

Ulrike Légé & Fabian Grolimund

HUCH, DIE ANGST IST DA!



Wie sich Kinder
und Eltern mit
ihrem Angstmonster
aussöhnen können

 hogrefe

Huch, die Angst ist da!

Huch, die Angst ist da!

Ulrike Légé, Fabian Grolimund

Ulrike Légé
Fabian Grolimund

HUCH, DIE ANGST IST DA!

Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können

Illustrationen von René Amthor



Ulrike Légé
ulrike.lege@gmail.com

Fabian Grolimund
Akademie für Lerncoaching
Albulastrasse 57
8048 Zürich
Schweiz
fabian.grolimund@gmail.com

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Lydia Zeller, Zürich
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: René Amthor, Hilden
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Illustration/Fotos (Innenteil): René Amthor, Hilden
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2021
© 2021 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96119-4)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76119-0)
ISBN 978-3-456-86119-7
<https://doi.org/10.1024/86119-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

INHALT

Danke!	9
Unsere Empfehlung für Eltern	10

KINDER-TEIL

Hallo!	14
Was ist eigentlich Angst?	17
Was macht Angst in unserem Körper?	22
Wenn unsere Angst sich verkleidet	24
Sag mal, warum gibt es eigentlich Angst?	26
Ist Angst auch heute noch hilfreich für uns?	28
Wenn wir Angst haben, sieht die Welt plötzlich ganz anders aus	32
Warum haben wir Angst, wenn es dunkel ist?	35
Einfach aufhören, Angst zu haben, klappt nicht	41

Was macht Angst schlimmer?	42
Was passiert, wenn wir der Angst ausweichen?	44
Manchmal haben wir sehr große Ängste	46
Es gibt viele Methoden, die uns helfen, wenn wir Angst haben	48
Angst annehmen und begrüßen	49
Unser Körper kann beim Beruhigen mithelfen	54
Wenn „Hilfe“ nicht hilft	60
Hilfe, die uns guttut	62
Wir machen vorher einen Plan für unsere Ängste	68
Ängste lassen sich in kleinen Schritten überwinden	73
Ruhig schlafen lässt sich lernen	78
Kann sich Angst auch gut anfühlen?	81
Wir können mit unserer Angst singen und lachen	84
Wir sagen unserer Angst: „Bis zum nächsten Mal!“	87

ELTERN-TEIL

Wenden wir uns den Ängsten unserer Kinder und den eigenen zu	92
Wir machen uns mit der Angst vertraut	95
Angst überrollt uns wie eine Welle und flaut wieder ab	100
Wie Angst unsere Kinder schützt	104
Welche Ängste begleiten die Entwicklungsphasen unserer Kinder?	106
Warum ist die Angst vor der Dunkelheit so ausgeprägt?	109
Wann werden Ängste zum Problem?	115
Phobien und Angststörungen	116
Kinder sind von Natur aus unterschiedlich ängstlich	120
Helfen Sie Ihrem Kind, die Angst anzunehmen	124
Praktizieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das bewusste Entspannen	127
Schenken wir unseren Kindern Geborgenheit	130
Liebe muss man sich nicht verdienen	133
Das hilft leider gar nicht	137
Wir überlegen mit unserem Kind, was zu tun ist	140
Der Angst in kleinen Schritten begegnen	143
Die Angst darf man auch auf die Schippe nehmen	150
Wir verabschieden uns	152

KOPIERVORLAGEN	155
Übernachtungsplan	156
Wenn-Dann-Plan	157
Kleine-Schritte-Plan	158
Literatur	159
Die Autorin, der Autor und der Illustrator	160

DANKE!

Liebe Noémie, dieses Buch ist für dich! Du hast uns durch deine mutigen und neugierigen Fragen auf eine Reise geschickt, auf der wir selbst viel gelernt haben.

Romain, Alex und Amélie, Maya, Gabriel und Iléa: Ein großes Dankeschön für all eure Unterstützung und die wertvollen Rückmeldungen.

