



REYHANEH AHANGARAN

Annika Lundholm Moberg



ÄNGSTE HAT DOCH JEDER!

WIE DU SIE MIT MUT
ÜBERWINDEN KANNST



KARIBU



*Für alle Kinder, die unter Ängsten leiden,
und für alle Erwachsenen, die ihnen helfen*



Von Reyhaneh Ahangaran ist bislang erschienen:
Gefühle hat doch jeder! – Was wir fühlen und wie man damit umgeht

KARIBU – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

1. Auflage 2025

© 2025 Edel Verlagsgruppe GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen,
insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß
§ 44b UrhG („Text und Data Mining“), zu gewinnen, ist untersagt.

Die schwedischsprachige Originalausgabe erschien 2024
unter dem Titel „Boken om Oro“ bei Rabén & Sjögren, Sweden

Text © Reyhaneh Ahangaran

Illustrationen © Annika Lundholm Moberg

Published by agreement with Rabén & Sjögren Agency

Umschlaggestaltung: Christian Keller

Übersetzung: Meike Blatzheim

Layout & Satz: Makoto Watanabe, Berlin

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH

ISBN: 978-3-96129-505-0

Printed in Germany

www.karibubuecher.de

Redaktionsanschrift:

Edel Verlagsgruppe GmbH, Kaiserstraße 14b, 80801 München

www.edelverlagsgruppe.de/kontakt

www.karibubuecher.de/kontakt

Reyhaneh Ahangaran

ÄNGSTE HAT DOCH JEDER!

WIE DU SIE MIT MUT
ÜBERWINDEN KANNST

Mit Illustrationen von
Annika Lundholm Moberg

Aus dem Schwedischen von
Meike Blatzheim

KARIBU

INHALT

<i>An dich</i>	<i>4</i>	<i>Angst vor irgendwie allem</i>	<i>78</i>
<i>Gefühle</i>	<i>6</i>	<i>Angst vor dem Tod oder davor, dass andere sterben</i>	<i>84</i>
<i>Angst</i>	<i>12</i>	<i>Angst vor ganz bestimmten Dingen (Phobie)</i>	<i>90</i>
<i>Tipps gegen die Angst</i>	<i>22</i>	<i>Angst vor Dingen, die es gar nicht gibt</i>	<i>98</i>
<i>Angst vor anderen Menschen</i>	<i>42</i>	<i>Angst vor der Schule</i>	<i>104</i>
<i>Angst vor etwas Neuem</i>	<i>50</i>	<i>Angst zu Hause</i>	<i>110</i>
<i>Angst, dass etwas Schlimmes passiert</i>	<i>58</i>	<i>Ein Wort zum Schluss</i>	<i>116</i>
<i>Angst, von den Eltern getrennt zu sein</i>	<i>66</i>	<i>An die Erwachsenen</i>	<i>118</i>
<i>Angst, die dich zwingt, bestimmte Dinge zu tun</i>	<i>72</i>	<i>Danke</i>	<i>121</i>

AN DICH



Angst gehört zum Leben. Manche Kinder fürchten sich vor den kleinen Dingen im Alltag, andere vor den großen Katastrophen auf der Welt. Manchmal ist die Angst schnell vorbei, und alles ist wieder gut. Ein anderes Mal hält sie länger an. Angst kann so groß wie ein Berg sein und stark wie ein Löwe oder so klein wie ein Steinchen und schwach wie ein Wurm.

Angst ist normal. Du musst dich nicht für sie schämen oder sie für dich behalten.

In diesem Buch erzähle ich dir, was Angst eigentlich ist, wie sie sich im Körper und in den Gedanken zeigt. Außerdem findest du Tipps, was du gegen sie tun kannst. Zum Glück ist das eine ganze Menge!

Bestimmt erkennst du dich an einigen Stellen im Buch wieder. Anderes wird für dich persönlich unwichtig sein. In den ersten drei Kapiteln erkläre ich allgemein, wie das mit der Angst ist und was man dagegen tun kann. Danach geht

es um konkrete Situationen, die vielen Kindern Angst machen. Am besten suchst du dir die Kapitel heraus, die dich betreffen.

Im Buch findest du außerdem Fragen, über die du allein oder zusammen mit einem Erwachsenen nachdenken kannst. Auch die Tipps gegen Angst probierst du am besten mit einem Erwachsenen aus. Einige kannst du zwar auch allein anwenden, zum Beispiel die Entspannungsübungen, aber eines darfst du nie vergessen: Du bist als Kind nicht allein. Die Erwachsenen müssen dir helfen, wenn dir etwas Angst macht.

Reyhaneh



PS: Im Buch nenne ich die Erwachsenen, mit denen du zusammenwohnst und die für dich da sind, *Eltern*. Damit sind auch Omas, Tanten oder Pflegeeltern gemeint.

GEFÜHLE



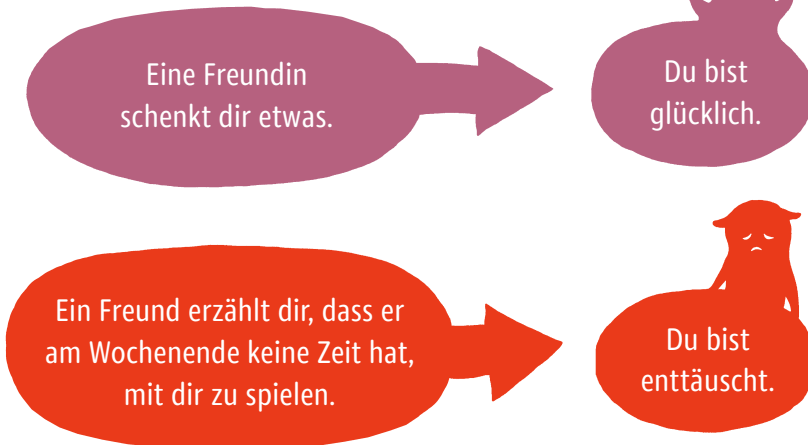
Menschen haben viele verschiedene Gefühle. Das hier sind einige davon: *Freude, Wut, Überraschung, Furcht, Scham, Traurigkeit, Angst.*



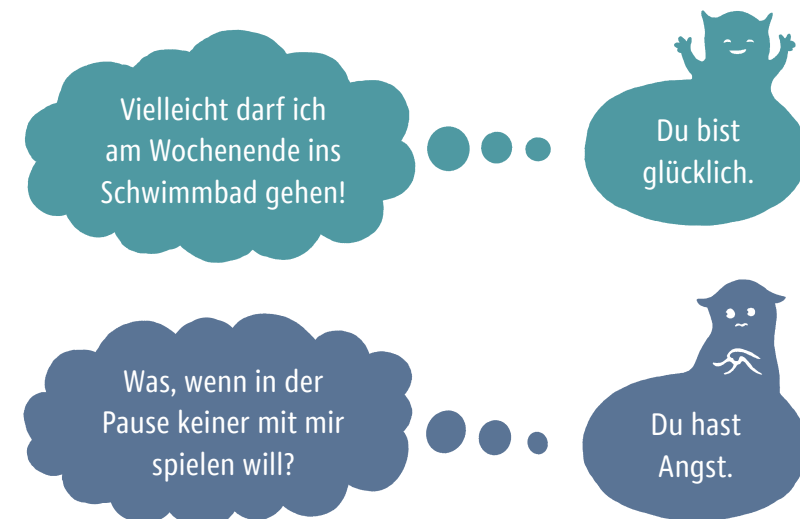
Deine Gefühle zeigen sich durch deinen Gesichtsausdruck, durch das, was du sagst, und durch dein Handeln. Genau so kannst du auch andere einschätzen: Achte auf die Signale ihres Körpers, auf ihre Aussagen und darauf, was sie tun.

Ein Gefühl entsteht, wenn etwas passiert ist. Das kann ein Erlebnis sein oder auch nur ein Gedanke.

Etwas passiert:



Du denkst etwas:



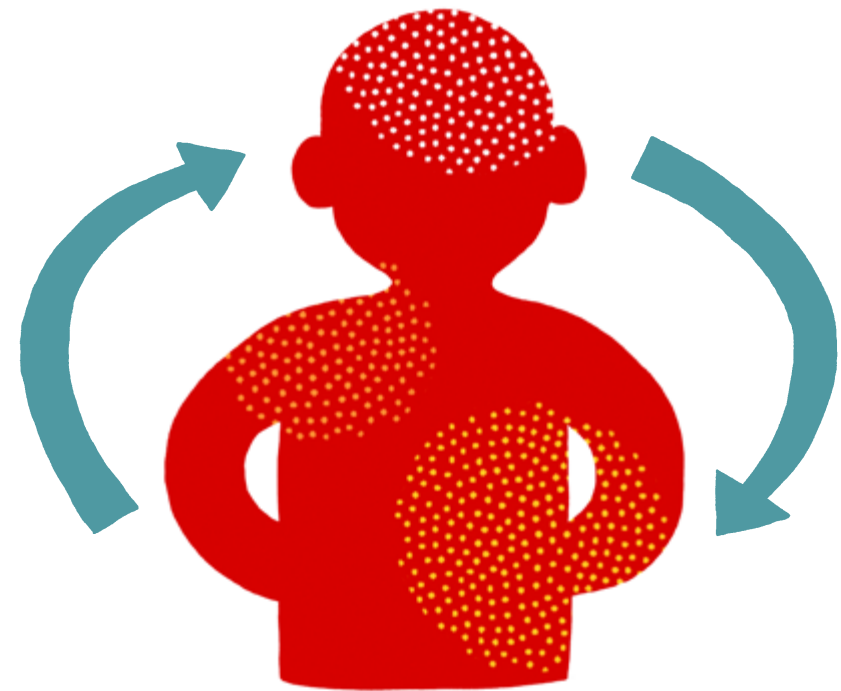
Gefühle treiben dich an

Gefühle sind sehr wichtig. Durch sie erfährst du, wie es dir geht und was du brauchst, ob du jemanden magst und was du von einer Situation hältst. Aber man weiß nicht immer gleich, was man fühlt. Deshalb solltest du üben, deine Gefühle zu erkennen.

Verschiedene Gefühle lassen dich unterschiedlich reagieren:

- Willst du über die Straße gehen und hörst plötzlich ein Auto, bekommst du Angst und bleibst auf dem Bürgersteig stehen. Das ist gut.
- Fühlt sich etwas gut an, willst du es am liebsten gleich wiederholen.

Je besser du deine Gefühle kennst, desto besser kannst du einschätzen, was dir guttut, was du lieber sein lässt und wobei du Hilfe brauchst.



Körper und Kopf hängen zusammen

Gefühle zeigen sich im Körper und in den Gedanken. Wenn du albern bist, kribbelt es überall, und du musst lachen. Bist du traurig, fließen manchmal Tränen, und es kann sein, dass du Bauchweh bekommst. Manchmal fühlst du dich krank, obwohl du das gar nicht bist, sondern eigentlich traurig oder ängstlich. Körper und Kopf hängen zusammen. Deshalb beeinflussen Handlungen, Gedanken und Gefühle einander.

Wie es dir gut geht

Wie es dir geht, hängt von vielen Dingen ab, zum Beispiel davon, wie es zu Hause oder in der Schule läuft und ob mit deinen Freundinnen und Freunden alles okay ist. Auch ob du gesund oder krank bist und ob du gut geschlafen und genug gegessen hast, hat Einfluss auf deine Laune.

Für gute Stimmung sorgt zum Beispiel:

- genügend Schlaf (Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sollten jede Nacht 10 bis 11 Stunden schlafen)
- genügend und gesundes Essen
- an die frische Luft gehen und sich jeden Tag mindestens eine Stunde bewegen
- Sachen machen, die dir Spaß machen
- und natürlich: keine Probleme zu Hause, in der Schule und mit deinen Freunden zu haben

Es ist Aufgabe der Erwachsenen, dafür zu sorgen, dass es den Kindern so gut wie möglich geht. Du machst es ihnen leichter, wenn du ihnen sagst, was du brauchst!

Was tut
dir gut?



ANGST



Es gibt jede Menge angenehme Gefühle und jede Menge unangenehme. Niemand ist immer nur glücklich, aber es gibt auch niemanden, der oder die ständig Angst hat. Zu den doofen Gefühlen gehört die Angst mit ihren „Verwandten“ Panik, Unruhe und Stress. So unterscheiden sie sich:

ANGST: Angst bewirkt, dass du dich schlecht fühlst.

PANIK: Ein starkes, unangenehmes Gefühl im Körper, wenn etwas gefährlich ist oder sich so anfühlt.

SORGE: Du machst dir Sorgen über jemanden oder etwas und beginnst zu grübeln.

UNRUHE: Eine gewisse Anspannung, wenn du erwartest, dass etwas passieren könnte.

STRESS: Das Gefühl, das aufkommt, wenn dir etwas Druck macht. Manchmal schaffst du unter Stress mehr, manchmal wird dir aber auch alles zu viel.

Jede und jeder von uns hat ab und zu Angst, Kinder wie Erwachsene. Das ist normal. Nicht normal ist es, wenn die Angst Kopf und Körper fast ununterbrochen beherrscht. Das Leben ist für alle Menschen wie eine Achterbahn, mal geht es hoch, mal runter. Niemand entkommt unangenehmen Gefühlen. Du kannst jedoch eine ganze Menge tun, damit diese Gefühle nicht die Oberhand gewinnen. Dabei helfen dir die Tipps in diesem Buch. Bitte einen Erwachsenen um Hilfe, wenn du sie ausprobierst.

Sollte die Angst dazu führen, dass du es nicht mehr schaffst, die Dinge zu tun, die du tun willst oder musst, brauchst du mehr Unterstützung. Die bekommst du bei Therapeutinnen und Therapeuten, bei Sozialarbeiterinnen und Sozialpädagogen oder in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Lass dir von deinen Eltern helfen, die nächsten Schritte in Angriff zu nehmen.



Um herauszufinden, ob deine Angst etwas ganz Normales ist oder ob du Hilfe brauchst, kannst du dir ein paar einfache Fragen stellen:

- Wie oft hast du Angst? Ein paar Mal im Monat oder mehrmals am Tag?
- Wie lange hält die Angst an? Vergeht sie schnell wieder, oder klammert sie sich in dir fest?
- Wie schlimm fühlt sich die Angst an? Ist es nur nicht ganz so schön oder richtig furchtbar?
- Wie beeinflusst die Angst dein Leben? Tust du alles, was du tun willst und musst, oder gibt es Dinge, die du nicht mehr schaffst?

