

Inke Hummel



UPS, ich habe **ANGST**

Eine Vorlesegeschichte, um dein
ängstliches Kind zu stärken



Mit
Gesprächsanregungen

Über Gefühle reden,
Ängste nehmen
und bewältigen

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Inke Hummel
Verena Potthast (Illustration)

UPS, ich habe **ANGST**

Eine Vorlesegeschichte, um
dein ängstliches Kind zu stärken



humboldt



Hi! Ich bin Lasse.

Ich liebe Milchreis
mit Apfelmus.



Ich bin
8 Jahre alt.



Ich kann auch
manchmal ganz schön
wütend sein.

Ich mag meine kleine
Schwester eigentlich.

Ich wäre gern
stärker als meine Angst.





Inhaltsverzeichnis

Hallo an die Erwachsenen!	Seite 4
Hallo an die Kinder!	Seite 6
Lasse und das Apfelmus-Abenteuer	
Lasse sucht Apfelmus	
So ist meine Angst	Seite 10
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 18
Lasse will zum Supermarkt	
So nervt mich meine Angst	Seite 24
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 32
Lasse und Friederike	
So versteckt sich meine Angst hinter Wut	Seite 38
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 42
Lasse bleibt unterm Bett	
So versteckt sich meine Angst hinter Stille	Seite 44
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 50
Lasse sagt der Angst Hallo	
So schaue ich meiner Angst ins Gesicht	Seite 52
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 64
Lasse holt sich Apfelmus	
So schaffe ich das mit meiner Angst	Seite 68
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 74
Nochmal Hallo an die Kinder!	Seite 78



Hallo an die Erwachsenen!



Für die Vorleser und Vorleserinnen

Du liest dieses Buch zusammen mit deinem ängstlichen Kind. Angst gehört zum Leben dazu und ist nicht einfach „falsch“. Man muss sie auch nicht loswerden. Doch Ängstlichkeit kann schwierig werden, wenn sie dein Kind in seinem Leben einschränkt. Gemeinsam könnt ihr es schaffen, dass die Angst nicht mehr zur Bestimmerin im Leben deines Kindes wird, sondern nur zur Begleiterin, die ab und zu mal auftaucht und eigentlich ganz hilfreich und sinnvoll ist.

Dieses Buch unterstützt euch auf diesem Weg.

Die Geschichte von Lasse Angst hilft dabei, dass dein Kind seine Gefühle besser verstehen sowie bearbeiten kann und sich selbst nicht als falsch empfindet. Gemeinsam mit Lasse lernt ihr, wie unterschiedlich Angst sich zeigt und wie man stark damit umgehen kann. Außerdem unterstützt das Buch dich dabei, passende Formulierungen zu finden, um mit deinem Kind die verschiedenen Aspekte zu besprechen, die im Umgang mit Angst wichtig sind. Du findest dazu in der Geschichte von Lasse runde Vorlese-Symbole, die dir anzeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch mit deinem Kind zum Thema eignet. Sie verweisen auf eine Übersicht am Ende des Kapitels, in der zu jedem Gesprächsanlass Impulse und Ideen für dich und dein Kind enthalten sind.

Wenn du magst, lies die Gesprächsanregungen, die am Ende jedes Kapitels stehen, vorab schon einmal ohne dein Kind. Dann kannst du rund um die Geschichte von Lasse leichtfüßig Fragen stellen oder von dir erzählen. Sie sind nicht dazu gedacht, sie deinem Kind laut vorzutragen, sondern nur als Formulierungshilfen für dich. Wenn dein Kind neugierig ist, was auf diesen Seiten steht, dann erkläre es ihm und nutze das vielleicht gleich als Einstieg in ein Gespräch:

„Da stehen Ideen für mich, wie wir gemeinsam über die Geschichte von Lasse sprechen können. Hast du Lust?“

Du kannst die Gesprächsstarter auch ganz unabhängig von der Geschichte in anderen Momenten nutzen.