Herr Dr. Dipl.-Psych. Hendrik Büch von der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg hat sich als erster Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut dem Angstmonster gestellt und befunden, es könne gut in der Praxis zum Einsatz kommen. Wir danken ihm herzlich für seine konstruktive Kritik und seine sachkundigen Vorschläge!

Auch bei unseren ersten, furchtlosen Testlesern bedanken wir uns ganz herzlich! Mit eurem Feedback konnten wir den Kinder- und den Eltern-Teil besser auf die Ängste abstimmen, die uns alle wirklich beschäftigen, und klarer herausarbeiten, wie wir uns ihnen zuwenden und stellen können.



Danke, liebe

Alexandra mit Sarah und Lilli

Bettina mit Daniel und Sophie

Franziska mit Theresa und Leopold

Iva mit Danny

Katrin mit Tom

Marina mit Tristan und Miriam

Melanie mit Henry

Melani mit Linus, Magnus und Justus

Monika mit Juline



UNSERE EMPFEHLUNG FÜR ELTERN

Liebe Eltern,
unser Buch ist in einen Kinder- und einen Eltern-Teil gegliedert. An erster Stelle steht der Kinder-Teil, und es ist sicher verlockend, gleich mit ihm einzusteigen und zu beginnen, ihn vorzulesen. Möglich ist das auch.

Die Kinder-Texte und die Übungen zur Angst klappen aber am besten, wenn Sie sich gemeinsam Zeit zum Gespräch nehmen. Es ist wahrscheinlich, dass Ihr Kind weitere Verständnisfragen zum Thema „Angst“ an Sie hat. Oder dass es gern wissen möchte, ob es denn für all die Angstprobleme, die wir zu Anfang aufzeigen, später im Buch auch gute Lösungen gibt. So viel schon mal vorweg: Ja, die gibt es!

Daher empfehlen wir Ihnen, erst in Ruhe den Eltern-Teil zu lesen. Die Gespräche mit Ihrem Kind – und die sind aus unserer Sicht das Wichtigste, was dieses Buch auslösen kann! – gewinnen so nach unserer Erfahrung sehr an Verständnis und Tiefe. Sie bauen ein größeres Wissen und vielleicht auch eine klarere innere Haltung zu Ängsten auf und können damit besser auf die Fragen Ihres Kindes eingehen. Wenn Sie später mit Ihrem Kind ein bestimmtes Kapitel im Kinder-Teil ansehen, ist es oft hilfreich, den entsprechenden Teil für Eltern, auf den verwiesen wird, nochmal kurz durchzugehen.

Der Kinder-Teil wie auch die Eltern-Seiten sind so aufgebaut, dass sie gut wie ein ganz normales Buch von vorne nach hinten, Seite um Seite, durchgelesen werden können. Allerdings gibt es bei Ängsten oft ganz dringende Fragen und Themen. Dann „funktioniert“ unser Buch auch, wenn Sie aussuchen, welche Seiten Ihr Kind und Sie besonders ansprechen, und in dem Buch hin und her springen.

Gleich werden Sie sehen, dass dieses Buch zum Mitmachen gestaltet ist und viele Seiten hat, auf denen Ihrem Kind und Ihnen Fragen gestellt werden. Manche Kinder finden es toll, ihre Antworten zu malen, von Ihnen aufschreiben zu lassen oder selber zu schreiben. Andere Kinder möchten das gar nicht oder nicht auf jeder Seite tun. Oder sie haben nicht sofort Antworten parat. Vielleicht mögen auch Sie selbst gar nicht so viel schreiben ...

Das ist in Ordnung. Wichtig sind am Ende die Gefühle und Gedanken, die das Buch auslöst und die dem Kind dabei helfen sollen, sich seinen Ängsten zuzuwenden. Wenn Ihr Kind lieber darüber reden möchte, als zu malen oder zu schreiben, oder sich lieber mehr Zeit nimmt, darüber nachzudenken, und später darauf zurückkommen möchte, ist das verständlich und normal.