Angst kann so schlimm werden, dass es nicht reicht, mit einer Therapeutin oder einem Sozialarbeiter zu sprechen. Dann brauchst du Medikamente, die einen Teil der Angst wegnehmen. Kinder bekommen seltener Medikamente als Erwachsene, aber manchmal geht es nicht ohne.



Warum gibt es Angst?

Alle Gefühle, auch die unangenehmen, haben eine Aufgabe. Angst sagt dir, dass etwas nicht okay ist – oder sogar gefährlich. Sie sorgt dafür, dass du dem, was dir Angst macht, aus dem Weg gehst oder dass du eine Lösung für dein Problem findest. Grundsätzlich ist Angst deshalb gut. Sie schützt dich vor Gefahren. Stell dir vor, deine Freundin sagt: „Komm, wir klettern auf das hohe Dach da!“ Doch deine Angstgedanken warnen dich: „Nein, wir könnten runterfallen und uns wehtun!“ Das sagst du deiner Freundin, und ihr macht lieber was anderes.

Angst kann also gut sein, weil sie dir hilft, ein Problem zu lösen. Leider ist das nicht immer so. Du kannst nämlich

auch Angst vor Dingen haben, die überhaupt nicht gefährlich sind. Und Angst kann so übermächtig werden, dass du an nichts anderes mehr denken und bestimmt kein Problem mehr lösen kannst. Bei schlimmer Angst spielen deine Gedanken verrückt, und du bildest dir zum Beispiel ein, dass deinen Eltern etwas passiert sein muss, weil sie nicht auf die Minute pünktlich zu Hause sind. Dabei stecken sie in Wirklichkeit nur im Stau fest. Manchmal fühlt es sich an, als könntest du beeinflussen, was passiert, indem du dir Sorgen machst, aber das stimmt nicht.

Angst ist gut, wenn sie dazu führt, dass du eine Lösung für ein Problem suchst. Und sie ist gut, wenn sie dich vor etwas wirklich Gefährlichem warnt.

Angst ist schlecht, wenn sie dich davon abhält, Alltagsdinge zu tun. Und wenn du anfängst zu denken, dass Dinge gefährlich sind, auch wenn das gar nicht stimmt.

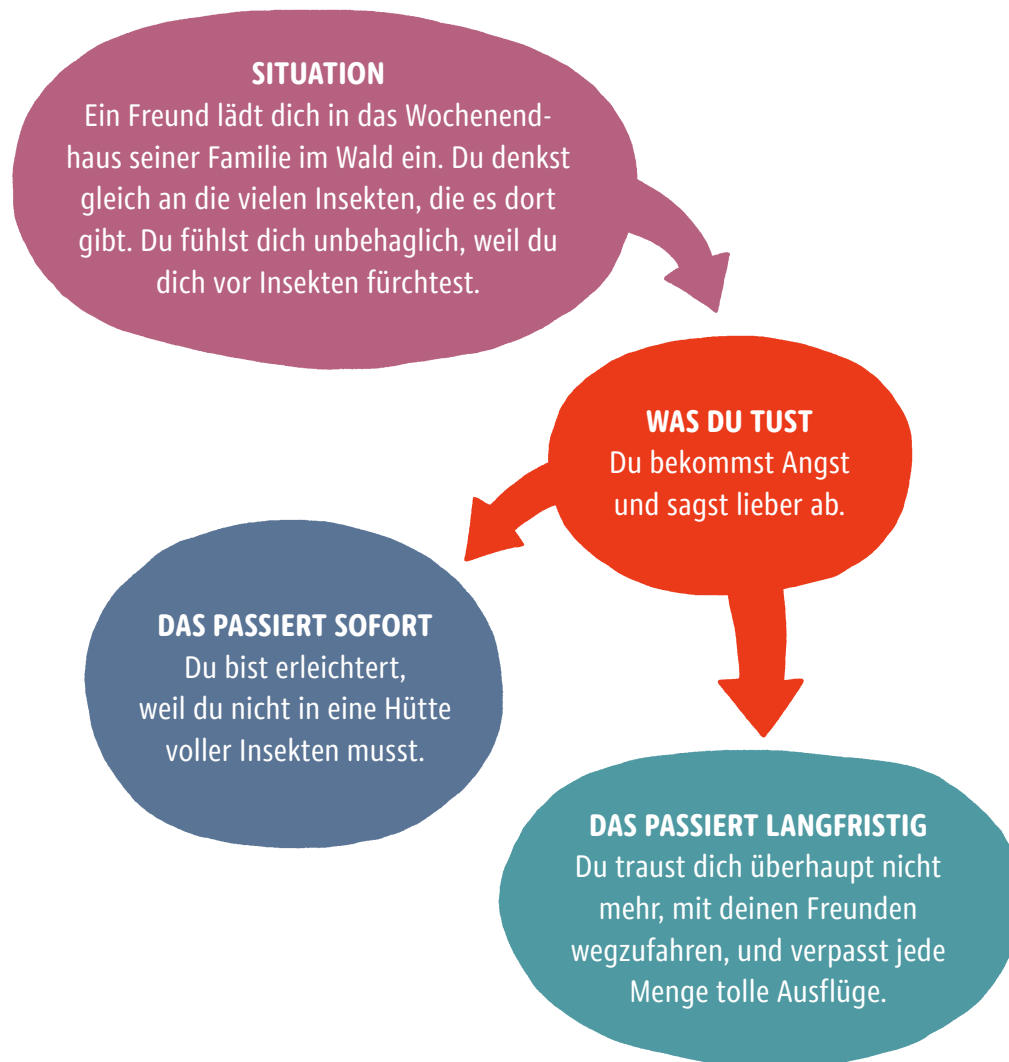
Man kann also Angst vor Sachen haben, die richtig gefährlich sind, aber auch vor harmlosen. Wenn deine Gedanken und Gefühle behaupten, dass etwas wirklich gefährlich ist, kann das sehr verwirren.



Angst ist so etwas wie der Feualarm des Körpers. Droht eine Gefahr, gibt dein Körper dir Bescheid, damit du dich schützen kannst. Dass sich Angst schlecht anfühlt, ist deshalb genau richtig, denn du sollst die Gefahr bemerken, um etwas dagegen zu tun oder schnell wegzugehen. Doch genau wie der Feueralarm manchmal losgeht, obwohl es gar nicht brennt, kannst du auch Angst bekommen, ohne dass etwas Gefährliches passiert ist. Die unangenehmen Gefühle haben also nicht immer recht und bedeuten nicht immer, dass wirklich etwas Schlimmes passiert.

Vermeiden

Wenn dir etwas Angst macht, ist es logisch, dass du ähnliche Situationen in Zukunft vermeidest. Im ersten Moment hilft das, aber langfristig gesehen ist es keine gute Idee. Denn dann passiert zum Beispiel das hier:



Warum haben manche Menschen mehr Angst als andere?

Dafür gibt es mehrere Gründe. Unter anderem spielen *Vererbung* und *Umwelt* eine Rolle. Das sind die Begriffe, die Forschende benutzen.

Vererbung bedeutet, dass du etwas von deinen Vorfahren über die Gene übernimmst. Die Vererbung entscheidet zum Beispiel über deine Augenfarbe. Aber sie hat auch Einfluss darauf, wie schnell du Angst bekommst.

Umwelt bezeichnet deine Umgebung und wie du durch sie geprägt wirst. Wer schon viel Schlimmes erlebt hat, kann ängstlicher sein. Auch wenn die Erwachsenen um dich herum vor vielen Dingen Angst haben, kann sich das auf dich übertragen.

Trotzdem lässt sich meist nicht genau sagen, warum ein Mensch ängstlicher ist als der andere – es ist einfach so.

Wie fühlt sich Angst an?

Angst hat viele verschiedene Gesichter. Manche Kinder spüren die Angst im Körper. Andere werden wütend oder zornig, sind traurig oder wollen allein sein. Abends kann man nicht gut einschlafen und hat Alpträume. Oder man fühlt sich krank.

Einige Kinder machen sich große Sorgen und fragen immer wieder, ob sie alles richtig machen und ob alles gut wird.

KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN BEI ANGST:

das Herz rast • du atmest schneller • dir wird schwindelig • du bekommst Kopf- oder Bauchschmerzen • du musst beinahe weinen • es geht dir schlecht • die Brust schmerzt • der ganze Körper kribbelt unruhig • die Beine fühlen sich an wie aus Gummi • du schwitzt • du fühlst dich zittrig oder schwach • du bekommst nicht richtig Luft

Manchmal spürst du diese Dinge richtig stark, manchmal nur schwach. Doch eines haben sie gemeinsam: Es sind „Kampf- und Fluchtreaktionen“. Sie entstehen, weil sich der Körper darauf vorbereitet, sich entweder zu verteidigen oder aus der Situation zu fliehen.

Wie fühlt sich
dein Körper an,
wenn du Angst hast?

Panikattacken

Manchmal überfallen einen die Angstgefühle ganz plötzlich wie eine unangenehme Überraschung. Es kann so schlimm sein, dass du befürchtest, ohnmächtig oder verrückt zu werden oder sogar zu sterben. Wenn so etwas passiert, nennt man das eine *Panikattacke*. Eine solche Attacke fühlt sich sehr gefährlich an, aber sie ist völlig harmlos. Nach einer Weile geht die Panikattacke vorüber. Immer. Solltest du häufiger unter Panikattacken leiden, ist es wichtig, dass du Tricks lernst, wie du sie unterbrechen und dich entspannen kannst. Schwierige Situationen und Stress können Panikattacken begünstigen. Du brauchst dann Hilfe von Erwachsenen, um deine Probleme zu lösen.

SCHLECHTE GEHEIMNISSE

Geheimnisse können Angst und andere unangenehme Gefühle erzeugen. Wenn es dir so geht, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass es sich um ein schlechtes Geheimnis handelt. Ein solches musst du immer einem Erwachsenen erzählen, dem du vertraust. Auch wenn jemand anderes sagt, dass du das nicht darfst.

TIPPS GEGEN DIE ANGST



Es gibt eine ganze Reihe Tipps, die bei Angst helfen. In diesem Kapitel findest du einige davon. Später im Buch gibt es immer mal wieder einen Hinweis, dass du hier nachschauen kannst.



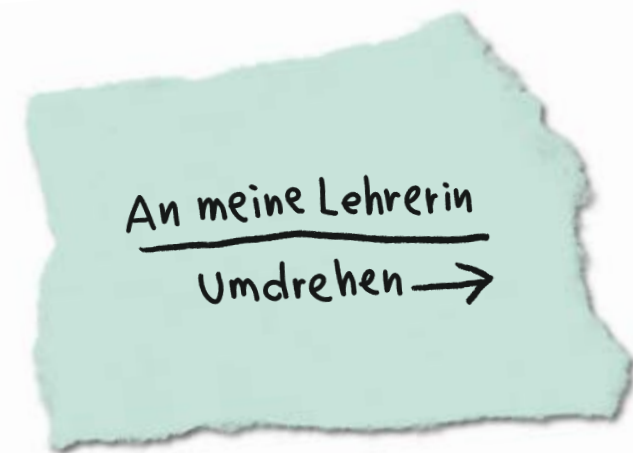
Zunächst muss dir unbedingt klar sein, dass Kinder nie mit ihrer Angst allein gelassen werden dürfen. Erwachsene sind dazu da, dir und anderen Kindern zu helfen!

Meist bemerken die Erwachsenen in deiner Umgebung, wenn es dir nicht gut geht. Es kann aber auch sein, dass du es ihnen erzählen musst. Dann könntest du zum Beispiel sagen:

„Mir geht es nicht gut, können wir darüber sprechen?“

„Ich fühle mich nicht gut, kannst du näher an mich ranrutschen?“

„Ich muss immer an was Schlimmes denken. Können wir reden?“



Falls du es nicht schaffst, zu sagen, was dich bedrückt, kannst du auf einen Zettel schreiben, dass du über etwas reden willst, und ihn einem Erwachsenen geben.



Gedanken, Gefühle und Handlungen hängen zusammen:

- ▶ Wenn du an etwas Schönes *denkst*, *fühlt* sich dein Körper gut, und auch das, was du *tust*, *fühlt* sich gut an.
- ▶ Wenn du körperlich *spürst*, dass es dir gut geht, *denkst* du an schöne Sachen und freust dich über das, was du *tust*.
- ▶ Und wenn du etwas *tust*, das dir Spaß macht, *fühlt* sich dein Körper gut, und du *denkst* daran, wie gut es dir geht.

Mit der Angst ist es genauso:

- ▶ Wenn du dich vor etwas Neuem fürchtest und daran *denkst*, dass du Angst hast, *fühlt* du dich körperlich schlecht, und du *tust* das Neue lieber nicht.
- ▶ Wenn du die Angst im Körper *spürst*, *denkst* du darüber nach, warum du dich so schlecht fühlst, und *tust* etwas lieber nicht. Das macht dich dann traurig.
- ▶ Und wenn du etwas *tust*, wovor du dich fürchtest, *spürst* du die Angst im Körper und *denkst*, dass du es nicht schaffen wirst.

Gleichzeitig zu verändern, was man tut, denkt und fühlt, ist sehr schwer. Leichter ist es, mit einer Sache anzufangen, am besten mit einer Handlung. Helfen kann zum Beispiel:

SICH ENTSPANNEN

Angst und Entspannung sind nicht gleichzeitig möglich, denn sie sind gegenteilige Gefühle. Deshalb hilft Entspannung gegen Angst. Du kannst spezielle Entspannungsübungen nutzen. Probier sie aus und spüre nach, wie sich dein Körper danach anfühlt. Welche der Übungen funktioniert für dich am besten? Fällt dir eine ein, die nicht im Buch steht? Dann schreib sie unbedingt auf! Hier sind ein paar Ideen:

- Atme ein und zähle dabei langsam: 1-2-3. Atme aus und zähle dabei: 1-2-3-4-5. Mach das dreimal hintereinander.
- Tu so, als hättest du eine Tasse heißen Kakao in der Hand, und puste langsam, um ihn abzukühlen. Mach das dreimal hintereinander.
- Bitte jemanden, dich in den Arm zu nehmen, deine Hand zu halten oder dein Gesicht zu streicheln. Kuschele dich nah an jemanden, dem du vertraust.
- Setz oder leg dich hin, spanne den Körper an, zähle bis zehn und entspanne die Muskeln wieder. Mach das dreimal hintereinander.

- Steh auf und streck dich. Recke die Hände so hoch wie möglich in die Luft. Zähle bis zehn und entspann dich. Mach das dreimal hintereinander.
- Spanne ein Körperteil nach dem anderen einige Sekunden lang an und lass dann locker. Du beginnst zum Beispiel mit dem rechten Arm, spannst ihn an, entspannst ihn. Dann geht es weiter mit dem linken Arm. So arbeitest du dich durch den gesamten Körper.

