

VERFAHREN UND METHODEN ZUR ANGSTBEHANDLUNG

Heute werden zur Angstbehandlung üblicherweise *psychoedukative Verfahren* eingesetzt. Wir können sagen, die gesamte Waldorfpädagogik wirkt psychoedukativ.

Reizkonfrontation, also das bewusste Aufsuchen der gefürchteten Gefahr in Begleitung eines Erwachsenen, bringt eine Desensibilisierung mit sich: Das Kind lernt die Angst auszuhalten und damit zurechtzukommen. Es erlebt z.B., dass es nicht umkommt, wenn es mit einem Hund in Kontakt kommt.

Die Methode des *Kontingenzmanagements* hat zum Ziel, dass der Patient zu dem positiven Verhalten, das er an die Stelle der Angstreaktion setzen soll, einen starken Bezug herstellt. Das ist eine sehr straffe Form von Verhaltenstherapie, die Automatismen positiver Art erzeugen will, dass man gar nicht mehr anders kann, als etwas so oder so zu empfinden.

Des Weiteren werden *Entspannungsverfahren* verschiedenster Art angewandt.

Das individuelle Problemlöseverhalten entspricht in etwa dem, was auch wir zu erreichen versuchen: Ich-Stärkung auf der ganzen Linie. Man muss herausfinden, was das Kind gerne macht und ihm dies oft genug ermöglichen. So lernt das Ich, die eigenen Körpergrenzen zu überschreiten und ins soziale Umfeld auszustrahlen: Wenn man für andere etwas tut, so wirkt das entängstigend.

Familientherapie und *psychodynamische Pharmakotherapie* werden ebenfalls zur Angstbehandlung eingesetzt.

Das Wichtigste erscheint mir jedoch, dass es vom Therapeuten als Mensch abhängt, wie die Therapie wirkt – unabhängig davon, welche Methode er anwendet. Wenn das Kind zu ihm Vertrauen hat, ist das die eigentliche Therapie. Die Technik ist zweitrangig.

Vgl. „*Hilfen im Umgang mit Angst im Schulalter*“, Vortrag auf der Schulärzttagung 2013