Wir können uns der Angst nicht gut nähern mit dem inneren Druck „Jetzt müssen wir jeden Abend ein weiteres Kapitel durcharbeiten und alle Aufgaben so gut lösen, als wären es Hausaufgaben“. Vielleicht gar noch mit dem Gedanken, dass alle Bilder sauber und ordentlich gestaltet, alle Texte korrekt und schön geschrieben sein müssen ...

Davon dürfen Sie sich freimachen und es mit Ihrem Kind wirklich spielerisch, offen und kreativ angehen! Vielleicht bleiben ganze Seiten leer, vielleicht wird auf ihnen gekritzelt und ausradiert, vielleicht nehmen Sie Gespräche lieber auf, als sie niederzuschreiben. Es liegt schon ein Wert darin, Ihre Eindrücke und Einsichten irgendwie festzuhalten. Aber tun Sie das ruhig auf Ihre ganz eigene Weise, die sich für Sie und Ihr Kind leicht und offen anfühlt.

Ein aktives, reflektierendes Zuhören hilft Kindern besonders gut, ihre Ideen und Reaktionen für sich zu klären und in Worte zu fassen. Dabei geht man mit einer offenen, empathischen und akzeptierenden Grundhaltung in das Gespräch – ohne ein bestimmtes Ziel anzusteuern, von dem man möchte, dass es unser Gegenüber versteht und erreicht. Als Eltern können wir unser Kind so ermutigen, weiterzusprechen („Magst du mir mehr darüber erzählen?“), nachfragen, mit dem Ziel zu verstehen (“Meinst du damit, dass ...?“) und neutral widerspiegeln, was bei uns ankommt („Habe ich dich richtig verstanden, dass ...?“).

So, und nun geht es wirklich los mit der Angst! Wir wünschen Ihnen viele berührende und spannende Gespräche mit Ihrem Kind und mit sich selbst.

*Herzlich,
Ulrike und Fabian*

KINDER-TEIL

HALLO!

Hast du manchmal Angst? Wir schon. Wir, das sind Ulrike und Fabian. Wir sind jetzt erwachsen und haben schon eigene Kinder. Als wir im Kindergarten und in der Schule waren, hatten wir oft Angst. Wovor, das siehst du auf diesen Bildern.





Wir haben gemerkt: Die Angst kommt uns immer mal wieder besuchen, auch heute noch. Aber wenn wir unsere Angst kennenlernen, können wir viel besser mit ihr leben. Wir spüren, wann Angst uns warnt und helfen kann. Oder wann sie uns einengt, lähmt und wir ihr mutig entgegenzutreten sollten.

Damit du das auch kannst, haben wir dieses Buch geschrieben. Du erfährst, was dir dabei hilft, damit aus einem kleinen Angstgefühl kein großes Angstmonster wird.

Es ist ein Mitmachbuch. Du darfst hineinkritzeln, malen und selber schreiben oder einen Erwachsenen für dich schreiben lassen. Keine Angst, dafür ist dein Buch da!

Alle Seiten zum Mitmachen sind Vorschläge für dich. Du musst nicht – wie bei Hausaufgaben – jede einzelne Übung machen und sie genau so ausfüllen, wie wir das vorschlagen. Stattdessen darfst du die Fragen und Ideen so abwandeln, wie sie dir gefallen, oder auch mal einige ganz auslassen. Vielleicht brauchst du manchmal Zeit, um nachzudenken ... oder vielleicht magst du auch lieber mit deinen Eltern sprechen, als zu malen und zu schreiben – all das ist o.k.!

*Herzlich,
Ulrike und Fabian*

WAS IST EIGENTLICH ANGST?

Angst ...

