



50 schlaue Fragen und  
wissenswerte Antworten

Gräßer • Hovermann

# Wilbo weiß was über soziale Ängste

Wissensquiz zur Psychoedukation  
in der Kinderpsychotherapie



## Soziale Angststörung im Kindesalter

Für viele Kinder ist es eine kleine Herausforderung, vor der Klasse zu sprechen. Für sozial ängstliche Kinder fühlt sich dieser Moment jedoch so an, als wäre ein grelles Scheinwerferlicht auf sie gerichtet, so wie bei Wilbo, dem Erdmännchen, auf diesem Cover. Herzklopfen, Erröten, Zittern und die quälende Sorge, einen peinlichen Fehler zu machen, bestimmen ihr Erleben und prägen ihr Verhalten in sozialen Situationen nachhaltig. Soziale Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Kindesalter und zeigen sich kognitiv, physiologisch und behavioral. Bei der Sozialen Angststörung können Kognitionen, wie die Befürchtung, von anderen ausgelacht zu werden, auftreten. Häufige physiologische Symptome sind insbesondere Bauchschmerzen, aber auch Unwohlsein, Herzrasen, Schwitzen und Zittern. Auf der Verhaltensebene zeigen sich Vermeidungsverhalten oder Rückversicherungsverhalten. Sozial ängstliche Kinder lassen die angstauslösende Situation (z. B. den Schulunterricht) häufig über sich ergehen. Teilweise vermeiden die Betroffenen dies, indem sie sich beispielsweise kaum oder gar nicht mündlich beteiligen.

Schüchterne Kinder bzw. Jugendliche zeichnen sich ebenfalls durch Ängstlichkeit, Zurückhaltung und Unsicherheit in sozialen Situationen aus. Es kann auch zur Angst, von anderen beurteilt, abgelehnt oder lächerlich

gemacht zu werden, kommen. Ebenfalls können körperliche Symptome, wie z. B. Erröten, Herzklopfen oder Schwitzen, auftreten. Obwohl diese Anzeichen auf den ersten Blick einer Sozialen Angststörung ähneln, unterscheiden sie sich vor allem im Ausmaß der Angst und in den damit verbundenen Beeinträchtigungen. Ängste werden erst dann zu psychischen Störungen, wenn sie sehr stark ausgeprägt und untypisch für eine Entwicklungsphase sind, mehrere Monate andauern, von einem erheblichen Leidensdruck und Beeinträchtigung begleitet werden sowie die kindliche Entwicklung beeinträchtigen. Angststörungen sind bei Kindern und Jugendlichen mit einer Prävalenz von ca. 10 % die häufigsten psychischen Störungen (Costello et al., 2003; Merikangas et al., 2010). Die Lebenszeitprävalenz der sozialen Phobie liegt bei 9,1 % (Merikangas et al., 2010), sie tritt häufig erst ab dem 13. bis 15. Lebensalter auf (Costello et al., 2003), häufig remittiert die Angst ohne Behandlung nicht und stellt somit einen starken Risikofaktor für psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter dar (Costello et al., 2003; Merikangas et al., 2010). Leider bleiben Ängste oft unentdeckt, wie sich im Rahmen der BELLA-Studie zeigte, was vor allem Mädchen mit emotionalen Problemen betrifft (Hintz-peter et al., 2014). Häufig auftretende komorbide



Störungen sind depressive oder andere Angststörungen, Somatoforme Störungen, externalisierende Störungen und bei Jugendlichen Substanzabhängigkeiten (Costello et al., 2003; Franz et al., 2013). Ätiologische Modelle sind multikausal und es interagieren genetische Faktoren, Persönlichkeits-/Temperamentsmerkmale, Kognitionen, Verhalten, Lernerfahrungen sowie physiologische und neuroanatomische Faktoren. Bezüglich der Behandlung von Sozialen Angststörungen im Kindesalter zeigt die Kognitive Verhaltenstherapie sehr gute Effekte. Neben der Psychoedukation, kognitiven Interventionen und der Rückfallprophylaxe spielen insbesondere die Vorbereitung und Durchführung von Expositionen eine zentrale Rolle. Behandlungsziel ist der Abbau von Vermeidungsverhalten und die Veränderung der Bewertung von Angstauslösern und -symptomen. Zur weiteren Vertiefung möchten wir auf die Fachliteratur und S3-Leitlinien (Bandelow et al., 2021) verweisen.