SICH BEWEGEN

Bewegung beeinflusst den kompletten Körper. Neben dem angestregten Atmen oder einem schönen Kribbeln findet das eklige Angstgefühl bald keinen Platz mehr, wenn du ...

- ... tanzt
- ... zwei Runden ums Haus rennst
- ... auf dem Spielplatz tobst

ETWAS MIT DEN HÄNDEN TUN

Wenn du etwas mit den Händen tust, bist du bald damit beschäftigt, dich darauf zu konzentrieren, statt zu grübeln. Du könntest:

- Lego bauen
- Basteln
- Backen
- Malen



Was hilft dir am besten, um A) dich zu entspannen, B) dich zu bewegen und C) etwas mit den Händen zu tun?

Manchmal benötigt man mehr Hilfe, damit die Angst verschwindet.

MIT EINEM ERWACHSENEN REDEN

Such dir Hilfe bei einem Erwachsenen, dem du vertraust. Immer, wenn dir etwas Angst macht, solltest du jemandem von deinen Gedanken und Gefühlen erzählen. Manchmal geht es dir dann schon besser. Außerdem können Erwachsene:

- dir helfen, Probleme zu lösen.
- dir Tipps geben, was du gegen die Angst tun kannst.
- mit dir Detektiv spielen und deinen Angstgedanken auf den Grund gehen (lies mehr dazu auf Seite 36).
- dir helfen, dich Schritt für Schritt mit dem auseinanderzusetzen, was dir Angst macht.

DAS PROBLEM SCHRITT FÜR SCHRITT LÖSEN

Schnapp dir einen Erwachsenen. Gemeinsam beantwortet ihr die folgenden Fragen:

1. Was ist das Problem? Versuch, so genau wie möglich einzugrenzen, woher die Angst kommt.
2. Welche Lösungen gibt es für das Problem?
3. Welche davon willst du ausprobieren? Los geht's!

Hast du gerade vielleicht ein kleineres Problem? Dann kannst du die Methode testen. Schau dir die Fragen zusammen mit einem Erwachsenen an und schreibe auf, was euch zu den verschiedenen Schritten einfällt!





DER ANGST BEGEGNEN (EXPOSITION)

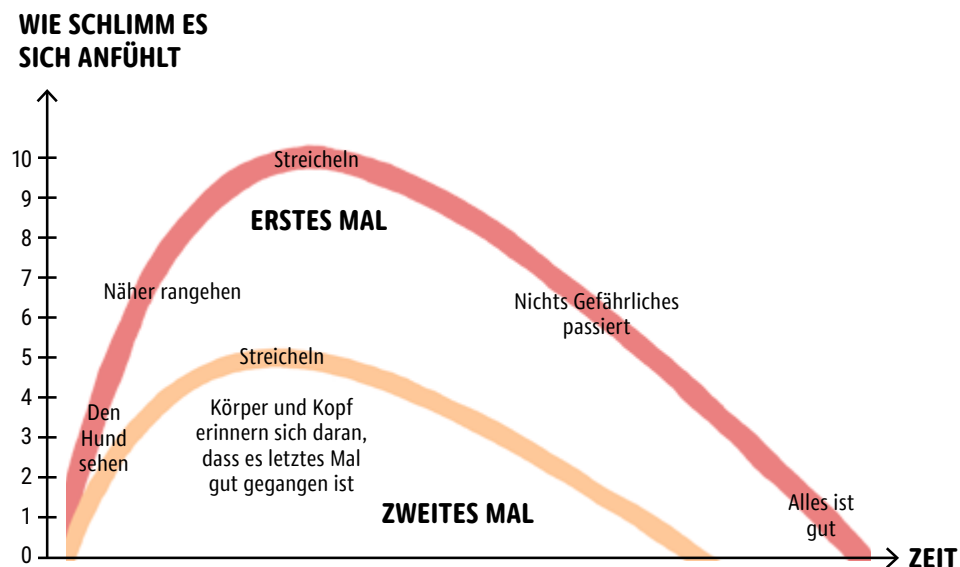
Eine der besten Übungen gegen die Angst ist es, sich in kleinen Schritten an den Angstauslöser anzunähern. Psychologen nennen das *Exposition*. Im ersten Moment klingt das komisch – wer tut schon freiwillig etwas, vor dem er Angst hat? Wenn du der Situation aus dem Weg gehst, fühlt sich das im ersten Moment gut an. Aber langfristig führt es dazu, dass du nicht mehr alles tun kannst, wozu du Lust hast. Und das wäre doch schade. Wenn deine Angst dich so einschränkt, nennt man das *Vermeidungsverhalten*.

Hat man Angst, kommen einem schnell dumme Gedanken. Du bist dann zum Beispiel überzeugt, dass du nicht vor der Klasse vorlesen kannst oder du dich niemals trauen

wirst, einen Hund zu streicheln. Doch wenn du solche Ängste in kleinen Schritten angeht, schaffst du es! Schreib dir einen „Trainingsplan“. Das ist eine Liste mit Dingen, die du üben willst. Am Anfang stehen relativ leichte Sachen, und der Plan geht bis zum Schwierigsten, das du dir vorstellen kannst. Schätze die Schwierigkeit auf einer Skala von 0 bis 10 ein. 0 ist etwas Einfaches und 10 richtig schwer. Dann kannst du mit einem Erwachsenen zusammen üben. Ihr fangt immer beim Leichtesten an. Bei Angst vor Hunden könnte dein Trainingsplan so aussehen:

Schritt	Angst, 0–10
Schritt 1: Schau dir Videos an, in denen Menschen verschiedene Hunde streicheln. Wie machen sie das, und wie reagieren die Hunde?	1
Schritt 2: Besuche jemanden mit Hund. Der Hund ist an der Leine und am anderen Ende des Raumes. Beobachte ihn eine Zeit lang.	3
Schritt 3: Schau zu, wie der Erwachsene, der dich begleitet, den Hund streichelt. Bleib noch weit weg.	5
Schritt 4: Geh zu dem Erwachsenen, der den Hund streichelt, und stell dich neben ihn.	6
Schritt 5: Streichle den Hund zusammen mit dem Erwachsenen am Rücken.	8
Schritt 6: Streichle den Hund allein am Rücken.	9
Schritt 7: Streichle den Hund mehrmals.	10

Wenn du so einem Trainingsplan folgst, steigt die Angst erst ein bisschen an, doch sobald Gehirn und Körper merken, dass nichts Schlimmes passiert, wird sie weniger. So sieht das aus:



Schon beim ersten Üben nimmt die Angst ab. So schaffst du immer schwierigere Schritte, ohne dass es sich so schlimm anfühlt wie zu Beginn.

Exposition hilft auch bei Angstgedanken. Wenn dir ein Gedanke Angst macht, tust du vielleicht etwas, um ihn zu unterbrechen, sprichst zum Beispiel mit jemandem über etwas ganz anderes. Manchmal reicht das schon, aber be-

sonders hartnäckige Gedanken kommen immer wieder. Dann solltest du deine Angst aussprechen. Du merkst dann, dass nichts Schlimmes passiert, selbst wenn du über deine allergrößte Angst sprichst. Auch in diesem Fall kannst du trainieren. Zuerst sagst du nur ein Wort und dann immer mehr, bis du alles gesagt hast, was dir durch den Kopf geht. Es wird nichts Furchtbares passieren, auch wenn sich das anfangs vielleicht so anfühlt.





SPASS MIT DEM ANGSTMONSTER

Kennst du das Angstmonster? Das ist ein Monster, das lauter Angstgedanken erfindet und sie dir zuruft:

„Die Klassenarbeit schaffst du nie!“

„Was, wenn in der Pause keiner mit dir spielen will?“

„Wenn das Licht ausgeht, ist alles voller Gespenster!“

Stell dir vor, dass deine Angstgedanken vom Angstmonster kommen. Das macht es leichter, sich daran zu erinnern,

dass in Wirklichkeit gar nichts passiert. Es sind nur dumme Gedanken, die sich das Angstmonster ausgedacht hat. Sag „Hör auf, so einen Quatsch zu erzählen, natürlich schaffe ich die Klassenarbeit!“ oder „Ruhe jetzt, ich hab keine Lust mehr, dir zuzuhören“. Jedes Mal, wenn du das machst, wird das Angstmonster ein bisschen leiser. Bis es schließlich keine Lust mehr hat, bei dir zu bleiben, und lieber in den Urlaub fährt! Oder du packst das Angstmonster in eine Schublade und lässt es da alleine rumbrüllen. Du kannst ihm auch den Mund zukleben oder es kitzeln, bis es so sehr lachen muss, dass es nichts Doofes mehr sagen kann.

Manchmal ist es nötig, einfach mit den Achseln zu zucken und darauf zu pfeifen, was das Angstmonster behauptet. Dann sagst du zu ihm: „Ah, was du nicht sagst. Ist mir aber egal.“ Auch so bringst du das Angstmonster zum Schweigen.

Wie sieht
dein Angstmonster aus?
Wie heißt es? Was sagst du zu ihm,
damit es die Klappe hält? Male es
und schreibe auf, wie du es zum
Schweigen bringst!



DETEKTIV SPIELEN

Such doch mal wie ein Detektiv nach Beweisen für oder gegen das, was dir Angst macht! Nimm deine Angstgedanken unter die Lupe und finde heraus, ob sie wahr sind oder nicht. Du wirst feststellen: Ziemlich oft ist ein Angstgedanke nicht wahr, sondern nur ein Gedanke. Wir Menschen können nämlich alles denken, egal ob es stimmt oder nicht. So spielst du Gedanken-Detektiv:

- Welche Beweise gibt es dafür, dass das, was ich denke, wahr ist?
- Welche Beweise gibt es dafür, dass das, was ich denke, nicht wahr ist?
- Was ist wahrscheinlicher – ist es wahr oder nicht?

Beispiel:



Welche Beweise gibt es dafür, dass alle Hunde gefährlich sind?

Mich hat mal ein Hund angebellt, und der sah böse aus. Ich habe von Leuten gehört, die von einem Hund gebissen wurden.



Welche Beweise gibt es dafür, dass nicht alle Hunde gefährlich sind?

Ich kenne Leute mit supernetten Hunden.

Wenn alle Hunde gefährlich wären, hätte niemand einen als Haustier.



Was ist wahrscheinlicher – ist es wahr oder nicht?

Es gibt gefährliche Hunde, deshalb muss man immer fragen, bevor man einen streichelt. Aber die meisten Hunde sind lieb – sonst würde sie niemand als Haustier haben wollen!



DENKFALLEN

Wenn die Gedanken auf Irrwege geraten, verstehen wir Dinge manchmal falsch. Das nennt man *Denkfallen*. Hier siehst du ein paar Beispiele für solche Denkfallen und was du stattdessen denken könntest:

Gedankenlesen



Du glaubst zu wissen, was andere über dich denken und wie sie dich finden.



Niemand kann in den Kopf eines anderen hineinschauen. Machst du dir Sorgen, dass dich jemand nicht mag, kann das ein Angstgedanke sein.

Falsche Zukunftsvoraussagen



Du glaubst, du weißt genau, was in der Zukunft passieren wird – etwas Schlechtes.



Niemand kann die Zukunft vorhersagen, aber das bedeutet nicht, dass sie schlecht wird.

Aus einer Mücke einen Elefanten machen



Aus einem kleinen Problem macht dein Kopf ein riesiges.



Ist das Problem wirklich so groß, dass du dich noch in fünf Jahren daran erinnern wirst? Oder ist es vielleicht etwas, das sich leicht in den Griff bekommen lässt, auch wenn es sich gerade nicht gut anfühlt?

Nur das Schlechte sehen



Du siehst nur das Schlechte an allem und nimmst das Gute gar nicht wahr. Eine Kleinigkeit zieht die komplette Aufmerksamkeit auf sich.



Natürlich darfst du an die doofen Sachen in deinem Leben denken, aber vergiss darüber nicht die guten!

Alles oder nichts



Du glaubst, dass etwas nur entweder gut oder schlecht werden kann, zum Beispiel: „Ich muss in der Klassenarbeit unbedingt alles richtig machen, sonst bin ich die Schlechteste!“



Das Wichtigste ist, dass du dir Mühe gibst. Und wenn mal eine Arbeit schlechter ausfällt, bist du als Mensch immer noch genauso viel wert wie vorher.

Es wird immer so sein wie jetzt gerade



Wenn du momentan eine schwere Zeit durchmachst, fühlt es sich so an, als würde es nie wieder besser werden.



Dinge verändern sich, selbst wenn du gerade noch nicht weißt, wie genau sich die Situation auflösen wird.

WEITERE TIPPS, DIE DU AUSPROBIEREN KANNST

Es gibt noch mehr Dinge, die gegen Angst helfen können, zum Beispiel:

- Keine Nachrichten für Erwachsene hören, sondern nur die für Kinder.
- Einen Erwachsenen um Hilfe bitten, wenn du bei etwas unsicher bist und dir das Angst macht.
- Die Erwachsenen um so viele Informationen wie möglich zu einer Aufgabe bitten. Wenn sie nicht genau genug erklären, frag nach!
- Einem Erwachsenen erzählen, was du gehört hast und welche Gedanken du dir dazu machst. Dann kann er oder sie dir erklären, was du vielleicht missverstanden hast.
- Versuchen, etwas Gutes an dem zu finden, was du tun musst, auch wenn es dich gerade stresst. Vielleicht wirst du sehr stolz auf dich sein, wenn du es geschafft hast? Oder du kannst dann endlich etwas, das du unbedingt können willst?

NOCH MEHR IDEEN GEGEN ANGST UND SORGE:

- Sprich mit einem Erwachsenen.
- Wenn es um ein echtes Problem geht, kannst du eine erwachsene Person bitten, dir bei der Lösung zu helfen.
- Versuch deinen Körper so gut wie möglich zu beruhigen, zum Beispiel indem du ruhig atmest.
- Überleg dir, was du dem Angstmonster sagen kannst, damit es seine Angstgedanken für sich behält.
- Wenn es möglich ist, übe in kleinen Schritten, die Angst auszuhalten. Du wirst merken, dass nichts Schlimmes passiert.