- hat jeder Mensch, Kinder ebenso wie Erwachsene, schwächere und zurückhaltende Menschen ebenso wie kräftige Draufgänger.
- fühlt sich für jede Person und bei jedem Angst-Moment ein bisschen anders an.
- bekommen wir, wenn wir uns von einem Lebewesen, einer Situation oder Sache bedroht fühlen.
- kann von einem kleinen zum riesengroßen Gefühl anwachsen.
- breitet sich wie eine Welle rasch in unserem ganzen Körper aus und ebbt dann wieder ab.
- macht, dass wir zeitweise kaum noch an etwas anderes denken können.

Jungen und Mädchen, Frauen und Männern – allen begegnet die Angst. Wirklich allen! Damit du siehst, was für Ängste andere Menschen haben und wie sie lernen, besser mit ihnen umzugehen, lernst du in diesem Buch die Familie Schlottermann kennen:



David Schlottermann ist ein furchtloser Fahrradfahrer. Aber er macht sich viele Gedanken und Sorgen darüber, ob andere Kinder ihn mögen und dabeihaben wollen. Er weiß nicht recht, wie er auf andere zugehen soll. Bei seinem besten Freund Eray würde er gerne mal übernachten, fragt sich aber, ob das gut geht.

Paulina Schlottermann, Davids ältere Schwester, liebt ihre Spinne, auch wenn andere sich vor ihr fürchten. Aber wenn sie in der Schule eine Prüfung schreiben oder einen Vortrag halten muss, würde sie am liebsten zu Hause bleiben.





Matthias Schlottermann ist Davids und Paulinas Vater. Er versucht seine Kinder zu ermutigen, wenn sie Angst haben, aber dabei stellt er sich nicht immer so geschickt an. Er selbst gruselt sich fürchterlich vor Spinnen.



Mathilde Schlottermann ist die Mutter von David und Paulina. Sie kümmert sich liebevoll um ihre Kinder, wenn ihnen etwas auf den Magen schlägt. Manchmal galoppieren ihr jedoch die eigenen Gedanken fort und sie macht sich große Sorgen um alles, was passieren könnte.



Eray ist Davids bester Freund. Leider fürchtet er sich sehr vor Hunden.

Sogar Sunny, der kleine, freundliche Familienhund der Schlottermanns, erscheint ihm wie ein zähnefletschendes, wildes Biest.

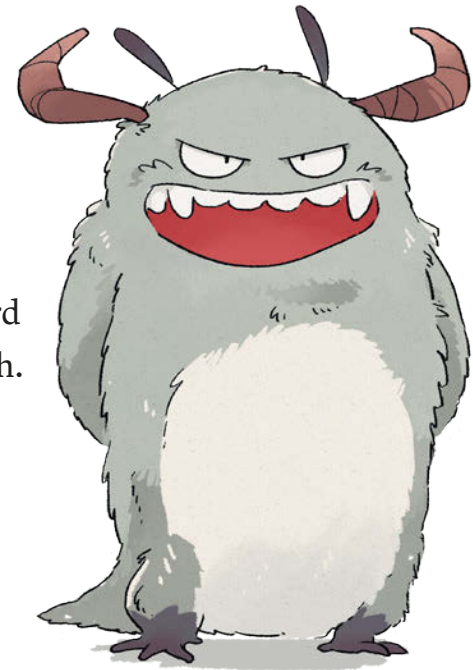


Die Angst selbst können wir nicht sehen, nur spüren. Damit wir uns besser mit ihr beschäftigen können, haben wir ihr in diesem Buch eine Gestalt gegeben: Sie erscheint als ein Angstmonster.



Es kann klein, freundlich und hilfereich sein.

Manchmal wächst es aber und wird richtig groß und bedrohlich.



In diesem Buch erfährst du, wie du mit deinem Angstmonster gut auskommen kannst.

Wie sieht deine Angst aus? Ist sie auch ein Monster?

Oder stellst du sie dir ganz anders vor?

Willst du sie einmal zeichnen?



