Podcast „Traut euch Kinder!“: Haben Kinder heute mehr Angst?

5.11.2026 08:31 (Akt. 5.11.2026 08:31)

Vorlesen



Die Autorin und Psychologin Michèle Liussi zu Gast im Vorarlberger-Kinderdorf-Podcast. ©VorarlbergerKinderdorf

Ängste gehören zum Leben, auch zu jenem von Kindern. Aber wann ist Angst normal und wann brauchen Familien Unterstützung? Darum dreht sich die aktuelle Folge des Vorarlberger-Kinderdorf-Podcast. Zu Gast ist diesmal die Psychologin Michèle Liussi.

VorarlbergerKinderdorf

BREGENZ „Kinder kommen auf die Welt, um das Ding zu rocken“, sagt die Autorin und fachliche Leitung bei den „Frühen Hilfen“. Sie betont, dass

Kinder von Anfang an viel Resilienz mitbringen. Dennoch fordern Veränderungen und Entwicklungsschritte große Anpassungsleistungen. Nicht nur Krisen oder schlimme Erlebnisse, auch normale Herausforderungen wie der Schuleintritt, die Geburt eines Geschwisterkindes oder auch ein neues Haustier können Kinder psychisch belasten.

Wann sollten die Alarmglocken schrillen?

In „Traut euch Kinder!“-Folge 32 erläutert die Expertin, wie Eltern Kinder gut bei ihren Ängsten begleiten können und welche „red flags“ es gibt. Wann nehmen Ängste ein ungesundes Ausmaß an und wie erkennen Eltern, dass der Leidensdruck ihres Kindes so groß ist, dass die Familie Unterstützung braucht? Gemeinsam mit ihrem Gast erörtern die Podcasterinnen vom Vorarlberger Kinderdorf zudem, ob Kinder heute mehr Angst haben. Angesichts steigender psychischer Erkrankungen schon im Kindesalter gehen sie in diesem Gespräch auch auf Ursachensuche. Welche Rolle spielen eigene Ängste der Eltern, gesellschaftliche Entwicklungen wie Kriege und Social Media bei der Entstehung von Angststörungen?

Expertin spricht über eigene Ängste in der Kindheit

Dabei kommen in diesem wissensbepackten und dennoch kurzweiligen Gespräch auch die Kindheitsängste des Host-Duos sowie der Expertin selbst zur Sprache. Gespickt mit vielen Beispielen zeigt Michèle Liussi, wie wir der Angst die Stirn bieten und Sicherheit in unsicheren Zeiten vermitteln können. Welche Rolle die Selbstwirksamkeit bei alldem spielt, auch das wird thematisiert.

Podcast auf Augenhöhe

„Traut euch Kinder!“ ist der offizielle Podcast des Vorarlberger Kinderdorfs. Die Kommunikationsexpertin Tanja Schwärzler und die Soziologin Christine Flatz-Posch diskutieren mit ihren Gästen quer durch die Gesellschaft, wie Kindheit prägt – und was wir daraus für ein mutigeres, gerechteres Miteinander an Erkenntnissen mitnehmen können. Ein Podcast für alle, die sich mit Familie, Veränderung und gesellschaftlicher Entwicklung beschäftigen.

Podcast „Traut euch Kinder!“, #32: Selbstwirksamkeit – wie wir (Kinder)Ängsten entgegentreten können, mit Michèle Liussi. Anzuhören