ANGST VOR ANDEREN MENSCHEN



Tag für Tag begegnest du jeder Menge Menschen: in der Schule, in der Betreuung oder nachmittags bei deinen Hobbys. Viele von ihnen sind nett, und doch kann das Zusammensein mit anderen Ängste auslösen. Was, wenn du etwas Peinliches sagst oder eine Frage falsch beantwortest und die anderen dann denken, du seist dumm? Solche Ängste können sehr groß werden – so groß, dass du manche Sachen nicht mehr machst, weil du dich sorgst, die anderen könnten dich komisch finden. Wenn du dich aus Angst von anderen zurückziehst, nennt man das *Sozialphobie*.

Wie zeigt sich die Angst?

Viele Kinder sind nervös, wenn sie mit neuen Menschen zusammenkommen oder ein Referat halten müssen. Bei manchen ist das schlimmer als bei anderen, und ihnen fällt fast alles schwer, bei dem andere zusehen: vor den Mitschülern über den Schulhof laufen, vor jemandem essen oder mit jemandem sprechen. Sie fühlen sich, als stünden sie auf einer Bühne und alle sähen zu. Manchmal reicht es sogar schon, sich so eine Situation nur vorzustellen, und man fühlt sich schon schlecht! Die Angst kann variieren, das heißt, sie ist mal ein bisschen schwächer und dann wieder stärker. Manchmal denkt man stärker darüber nach, wie andere einen sehen, und manchmal stört es einen kaum.

So fühlt es sich an

Wenn du Angst hast, dich vor anderen zu blamieren, spürst du das körperlich. Vielleicht schlägt dein Herz schneller als normal, du schwitzt, fühlst dich schlecht oder wirst rot. Das macht die Sache noch schlimmer, denn jetzt hast du Angst, dass jemand sieht, wie rot du bist.



Typische Gedanken

Wer unter sozialen Ängsten leidet, stellt sich vor, dass andere schlecht von ihm denken und heimlich über ihn tuscheln. Manche grübeln auch darüber, was sie in einer Situation gesagt oder getan haben und ob sie sich komisch verhalten haben. Hast du soziale Ängste, bist du oft nicht nett zu dir selbst und empfindest dich als peinlich, obwohl den anderen gar nichts aufgefallen ist.



GEDANKE: Melde dich bloß nicht, du weißt die Antwort eh nicht, und dann machen sich alle über dich lustig!

SO FÜHLT ES SICH AN: Herzklopfen, Bauchweh, das Atmen fällt schwer

Um die unangenehmen Gefühle nicht mehr erleben zu müssen, fängst du an, Situationen zu vermeiden, in denen andere dich beobachten oder dir zuhören. Statt zu einer Geburtstagsparty zu gehen, bleibst du zu Hause, oder du traust dich nicht mehr, dich im Unterricht zu melden. Das nennt man *Vermeidungsverhalten*. Mehr dazu findest du auf Seite 30.



Wie entsteht die Angst?

Wir Menschen sind darauf angewiesen, miteinander auszukommen und in der Gruppe zu funktionieren. Deshalb achten wir darauf, was wir sagen und wie wir uns verhalten. Dabei denken wir manchmal *zu* sehr darüber nach, wie wir uns in die Gruppe einfügen können. Das kann zum Beispiel passieren, wenn du schon mal ausgelacht worden bist. Dann bekommst du Angst, das könnte sich wiederholen.

Es kann aber auch sein, dass du von Natur aus einfach schüchterner bist als andere. Vielleicht wirst du auch in der Schule gemobbt, oder es geht dir zu Hause nicht gut. Du beginnst dann, an dir selbst zu zweifeln, und denkst, dass alle um dich herum dich auch so sehen.

Niemand darf gemein zu dir sein, weder zu Hause noch in der Schule. Passiert das trotzdem, solltest du sofort mit einem Erwachsenen darüber sprechen, dem du vertraust. Es gibt viele Möglichkeiten, Hilfe zu finden. Welche das sind, liest du auf den Seiten 115 und 117.



Was du dagegen tun kannst

Stell dir vor, dein Angstmonster erfindet diese blöden Gedanken. Hat das Monster wirklich recht? Oder versucht es, dich auszutricksen? Spiel Detektiv und untersuch deine Gedanken (siehe Seite 36)! Könntest du das Ganze auch anders sehen? Du kannst außerdem die Angst in kleinen Schritten überwinden (siehe Seite 30). Anfangs wird es schwer sein, aber je mehr du übst, desto leichter wird es dir fallen. Erstelle zum Beispiel einen Trainingsplan, um dich zu trauen, dich in der Schule zu Wort zu melden.



Fange dabei immer mit dem leichtesten Schritt an:

1. Spiel zu Hause mit einem Erwachsenen Schule. Bitte den Erwachsenen, dir Fragen zu stellen – erst ganz einfache, dann etwas schwierigere.
2. Im nächsten Schritt antwortest du absichtlich falsch. Denk dir richtig verrückte Antworten aus!
3. Jetzt beginnst du, in der Schule zu üben. Bitte deine Eltern, den Lehrpersonen zu erzählen, dass du gerade übst. Verabrede dich in der Pause mit einer Lehrerin und wiederhole die ersten beiden Schritte mit ihr.

4. Vereinbare mit der Lehrerin, dass sie dir in der nächsten Stunde eine Frage stellt, die du beantworten kannst.
5. Wenn du dich bereit dazu fühlst: Melde dich, wenn du die Antwort auf eine Frage weißt!
6. Als letzten Schritt kannst du eine Frage bewusst falsch und ein bisschen verrückt beantworten – das ist ja das Schlimmste, das du dir vorstellen kannst! Du wirst feststellen, dass gar nichts Furchtbares passiert. Vielleicht finden die anderen dich sogar lustig!

Gibt es etwas, das du nicht gern vor anderen machst?
Was könntest du tun, um die Angst davor zu verlieren?

Denk immer daran, dass es überhaupt nicht schlimm ist, wenn du etwas Falsches oder Komisches sagst – jeder macht mal Fehler! Selbst wenn dich jemand auslacht, hat er oder sie die Situation in einer Woche vergessen, oder sogar gleich am nächsten Tag. Im Leben passiert so viel, dass niemand Zeit hat, ständig darüber nachzudenken, was die anderen tun.

ANGST VOR ETWAS NEUEM



In unserem Leben passiert ständig etwas Neues. Auf einiges davon freuen wir uns. Anderes stresst uns. Wenn wir uns vor neuen Sachen fürchten, entscheiden wir uns vielleicht, sie lieber nicht zu tun – aber womöglich verpassen wir dann etwas richtig Tolles.

Wie zeigt sich die Angst?

Viele Menschen sind erst mal unsicher, wenn Veränderungen anstehen. Das reicht von einem winzigen, freudigen Kribbeln im Bauch bis zu einem schlechten Gefühl im ganzen Körper. Man weiß ja noch nicht, wie genau das Neue sein wird. Das Gehirn hat am liebsten alles unter Kontrolle und fühlt sich deshalb wohler mit dem, was es schon kennt.

Manchmal ist das Neue so neu, dass du dir kaum vorstellen kannst, was geschehen wird. Dann entstehen „Stell-dir-vor“- und „Was-wäre-wenn“-Gedanken. Die ersten können positiv sein (*Stell dir vor, es macht total viel Spaß!*), die zweiten sind fast immer negativ (*Was, wenn es richtig schlimm wird?*).





Im ersten Moment denkst du vielleicht: Besser, ich lasse es einfach sein. Denn dann ist die Angst weg. Doch es wird dir auch viel Schönes entgehen. Du willst zum Beispiel ein neues Hobby beginnen. Wenn du dich nicht zur ersten Gitarrenstunde traust, wirst du nie erfahren, wie toll es ist, ein Instrument zu spielen.

Manchmal wirst du auch zu einer Veränderung gezwungen, von der du schon weißt, dass sie dir nicht gefällt. Das passiert zum Beispiel, wenn sich deine Eltern scheiden lassen und du umziehen und auf eine neue Schule gehen musst. Dann ist es ganz normal, dass du Angst hast und traurig bist.

So fühlt es sich an

Wenn etwas Neues ansteht, zeigt sich die Nervosität im ganzen Körper. Dir ist flau, dein Herz rast, und der Körper schreit „Nein!“.

Typische Gedanken

In dieser Situation kommt dir leicht der Gedanke, dass du das auf keinen Fall schaffst und dass du versagen wirst. Vielleicht bist du dir sogar sicher, dass du das Neue auf gar keinen Fall auch nur ausprobieren wirst.



GEDANKE: Du willst also dieses Neue machen? Du weißt doch gar nicht, wie das geht! Das kann nur schiefgehen!

SO FÜHLT ES SICH AN: Herzklopfen, Bauchweh, das Atmen fällt schwer

Wie entsteht die Angst?

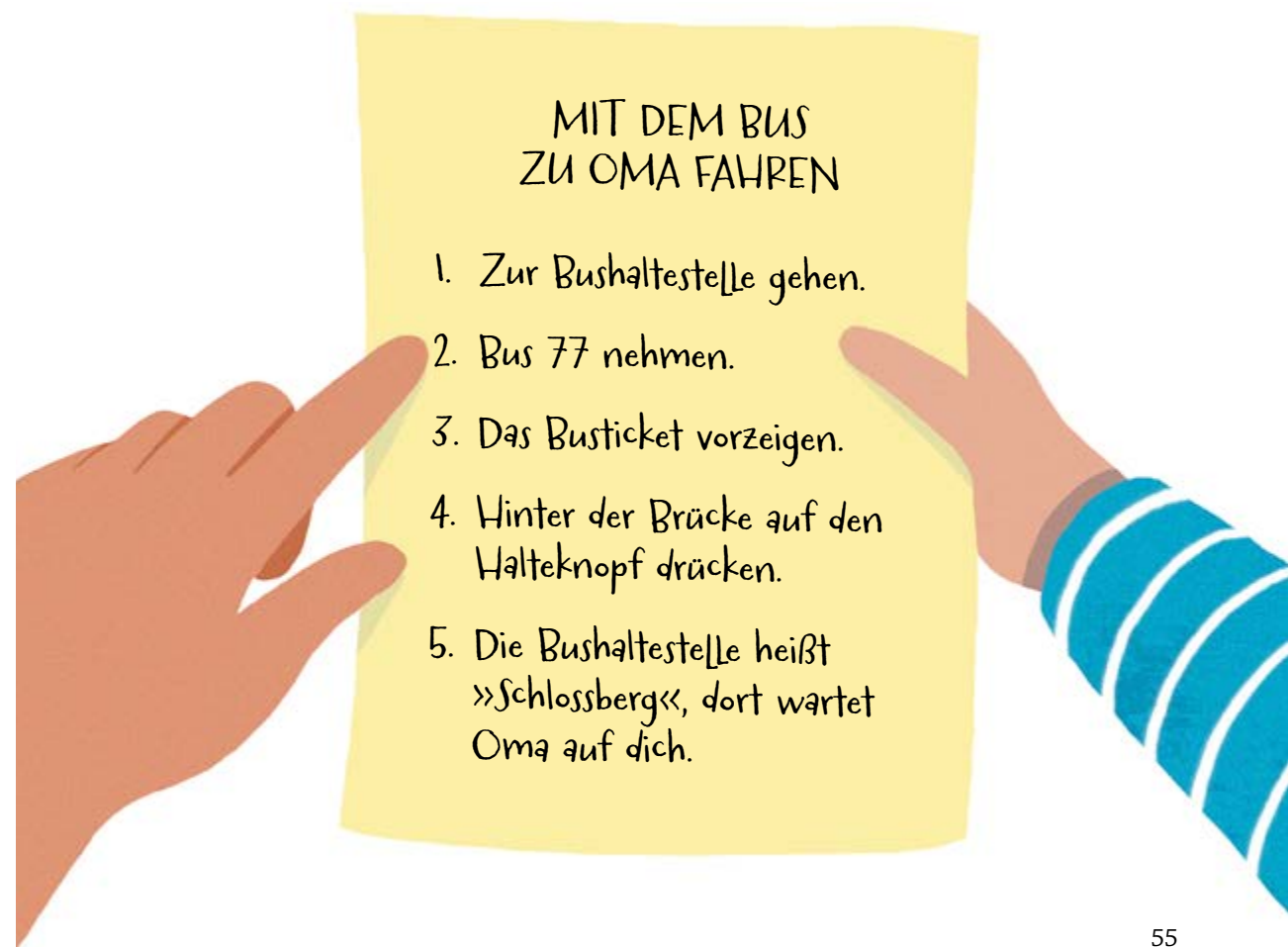
Menschen sind verschieden. Es gibt Kinder, die sich mit Veränderungen schwerer tun als andere und die mehr Angst vor Neuem haben. Möglich ist auch, dass du früher schon einmal eine Veränderung erlebt hast, die nicht gut war. Das kann zu Angstgedanken führen, und du gehst nun davon aus, dass *alle* Veränderungen doof sind.

Was du dagegen tun kannst

Ein paar Überlegungen können dir helfen, besser mit Veränderungen umzugehen. Es ist Aufgabe der Erwachsenen in deinem Umfeld, dich dabei zu unterstützen.

- Es ist wichtig, dass du weißt, was genau passiert und was von dir erwartet wird. Sammle so viele Informationen wie möglich und lass dir von den Erwachsenen alles ganz genau erklären.
- Es ist okay, alle Hilfe anzunehmen, die du bekommen kannst. Möchtest du das Neue mit jemandem üben? Was könnte dir noch helfen?
- Es ist wichtig, dass du verstehst, warum die Veränderung nötig ist. Was kannst du tun, damit sie sich besser anfühlt? Was daran ist vielleicht doch ein bisschen gut? Es kann eine Kleinigkeit sein.

- Am besten gewöhnst du dich in kleinen Schritten an die neue Situation. Wie können die Erwachsenen dir dabei helfen?
- Spiel Detektiv und überlege, welche Alternativen es zu deinen Angstgedanken gibt. Nur weil du etwas denkst, bedeutet das nicht, dass es wahr ist. Vielleicht wird es gar nicht so schlimm, wie deine Angstgedanken behaupten? Das heißt ja noch nicht, dass es total cool werden muss, aber vielleicht wird es zumindest okay.



Ich war heute
total mutig,
als ich ...



Neue Dinge können stressen, weil du dich unter Druck setzt und sie gleich perfekt meistern willst. Aber das kann niemand – alle müssen üben, bevor sie etwas beherrschen. Sei nett zu dir und vergiss nicht, dass du gerade einen richtig guten ersten Schritt tust.

Denk daran, dass Gefühle sich verändern. Nur weil du jetzt gerade Angst vor dem Neuen hast, heißt das nicht, dass es so bleiben wird. Eine Veränderung bleibt nicht für immer neu und ungewohnt. Nach einer Weile wird das Neue nicht mehr neu sein und dir keine Angst mehr machen.