## **Psychoedukation als wirksames Therapieelement**

Die Psychoedukation als eines der zentralen Elemente der psychotherapeutischen Angstintervention möchten wir hier noch einmal explizit hervorheben, weil sie eine große Wirkkraft hat. Durch Informationsvermittlung

und Strukturierung der Symptomatik kommt es zu einer Entlastung und Verbesserung der Therapiemotivation. Darüber hinaus werden bei gleichzeitig steigendem Behandlungsoptimismus und Reduktion sekundärer Belastungen die Selbstmanagementkompetenzen gefördert. Hierbei ist eine für das Kind und dessen Bezugspersonen didaktisch verständliche und altersentsprechende Information rund um das Thema Soziale Angststörungen wichtig.

Genau hier setzen die Wilbo-Karten an, indem sie ein didaktisch verständliches, altersentsprechendes und interaktives Vorgehen anbieten. Mithilfe der Fragen und Antworten können alle Aspekte von Ängsten durch ein geleitetes Entdecken spielerisch leicht erarbeitet werden.

## Die Module

Um bestimmte Themen gezielter behandeln zu können, sind die Quizkarten in verschiedene Module unterteilt:

**1 Wissenswertes über Angst (Frage 1–10)**

**2 Grundlagen zur Sozialen Angststörung (Frage 11–23)**

**3 Schule (Frage 24–29)**

**4 Familie, Freizeit und Alltag (Frage 30–37)**

**5 Rund um die Behandlung (Frage 38–50)**

## Tipps für den Einsatz

- ▶ Ermutigen Sie zur Selbstreflexion.
- ▶ Schaffen Sie eine wertschätzende und neugierige Atmosphäre, in der auch Fehlinformationen, eigene Sorgen und Ängste besprochen werden können.
- ▶ Erinnern Sie das Kind daran, dass es beim Quiz nicht um Bewertung, sondern um Freude und gemeinsames Entdecken von Wissen über soziale Ängste geht, damit es nicht zu Versagensängsten kommt.
- ▶ Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Stärken des Kindes: Loben Sie es fürs Mitmachen, Ausprobieren oder kluges Nachdenken, nicht nur für richtige Antworten.
- ▶ Nutzen Sie offene Fragen zur Vertiefung, z. B. »Wie könnte dir dieses Wissen weiterhelfen?«

Während der Therapie können die Quizkarten eingesetzt werden, um die Inhalte schrittweise zu vertiefen. Das kann beispielsweise bei den Themen körperliche Reaktionen bei Angst, dysfunktionale Gedanken, Vermeidungsverhalten oder nützliche Bewältigungsstrategien hilfreich sein. Das Set kann flexibel eingesetzt werden, um das Verständnis zu überprüfen, Expositionssitzungen vorzubereiten oder, wenn das Kind bereits etwas sicherer

Einzelne Karten können dabei als Impulskarten eingesetzt werden, um Schwierigkeiten im Alltag, in der Schule, im gemeinsamen Miteinander zu benennen und zu reflektieren.

Je älter sozial ängstliche Kinder werden, desto stärker kann Scham eine Rolle spielen: Viele vermeiden es, über körperliche Symptome wie Erröten oder Schwitzen zu sprechen, weil sie dies als peinlich empfinden. Das Quiz eröffnet einen indirekten Zugang: Statt direkt nach eigenen Erfahrungen zu fragen, kann eine Karte über Erröten oder schwitzende Hände genutzt werden, um ganz allgemein zu fragen, ob das Kind Ähnliches kennt. Das Kind kann zustimmen oder nicken, wodurch das spätere Gespräch über eigene Erfahrungen erleichtert wird.