Das Vorlesen mit deinem Kind kannst du mit dem Vorwort „Hallo an die Kinder“ starten oder aber auch sofort in Lasses Erzählung einsteigen. Das Vorwort hilft deinem Kind dabei, besser zu verstehen, was im Buch passieren wird. Ist es allerdings sehr erwartungsängstlich, lehnt also schnell etwas ab, wenn es nach Belastung und Auseinandersetzung klingt, steig lieber gleich mit der Story ein.

Ihr könnt Lasses Geschichte am Stück lesen, aber auch gut auf mehrere Tage verteilen, denn es steckt ganz schön viel darin und die Gesprächsanregungen können zum Teil zu langem Austausch führen.

Möglicherweise ist dein Kind nicht allein von starker Ängstlichkeit betroffen, sondern auch du. Das kommt nicht selten vor. Dann ist es nicht nur wichtig, dass dein Kind lernt, mit seiner Angst umzugehen, sondern auch, dass du deine Angst nicht auf dein Kind überträgst. Für dich und deine Angst gibt es auch einen eigenen Abschnitt im Buch (S.75). Mehr und tiefergehende Impulse dazu findest du in meinem Ratgeber „Deine Angst, meine Angst“.

Viel Lesefreude!



Inke Hummel





Hallo an die Kinder!



Kennst du dieses Gefühl, dass du etwas nicht machen magst, weil du nicht genau weißt, was passieren wird? Oder aber im Gegenteil: Du willst etwas nicht tun, weil du dir in deinem Kopf ganz genau vorstellen kannst, was dabei passieren könnte, und diese Vorstellung dir nicht gefällt? Wahrscheinlich weißt du schon, dass das Angst ist. Dieses Gefühl kann einem so manchen Tag ganz schön vermiesen.

Ich bin Inke, eine Mama von drei Kindern, schon lange erwachsen, und ich kenne dieses Gefühl auch sehr gut. Denn Angst ist nichts, was nur Kinder fühlen. Angst ist etwas, das jeder Mensch in sich wohnen hat, und oft ist sie auch sehr clever.

Ich habe zum Beispiel Höhenangst. Und wenn ich bei hohen Höhen gar keine Angst hätte, würde ich mich wahrscheinlich viel zu weit über ein Balkongeländer lehnen und herunterfallen. Da ist die Angst also hilfreich. Doof ist sie aber, wenn man damit zum Beispiel gar nicht mehr auf einen Balkon gehen mag.

In diesem Buch lernst du Lasse Angst kennen. Ja, das ist tatsächlich sein Name. Er ist ein Grundschulkind und hat auch oft mit seiner Angst zu tun, die ihn in seinem Leben eigentlich stört. Denn sie sorgt dafür, dass er einige Dinge nicht machen kann, die er gerne machen würde. Und an solch einer Stelle kann Angst nerven.

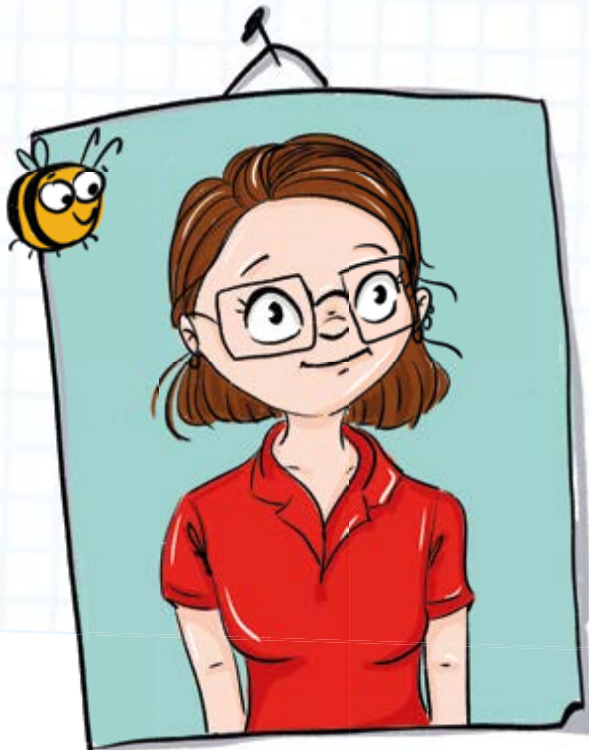


**Vielleicht kennst du das auch?
Du möchtest etwas ganz doll,
aber deine Angst sagt dir, du kannst
das nicht tun? Und vielleicht kennst
du es auch, dass Angst sich ganz, ganz
schlimm anfühlen kann?
So ein Gefühl, das man eigentlich nie
wieder haben möchte?**