Fallen dir Sachen ein,
die anfangs schwierig
waren und die dir heute
leichtfallen?



ANGST, DASS ETWAS SCHLIMMES PASSIERT



In der Welt passiert jeden Tag eine Menge – Gutes und Schlechtes. In den Nachrichten geht es allerdings meist um das Schlechte und nicht so oft um das Gute. Das kann dazu führen, dass du viel über schlimme Ereignisse nachdenkst.

Wie zeigt sich die Angst?

Wenn du von etwas Schrecklichem hörst, kannst du ins Grübeln geraten. Du überlegst vielleicht, wie es den Betroffenen geht oder ob dir selbst etwas Ähnliches passieren könnte. Normalerweise denkst du nach einer Weile wieder an etwas anderes.

Manchmal bleiben die Gedanken und Gefühle nach so einer Nachricht aber lange in deinem Kopf und deinem Körper. Das geschieht zum Beispiel, wenn das Schlimme bei dir in der Nähe passiert ist oder jemand betroffen ist, den du kennst. Ein anderer Grund kann sein, dass das Unglück in einem Land stattgefunden hat, zu dem du Verbindungen hast, oder viele der Opfer in deinem Alter sind.

Hast du schon mal viel
über eine Nachricht gegrübelt?
Mit wem kannst du darüber
sprechen?

So fühlt es sich an

Wenn du von einem schlimmen Ereignis irgendwo in der Welt hörst, empfindest du nicht immer etwas. Das kann daran liegen, dass sich das Unglück weit weg anfühlt. Oder du hast gerade jede Menge eigene Probleme und keine Kraft, an andere zu denken.

Manchmal machst du dir aber auch Sorgen, wirst traurig und bekommst Angst. Vielleicht spürst du einen Kloß im Magen oder ein unruhiges Kribbeln im Körper, das einfach nicht weggeht. Manche bekommen auch Kopfschmerzen oder schlafen schlecht.



Typische Gedanken

Oft denkt man „Oh, wie schlimm!“ und dann nicht viel mehr. Es kann aber auch passieren, dass du viel über die Betroffenen nachdenkst. Wie geht es ihnen, und wie verändert sich ihr Leben? Oder du stellst dir vor, dass dasselbe dir passiert oder jemandem, den du liebst. Es fällt dir schwer, darauf zu vertrauen, dass alles gut gehen wird. Häufig hast du „Was-wäre-wenn“-Gedanken



GEDANKE: Was wäre, wenn der Krieg auch zu uns käme?

SO FÜHLT ES SICH AN: Herzklopfen, Bauchweh, ein angespannter Körper

Wie entsteht die Angst?

Wenn du von schlimmen Dingen erfährst, die anderen Menschen passiert sind, ist es ganz normal, dass sich das nicht gut anfühlt. Wir Menschen sorgen uns umeinander. Meist betrifft uns eine Nachricht stärker, wenn wir das Opfer kennen, aber auch Mitgefühl für Fremde ist normal. Außerdem erinnern schlimme Nachrichten daran, dass Katastrophen, die man nicht für möglich gehalten hat, passieren können. Dir wird plötzlich bewusst, dass auch dir etwas zustoßen könnte, und das macht dir Angst. Manchmal bekommst du jede Menge schlechte Nachrichten auf einmal mit, im Fernsehen oder indem dir jemand davon erzählt. Das ist dann zu viel, und du kannst nicht mehr aufhören, zu grübeln, was alles passieren könnte.

Oder aber du oder jemand, der dir nahesteht, hat selbst etwas Schreckliches erlebt. Das empfindest du dann als Beweis dafür, dass schlimme Dinge geschehen und wieder etwas Furchtbares passieren wird.

Was du dagegen tun kannst

Zuerst solltest du einem Erwachsenen von deiner Angst erzählen. Das allein kann es schon leichter machen. Vielleicht hast du auch nicht alles richtig verstanden, dann kann die

erwachsene Person dir die Sache erklären. Und denk daran, dass nicht alles, was du irgendwo siehst oder hörst, stimmen muss.

WAHR ODER FAKE NEWS?

Wenn du etwas über ein Ereignis hörst oder liest, solltest du immer prüfen, ob die Information wahr ist. Kann das wirklich stimmen? Wer hat dir davon erzählt oder den Text geschrieben? Sind es Tatsachen, oder ist es nur die Meinung dieser Person? Stimmt die Information mit dem überein, was du in anderen Quellen, also in anderen Texten oder Videos, findest?

Verlass dich nicht darauf, was in den sozialen Medien geschrieben wird, sondern schau lieber Nachrichtensendungen für Kinder, zum Beispiel *Logo*. Gucken deine Eltern häufig Nachrichten und dir macht das Angst, sag ihnen das und bitte sie, den Fernseher auszuschalten.

Mach Dinge, die du gern tust und die dir guttun. Das gibt dir ein körperlich gutes Gefühl und vertreibt die Angst ein wenig. Schau dir dazu deine Liste auf Seite 11 an. Es ist wichtig, dass du gut für dich sorgst, obwohl in der Welt schlimme Dinge passieren.



Trotzdem kann es eine gute Idee sein, etwas zu tun, dass die Lage in der Welt verbessert. Du könntest zum Beispiel einen Brief an einen Politiker schreiben, in dem du erklärst, welche Veränderungen du dir wünschst. Oder du sammelst Geld für eine Organisation, die sich für Menschen einsetzt, denen es nicht gut geht. Dafür könntest du beispielsweise Pfandflaschen und Dosen zum Supermarkt bringen (frag deine Nachbarn, ob du ihre mitnehmen darfst) oder Muffins backen, die deine Eltern an ihre Kolleginnen verkaufen.

Vergiss darüber aber niemals, dass du als Kind nicht verantwortlich bist, dich um die schlimmen Dinge auf der Welt zu kümmern. Das ist Aufgabe der Erwachsenen. Selbst wenn du persönlich niemanden kennst, der oder die sich der großen Missstände in der Welt annimmt, gibt es jede Menge Erwachsene, die genau das tun. Und wann immer etwas Schreckliches geschieht, sorgen Erwachsene dafür, das Leid so gut wie möglich zu lindern. Sie arbeiten daran, dass Jugendliche keine Drogen nehmen oder dass sich Länder, die Krieg miteinander führen, wieder vertragen. Von diesen guten Vorhaben hört man viel weniger und weiß dann nicht, dass auch das passiert.

Der Gedanke an die Zukunft kann gruselig sein, und niemand kann sie voraussagen. Das heißt aber noch lange nicht, dass nur Schlechtes geschehen wird. Wetten, dass auch sehr viele schöne Sachen passieren werden? Vieles, was den Menschen früher Angst gemacht hat, macht uns heute keine mehr, weil Lösungen gefunden wurden. Das kann auch mit dem geschehen, worum wir uns heute sorgen.

Drei Sachen, die besser geworden sind:



Vor rund vierzig Jahren entdeckten Forschende ein Loch in der Ozonschicht. Die Ozonschicht ist eine Art Schutzschild für die Erde, das Sonnenstrahlen abschwächt. Man fand heraus, dass einige Gase, die zum Beispiel für Kühlschränke gebraucht wurden, die Schicht zerstörten. Die Gase wurden verboten, und heute ist das Loch beinahe weg! *Quelle: Schwedische Umweltschutzbehörde*



Früher führten Krankheiten wie Keuchhusten, Tetanus und Diphtherie oft zum Tod. Inzwischen werden vier von fünf Kindern auf der Welt gegen diese Krankheiten geimpft, und viel weniger von ihnen erkranken!

Quelle: Unicef



In den letzten zwanzig Jahren ist die Anzahl der Menschen, die Zugang zu sauberem Trinkwasser haben, um 500 Millionen gestiegen! *Quelle: Unicef*

ANGST, VON DEN ELTERN GETRENNT ZU SEIN



Wir Menschen brauchen Kontakt zu anderen, damit es uns gut geht. Und als Kind benötigst du bei vielen Dingen Unterstützung durch deine Eltern und weitere Erwachsene. Je älter du wirst, desto mehr schaffst du allein. Trotzdem geben dir deine Eltern Sicherheit. Von ihnen getrennt zu sein, fühlt sich deshalb manchmal schlimm an. Wenn Kindern die Trennung von ihren Eltern besonders schwerfällt, spricht man von *Trennungsangst*.

Wie zeigt sich die Angst?

Bei Trennungsangst sehnt man sich nach seinen Eltern, während man nicht bei ihnen ist. Bei der ersten Übernachtung bei einem Freund oder einer Freundin vermissen viele Kinder ihre Eltern. Im ersten Moment ist es komisch, ohne die Eltern zu sein. Nach einer Weile wird es besser, und du schläfst ein. Oder du fühlst dich so allein, dass du nicht schlafen kannst. Manche Kinder haben so starke Trennungsangst, dass sie nicht in die Schule gehen oder nicht einmal in einem anderen Raum als die Eltern sein wollen.

So fühlt es sich an

Die Trennung von den Eltern kann sich ganz unterschiedlich anfühlen. Manche Kinder bekommen Bauch- oder Kopfweg und fühlen sich krank. Andere werden traurig oder wütend. Und manchmal macht schon der Gedanke daran, ohne die Eltern zu sein, ein schlechtes Gefühl.

Typische Gedanken

Vielleicht fürchtest du, dass deine Eltern sterben oder dich für immer verlassen könnten, und willst deshalb immer bei ihnen sein. Oder du malst dir aus, dass dir selbst etwas Schlimmes geschehen könnte, wenn du nicht bei deinen Eltern bist. Du fühlst dich nicht sicher, wenn ihr getrennt seid.



GEDANKE: Was wäre, wenn meinen Eltern etwas passieren würde, während ich nicht bei ihnen bin?

SO FÜHLT ES SICH AN: Bauchweh, Kopfschmerzen, ein angespannter Körper

Wie entsteht die Angst?

Wenn du schon einmal etwas Schlimmes erlebt hast, brauchst du besonders viel Sicherheit. Das kann dazu führen, dass du rund um die Uhr mit deinen Eltern zusammen sein willst. Auch Kinder, die besonders viele Angstgedanken haben, fühlen sich am sichersten, wenn vertraute Erwachsene bei ihnen sind. Manchmal gibt es auch einfach eine Phase, in der du deine Eltern besonders brauchst.



Was du dagegen tun kannst

Zuerst musst du zusammen mit deinen Eltern herausfinden, *warum* dir die Trennung Angst macht. Liegt es an einem schlimmen Erlebnis? Oder beunruhigt dich zurzeit etwas? Sprich mit deinen Eltern, es ist ihre Aufgabe, dir bei der Lösung deiner Probleme zu helfen.

Die Erwachsenen in deinem Umfeld sind dafür da, dir Sicherheit zu geben. Es ist aber auch ihre Aufgabe, dir bei-



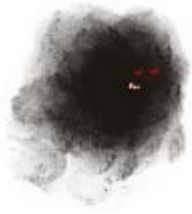
zubringen, wie du Dinge selbst regeln kannst und ohne sie zurechtkommst. Zusammen übt ihr alles, was du später einmal selbst schaffen willst. Dafür könnt ihr einen Trainingsplan erstellen (siehe Seite 31).

Hier ein Beispiel dafür, wie ein Trainingsplan aussehen könnte, wenn du am Schluss allein bei einem Freund oder einer Freundin übernachten willst:

1. Bleib abends etwas länger als sonst bei deinem Freund zu Hause.
2. Bleib länger bei deinem Freund, zieh dir deinen Schlafanzug an und putze dir die Zähne. Dann gehst du nach Hause.
3. Bleib noch etwas länger und versuche, einzuschlafen. Wenn das auch nach zwei Stunden nicht klappt, darfst du dich abholen lassen.
4. Bleib über Nacht bei deinem Freund. Wenn du Angst bekommst, rufst du zu Hause an. Es ist nicht schlimm, wenn du nicht durchschläfst, du kannst am nächsten Tag Schlaf nachholen.

Wenn du dem Trainingsplan folgst, wirst du feststellen, dass weder dir noch deinen Eltern etwas passiert, wenn du bei deinem Freund übernachtet. Beim nächsten Mal wird dir das Einschlafen bestimmt leichter fallen.

ANGST, DIE DICH ZWINGT, BESTIMMTE DINGE ZU TUN



Jeder Mensch hat kleine Eigenheiten. Eine versucht, nicht auf Gullideckel zu treten, der andere kontrolliert zweimal, ob die Haustür auch wirklich abgeschlossen ist. Das schränkt das Leben nicht ein. Hast du aber starke Angstgedanken und das Gefühl, etwas Bestimmtes tun zu müssen, damit die Angst nachlässt, ist das anders. Man nennt das *Zwang* oder *Zwangsstörung*.

Wie zeigt sich die Angst?

Eine kleine Eigenheit zu haben, etwas, das man ab und zu tut, ist halb so wild. Manche Kinder murmeln zum Beispiel dreimal hintereinander einen Satz vor sich hin, um sich vor einem Referat zu beruhigen: „Ich schaffe das, ich schaffe das, ich schaffe das.“ Vergessen sie dieses Ritual, fühlt es sich kurz doof an, aber es ist nicht schlimm, und sie halten das Referat einfach trotzdem.

Doch es kann vorkommen, dass du Dinge tust, weil du das Gefühl hast, sie tun zu müssen. Das erschwert deinen Alltag und schluckt sehr viel Zeit. Oft fängt es mit starken Angstgedanken an, die sich einfach nicht vertreiben lassen. Diese Gedanken, sie heißen *Zwangsgedanken*, können sehr stressig sein. Sie vermitteln dir, dass du etwas Bestimmtes unbedingt tun musst, damit es dir besser geht.

Oft sind es Dinge wie ewig langes Händewaschen oder bestimmte Handlungen, die du immer wieder wiederholen musst, bis du sie „richtig“ erledigt hast. Manche Kinder sortieren auch Dinge oder müssen ständig mehrmals kont-





rollieren, ob sie die Hausaufgaben gemacht haben. Dann ist eine sogenannte *Zwangshandlung* entstanden. Nachdem du sie ausgeführt hast, geht es dir oft kurz besser – doch dann kehren die Zwangsgedanken und das schlechte Gefühl zurück. Zwangshandlungen können sehr viel Zeit in Anspruch nehmen und dazu führen, dass du kaum mehr am normalen Leben teilnimmst, es also nicht mehr schaffst, in die Schule zu gehen oder dich mit Freundinnen und Freunden zu treffen.