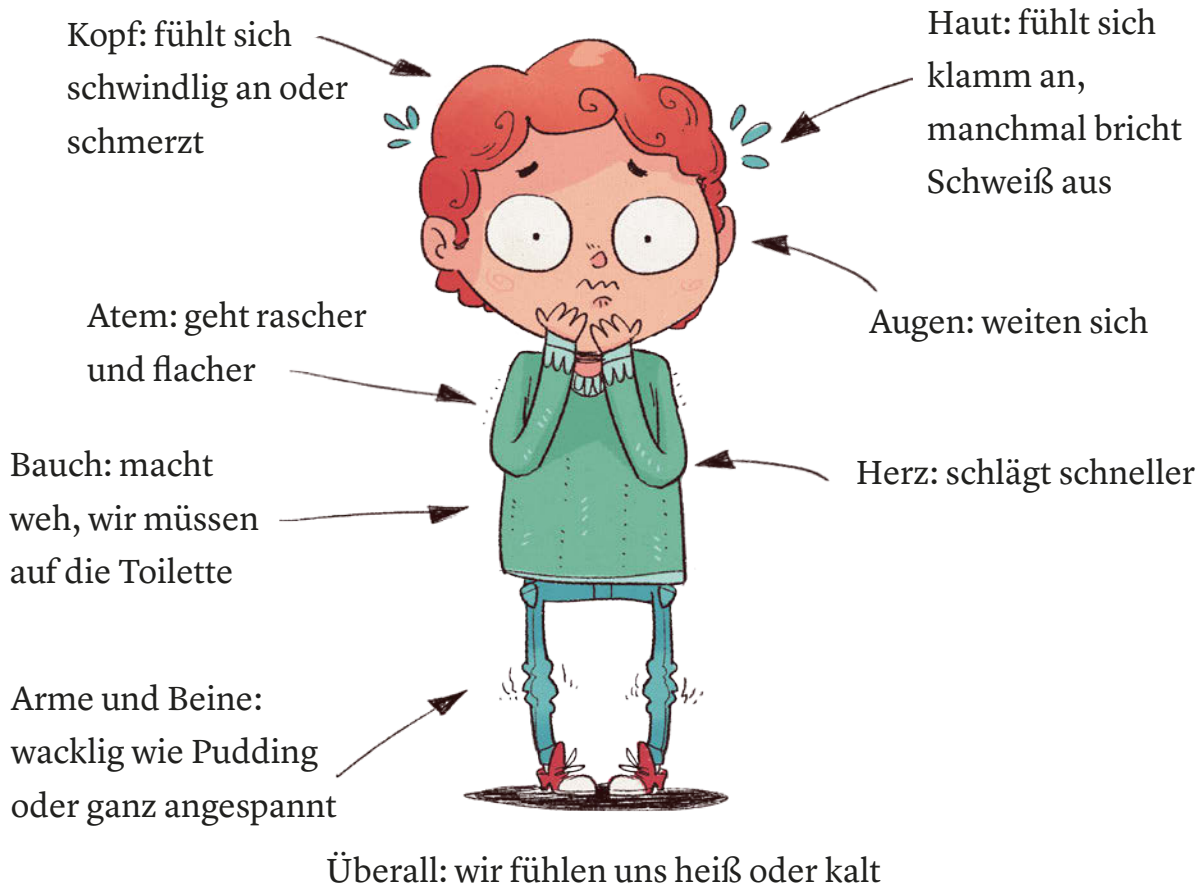
Für Eltern: Lesen Sie hierzu im Eltern-Teil das Kapitel