Wie geht es dir denn damit? Wahrscheinlich nicht immer gut? Deshalb habe ich für dich die Geschichte von Lasse aufgeschrieben. Denn bei ihm ist es auch so, dass die Angst sich sehr unschön anfühlt und ganz viel in seinem Leben bestimmt. Er will aber selbst wieder zum Bestimmer über sich werden und selbst entscheiden, was er sich traut. Nicht die Angst soll das für ihn tun.

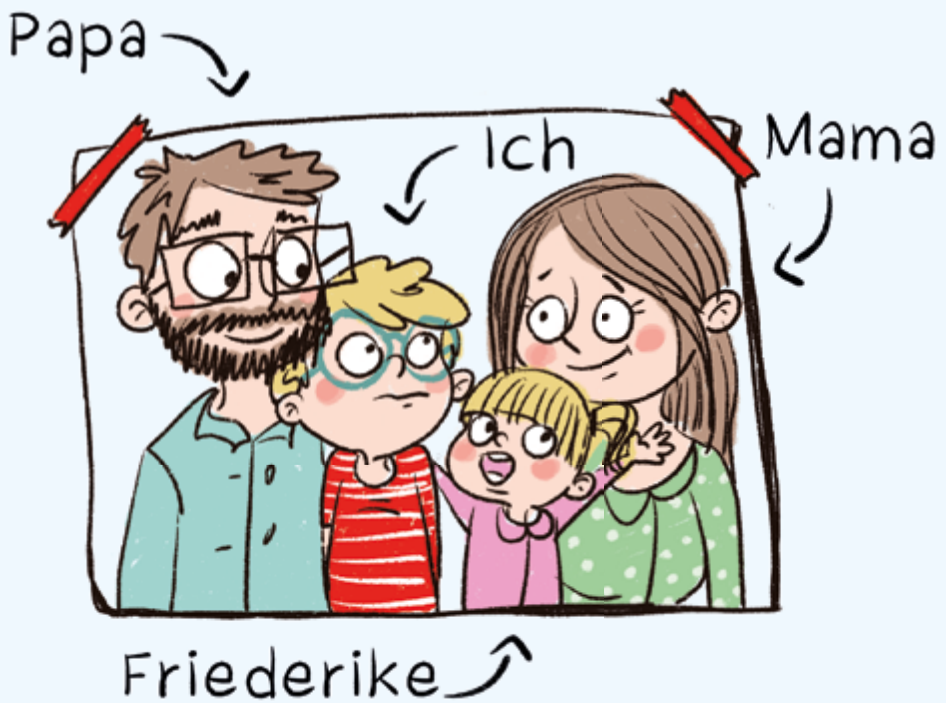
Kommst du mit zu Lasse nach Hause? Mal sehen, was ihm für Ideen einfallen, um besser mit seiner Angst zu leben. Ich nehme dich mit.

Deine Inke





Lasse und das Apfelmus-Abenteuer



Lasse sucht Apfelmus

So ist meine Angst

Ich heiße Lasse Angst und ich stehe gerade auf unserer Kellertreppe. Mit blauen Ringelstrümpfen. Unter meinen Füßen ist es kalt, denn die Treppe ist aus Beton. Dafür riecht es oben an meiner Nase nach Milchreis – mmmh! Der Duft kommt aus der Küche, wo ich bis eben noch war. Doch jetzt muss ich die Kellertreppe runter zu unseren Vorräten.