So fühlt es sich an

Wenn Zwangsgedanken aufkommen, kribbelt es manchmal im ganzen Körper. Das Atmen fällt schwer, und dein Herz rast. Du bist dir sicher, dass du tun musst, was deine Gedanken dir befehlen, damit es besser wird. Wenn du die Handlung nicht ausführen kannst, wird das Gefühl schlimmer.

Typische Gedanken

Du stellst dir vor, dass du schwer krank wirst, einer geliebten Person etwas passiert oder sie sogar stirbt, wenn du die Zwangshandlungen nicht ausführst. Der Zwangsgedanke kann sich auch darum drehen, dass sich Dinge an einem bestimmten Platz oder in einer bestimmten Reihenfolge befinden müssen, weil sonst alles schiefgeht.



GEDANKE: Was, wenn ich Bakterien an den Händen habe und krank werde?

SO FÜHLT ES SICH AN: das Herz schlägt schneller, Kloß im Bauch, das Atmen fällt schwer

Wie entsteht die Angst?

Nicht immer findet man heraus, warum jemand Zwangsgedanken hat und Zwangshandlungen ausführt. Manchmal haben Familienmitglieder diese Erkrankung ebenfalls. Es kann aber auch dazu kommen, wenn man etwas sehr Schlimmes erlebt hat oder es einem eine Zeit lang sehr schlecht ging.

Was du dagegen tun kannst

Wenn du unter einer Zwangsstörung leidest, brauchst du in jedem Fall Hilfe von einer Psychiaterin oder einem Therapeuten. Zusammen mit ihr oder ihm lernst du Stück für Stück, dass die Dinge, die du tust (die Zwangshandlungen), und das, was die Angst dir einflüstert (die Zwangsgedanken), nichts damit zu tun haben, was in der Welt oder in deinem Leben passiert. Das nennt man *Exposition*, und du kannst auf Seite 30 mehr darüber lesen. Dabei erlebst du nach und nach, dass du nicht alles tun musst, was deine Gedanken dir befahlen, und dass nichts Schlimmes passiert, wenn du dich weigerst.

Schau dir auch die Angstkurve auf Seite 32 an. Wenn du der Angst nicht nachgibst, wird sie zuerst größer, aber nach einer Weile entspannen sich Gehirn und Körper.

Manche Kinder schämen sich für ihre Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Du weißt ja eigentlich, dass weder die Gedanken noch die Handlungen etwas beeinflussen, und trotzdem schaffst du es nicht, dagegen anzukommen. Es gibt keinen Grund, sich für Zwänge zu schämen – manche Menschen erleben so etwas im Laufe ihres Lebens, und zum Glück gibt es Hilfe.



ANGST VOR IRGENDWIE ALLEM



Von Zeit zu Zeit vor etwas Angst zu haben, gehört zum Leben. Doch einige Kinder haben ständig Angst. Während manche genau wissen, wovor sie sich fürchten, verspüren andere Angst, ohne genau zu wissen, wovor.

Wie zeigt sich die Angst?

Angst kann man vor beinahe allem haben. Manchmal bleibt sie nur kurz, manchmal fühlt es sich an, als würde die Angst das ganze Leben bestimmen. Sie loszuwerden, ist schwer, selbst dann, wenn man es wirklich will.

Wer häufig Angst hat, stellt seinen Eltern und anderen Erwachsenen viele Fragen. Sie sollen versichern, dass alles

okay ist. Dann fühlt man sich kurz besser, bevor die Angst zurückkommt.

Angst kann auch entstehen, wenn du immer alles perfekt machen willst. Wenn es dann mal nicht ganz so perfekt klappt, ist das ein schlimmes Gefühl.

So fühlt es sich an

Die Angst kann sich ganz unterschiedlich anfühlen: Dein Körper ist angespannt, das Herz schlägt schnell, du schwitzt, du fürchtest, gleich in Ohnmacht zu fallen, oder wirst wütend. Manchmal fühlt es sich auch an, als wärst du krank, und du hast echte Schmerzen.

Typische Gedanken

Oft hast du viele „Was-wäre-wenn“-Gedanken, die starke Angst in dir auslösen. Sie können sich um alles Mögliche drehen, um Alltagsthemen, aber auch um die großen Probleme der Welt.



Typische „Was-wäre-wenn“-Gedanken sind zum Beispiel:

Über die Zukunft: *Was wäre, wenn meine Eltern sterben würden, was würde dann mit mir passieren?*

Über Dinge, die geschehen sind oder die du getan hast: *Was, wenn es falsch war, genau das zu sagen?*

Über Freundinnen und Freunde: *Was wäre, wenn meine Freunde nur so tun würden, als würden sie mich mögen?*

Über die Familie: *Was wäre, wenn meine Eltern sich scheiden ließen?*

Über sich selbst und die eigenen Fähigkeiten: *Was wäre, wenn ich durch die Klassenarbeit fallen würde?*

Neben diesen Gedanken zu Dingen, die in deinem Alltag passieren könnten, machen sich manche auch sehr oft Sorgen um die großen Dinge in der Welt, zum Beispiel, dass ein Unglück geschehen oder ein Krieg ausbrechen könnte.

Vielleicht weißt du auch gar nicht so genau, wovor du Angst hast, aber das Angstgefühl sitzt dir die ganze Zeit im Körper.



GEDANKE: Was wäre, wenn ein Unglück passieren würde?

SO FÜHLT ES SICH AN: Kloß im Bauch, Unruhe, du musst weinen

Wie entsteht die Angst?

Wenn du sehr häufig Angst hast, kann das daran liegen, dass du schon einmal etwas richtig Schlimmes erlebt hast. Dein Gehirn denkt dann, das Erlebnis *beweist*, dass Schlimmes passieren kann. Stimmt, aber nur, weil ein einziges Mal etwas passiert ist, heißt das nicht, dass es sich wiederholen wird. Auch wenn es zu Hause oder in der Schule nicht so gut läuft, kannst du ängstlich werden. Denn Angstgedanken kommen schneller auf, wenn dir dein Umfeld keine Sicherheit gibt.

Vielleicht fühlt es sich so an, als könntest du zukünftige Ereignisse kontrollieren, indem du dir viele Sorgen machst. Aber Angstgedanken helfen dir nicht, etwas zu kontrollieren – sie erschöpfen dich nur und machen dich traurig.

Was du dagegen tun kannst

Erzähl einem Erwachsenen von deinen Ängsten. Möglicherweise fällt es dir schwer, deine Gedanken auszusprechen, aber es wird nichts Schlimmes passieren. Im Gegenteil, oft tut es bereits gut, über deine Ängste zu reden. Wenn du mit einem Erwachsenen über deine Angstgedanken sprichst, kannst du versuchen, sie als *Exposition* (siehe Seite 30) „bis zu Ende“ zu denken. Das bedeutet, dass du

die Gedanken nicht unterbrichst, sondern dich traust, sie laut auszusprechen. So stellst du leichter fest, dass hier eigentlich das Angstmonster spricht.

Überlege, ob es nicht doch etwas ganz Bestimmtes gibt, vor dem du zurzeit Angst hast. Angst kann sich „verschieben“, und ein ungelöstes Problem kann dazu führen, dass du Angst vor allem Möglichen bekommst. Findest du etwas, vor dem du Angst hast oder worum du dich sorgst, erzähl einem Erwachsenen davon, damit er oder sie dir helfen kann. Außerdem kannst du Detektiv spielen und deine Gedanken untersuchen. „Was-wäre-wenn“-Gedanken sind nur Gedanken, sie sind nicht automatisch wahr, nur weil sie dir in den Kopf kommen. Du kannst alles Mögliche denken, ohne dass es wahr wird. Was wäre, wenn du eines Tages König oder Königin von Frankreich würdest? Oder was wäre, wenn du plötzlich auf dem Mars wohnen würdest?



Fallen dir drei witzige und verrückte Gedanken ein, die du denken kannst?

Wird deine Angst nicht besser, sollten deine Eltern und du mit einer Sozialpädagogin oder einem Therapeuten reden. Er oder sie wird euch zeigen, was ihr besprechen oder tun könnt, damit deine Angst weniger wird.

Und wir alle müssen uns an den Gedanken gewöhnen, dass wir die Zukunft nicht kontrollieren können. Diese Unsicherheit müssen wir aushalten. Niemand weiß, was morgen oder in ein paar Jahren sein wird, und das ist in Ordnung. Das heißt noch lange nicht, dass alles schlecht sein wird. Versuch, dir genau jetzt deinen Alltag so schön wie möglich zu machen. Es ist Aufgabe der Erwachsenen, dir dabei zu helfen.

ANGST VOR DEM TOD ODER DAVOR, DASS ANDERE STERBEN



Der Gedanke, dass sie selbst oder andere eines Tages sterben werden, ist für viele Menschen schlimm, selbst wenn sie gerade kerngesund sind. Schon über den Tod zu sprechen, kann schwierig sein. Das ist alles ziemlich normal, den meisten Leuten geht es so.

Wie zeigt sich die Angst?

Liest du in einer Geschichte über den Tod oder siehst eine Figur in einem Film sterben, findest du das vielleicht kurz schlimm, doch du denkst meistens nicht länger darüber nach. Es kann aber auch sein, dass du häufig an den Tod

denkst – vielleicht drehen sich diese Gedanken sogar ständig in deinem Kopf. Manche Kinder machen sich Sorgen um die eigene Gesundheit, andere um geliebte Menschen, die sterben könnten. Und wenn jemand wirklich krank wird, kann das große Angst machen.

So fühlt es sich an

Du bist traurig und hast einen Kloß im Bauch oder im Hals. Die Angst kribbelt im ganzen Körper. Manchmal fällt es dir schwer, dich überhaupt zu entspannen.

Typische Gedanken

Es gibt viele Dinge, die dir rund um den Tod in den Kopf kommen können: Was passiert eigentlich, nachdem jemand gestorben ist? Wo sind die Toten? Wie fühlt es sich an, tot zu sein? Oder du fürchtest dich und wirst traurig, wenn du dir vorstellst, dass du selbst oder jemand anders plötzlich stirbt.



GEDANKE: Was wäre, wenn jemand, den ich kenne, sterben würde?

SO FÜHLT ES SICH AN: Kribbeln im Körper, das Herz schlägt schneller, Kloß im Bauch



Wie entsteht die Angst?

Der Gedanke an den Tod macht generell Angst. Das hat damit zu tun, dass wir nur sehr wenig darüber wissen. Schließlich kennt niemand jemanden, der schon mal tot war und dann zurückgekommen ist und berichtet hat, wie es war.

Wenn eine geliebte Person vor Kurzem gestorben ist, ist es ganz normal, dass du viel über den Tod nachdenkst. Deine Gedanken kreisen dann vermutlich um diese Person: Du überlegst, wie es ihr jetzt geht und wo sie ist. Wenn man gerade jemanden verloren hat, fühlt man sich oft verlassen und einsam und bekommt Angst, dass noch mehr liebe Menschen sterben könnten.

Manchmal fängst du an, über den Tod nachzudenken, weil jemand krank ist und du Angst hast, dass er oder sie

sterben könnte. Oder du selbst wirst krank und machst dir Sorgen, dass du sterben könntest. Das passiert besonders dann, wenn du zu wenig über deine Krankheit weißt.

Aber auch, wenn du nur in einem Film oder im Fernsehen etwas über den Tod gesehen hast, kann dich das schon beunruhigen.

Was du dagegen tun kannst

Wenn du viel über den Tod nachdenkst, ist es sehr wichtig, dass du mit einem Erwachsenen darüber sprichst. Diese Gedanken sind zu schlimm, als dass du damit allein sein solltest. Stell dem Erwachsenen all deine Fragen. Er oder sie wird wahrscheinlich nicht auf alles eine Antwort wissen, aber du bist dann nicht mehr allein mit dem Thema. Ihr könnt die Menschen in eurem Umfeld fragen, was sie über den Tod denken, und in Büchern oder im Internet nachlesen, wie andere Religionen und Kulturen ihn sich erklären.

Dabei werdet ihr schnell feststellen, dass es auf einige Fragen keine klare Antwort gibt. Jede und jeder entscheidet selbst, woran er oder sie glaubt, und du musst herausfinden, was sich für dich persönlich am besten anfühlt. Niemand weiß, was nach dem Tod passiert – wer weiß, vielleicht ist gerade deine Vorstellung die richtige?



Vielleicht ...

- ... schläft man einfach?
- ... fliegt man in den Himmel und hüpfte von Wolke zu Wolke?
- ... fühlt sich der Tod an wie ewige Sommerferien?

Was glaubst du,
was nach dem Tod
passiert?

Wir Menschen verstehen vieles – aber nicht alles. Es ist gar nicht so leicht, anzuerkennen, dass der Tod ein solches Rätsel ist. Am hilfreichsten ist es, über deine Gedanken zu sprechen. Schon darüber zu reden und alle Überlegungen und Ängste einmal auszusprechen, lässt es dir ein bisschen besser gehen.

Manchmal brauchst du aber vielleicht auch eine Pause vom Thema. Das merkst du daran, dass die Gedanken und Gefühle zu anstrengend werden. Tu dann etwas anderes, bewege dich, sing ein Lied, bau mit Lego oder lenk dich mit irgendetwas anderem ab. Nach einer Weile werden sich die Gedanken und das Gefühl in deinem Körper verändern.

Es gibt viele gute Kinderbücher über den Tod. Lies sie am besten zusammen mit einem Erwachsenen. Ein paar Tipps:

Die Brüder Löwenherz

von Astrid Lindgren, übersetzt von Anna-Liese Kornitzky

Die besten Beerdigungen der Welt

von Ulf Nilsson und Eva Erikson, übersetzt von Ole Könnecke

Gurke und die Unendlichkeit

von Oskar Kroon, übersetzt von Stefan Pluschkat

ANGST VOR GANZ BESTIMMTEN DINGEN (PHOBIE)



Während manche Kinder vor vielen verschiedenen Dingen Angst haben (siehe Seite 78), haben andere vor allem vor einer oder vor einigen wenigen speziellen Sachen Angst. Du kannst dich zum Beispiel vor Insekten oder vor Hunden fürchten, davor, eingesperrt zu sein, vor Wasser, Schlangen, Höhe, vor zu wenig Platz, vor dem Erbrechen oder davor, eine Spritze zu bekommen. Eine solche Angst, bei der du einer bestimmten Sache aus dem Weg gehst, nennt man *Phobie*.

Wie zeigt sich die Angst?