„Wir machen uns mit der Angst vertraut“



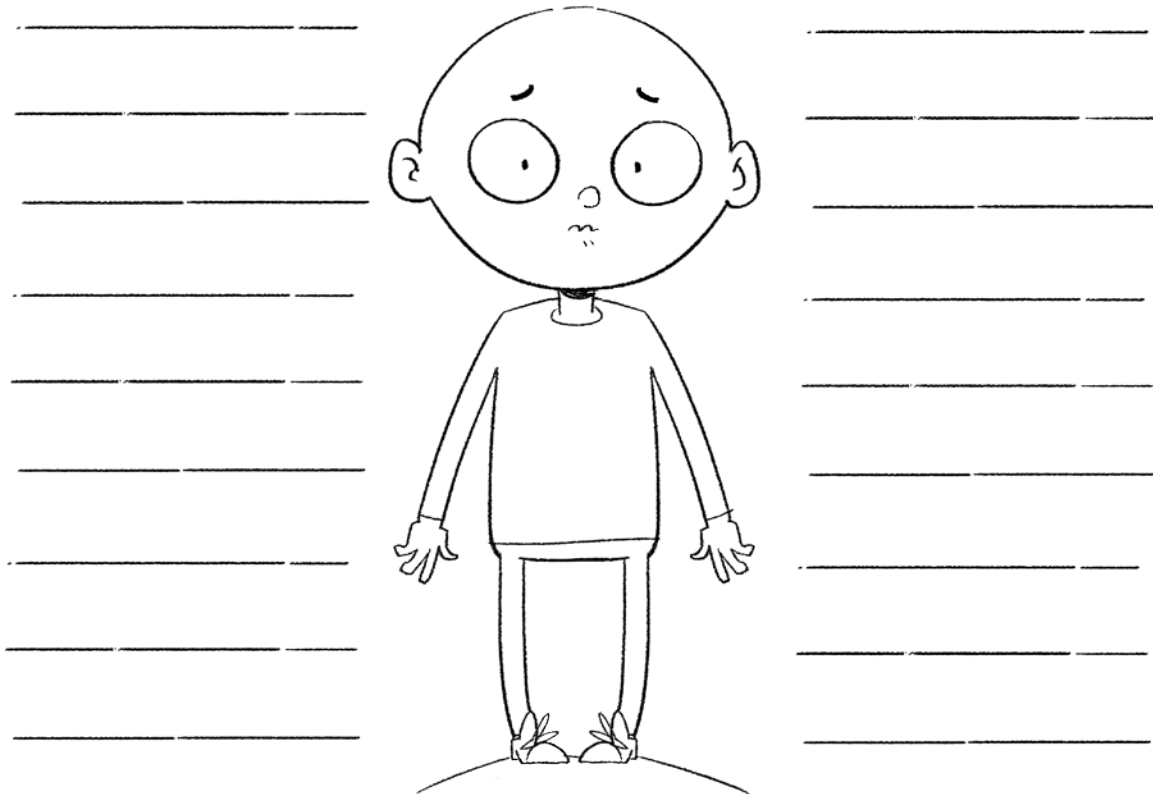
WAS MACHT ANGST IN UNSEREM KÖRPER?

Angst kann sich an verschiedenen Stellen in unserem Körper zeigen



In welcher Situation hattest du das letzte Mal Angst?

**Wo hast du es in deinem Körper gespürt, als du das letzte Mal Angst hattest?
Zeichne es ein. Vielleicht willst du das Kind mit Haaren und Kleidung so fertig
zeichnen, dass es dir ähnlich sieht?**



WENN UNSERE ANGST SICH VERKLEIDET

Manchmal versteckt sich die Angst hinter etwas anderem. Paulina und David Schlottermann ist sie bereits in den folgenden Verkleidungen begegnet:



... als Wut! David Schlottermann spürte, wie sich sein Bauch zusammenzog und ihm ganz heiß wurde, als die Kinderärztin ihm plötzlich sagte, dass sie ihm Blut abnehmen muss. Ganz laut schrie er: „Das machst du nicht! Lass mich!“ Als seine Mutter ihn am Arm festhielt, hat er sie sogar geschlagen. Danach wusste er gar nicht, was mit ihm los gewesen war. Manchmal, wenn uns plötzlich starke Angst überfällt und wir nicht fliehen können, versetzt uns unser Körper in eine Kampfstimmung.

