarheit und Zielstrebigkeit.
- Die Gefahr: Wenn das Kind sich unverstanden fühlt, zieht es sich zurück. Der Druck kann die innere Not so stark vergrößern, dass das Kind blockiert.

## Muster 3: Balanciert („Der Haltgeber“)

Dies ist das Ziel unserer gemeinsamen Arbeit. Sie schaffen den Spagat zwischen Mitgefühl und Zutrauen.

- Ihre Haltung: Sie erkennen die Angst an, aber Sie trauen Ihrem Kind die Bewältigung zu.
- Die Wirkung: Sie sind der sichere Ankerplatz, der dem Kind ermöglicht, über sich hinauszuwachsen.

**Welches ist Ihr Muster?** Wenn Sie herausfinden möchten, wie Sie in Angstsituationen genau reagieren und wie Sie noch sicherer in die balancierte Haltung finden, machen Sie den Selbsttest im Angstkompass auf: [www.angstkompass.com](http://www.angstkompass.com)





## Jetzt geht's ans Verändern

### Die vier Prinzipien der Begleitung

Um ein Kind sicher durch die Wellen der Angst zu führen, braucht es mehr als nur gute Ratschläge. Es braucht eine innere Haltung, die Orientierung bietet. Diese vier Prinzipien bilden das Fundament, auf dem Ihr Kind neues Vertrauen aufbauen kann.

#### 1. Halt haben (Selbstfürsorge & Klarheit)

Bevor wir unseren Kindern in stürmischen Zeiten Halt geben können, müssen wir sicherstellen, dass wir selbst festen Boden unter den Füßen haben. Kinder haben feine Antennen für die Unsicherheit der Erwachsenen. Wenn wir selbst in Panik geraten oder hilflos mitschwingen, verliert das Kind seinen Anker.

- Der Kern: Kennen Sie Ihre eigenen Impulse? Haben Sie ein Netzwerk, das Sie unterstützt? Nur wenn Sie innerlich ruhig bleiben, kann Ihr Kind sich an Ihnen orientieren.
- Innere Klarheit: Überlegen Sie, ob es Furcht oder Angst ist und in welche Richtung Sie mit Ihrem Kind gerade gehen wollen. Dann strahlen Sie die Klarheit aus, die das Nervensystem Ihres Kindes zur Beruhigung braucht.



## 2. Halt geben – Der sichere Hafen im Sturm

Halt geben bedeutet nicht, die Angst „wegzumachen“, sondern die Brandung gemeinsam mit dem Kind auszuhalten. Es geht um emotionale Präsenz ohne falsche Versprechungen.

- Werkzeug „Validieren“ ohne zu bestätigen: Erkennen Sie das Gefühl Ihres Kindes bedingungslos an. Machen Sie deutlich: „Ich sehe, dass du gerade Angst hast.“ Damit fühlt sich das Kind verstanden. Vermeiden Sie es jedoch, die vermeintliche Gefahr zu bestätigen (z.B. „Ja, die Schule ist wirklich schrecklich“).
- Werkzeug „Innere Verbindung“: Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie im Herzen verbunden bleiben, auch wenn Sie räumlich getrennt sind. Klare Abschiedsrituale und die Gewissheit des Wiedersehens schaffen eine Brücke über die Angst hinweg.



### 3. Fördern statt Fordern – Die Kunst der kleinen Schritte

Wir wollen das Kind weder in seiner Angst „einfrieren“ lassen (durch zu viel Schonen), noch wollen wir es über die Kante stoßen (durch zu viel Druck). Die Lösung liegt in der feinfühligem Dosierung.

- Individuelle Passung: Schauen Sie genau hin: Was ist heute möglich? Ein zu hoher Berg führt zur Blockade (Überforderung). Gar keine Herausforderung führt dazu, dass das Kind nicht wächst (Unterforderung).
- Die Zone des Wachstums: Wir suchen gemeinsam nach der „nächsthöheren Stufe“, die gerade noch machbar ist. Das kann bedeuten, heute nur bis zum Schultor zu gehen, statt direkt im Klassenzimmer zu sitzen. Wir fördern den Mut, ohne das Kind mit Forderungen zu überrollen.