Viele Menschen finden irgendetwas besonders unangenehm, aber es beeinflusst ihr Leben nicht. Wenn du zum

Beispiel Schlangen gruselig findest, merkt man das vielleicht nur daran, dass du die Augen zukneifst, wenn im Fernsehen eine Schlange vorkommt. Hast du dagegen eine Schlangenphobie, ist deine Angst so groß, dass du alle Situationen vermeidest, in denen du auf eine Schlange stoßen könntest. Du traust dich dann gar nicht mehr in den Wald, obwohl du dort immer gern warst. Sogar Bilder von Schlangen machen dir Angst. Sobald du also aus Angst schöne Dinge vermeidest oder die Angst sehr häufig auftritt, solltest du etwas dagegen tun.



So fühlt es sich an

Wenn dein Blick auf den Angstausröser fällt, fühlst du dich schlecht. Dabei ist es egal, ob es sich um das echte Ding oder um ein Foto handelt. Manche bekommen auch schon ein schlechtes Gefühl, wenn jemand über diese eine Sache redet oder sogar beim Gedanken daran. Du hast Angst vor allem, was mit der Phobie zu tun hat. Fürchtest du dich beispielsweise vor Bienen, willst du nicht mal „Summ, summ, summ, Bienchen, summ herum“ singen.

Das körperliche Gefühl kann sehr stark sein: Dein Herz rast, du willst weglaufen, dir ist schlecht, und du fängst an zu schwitzen.

Typische Gedanken

Du hast Katastrophengedanken, zum Beispiel, dass dich eine Biene sticht und der Stich so wehtut, dass du ins Krankenhaus musst, oder dass der Fahrstuhl, in dem du dich befindest, stecken bleibt und du tagelang darin ausharren musst. Manchmal reicht ein einziger Angstgedanke, und du fühlst dich plötzlich schlecht.



GEDANKE: Was wäre, wenn der Park voller Bienen wäre, die mich stechen wollten?

SO FÜHLT ES SICH AN: Panik, das Herz schlägt schneller, deine Beine wollen wegrennen

Wie entsteht die Angst?

Manchmal lässt sich genau nachvollziehen, woher eine Phobie kommt. Vielleicht hat dich mal ein Hund laut angebellt, und nun hast du Angst vor allen Hunden und denkst, dass sie böse und gefährlich sind.

Aber nicht immer ist es so klar. Manches kommt wohl noch aus der Zeit der Ur-Menschen, wie die Angst vor Schlangen oder davor, eingesperrt zu werden. Oder du beobachtest, dass deine Eltern Angst vor etwas haben, und dein Gehirn lernt daraus, dass diese Sache sehr gefährlich sein muss.

Was du dagegen tun kannst

Wenn du vor etwas Angst hast, vermeidest du es oft. Das führt leider dazu, dass dein Gehirn erst recht glaubt, diese Sache sei gefährlich – ganz egal, ob das stimmt. Deshalb solltest du Stück für Stück üben, dem Angstausröser wieder

zu begegnen. Das nennt man *Exposition* (siehe Seite 30). Am besten erstellst du einen Trainingsplan. Hast du zum Beispiel Angst vor dem Fahrstuhlfahren, könnte der Plan so aussehen:

1. Fang damit an, an der Fahrstuhltür zu warten, während der Erwachsene, mit dem du übst, hoch- und runterfährt.
2. Dann fährst du gemeinsam mit dem Erwachsenen nur ein einziges Stockwerk.
3. Fahrt jetzt erst zwei Stockwerke, dann drei, dann vier und immer so weiter.
4. Fahr ein Stockwerk allein, während der Erwachsene die Treppe nimmt und am Fahrstuhl auf dich wartet.
5. Fahr dann zwei Stockwerke und, wenn das gut klappt, immer eins mehr.
6. Schließlich übst du das Ganze in einem anderen Haus!

Beim Training kannst du verschiedene Entspannungstechniken anwenden, die deinen Körper beruhigen. Helfen kann zum Beispiel, in 1-2-3-Atemzügen ein- und in 1-2-3-4-5-Zügen auszuatmen (siehe Seite 25).

Erinnere dich an die Angstkurve auf Seite 32: Sobald Kopf und Körper merken, dass nichts Schlimmes passiert, lässt die Angst nach.



Spiel Detektiv und erforsche deine Angstgedanken: Wie wahrscheinlich ist es, dass das, was dir Angst macht, wirklich passiert? Wie ergeht es anderen, die das tun, wovor du Angst hast?

Achte beim Üben darauf, dass dein Körper so entspannt wie möglich ist. Du kannst nicht gleichzeitig Angst haben und entspannt sein, deshalb hilft dir das.



Die einzige Phobie, bei der das mit der Entspannung nicht funktioniert, ist die *Blutphobie*. So nennt man es, wenn du in Ohnmacht fällst, sobald du Blut siehst. Dein Gehirn glaubt dann, dass der Körper zu viel Blut verliert. Das Gehirn ist dein wichtigstes Körperteil, und so sieht es zu, dass alles Blut zu ihm fließt. Und wie geht das am schnellsten? Wenn du liegst, denn dann muss das Blut nicht nach oben in den Kopf gepumpt werden. Also sorgt dein Gehirn dafür, dass du ohnmächtig wirst.

Damit das nicht passiert, musst du den Körper anspannen, also das Gegenteil von entspannen. Dazu kannst du die Hände zu Fäusten ballen, auf der Stelle laufen oder etwas anderes tun, das den Körper in Bewegung bringt. Wenn dir selbst Blut abgenommen wird, legst du dich am besten auf eine Liege. Das Gehirn wird dann besser mit Blut versorgt, und du wirst nicht so leicht ohnmächtig.

ANGST VOR DINGEN, DIE ES GAR NICHT GIBT



Wir Menschen haben die Fähigkeit, die Fantasie spielen zu lassen und uns Sachen auszudenken. Das ist super, solange es ums Spielen und um spannende Geschichten geht. Aber wenn wir uns einbilden, dass bestimmte Fantasiegestalten echt sind, ist das doof – insbesondere, wenn wir uns vor ihnen fürchten.

Wie zeigt sich die Angst?

Mit einer lebendigen Fantasie kannst du dich leicht in das Geschehen in Büchern oder Filmen hineinversetzen. Manchmal ist das ganz schön spannend oder sogar unheimlich. Dann fängst du vielleicht an, zu überlegen, wie es

wäre, wenn das, was im Buch passiert, Wirklichkeit wäre. Und du musst vielleicht einen Erwachsenen fragen, ob es wirklich keine Monster gibt. Lautet die Antwort nein, ist alles wieder in Ordnung. Doch selbst wenn du eigentlich weißt, dass solche Fantasiewesen erfunden sind, fühlt es sich ab und zu so an, als gäbe es sie in echt.

GRUSELIGE TYPEN

Unheimliche Fantasiewesen gibt es wirklich genug: vom Räuber Hotzenplotz über Knecht Ruprecht oder Lord Voldemort bis hin zum Monster unter dem Bett und dem Gespenst im Kleiderschrank. Es ist gut, sich daran zu erinnern, dass die alle genauso erfunden sind wie Spiderman, das Sandmännchen und Pippi Langstrumpf!





So fühlt es sich an

Wenn du an die gruseligen Gestalten denkst, spürst du Angst, dein Körper ist angespannt, und du kannst nicht einschlafen. Manche Kinder bekommen Bauch- oder Kopfweg.

Typische Gedanken

In den meisten Fällen weißt du, dass es die Figur, die dir Angst macht, eigentlich gar nicht gibt. Aber das Gefühl ist stärker. Dann denkst du vielleicht, dass es die Fantasiegestalten geben *muss*, weil die Angst sonst nicht so stark sein könnte.

Vielleicht behauptet auch ein Freund, dass es dieses eine Monster ganz bestimmt gibt, und plötzlich glaubst du ihm.



GEDANKE: Was wäre, wenn es das Monster aus dem Buch doch gäbe?

SO FÜHLT ES SICH AN: ein angespannter Körper, Herzklopfen, Bauchweh



Der Opa vom Nachbarn der besten Freundin meines großen Bruders hat ein Gespenst auf dem Spielplatz gesehen. Es gibt Geister also wirklich!

Wie entsteht die Angst?

Jede und jeder von uns fürchtet sich vor anderen Dingen. Vielleicht erinnert dich etwas an der Figur an einen anderen Angstausröser. Oder du hattest einen doofen Tag, und dann erzählt dir auch noch jemand etwas Gruseliges. Wenn du müde und traurig bist, reagierst du schneller mit Angst. Das ist ganz normal. Oder ein anderes Kind überzeugt dich davon, dass es eine unheimliche Fantasiegestalt wirklich gibt.

Was du dagegen tun kannst

Erzähl einem Erwachsenen, was dir durch den Kopf geht. Überlegt gemeinsam, woher die Angst kommen könnte: Hast du eine Geschichte gelesen, in der so eine Figur vor-

kam, oder hat dir eine Freundin davon erzählt? Was, fürchtest du, könnte passieren?

Denk wie ein Detektiv: Woran erkennst du, was reine Fantasie und was wahr ist? Was ist wahrscheinlicher: dass es das Monster wirklich gibt oder dass es ausgedacht ist?

Und hast du schon mal versucht, die gruselige Gestalt auszulachen? Stell dir das Monster beim Pupsen vor. Oder wie du es kitzelst und es ganz doll lachen muss. Wetten, es ist gleich viel weniger unheimlich?

Kannst du dir ausmalen, dass das, was dir Angst macht, verschwindet? Könntest du etwas zum Monster sagen oder etwas tun, damit es schneller abhaut? Wie wäre es mit: „Zisch ab, dich gibt’s nämlich gar nicht!“

Häufig tauchen gruselige Gedanken abends im Bett auf, und klar, dann ist das Einschlafen richtig schwer. Denk daran, dass du nicht gleichzeitig Angst haben und entspannt sein kannst.

Welcher Entspannungstipp funktioniert für dich am besten? Du findest alle Übungen auf Seite 25.

SAG STOPP!

Wenn dir eine Freundin oder ein Freund Gruselgeschichten erzählt oder dir ein unheimliches Video zeigt, dann sag, wenn du das nicht willst. Das ist nicht immer so leicht, wie es klingt, aber versuch es zumindest. Schaffst du es nicht, Stopp zu sagen, gehst du einfach weg. Ein guter Freund nimmt dich ernst, wenn du Nein sagst.

Gibt es eine Figur, von der du weißt, dass sie nicht echt ist, aber vor der du trotzdem Angst hast? Was kannst du tun, damit es dir besser geht?

Psschhh
Pfffff



ANGST VOR DER SCHULE



Alle Kinder verbringen einen großen Teil des Tages in der Schule. Dort lernen sie wichtige Dinge, spielen mit ihren Freundinnen und Freunden, und außerdem sind sie tagsüber beschäftigt. Die Erwachsenen, die dort arbeiten, sind dafür verantwortlich, dass es allen Kindern gut geht. Aber ab und zu fühlt sich trotzdem etwas nicht gut an.

Wie zeigt sich die Angst?

Es gibt viele verschiedene Ängste, die mit der Schule zusammenhängen. Vor einer Klassenarbeit bist du wahrscheinlich nervös, aber danach geht es dir wieder gut. Manche Kinder haben so viel Angst davor, nicht dazuzugehören, dass sie sich gar nicht mehr in die Schule trauen. Aber ganz egal, was dein Problem ist, du musst es nicht allein lösen.

Die Erwachsenen in der Schule und zu Hause helfen dir dabei.

WOVOR MAN IN DER SCHULE ANGST HABEN KANN:

- Hausaufgabenabfrage
- Klassenarbeiten
- sich vor dem Sport umziehen
- aufs Klo gehen
- in der Mensa essen
- ob in der Pause jemand mit einem spielen will

Gibt es in deiner Schule etwas, das dir Angst macht?

So fühlt es sich an

Manche Dinge im Schulalltag stressen dich vielleicht, zum Beispiel, wenn du vor der Klasse vorlesen sollst. Dann kribbelt es im Bauch, oder dein Herz schlägt schneller als normal. Die Angst kann so groß werden, dass du gar nicht mehr in die Schule willst, zum Beispiel wenn du gemobbt

wirst. Dann wollen sich deine Beine nicht vorwärtsbewegen, und dein Körper friert ein, wenn deine Eltern dich morgens losschicken. Bei einem so ernstem Problem wie Mobbing ist es kein Wunder, dass du dich schlecht fühlst, denn alle Alarmsysteme des Körpers sind aktiviert. Du brauchst dann unbedingt die Hilfe der Erwachsenen.

Typische Gedanken

Machen dich Klassenarbeiten oder die Abfrage vor der Klasse nervös, denkst du vermutlich viele „Was-wäre-wenn“-Gedanken: „Was wäre, wenn ich durch die Klassenarbeit fiele und sitzen bliebe?“, oder: „Was wäre, wenn ich eine Frage falsch beantworten und ausgelacht würde?“



GEDANKE: Was wäre, wenn ich das und das nicht schaffen würde?

SO FÜHLT ES SICH AN: ängstlich, das Herz schlägt schneller, die Beine verweigern den Dienst



Wie entsteht die Angst?

Schulängste können damit zusammenhängen, dass dir bestimmte Dinge schwerfallen. Wenn du beispielsweise noch nicht so gut lesen kannst, ist es besonders beängstigend, vor der Klasse vorlesen zu müssen. Oder es ist früher mal etwas Blödes passiert, zum Beispiel hat dich jemand ausgelacht, als du einen Fehler gemacht hast. Dann hast du Angst, dass das wieder passieren könnte.

Auch *soziale Angst* (siehe Seite 42) kann eine Rolle spielen. In diesem Fall hat die Angst gar nichts mit der Schule an sich zu tun, sondern damit, dass dort viele andere Menschen sind.

Was du dagegen tun kannst

Hast du Angst in oder vor der Schule, müssen die Erwachsenen dir helfen. Rede mit einer Lehrerin oder deinen Eltern, wenn dir ein bestimmtes Fach schwerfällt und du deshalb Angst hast. Schließlich ist es Aufgabe der Lehrpersonen, dafür zu sorgen, dass du den Schulstoff verstehst – genau dafür werden sie bezahlt. Sie können dir Tipps geben, wie du besser lernst und wo du Hilfe findest. Und womöglich machen sie sich gar nicht so viele Sorgen wie du, weil du eigentlich gut in der Schule bist und nur deine Angstgedanken behaupten, du könntest etwas nicht.

Auch wenn es um andere Ängste geht, etwa davor, in der Schule auf die Toilette zu gehen oder dich vor dem Sport umzuziehen, gibt es Hilfe. Sprich mit einem Erwachsenen und überlegt gemeinsam, was dir helfen könnte.