Bevor ich vom Keller erzähle, muss ich aber etwas zu meinem Nachnamen sagen. Das ist ein komischer Nachname, ich weiß. Aber wir heißen schon ganz lange so: Familie Angst. Auch meine

Mama, mein Papa und meine kleine Schwester Friederike heißen so: Valerie Angst, Nikolas Angst, Friederike Angst.



Wahrscheinlich hat mal vor Ewigkeiten jemand aus unserer Familie diesen Nachnamen bekommen, weil er besonders ängstlich war.

Früher wurden Namen nämlich danach vergeben, welche Eigenschaften oder welchen Beruf jemand hatte: Hildegard Fröhlich, Bruno Bauer und vielleicht auch Hans Angst. Und deshalb heiße ich nun so.

Heute haben Nachnamen nicht mehr so eine Bedeutung. Mein Freund Nick heißt zum Beispiel „Maul“ mit Nachnamen, aber sein Mund sieht ganz normal aus und besonders frech oder vorlaut ist er auch nicht. Eher schüchtern.

Trotzdem passt mein Nachname irgendwie zu mir, denn das Gefühl Angst kenne ich gut. Gerade fühle ich sie auf unserer Kellertreppe und gehe keinen Schritt weiter. Fünf Stufen habe ich nur geschafft. Und jetzt stehe ich hier, als hätte jemand bei einem Film auf die Pausentaste gedrückt. Meine ziemlich großen Füße bringen mir gar nichts, denn sie wollen sich nicht bewegen. Ich mag nicht weiter runter gehen. Da unten ist der kalte, dunkle Keller.

So ein Angstgefühl wie jetzt habe ich schon ganz oft gespürt. An ein Mal erinnere ich mich besonders, da war ich noch recht klein. Vielleicht war das sogar meine erste Angst.

Da war ich im Burgwäldchen, ganz bei uns in der Nähe. Dort fließt ein kleiner Bach, an dem im Sommer immer viele Familien sind. Denn da kann man super planschen und matschen. Und es ist nicht so voll wie im Freibad. Direkt am Bach stehen ganz viele uralte, knorrige Bäume. Deren Äste wachsen manchmal ganz krumm in die Luft und ein paar davon sogar seitlich über das Bachwasser. Es ist ein schöner Ort, aber ein bisschen gruselig ist es da auch.

An dem Tag, an den ich mich erinnere, war ich mit Nick und seinen Eltern dort. Wir spielten mit Eimern und Waldbodenmatsch, als ich ein älteres Mädchen entdeckte. Es saß auf einem Ast über dem Wasser. Ich ging hin und habe rasch einen Fuß auf den dicken Ast gestellt, auf dem es hockte. Mit beiden Händen hielt ich mich am Baumstamm fest. So gerne wollte ich auch dort sitzen wie das Mädchen: mitten auf dem Ast, wie auf einer Schaukel, mit Wasser unter den Füßen.



Das Mädchen lächelte mich an. Ich roch den Baum und seine moosige Rinde. Ich fühlte, wie rau der Baum war und schmeckte ein bisschen Blut in meinem Mund, weil ich mir vor lauter Aufregung innen auf die Wange gebissen hatte. Ich sah das Mädchen mit seinem gelben Kopftuch an und blickte danach auf meinen zweiten Fuß, der noch auf dem Waldboden stand.

Und dann hörte ich die Eltern von Nick rufen:

„Lass es, Lasse!“

Da kam die Angst. Und ich habe es gelassen.

Ich weiß nicht genau, was zuerst da war: meine Angst oder das ewige „Lass es, Lasse!“ Das habe ich inzwischen echt oft gehört. Nicht nur von Nicks Eltern.

Als ich klein war, hatte ich manchmal Lust, etwas auszuprobieren: hier mal klettern, dort mal eine Schere benutzen, unterwegs mal einen Hund genauer anschauen. Dabei war mir oft mulmig zumute und ich habe ganz langsam gemacht. **Ich wollte es probieren und ich wollte es nicht probieren.** Das klingt seltsam? Aber genau so war es in mir drin. Und wenn dann von irgendwoher ein „Lass es, Lasse!“ kam, habe ich es gelassen.

