

Kinderspital Zentralschweiz

Empfehlungen für Eltern: Starke Ängste und Panikattacken bei Kindern

Margarete Bolten

05/06/2026

Das Wichtigste in Kürze

Angst ist real – auch wenn keine Gefahr besteht.

Panikattacken fühlen sich bedrohlich an, sind aber nicht gefährlich.

Kinder brauchen in solchen Momenten vor allem Ruhe, Sicherheit und die Zuversicht einer vertrauten Bezugsperson.

Jede überstandene Angstattacke ist eine wichtige Lernerfahrung: Die Angst kommt, erreicht ihren Höhepunkt und geht wieder vorbei.

1. Wenn Angst übermächtig wird

Angst ist eine normale und wichtige Emotion. Sie hilft Kindern, Gefahren zu erkennen und sich zu schützen. Manchmal wird Angst jedoch so stark, dass sie das Kind überwältigt. Dann kann es zu einem Angstanfall oder einer Panikattacke kommen.

Für Eltern sind solche Situationen oft beunruhigend. Die gute Nachricht ist: Auch wenn Panikattacken sehr belastend wirken, sind sie nicht gefährlich und gehen wieder vorbei.

2. Was ist ein Angstanfall oder eine Panikattacke?

Bei einer Panikattacke reagiert der Körper auf eine vermeintliche Gefahr mit einem Alarmprogramm.

Das Nervensystem schüttet Stresshormone aus, obwohl keine tatsächliche Bedrohung besteht.

Typische Anzeichen sind:

Körperliche Symptome

Die häufigsten Symptome

- Herzrasen oder Herzklopfen
- Schnelle oder erschwerte Atmung
- Schwindel oder Benommenheit
- Zittern
- Schwitzen
- Übelkeit oder Bauchschmerzen
- Engegefühl in Brust oder Hals
- Kribbeln in Händen oder Füßen
- Gefühl von Schwäche

Mögliche neurologisch wirkende Symptome

- Gefühl, gleich ohnmächtig zu werden
- Unsicherer Gang oder „wackelige Beine“
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Händen, Füßen oder im Gesicht
- Ameisenlaufen auf der Haut
- Sehstörungen (verschwommenes Sehen, Tunnelblick)
- Lichtempfindlichkeit
- Ohrensausen oder verändertes Hören
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Verwirrtheitsgefühl
- Gefühl, „nicht richtig da zu sein“
- Gefühl der Unwirklichkeit (Derealisation)
- Gefühl, sich selbst fremd zu sein (Depersonalisation)
- Kopfschmerzen
- Muskelzuckungen oder Muskelverspannungen
- Vorübergehende Schwächegefühle in Armen oder Beinen
- Gefühl, nicht mehr sprechen oder denken zu können

Weitere körperliche Symptome

- Brustschmerzen oder Druckgefühl in der Brust
- Atemnot oder das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen
- Häufiges Seufzen oder Gähnen
- Engegefühl im Hals
- Schluckbeschwerden oder „Kloss im Hals“
- Übelkeit oder Bauchschmerzen
- Durchfall oder Stuhldrang
- Appetitlosigkeit
- Mundtrockenheit
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Kalte Hände und Füße
- Harndrang
- Erschöpfung oder Schwächegefühl
- Schlafstörungen

Wichtig für Eltern

Diese Symptome können sehr beängstigend wirken und werden von Kindern häufig als Zeichen einer schweren körperlichen Erkrankung interpretiert. Tatsächlich sind sie bei Angst- und Panikreaktionen häufig Ausdruck einer starken Aktivierung des Körpers und verschwinden in der Regel wieder, sobald die Angst nachlässt. Treten Symptome erstmals auf, sind ungewöhnlich stark oder bestehen unabhängig von Angstsituationen, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Emotionale Symptome

- Intensive Angst
- Gefühl des Kontrollverlusts
- Angst zu sterben
- Angst verrückt zu werden
- Gefühl der Hilflosigkeit

Verhalten

- Weinen
- Festklammern an Bezugspersonen
- Weglaufen oder Verstecken
- Erstarren
- Vermeidung bestimmter Situationen

3. Was passiert im Gehirn?

Bei starker Angst schaltet das Gehirn auf „Alarm“. Das Denkzentrum arbeitet vorübergehend weniger effektiv, während die Alarmzentren besonders aktiv sind.