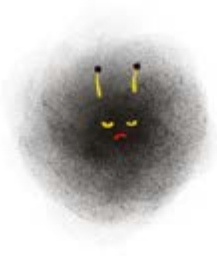
Falls du bereits selbst weißt, was du brauchst, sag das der erwachsenen Person. Es geht hier schließlich um dich.

Und auch wenn es ein Problem mit den anderen Kindern gibt, lässt sich das lösen. Es gibt immer Möglichkeiten, einen Streit zu schlichten oder dafür zu sorgen, dass sich niemand ausgeschlossen fühlt. Insbesondere bei Mobbing brauchst du sofort Hilfe von den Erwachsenen.

Wie bittest du einen Erwachsenen um Hilfe?

Je früher du mit einem Erwachsenen sprichst, desto besser. Passiert etwas während der Schulzeit, könntest du deinen Lehrer, jemanden aus der Betreuung, eine Schulsozialarbeiterin, den Vertrauenslehrer oder irgendjemand anders in der Schule um Hilfe bitten. Zuerst sagst du, dass etwas passiert ist oder du dir um etwas Sorgen machst – dann wird die erwachsene Person nachfragen, was genau los ist. Natürlich ist es auch gut, wenn du mit deinen Eltern über alles reden kannst. Sie können deine Lehrerin kontaktieren und ihr erzählen, was du berichtet hast. Gemeinsam sorgt ihr dann dafür, dass es dir in der Schule so gut wie möglich geht.

ANGST ZU HAUSE



Die meisten Kinder fühlen sich zu Hause wohl. Die Erwachsenen, mit denen sie zusammenleben, kümmern sich um große und kleine Alltagsdinge und geben ihnen Sicherheit. Trotzdem kann es passieren, dass dich auch zu Hause etwas ängstigt, zum Beispiel wenn ein Familienmitglied krank wird oder sich deine Eltern häufig streiten. Dann ist es oft gar nicht so leicht, jemanden zu finden, mit dem du reden kannst, denn die Angst hat ihren Ursprung da, wo du dich am sichersten fühlen solltest.

Wie zeigt sich die Angst?

Es gibt solche Tage, da sind alle zu Hause irgendwie gereizt und streiten wegen Kleinigkeiten. Das ist natürlich doof, aber meist wird die Stimmung nach ein paar Stunden oder spätestens Tagen wieder besser. Doch es gibt auch Fälle, in

denen es über einen längeren Zeitraum hinweg nicht besser wird. Grund dafür kann zum Beispiel Streit zwischen deinen Eltern sein oder dass ein Elternteil zu viel Alkohol trinkt. Dann benötigst du Hilfe von jemandem außerhalb der Familie – zum Glück gibt es auch die (siehe Seite 115 und Seite 117).

So fühlt es sich an

Wenn es zu Hause Streit gibt, spürst du oft einen Kloß im Bauch, oder du wirst traurig. Und wenn es ganz schlimm ist, fühlst du dich vielleicht so schlecht, dass du gar nicht mehr zu Hause sein willst. Du hast dann keine Lust, aus der Schule heimzugehen, oder überlegst, wegzulaufen.

Nicht nur Streit zu Hause belastet, sondern auch die Krankheit eines Elternteils. In diesem Fall möchtest du vielleicht am liebsten nur noch zu Hause sein. Dein Bauch



oder deine Brust fühlt sich ganz schwer an, du kannst abends nicht einschlafen oder tagsüber kaum still sitzen, weil es im ganzen Körper kribbelt.

Typische Gedanken

Deine Ängste haben oft einen wahren Kern. Wenn deine Eltern sich scheiden lassen, machst du dir Sorgen, wie dein Leben in Zukunft aussehen wird. Hast du ein krankes Geschwisterkind, überlegst du, wie es mit ihm weitergehen wird. Ausgehend von dem, was wahr ist, entwickelst du „Was-wäre-wenn“-Gedanken. Typisch ist so etwas wie: „Was wäre, wenn nach der Scheidung alles ganz schlimm würde?“, oder: „Was wäre, wenn mein großer Bruder jetzt für immer traurig wäre?“

Es kann auch sein, dass du früher mal etwas Schlimmes erlebt hast und jetzt davon ausgehst, dass es sich wiederholen wird. Sprich in diesem Fall unbedingt mit einem Erwachsenen.



GEDANKE: Was wäre, wenn es nie wieder gut würde?

SO FÜHLT ES SICH AN: Kloß im Bauch, gestresst, du kannst nicht still sitzen

Wie entsteht die Angst?

Die Angst kann darauf beruhen, dass es in deiner Familie gerade wirklich Schwierigkeiten gibt, oder darauf, dass etwas Ähnliches schon einmal passiert ist.

Auch wenn du merkst, dass deine Eltern viele Sorgen haben, dir aber nichts davon erzählen, macht dir das Angst. Denn dann stellst du dir womöglich viel schlimmere Dinge vor als das, was wirklich los ist.



Was du dagegen tun kannst

Zuerst einmal solltest du den Erwachsenen, mit denen du zusammenlebst, von deinen Sorgen erzählen. Vielleicht tun deine Eltern ja schon etwas gegen die Probleme, ohne dass du davon weißt. Ein arbeitsloses Elternteil bewirbt sich zum Beispiel auf ganz viele Jobs, hat dir das aber nicht erzählt.

Solltest du nicht mit deinen Eltern reden können, weil es ihnen nicht gut geht oder sie dich nicht gut behandeln, gibt es andere Erwachsene, die dir helfen können. Das kannst du dir im ersten Moment vielleicht nicht vorstellen, aber es stimmt. Schau dir die Liste auf der gegenüberliegenden Seite an. Bei Gesprächsbeginn musst du nicht genau wissen, was du sagen willst, es reicht, wenn du erzählst, dass es dir nicht gut geht und es zu Hause schwierig ist. Die erwachsene Person wird dann nachfragen, und das Gespräch entwickelt sich ganz von allein.

Auch für deine Eltern gibt es Hilfe, wenn es ihnen nicht gut geht oder sie ein Problem haben. Manchmal schaffen sie es, sich selbst Hilfe zu suchen, manchmal muss sie der Erwachsene, mit dem du gesprochen hast, daran erinnern.

Welche Erwachsene helfen dir, wenn du traurig bist oder Angst hast?

- | | |
|--|--|
| ☐ Mama | ☐ Schulpyschologe/
Schulpyschologin |
| ☐ Papa | ☐ Vertrauenslehrer/
Vertrauenslehrerin |
| ☐ erwachsener Bruder | ☐ Rektor/Rektorin |
| ☐ erwachsene Schwester | ☐ Hausmeister/
Hausmeisterin |
| ☐ Stiefeltern | ☐ Eltern von
..... |
| ☐ erwachsene
Stiefgeschwister | ☐ andere Lehrer/
Lehrerinnen
..... |
| ☐ Cousin/Cousine | ☐ Nachmittagsbetreuung
..... |
| ☐ Oma | ☐ andere Erwachsene
..... |
| ☐ Opa | |
| ☐ Tante | |
| ☐ Onkel | |
| ☐ Nachbar/Nachbarin | |
| ☐ Klassenlehrer/
Klassenlehrerin | |
| ☐ Trainer/Trainerin | |
| ☐ Schulsozialarbeiter/
Schulsozialarbeiterin | |

EIN WORT ZUM SCHLUSS



Jetzt hast du eine ganze Menge über die Angst erfahren. Wissen solltest du noch, dass sich Gefühle ständig verändern. Hast du heute Angst, heißt das nicht, dass du immer Angst haben wirst. Morgen, in einer Woche oder in einem Monat wird das wieder anders sein. Das Leben hat nämlich auch jede Menge richtig tolle Gefühle zu bieten!

Vergiss außerdem nie, dass es nicht Aufgabe der Kinder ist, Probleme zu lösen – darum müssen sich die Erwachsenen kümmern. Auf der nächsten Seite erfährst du, an wen du dich wenden kannst.

Ich wünsche dir nur das Allerbeste!



Hier findest du Hilfe

DIE NUMMER GEGEN KUMMER, 147 und RAT AUF DRAHT

Du weißt nicht, mit wem du über ein Problem sprechen kannst? Dafür gibt es die Nummer gegen Kummer. Dort kannst du kostenlos anrufen oder mit jemandem chatten. Du musst dabei nicht einmal deinen Namen verraten, wenn du nicht willst. In der Schweiz und in Österreich gibt es ebenfalls Telefonberatungen.

Nummer gegen Kummer (Deutschland): 116 111
oder www.nummergegenkummer.de

147 (Schweiz): 147 oder www.147.ch

Rat auf Draht (Österreich): 147 oder www.rataufdraht.at

KINDERSCHUTZ-ZENTREN und KINDEROMBUDSSTELLEN

In Deutschland gibt es insgesamt 32 Kinderschutz-Zentren, die dir helfen, wenn es dir zu Hause nicht gut geht. Wo sie sind und wie du sie erreichst, erfährst du auf deren Internetseite. In Österreich gibt es ebenfalls Kinderschutz-Zentren, und in der Schweiz heißen diese Stellen Kinderombudsstellen.

www.kinderschutz-zentren.org (Deutschland)

www.kinderombudsstelle.ch (Schweiz)

www.oe-kinderschutzzentren.at (Österreich)

KINDERSCHUTZBUND

Der Kinderschutzbund ist dafür zuständig, dass es Kindern in Deutschland gut geht. Er setzt sich zum Beispiel dafür ein, dass die Kinderrechtskonvention eingehalten wird, dass es armen Kindern besser geht und niemand Kindern wehtut. Es gibt viele Büros in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Internetseite ist zwar für Erwachsene gemacht, aber zusammen mit deinen Eltern findest du dort viele hilfreiche Adressen.

www.dksb.de (Deutschland)

www.kinderschutz.ch (Schweiz)

www.kinderschutz.at (Österreich)

AN DIE ERWACHSENEN



Alle Kinder haben ab und zu Angst, genau wie wir Erwachsenen. Wir sollten ihnen dann mit Wärme begegnen und ihnen Hoffnung geben, dass sie sich bald wieder besser fühlen werden. Das darf aber nicht dazu führen, dass wir ihre Angst kleinreden – Ängste müssen immer ernst genommen werden.

Angst und Panik sind körperlich spürbar. Vielen Menschen, insbesondere Kindern, fällt es leichter, diese körperlichen Symptome wahrzunehmen, als zu erkennen, was dahintersteckt. Sie berichten von Bauchschmerzen, obwohl es sie eigentlich beunruhigt, zum ersten Mal bei einem Freund zu übernachten (worauf sie sich gleichzeitig freuen). Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle klar zu benennen und den Zusammenhang zwischen Kopf und Körper zu verstehen.



Wir alle haben ein Recht auf unsere Gefühle, auch Kinder. Wir sollten niemals die Gefühle eines Kindes missachten. Allerdings lohnt es sich, im Kopf zu behalten, dass Ängste in die Irre führen können. Fragen Sie genau, worüber Ihr Kind nachdenkt und was es glaubt, was passieren könnte. Überlegen Sie gemeinsam, was davon wahrscheinlich ist und was nicht. Hat vielleicht das Angstmonster seine Finger im Spiel?

Fragen Sie sich selbst, ob Sie die Ängste Ihres Kindes erkennen und wie Sie mit ihm darüber sprechen. Werden Sie wütend? Lassen Sie sich von seiner Angst anstecken? Oder bleiben Sie ruhig und verlässlich? Es gibt einen Unterschied zwischen *Mitleid* und *Mitgefühl*. *Mitfühlen* ist der richtige Weg – Sie nehmen ehrlich Anteil und zeigen Verständnis, ohne selbst zu verzweifeln. Das ist meist das Beste.

EINIGE ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

- Behalten Sie im Hinterkopf, dass die Angst selbst nicht gefährlich ist – auch wenn sie sich so anfühlt (oder so aussieht).
- Trennen Sie zwischen Ihren eigenen Gefühlen und denen des Kindes. Wie gehen Sie am besten mit den eigenen Ängsten um?
- Seien Sie Vorbild und zeigen Sie Ihrem Kind, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen und daraus zu lernen.
- Erzählen Sie aus Ihrem eigenen Leben. Wie haben Sie einmal Ihre Angst überwunden? Das kann eine große Hilfe für das Kind sein.
- Halten Sie die Balance zwischen Über- und Unterforderung Ihres Kindes. Wann ist es richtig, es zu trösten, und wann ermuntern Sie es, eine Herausforderung anzunehmen?
- Reagieren Sie ruhig und gelassen auf Ängste und vermitteln Sie Sicherheit. Versuchen Sie, möglichst wenig Stress aufkommen zu lassen – das beugt Ängsten vor.
- Vergessen Sie nicht, dass Gefühle vergehen. Wenn Sie jedoch den Eindruck haben, dass die Ängste des Kindes zu groß werden und den Alltag erschweren, suchen Sie sich Hilfe. So große Belastungen kann man nicht aussitzen.
- Geben Sie Ihrem Kind Liebe und Zuneigung, das ist das Wichtigste von allem.

DANKE



*Vielen Dank an meine Redakteurin Sarah Ahari
und meinen Redakteur Matts Östling
für die Überprüfung der Fakten und
für ihre klugen Anmerkungen.*

*Vielen Dank an Kalle Norwald
für die beste Gesellschaft,
die man beim Schreiben haben kann.*

*Vielen Dank an Annika Lundholm Moberg,
Louella Bergman und Malin Bergman,
dass es so leicht ist und vor allem
so viel Freude bereitet,
Bücher mit euch zu machen.*

*Der größte Dank geht an all die Kinder mit Ängsten,
die ich im Laufe der Jahre kennenlernen durfte.
Ihr seid viel mutiger und cooler, als ihr denkt!*





DEIN BUCH VON ANGST UND MUT

Manchmal gehören Ängste zum Leben dazu.

Einige Sorgen sind klein wie ein Kieselstein, andere sind groß wie ein Berg oder stark wie ein Löwe. Aber ganz egal, um welche Art von Angst es sich handelt: Man sollte sich nie für dieses Gefühl schämen oder es für sich behalten. Denn zum Glück gibt es viele Tricks und Hilfen, um mit Ängsten besser umzugehen und sie zu überwinden. Ein Mut machendes Buch für Kinder und ihre Eltern.

Die renommierte schwedische Kinderpsychologin
Reyhaneh Ahangaran erklärt, wie man die Angst besser
versteht und was man gegen sie tun kann.



KARIBU

ISBN 978-3-96129-505-0



WG: 1280

€ 14,99 (D)

www.karibubuecher.de