„Lass es, Lasse!“

Ganz oft kam das sogar aus meinem eigenen Kopf. Oder vielleicht aus meinem Bauch. Oder dem Hals. Dann habe ich Angst gespürt und an verschiedenen Stellen in meinem Körper hat die richtig gedrückt:



- ★ Der Kletterbaum sah hoch aus – mein Kopf bekam Schwindel.
- ★ Die Schere war riesig und spitz – mein Bauch grummelte.
- ★ Der Hund glotzte mich mit offenem Maul und großen Zähnen an – mein Hals wurde ganz eng.

Heute bin ich schon 8 Jahre alt und weiß, dass das Gefühl immer das gleiche ist.

Und dass es Angst heißt.

Jetzt stehe ich also immer noch auf der Kellertreppe. Mit meinen großen Ringelstrumpffüßen und mit Angst. Ich will runter und etwas holen, und irgendwie will ich es auch nicht. Ich kann das gar nicht richtig entscheiden. **Eigentlich entscheidet meine Angst, was ich tue.**

Die Angst taucht ziemlich oft in meinem Leben auf und ich mag sie gar nicht. Ich fühle lieber andere Gefühle.

Wenn die Angst kommt, denke ich oft: „Manno, ich wäre jetzt gern woanders. An einem schönen Ort.

Ohne Angst.“ Oder ich denke: „Ich wäre jetzt gern jemand anders. Mutig und voller Ideen. Vielleicht wie Mama!“ Aber ich bin Lasse Angst und stehe wie ein kleines Kastanienmännchen herum, wenn die Angst da ist. Genau wie jetzt auf der Treppe. Ich bin stocksteif, als wären meine Arme und Beine tatsächlich Streichhölzer oder Zahnstocher. Und die Angst könnte mich einfach auffressen, wenn sie ein hungriges Wildschwein wäre, das Kastanien liebt.





Komm mit deinem Kind ins Gespräch!

Ups, da wurde Lasse aber ganz schön von seiner Angst überfallen und konnte ihr gar nicht richtig etwas entgegensetzen. Das ist das Problem an der Angst: Sie kommt oft ganz unvermittelt und gleich riesengroß. Und wer seine Angst nicht gut kennt, kann auch keine Wege finden, um gut mit ihr umzugehen. Darum ist es im ersten Schritt wichtig, dass auch dein ängstliches Kind erst einmal versteht, was Angst ist, wo sie herkommt, was sie auslösen kann und wie unterschiedlich sie von Mensch zu Mensch sein kann. Sprecht mal über eure Ängste.



Das ist Angst

Hilfreiche Sätze, um Angst zu erklären, sind:

- „Niemand sucht sich Angst aus. Die kommt, wie sie will und zu manchen Menschen kommt sie heftiger als zu anderen. So wie einige gute Sportler sind und andere nicht. Oder empfindlich bei komischen Gerüchen oder eben nicht. – Was glaubst du: Bist du ängstlicher als andere?“
- „Angst zeigt sich ganz unterschiedlich: Manchmal nur im Kopf, wenn man zum Beispiel an einen gefährlichen Hund denkt. Manchmal aber auch im Körper, wenn der Bauch weh tut oder die Arme zappeln.“
- „Angst sorgt dafür, dass du gut auf dich aufpassen kannst. Aber bei manchen Menschen lässt sie übertriebene Reaktionen entstehen: Wenn man bei einer kleinen Maus in der Küche auf den Kühlschrank klettert oder aus Sorge vor einer schlechten Note gar nicht mehr in die Schule gehen will. Das ist kein gutes Leben.“
- „Angst startet aber vor allem in deinem Kopf und setzt sich dann noch an andere Stellen in deinem Körper. Aber das Wichtigste passiert wirklich nur im Gehirn: Bei den ängstlicheren Menschen sind andere Antennchen im Kopf. Die sind mehr und dicker als bei anderen und

spüren deshalb mehr Gruseliges. Je öfter das Gehirn dann aber erlebt, dass die Wirklichkeit gar nicht so gruselig ist, desto mehr ziehen sich die großen dicken Antennchen zurück. Sie können dann mit Angst gut umgehen. Das kannst auch du lernen.“

