

Ulrike Légé & Fabian Grolimund

# HUCH, DIE ANGST IST DA!



Wie sich Kinder  
und Eltern mit  
ihrem Angstmonster  
aussöhnen können

 hogrefe

## **Huch, die Angst ist da!**

# **Huch, die Angst ist da!**

Ulrike Légé, Fabian Grolimund

**Ulrike Légé**  
**Fabian Grolimund**

# HUCH, DIE ANGST IST DA!

Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können

Illustrationen von René Amthor



**Ulrike Légé**  
ulrike.lege@gmail.com

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

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

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

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

Anregungen und Zuschriften bitte an:

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

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

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

**Nutzungsbedingungen:**

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

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

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

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

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

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

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

**Anmerkung:**

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

# INHALT

Danke! .....	9
Unsere Empfehlung für Eltern .....	10

## KINDER-TEIL

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

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

# ELTERN-TEIL

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

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

# DANKE!

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

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

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

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



Danke, liebe

*Alexandra mit Sarah und Lilli*

*Bettina mit Daniel und Sophie*

*Franziska mit Theresa und Leopold*

*Iva mit Danny*

*Katrin mit Tom*

*Marina mit Tristan und Miriam*

*Melanie mit Henry*

*Melani mit Linus, Magnus und Justus*

*Monika mit Juline*



# UNSERE EMPFEHLUNG FÜR ELTERN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Herzlich,  
Ulrike und Fabian*



# KINDER-TEIL

# HALLO!

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

