

Angst ist Teil des Aufwachsens – entscheidend ist der Umgang damit

geschrieben von Redakteur | November 4, 2025



Ein Interview mit Dr. Reid Wilson und Lynn Lyons über Ängste von Kindern, elterliche Muster und Wege in ein mutigeres Leben

Ein heller Herbstnachmittag in New Hampshire. Am großen Tisch in der Praxis von Lynn Lyons stapeln sich Notizen, Fachbücher und Spielmaterialien. Neben ihr sitzt Dr. Reid Wilson, Direktor des Anxiety Disorder Treatment Center in North Carolina, international bekannt für seine Arbeit im Bereich der Angststörungen. Millionen Menschen kennen ihn durch Auftritte in Sendungen wie The Oprah Winfrey Show oder Good Morning America, seine Website anxieties.com ist für viele Betroffene eine erste Anlaufstelle. Für seine Arbeit erhielt er höchste Auszeichnungen von der Anxiety and Depression Association of America und der internationalen OCD Foundation.

Lynn Lyons wiederum arbeitet seit rund 30 Jahren als Psychotherapeutin in Concord, New Hampshire. Ihr besonderes Anliegen ist es, generationenübergreifende Angstmuster in Familien zu durchbrechen. Sie leitet Workshops für Eltern, Schulen und Fachkräfte – bekannt für ihre humorvolle, praxisnahe Art, Ängste in konkrete Handlungsschritte zu übersetzen.

Beide haben gemeinsam das Buch „Anxious Kids, Anxious Parents“ geschrieben, das in deutscher Übersetzung unter dem Titel „Mein ängstliches Kind“ erschienen ist.



Wenn Eltern die Angst verstärken

Ich frage die beiden, wie eng die Ängste von Eltern und Kindern zusammenhängen. Reid Wilson antwortet nachdenklich: „Natürlich gibt es genetische Risikofaktoren, wie ein bestimmtes Temperament. Aber entscheidend ist auch, wie Eltern auf die Welt reagieren. Wenn sie ständig Gefahren betonen, Schwierigkeiten haben, loszulassen oder selbst von Ängsten getrieben sind, übernehmen Kinder diese Sichtweise.“ Eltern wollten ihr Kind schützen – doch oft verhindere das, dass Kinder lernen, Belastungen auszuhalten und Resilienz zu

entwickeln.

Lynn Lyons ergänzt: „Manchmal bemerken Eltern gar nicht, wie sehr sie selbst von Sorgen geprägt sind. Da hilft es, Freunde oder Familienmitglieder um Feedback zu bitten. Oder sogar die Kinder selbst – die sind oft sehr ehrlich und sagen klar, wer in der Familie sich am meisten sorgt.“

Den Blick auf Angst verändern

Wie lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen? Wilson lehnt sich vor: „Das Ziel ist nicht, Angst wegzuschaffen, sondern Kindern zu helfen, Unsicherheit zu tolerieren. Wir sagen Eltern oft: Wenn dein Kind beim Erlernen von etwas Neuem Unbehagen spürt, ist das ein gutes Zeichen. Es bedeutet, dass es wächst.“ Kurzfristige Beruhigung oder das Ausweichen vor Angst bringe Erleichterung, aber langfristig verstärke es das Problem.

„Der größte Fehler ist, den Regeln der Angst zu folgen“, betont Lyons. „Angst macht Vorschriften – und Eltern beugen sich oft. Aber nur wenn man diese Regeln durchbricht, kann sich etwas ändern.“

Die 7-Stufen-Methode

Ein zentrales Element des Buches ist die 7-Stufen-Methode, mit der Kinder lernen, sich schrittweise ihren Ängsten zu stellen. Viele Eltern befürchten, dass diese Methode zusätzlichen Druck erzeugt. Wilson beruhigt: „Die eigentliche Belastung ist, wenn die Angst den Alltag bestimmt. Die ersten Schritte kosten Mühe, aber bald erleben Familien Entlastung. Denn viel anstrengender ist es, ständig den Forderungen der Angst nachzugeben.“

Lyons hebt hervor, was Eltern dafür brauchen: „Beständigkeit und Konsequenz sind entscheidend. Kinder testen Grenzen, wenn

neue Erwartungen gestellt werden. Eltern müssen lernen, standhaft zu bleiben – freundlich, fürsorglich, aber konsequent.“ Perfektion sei nicht nötig, wohl aber ruhige Beharrlichkeit. Ein unterstützendes Netzwerk aus Familie oder Freunden könne zusätzlich helfen.

Wann professionelle Hilfe wichtig wird

Doch was tun, wenn die Angst zu groß wird? Lyons: „Eine gute Richtlinie ist, die eigene Belastung zu beobachten. Wenn Eltern merken, dass sie selbst überfordert sind, ist es Zeit für Unterstützung. Das ist keine Schwäche, sondern gesund. In meiner Praxis behandle ich Kinder nie ohne die Eltern – nur wenn die Familie als Ganzes unterstützt wird, können Veränderungen dauerhaft sein.“

Manche Störungen, so Reid Wilson, erfordern ohnehin professionelle Hilfe: „Zwangsstörungen sind schwer zu erkennen und zu behandeln – da können Fachleute wirklich einen Unterschied machen.“

Wenn Kinder blockieren

Nicht selten verweigern Kinder jede Kooperation. „Das bedeutet nicht, dass Eltern versagt haben“, erklärt Wilson. „Widerstand ist normal. Am meisten hilft es, wenn Eltern ihre eigenen Muster ändern – statt Druck auf das Kind auszuüben.“

Und was, wenn die Beziehung zwischen Eltern und Kind so angespannt ist, dass es kaum möglich scheint? „Dann können auch andere Betreuungspersonen einspringen“, sagt Lyons. „Großeltern, Onkel, Tanten – jeder fürsorgliche Erwachsene kann hilfreich sein. Aber die Hauptbezugsperson bleibt der Schlüssel zum Erfolg.“

Ein Satz für den Mut

Zum Ende unseres Gesprächs frage ich die beiden, welchen Satz sie Eltern mitgeben würden. Reid Wilson lächelt und sagt:

„Ich weiß, dass das schwer und unangenehm ist, aber gemeinsam werden wir nicht zulassen, dass die Angst diese Familie weiterhin beherrscht.“

Ein Buch, das Hoffnung macht

„Mein ängstliches Kind“ ist mehr als ein Ratgeber. Es ist das Ergebnis jahrzehntelanger klinischer Erfahrung von zwei Fachleuten, die Eltern, Kindern und Fachkräften praktische Werkzeuge an die Hand geben wollen. Wilson und Lyons zeigen, wie man mit Mut, Konsequenz und Humor die Macht der Angst bricht – und Kindern die Chance eröffnet, Erfahrungen zu machen, die sie stark und selbstbewusst machen.

Gernot Körner

Dr. Reid Wilson
Lynn Lyons

MEIN ängstliches KIND

DIE BEWÄHRTE METHODE DER ANGST-EXPERTEN

In **7** Schritten den Sorgenkreislauf
durchbrechen und mutige,
unabhängige Kinder erziehen

**man
kau**

[Dr. Reid Wilson, Lynn Lyons](#)

Mein ängstliches Kind

In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige,
unabhängige Kinder erziehen

238 Seiten

ISBN-978-3-86374-697-1

22 €