Deshalb helfen logische Erklärungen während eines Angstanfalls oft nur begrenzt. Das Kind braucht zunächst Sicherheit und Beruhigung, bevor es wieder klar denken kann.

4. Was Eltern während eines Angstanfalls tun können

1. Selbst ruhig bleiben

Kinder orientieren sich an den Reaktionen ihrer Eltern.

Versuchen Sie:

- ruhig zu sprechen
- langsam zu atmen
- besonnen zu handeln

Je ruhiger Sie bleiben, desto leichter kann sich Ihr Kind wieder regulieren.

Hilfreiche Sätze

- „Ich bin bei dir.“
- „Du bist sicher.“
- „Die Angst fühlt sich gerade sehr stark an.“
- „Das geht wieder vorbei.“
- „Wir schaffen das gemeinsam.“

2. Gefühle ernst nehmen

Vermeiden Sie Aussagen wie:

X „Das ist doch gar nicht schlimm.“

X „Du musst keine Angst haben.“

X „Reiss dich zusammen.“

Auch wenn die Angst unbegründet erscheint, fühlt sie sich für das Kind real an.

Besser:

✓ „Ich sehe, dass du grosse Angst hast.“

✓ „Das fühlt sich gerade sehr schlimm an.“

✓ „Ich bleibe bei dir.“

3. Gemeinsam langsam atmen

Angst führt häufig zu schneller Atmung, was Schwindel und weitere Angstsymptome verstärken kann.

Hilfreich:

- langsam durch die Nase einatmen
- langsam durch den Mund ausatmen
- Ausatmung etwas länger als Einatmung

Bei kleineren Kindern:

- Seifenblasen pusten
- eine Feder schweben lassen
- eine Kerze „ganz langsam ausblasen“

4. Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken

Wenn Kinder von Angstgedanken überwältigt werden, hilft Orientierung im Hier und Jetzt.

Die 5-4-3-2-1-Übung

Nenne mir:

- 5 Dinge, die du sehen kannst
- 4 Dinge, die du fühlen kannst
- 3 Dinge, die du hören kannst
- 2 Dinge, die du riechen kannst
- 1 Sache, die du schmecken kannst

5. Körperliche Nähe anbieten

Viele Kinder profitieren von:

- einer Umarmung
- Händchenhalten
- gemeinsamem Sitzen

Wichtig: Fragen Sie nach, was Ihrem Kind hilft. Nicht jedes Kind möchte in solchen Momenten berührt werden.

5. Was Eltern vermeiden sollten

Nicht diskutieren

Während einer Panikattacke sind lange Erklärungen meist wenig hilfreich.

Nicht drängen

Vermeiden Sie:

„Jetzt beruhige dich endlich.“

„Hör auf zu weinen.“

„Sei mutig.“

Nicht alle Ängste übernehmen

Es ist wichtig, verständnisvoll zu sein, ohne die Angst zu verstärken.

Ungünstig:

„Dann musst du nie mehr alleine schlafen.“

Hilfreicher:

„Ich verstehe, dass das schwer ist. Wir überlegen gemeinsam kleine Schritte.“

6. Nach dem Angstanfall

Wenn die Angst abgeklungen ist:

Loben Sie die Bewältigung

„Du hast das geschafft.“

„Die Angst war stark, aber sie ist wieder weggegangen.“

Fragen Sie:

Was hast du bemerkt?

Was hat dir geholfen?

Was könnten wir beim nächsten Mal versuchen?

7. Notfallplan für zu Hause

Wenn die Angst kommt:

- Ich erinnere mich: Angst ist unangenehm, aber nicht gefährlich.
- Ich bleibe bei meinem Kind.
- Ich spreche ruhig und langsam.
- Wir atmen gemeinsam.
- Wir nutzen eine Beruhigungsübung.
- Wir warten, bis die Angstwelle vorübergeht.
- Danach sprechen wir gemeinsam darüber.

8. Wann sollte professionelle Hilfe gesucht werden?

Eine fachliche Abklärung ist sinnvoll, wenn:

- Panikattacken wiederholt auftreten
- das Kind Schule oder Freizeitaktivitäten vermeidet
- die Angst den Familienalltag stark beeinträchtigt
- Schlafprobleme zunehmen
- starke Trennungsängste bestehen und das Kind in seinem Alltag stark eingeschränkt ist
- körperliche Beschwerden häufig ohne medizinische Ursache auftreten
- das Kind unter erheblichem Leidensdruck steht