... oder als Traurigkeit! Paulina sah das rote „Ungenügend“ unten auf der Mathe-Arbeit und merkte, wie ihre Beine weich wurden und ihr die Tränen in die Augen schossen. „Jetzt habe ich eine so schlechte Arbeit geschrieben! Die Lehrerin ist sicher total enttäuscht von mir!“ Als der Rest der Klasse bereits draußen war, nahm sie die Lehrerin aber zur Seite und sagte: „Paulina, ich weiß, dass du dir große Mühe gibst und viel auf diesen Test gelernt hast. Das finde ich toll. Wollen wir ihn heute Nachmittag nochmals zusammen anschauen?“





... oder als Bauchweh! Angst kann unseren Bauch genauso schlimm zusammenziehen wie ein verdorbenes Wurstbrötchen. Am Tag bevor Paulina ihren ersten Vortrag halten musste, fühlte sie sich richtig krank. Ihr Bauch grummelte und schmerzte, ihr Kopf fühlte sich an wie in Watte gepackt und ihre Hände waren kalt und klamm. Sie sagte: „Mama, mir geht es richtig schlecht – ich glaube, ich habe Fieber.“

... oder als Eifersucht! Als Eray, Davids bester Freund, in der ganzen großen Pause Pokémon-Karten mit Luca und Nico austauschte, wurde David richtig eifersüchtig. Er warf den Jungs böse Blicke zu und ging Eray den ganzen Tag aus dem Weg. Er dachte: „Wenn du die und ihre blöden Karten lieber hast als mich, dann will ich mit dir auch nichts mehr zu tun haben.“ Zu Hause spürte er aber plötzlich, dass er Angst hatte, seinen Freund zu verlieren.



Ist dir so etwas auch schon passiert? Willst du deinen Eltern davon erzählen? Vielleicht magst du sie auch fragen, ob sich ihre Angst manchmal verkleidet? Und wie?

SAG MAL, WARUM GIBT ES EIGENTLICH ANGST?

Vor langer Zeit lebten unsere Vorfahren als Höhlenmenschen in einer gefährlichen Welt. Überall lauerten Gefahren – lebensgefährliche Gefahren! Angst warnte unsere Vorfahren und half ihnen zu überleben. Ständig mussten sich die Höhlenmenschen fragen, ist dies ...



... giftig?



... bedrohlich?



... oder
gefährlich?

Angst drückte einen AN-Knopf
in den Höhlenmenschen: Sie
löste eine blitzschnelle Reaktion
in ihrem Körper aus, die ihnen
dabei half ...



... zu fliehen,



... zu kämpfen



... oder sich totzustellen.

Außerdem hat das Angstgefühl unsere Vorfahren oft gewarnt und
zum Nachdenken gebracht: „Ob man diese Beeren essen darf? Ob ich diesen
breiten Fluss wirklich überqueren kann? Ich gehe lieber erst mal zur Höhle
zurück und frage die Stammesältesten.“

IST ANGST AUCH HEUTE NOCH HILFREICH FÜR UNS?



Ja, wenn wir in einer wirklich gefährlichen Situation schnell reagieren müssen:
„Hier kommt ein großer Gewittersturm – ich muss schnell nach Hause laufen!“

Ja, wenn uns die Angst vor einer echten Gefahr in der Zukunft warnt:
„Wenn ich heute nicht endlich mit Lernen anfangе, schaffe ich die Prüfung nicht ...“



Nein, wenn wir uns vor Dingen fürchten, die gar nicht gefährlich sind:

Nein, wenn wir uns sorgen über Dinge, die gar nicht stimmen, oder wenn wir übertreiben:



Für Eltern: Lesen Sie hierzu im Eltern-Teil das Kapitel „Wie Angst unsere Kinder schützt“

Welche Situationen, Menschen oder Dinge haben dir schon Angst gemacht?

Male oder schreibe alles auf, wovor du schon Angst hattest:

Markiere danach bei jedem Punkt: Diese Angst ...

... hat mir geholfen: **IN GRÜN**

... hat mir nicht geholfen: **IN ROT**