## 4. Befähigen – Zumuten statt Abnehmen

Das oberste Ziel der Begleitung ist die Selbstwirksamkeit. Ihr Kind soll die tiefe Erfahrung machen: „Ich kann schwierige Gefühle aushalten und Situationen meistern.“

- Vermeidung durchbrechen: Jedes Mal, wenn wir dem Kind eine Situation abnehmen, die es mit unserer Hilfe eigentlich schaffen könnte, senden wir unbewusst die Botschaft: „Ich traue es dir nicht zu.“
- Werkzeug „Zumuten“: Befähigen heißt, dem Kind etwas zuzumuten. Wir lassen es die Erfahrung machen, dass Angst eine Welle ist, die auch wieder abflacht. Wenn Ihr Kind spürt, dass es trotz Angst handeln kann, wächst sein inneres Fundament. So wird es Schritt für Schritt befähigt, sein eigenes Steuer wieder sicher in die Hand zu nehmen.

## Die Angst-Formel

Wenn wir alles zusammenfassen, was wir über das Wesen der Angst und den Weg in die Mutigkeit wissen, lässt es sich in einer einfachen Formel ausdrücken:

$$\text{Angst} = \frac{\text{Größe der Gefahr}}{\text{eigene Kompetenzen}}$$

Meistens machen wir im Alltag den Fehler, dass wir versuchen, ausschließlich an der ersten Stellschraube zu drehen: Wir wollen beweisen, dass die Gefahr gar nicht so groß ist („Es passiert schon nichts“, „Das ist doch nicht schlimm“). Doch solange ein Kind sich selbst als klein und hilflos erlebt, wird die Angst bleiben.

Der Schlüssel zur Veränderung liegt im zweiten Teil der Formel.

Wahre Stärke entsteht nicht dadurch, dass die Welt weniger gefährlich wird, sondern dadurch, dass Ihr Kind die Überzeugung gewinnt: „Egal was kommt – ich habe die Fähigkeiten, damit umzugehen.“

Jedes Mal, wenn Sie Ihr Kind gemäß den 4 Prinzipien begleiten, wenn Sie ihm etwas zumuten und es dadurch befähigen, wächst sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. So wird die Angst ganz von alleine kleiner – weil Ihr Kind innerlich größer wird.

## Ein Wort von Stefan Hetterich

Ich weiß, dass zwischen der Theorie in diesem Heft und Ihrem Alltag ein großer Schritt liegt. Beim Lesen wirken viele Dinge klar. Doch wenn Ihr Kind morgens weint, die Zeit drängt und Sie sich erschöpft fühlen, fühlt sich vieles plötzlich ganz anders an.

In solchen Momenten geht es nicht darum, alles richtig zu machen. Es geht darum, dranzubleiben – und immer wieder den Versuch zu wagen, hinter die Angst zu schauen.

In meiner täglichen Arbeit mit Kindern und Familien erlebe ich immer wieder, wie viel Mut Eltern aufbringen, wenn sie ihr Kind auf diesem Weg begleiten.

Veränderung entsteht selten über Nacht. Aber sie beginnt dann, wenn jemand bereit ist, die Angst nicht nur zu bekämpfen, sondern sie zu verstehen.

Wenn Sie sich weitere Orientierung oder Begleitung wünschen, finden Sie auf [stabilekids.com](https://stabilekids.com) zusätzliche Impulse, Kurse und Austauschmöglichkeiten für Eltern.

Denn eines bleibt für mich zentral:  
Verstehen ist der Anfang von allem.



# DIE MASTERCLASS ANGSTFREIKIDS

## **Den Kurs halten.**

Wenn die Wellen im Alltag doch einmal zu hoch schlagen, ist es gut zu wissen, wo man sich Hilfe holen kann.

In der Elternakademie finden Sie einen Raum, um in Ruhe hinzuschauen. Dort begleite ich Sie dabei, die Dynamik hinter der Angst Ihres Kindes Schritt für Schritt zu entschlüsseln – damit Sie selbst wieder zum sicheren Anker werden können.

- Fokuskurse: Gezielte Vertiefung für spezifische Themen.
- Masterclass Angstfreikids: Eine therapeutisch fundierte Begleitung auf dem Weg zu neuer Sicherheit.

Wenn Sie sich Unterstützung bei der Ausrichtung Ihres inneren Kompasses wünschen, finden Sie hier den Weg:

[kurse.stabilekids.com/angstfreikids](https://kurse.stabilekids.com/angstfreikids)



**Stefan Hetterich · [www.stabilekids.com](http://www.stabilekids.com)  
[info@stabilekids.com](mailto:info@stabilekids.com)**