- *„Das Doofe an der Angst ist, dass sie manchmal behauptet, sie sei stärker als du. Du musst dich ein bisschen anstrengen, aber dann kannst du merken, dass das gar nicht stimmt.“*
- *„Um stärker als die Angst zu werden, ist es wichtig, dass du darüber redest. So kannst du auf Ideen kommen, wie du deinen Körper beruhigen und was du sonst noch machen kannst. Denn es ist ganz wichtig, dass du etwas tust.“*
- *„Fahrradfahren lernt man nicht, wenn man es nicht versucht. Und einen guten Umgang mit Angst lernst du nicht, wenn du dem, was dir Angst macht, aus dem Weg gehst.“*
- *„Jedes Mal, wo man sich seiner Angst stellt und merkt, man kommt ganz gut zurecht, lässt das die Angst schrumpfen!“*
- *„Dass ein Kind Unterstützung braucht, um mit Angst umzugehen, ist bis ins Grundschulalter hinein ganz normal. Manche Kinder sind nur etwas schneller.“*

Kommt ihr mit diesen Sätzen schon gut ins Gespräch?

Es kann sein, dass dein Kind noch nicht so viel über Angst sprechen mag. Das ist nicht ungewöhnlich. Ohren zuhalten oder weglaufen sind eigentlich ganz verständliche Reaktionen, wenn ein eher herausforderndes Thema besprochen werden soll. Dafür muss man manchmal seinen inneren Schweinehund überwinden. Lass deinem Kind den Raum, den es braucht. Vielleicht lest ihr erst einmal bei Lasse weiter. Oder dir helfen die folgenden Tipps zum Sprechen über Angst.



Die Angst als Bestimmerin

Erinnere dich, wann du mal etwas nicht machen konntest, was du wirklich gern getan hättest, weil deine Angst so groß war. Erzähl deinem Kind davon: „*Meine Angst hat auch schon über mich bestimmt.*“

- Wann und wo war das?
- Was ist genau passiert?
- Wer war bei dir?
- Hat dich jemand ermutigt oder gebremst?
- Wie ist die Geschichte ausgegangen?

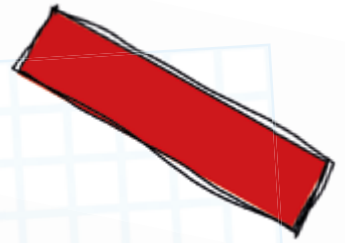
Dann frag dein Kind, ob es so etwas auch kennt. Und frag mal, ob dein Kind das gern verändern würde. Falls es ja sagt, kannst du ihm erzählen, dass das ja auch Lasses Wunsch zu sein scheint und ihr gemeinsam weiterlesen könnt, ob er eine gute Idee dazu hat.



Die Angst vor dem Alleinsein

Lasse hat besonders Angst davor, allein in den Keller zu gehen. Die meisten Menschen sind gern so viel Zeit wie möglich mit ihren Liebsten zusammen. Bei Kindern ist das umso stärker, je unsicherer sie noch sind, schließlich brauchen sie ihre Bezugspersonen, um mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen. Allein in den Keller oder einen anderen Ort zu gehen ist daher ein Meilenstein, den der eine früher, die andere später erreicht. Geht es deinem Kind auch so?

Es kann helfen, wenn das Alleinsein erst einmal „nur so halb allein“ bedeutet. Dein Kind spielt also zum Beispiel allein im Zimmer, aber die Tür bleibt offen oder etwas von dir bleibt beim Kind. Alleinsein muss geübt werden. Hilfreich kann dabei auch eine Sanduhr sein, um die Zeit sichtbar zu machen. Lasse hat im Verlauf der Geschichte noch ganz andere Ideen, die du mit deinem Kind besprechen und ausprobieren kannst.



Nochmal Hallo an die Kinder!