## Einsatz in der Einzeltherapie

In der Einzeltherapie kann das Kind (je nach Zeit) eine gewisse Anzahl von Fragen vom Stapel ziehen. Das Kind liest die Frage und die möglichen Antworten vor und gibt seinen Tipp für die richtige Lösung ab. Hilfreich kann es dabei sein zu fragen, »Warum denkst du, dass (A) die richtige Lösung ist?«. Bei kleineren Kindern, die noch nicht über ausreichende Lesekompetenz verfügen, können die Fragen auch vorgelesen werden. Ist sich das Kind bei



## Über die Autor:innen



**Melanie Gräßer**, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Lippstadt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie leitet seit vielen Jahren Seminare und gibt Supervision in der Psychotherapieausbildung. Zudem arbeitet sie als Gutachterin und Selbsterfahrungsleiterin. Sie ist Autorin und Entwicklerin therapeutischer Materialien und Spiele. [www.melanie-graesser.de](http://www.melanie-graesser.de)



**Eike Hovermann jun.** war viele Jahre lang geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele. Seit Jahren setzt er sich dafür ein, Wissen und Bildung weiterzugeben, um so allen Kindern eine solide Grundlage und Ausbildung für ihr späteres Leben zu geben.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2026

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Sandra Schönfelder

Herstellung: Marah Ehret

Abbildungen: Pe Grigo, <http://pegrigo.blogspot.de/>

Druck: ParioPrint, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172102586

## Was ist eigentlich Angst?

- A** Die geheime Abkürzung für:  
Alles nicht gut, sondern topp!
- B** Ein Streich, den uns unser Gehirn manchmal spielt.
- C** Ein Gefühl, das uns helfen und beschützen will.



## Antwort C ist richtig.

Schüchternheit und soziale Angst sind ähnlich, aber nicht dasselbe. Schüchtern zu sein heißt, dass man manchmal still oder zurückhaltend ist, besonders wenn man neuen Menschen begegnet oder vor vielen Leuten spricht. Schüchtern sein ist normal und eine Eigenschaft von vielen Kindern. Schüchterne Kinder verstecken sich vielleicht erst hinter ihren Eltern oder sagen anfangs in der Schule nichts, aber nach einer Weile fühlen sie sich wohl und spielen mit.

Soziale Angst ist viel stärker. Kinder mit sozialer Angst machen sich sehr viele Gedanken und Sorgen, dass andere sie kritisieren, auslachen oder komisch finden könnten. Schon der Gedanke an solche Situationen kann Herzklopfen, Bauchschmerzen oder Zittern auslösen. Sie vermeiden deshalb oft Treffen, melden sich nicht in der Schule und gehen im schlimmsten Fall gar nicht mehr aus dem Haus.



Soziale Angst ist wie Schüchternheit, nur viel schlimmer, aber man kann etwas dagegen tun!

## Wie kann man es schaffen, sich im Unterricht trotz seiner Angst zu melden?

- A** Überlege dir ein Belohnungssystem: Zum Beispiel kannst du mit deinen Eltern eine Belohnung vereinbaren, wenn du dich jeden Tag dreimal meldest.
- B** Benutze einen elektrischen »Armheber« mit Zeitschaltuhr.
- C** Sag deiner Lehrerin, dass sie dich auf gar keinen Fall drannehmen soll, dann kannst du dich unbesorgt melden.



## Antwort A ist richtig.

Auf dem Spielplatz kann man Freunde finden und viel Spaß haben, aber manchmal kennt man noch keines der anderen Kinder und fühlt sich vielleicht sogar unsicher und fragt sich: »Werde ich gemocht?« oder »Lassen sie mich mitspielen?« In einem Verein oder bei einem neuen Hobby ist das ähnlich. Neue Situationen, viele Menschen und der Wunsch dazuzugehören, können Druck machen. Manche Kinder haben Angst, etwas falsch zu machen oder ausgelacht zu werden. Die Unsicherheit zeigt sich dann mit einem mulmigen Gefühl im Bauch, mit Herzklopfen oder dem Gefühl, lieber still allein zu bleiben oder sogar wieder schnell nach Hause zu gehen. Mit kleinen Schritten, wie einem Lächeln, ein nettes »Hallo« oder die Frage »Darf ich mitspielen?« kann man Mut üben. Meistens freuen sich die anderen und nehmen einen gerne auf. Je öfter man so mutig ist, desto leichter fällt es, fast wie ein Muskel, der beim Training stärker wird. Also: Einfach dazustellen, nett lächeln und fragen, ob man mitmachen darf! Was soll schon passieren?



Manchmal fühlt man sich unsicher, weil man Kinder noch nicht kennt. Aber mit einem Lächeln und einem netten »Hallo« kann man Mut üben.