Hast du mit Lasse mitgeföhlt? Seine Angst war ganz schön stark. Viele würden sagen, dass der Keller oder der Supermarkt doch wirklich keine gefährlichen Orte sind. Viele würden sagen, Lasse hätte keine Angst haben müssen. Und viele würden wohl auch sagen, Lasse stellt sich an. Er soll einfach mal machen.

Aber du kennst ja die Angst. Sie verschwindet nicht, nur weil jemand sagt, sie sei nicht notwendig. Du weißt auch, dass du dich nicht anstellst, sondern Angstgefühle schwer wie eine ganz dicke Decke sein können (oder noch schwerer).

Wie ist dein Gefühl jetzt, nachdem du so viel von Lasse erfahren hast? Und nachdem du beim Vorlesen so viel besprechen konntest?

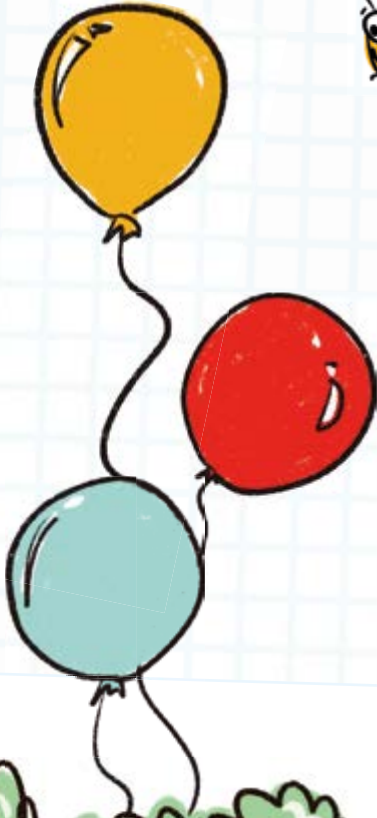
Ich hoffe, es geht dir besser mit der Angst in deinem Leben und du fühlst dich leichter im Herzen. Die Angst darf nach und nach zu deiner Begleiterin werden, anstatt dich zu bestimmen. Das darf auch dauern und muss nicht so schnell klappen wie bei Lasse. Der hat ja vor seinem Erfolg im Keller auch schon lange geübt. Das ist gar nicht schlimm. Mit den Gedanken aus diesem Buch und mit den Menschen an deiner Seite, die du lieb hast, wirst du das meistern. Mit kleinen Schritten!





Alles Gute und viel Spaß
bei deinen kleinen Schritten!

Juke



Impressum

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

ISBN 978-3-8426-1738-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-1739-1 (PDF)

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen im Falle von gravierenden seelischen Belastungen des Kindes keinen Ersatz für eine persönliche, gegebenenfalls medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Illustration, Layout, Satz: Verena Potthast, Viersen

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.

Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Druck und Bindung: Neografia, Martin-Priekopa, Slowakei



Vorlesegeschichte und Eltern-Ratgeber in einem Buch!

Lasse fürchtet sich: Allein in den dunklen Keller gehen? Ohne Mama oder Papa zum Supermarkt laufen? Eigentlich will Lasse das gerne schaffen, aber die blöde Angst kommt einfach immer dazwischen und hat dazu noch viele andere Gefühle im Schlepptau: Traurigkeit, Wut, Anspannung.

Mit vielen Tipps und Impulsen, damit du mit deinem Kind ins Gespräch kommst

Dieses Buch zeigt, dass ein Kind in beängstigenden Momenten ganz unterschiedliche Gefühle erleben kann, wie es ihm dabei geht und wie es einen Weg aus seiner Angst findet. Neben der Vorlesegeschichte liefert die Familienbegleiterin und Pädagogin Inke Hummel hilfreiche Impulse für

Eltern, um über Gefühle zu sprechen, Mut zu machen, Ängste zu bewältigen und die Eltern-Kind-Bindung zu stärken.



INKE HUMMEL ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Familienbegleiterin und Pädagogin. In den sozialen Medien folgen ihr rund 50.000 Eltern. Sie gehört zu den erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen und ist eine der wichtigsten Stimmen Deutschlands zum Thema beziehungsorientierte Erziehung.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1738-4



9 783842 617384

18,00 EUR (D)

