

2.1 Wenn eine Person im Umfeld Ihres Kindes betroffen ist

2.1.1 Parallelen zur betroffenen Person ziehen

Beispiel

„Siehst du, der Angsthase findet den Wald sehr gefährlich. Er kann dadurch nicht entspannt mit Igelino und dem frechen Dachs spielen. Bei deiner Tante ist das auch so ähnlich. Weil sie Angst vor vielen Menschen auf einem Platz hat, geht sie mit uns nicht ins Kino.“

„Der Angsthase denkt sich die schlimmsten Dinge aus, die Mama Hase oder seiner Hasenschwester passieren könnten. Dein Bruder hat auch ganz viele gruselige Dinge im Kopf, an die er sehr viel denkt.“

„Oma hat in letzter Zeit auch nicht viel Lust, mit uns etwas zu unternehmen. Sie geht, wie der Angsthase, nicht so gerne vor die Türe, weil sie besorgt ist.“

„Schau mal, wie ängstlich der Angsthase ist. Deswegen mag er auch nicht mehr zur Schule gehen. Genau so fühlt sich deine Mitschülerin Sarah. Weil es ihr nicht gut geht, kann sie momentan nicht in die Schule kommen.“

„Der Angsthase und Mama Hase bekommen Hilfe von der weisen Eule. Das ist bei Papa auch so. Nur ist das keine weise Eule, sondern eine Psychotherapeutin. Sie spricht mit ihm und hilft ihm dadurch, wieder positive Gedanken zu haben und sich entspannen zu können.“

2.1.2 Mögliche Nachfragen

„Aber warum geht es meiner Tante/Bruder/Oma/Sarah/Papa/ so?“

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es viele Gründe dafür geben kann, so ängstlich zu werden. Einerseits kann ein Kind verstehen, dass gewisse Wesenszüge angeboren sind und somit ein Kind ängstlicher ist als ein anderes. Andererseits können Sie beispielsweise Erlebnisse nennen, die bei Ihrem Kind oder Ihnen Angst hervorgerufen haben. Zusätzlich sollten Sie erwähnen, wie wichtig es ist, soziale und professionelle Unterstützung zu bekommen und dass Angst eine wichtige Funktion haben kann.

Beispiel

„Angst ist für uns Menschen nicht nur schlecht, sondern sie hat auch eine wichtige Funktion. Sie warnt uns vor Gefahren. Stell dir zum Beispiel vor, du hättest keine Angst vor einem wilden Tier wie zum Beispiel einer giftigen Schlange oder einem wilden Löwen. Angst ist nur dann nicht gut für uns, wenn sie zu groß wird. Dann können wir gemeinsam daran arbeiten, dass sie wieder kleiner wird und es dir wieder besser geht.“

„Weißt du, wir Menschen sind alle unterschiedlich. Etwas, was für dich sehr gruselig ist, macht jemand anderem vielleicht weniger aus. Und dann gibt es vielleicht Dinge, die dich gar nicht stören, aber jemand anderen sehr ängstlich machen. Viele unserer Eigenschaften sind angeboren, wie auch unsere Haarfarbe, Augenfarbe und auch Körpergröße. Wir bekommen diese Eigenschaften von unseren Vorfahren, also Eltern, Großeltern oder sogar Urgroßeltern mit.“

„Kann es mir auch passieren, so ängstlich zu werden?“

Erklären Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch Ängste hat und dass das ganz normal ist. Besprechen Sie dennoch, dass es auch viele Betroffene gibt, bei denen die Angst zu einem Riesen wird. Stellen Sie jedoch klar, dass es bei weitem nicht jedem passiert und es Möglichkeiten gibt, sich davor zu schützen. Geben Sie Ihrem Kind ein Gefühl der Sicherheit, indem Sie die Ressourcen Ihres Kindes aufzählen.

Beispiel

„Angst ist wichtig und normal. Die haben wir alle hin und wieder. Sie ist nur dann sehr belastend, wenn sie zu einem Riesen wird. Auch das passiert vielen Menschen in ihrem Leben. Es muss aber natürlich nicht so sein und es gibt viele Möglichkeiten, sich davor zu schützen. Wir essen viel Obst, damit wir genug Vitamine im Körper haben, um nicht krank zu werden. So ähnlich ist es mit dem Angst-Haben auch. Viel Bewegung an der frischen Luft, eine gesunde Ernährung, eine liebevolle Familie und Spaß mit Freunden helfen dabei, entspannt zu sein und zu vertrauen, dass nichts Schlimmes passieren wird. All das hast du in deinem Leben. Und sollte doch einmal etwas Schlimmes passieren, dann gibt es Dinge und Menschen, die helfen. Im Buch hat der Angsthase nicht nur Igelino, den frechen Dachs und seine Hasenfamilie, die ihn unterstützen, sondern auch die weise Eule.“

„Was kann ich tun, um zu helfen?“

Erklären Sie Ihrem Kind die Notwendigkeit, für die betroffene Person da zu sein und auch geduldig zu bleiben.

Beispiel

„Wichtig ist, dass du für Tante Anna da bist, wenn es ihr schlecht geht. Manchmal reicht schon ein „Ich bin für dich da“ oder ein „Wir schaffen das gemeinsam“, um einen Menschen zu beruhigen. Sei nicht beleidigt, wenn sie einmal nichts unternehmen möchte. Es braucht Zeit, mit dem Angstriesen umgehen zu lernen.“

2.2 Wenn Ihr Kind betroffen ist

2.2.1 Parallelen zu Ihrem Kind ziehen

„Dem Angsthassen geht es im Wald wie dir in der Schule. Er macht sich starke Sorgen um seine Hasenfamilie. Das Gefühl kennst du, oder?“

„Genau wie der Angsthase hast du ganz viele Gedanken von schlimmen Dingen im Kopf, die passieren könnten. Wollen wir über diese Dinge sprechen?“

„Als Jürgen letztens angerufen hat, wolltest du nicht mit ihm rausgehen. Beim Angsthassen ist das auch so. Er fühlt sich zuhause wohler.“

„Wenn der Angsthase Sorgen hat, zittert er manchmal ganz heftig. Das Gefühl kennst du auch, oder?“

„Schau mal, wie die weise Eule dem Angsthassen geholfen hat. Auch für dich gibt es eine weise Eule, die nennt man Psychotherapeutin. Sie wird mit dir sprechen, lustige Übungen mit dir machen und eine schöne Zeit mit dir verbringen. Dann wird es dir bald besser gehen.“

2.2.2 Mögliche Nachfragen

„Aber warum fühle ich mich so?“

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es unterschiedliche Gründe dafür geben kann. Einerseits sind manche Kinder sensibler und nehmen Dinge anders wahr. Stellen Sie die sensible Persönlichkeit auch als Stärke dar. Andererseits gibt es vielleicht ein belastendes Ereignis, das daran mitbeteiligt ist. Auch die Vererbbarkeit können Sie erwähnen.

Beispiel

„Dafür kann es viele Ursachen geben. Manche Menschen sind sensibler als andere und empfinden intensiver. Das heißt, du nimmst die Dinge stärker wahr. Da kann es auch sein, dass du schneller ängstlich bist als andere. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass Papa und ich uns getrennt haben und du noch etwas Zeit brauchst, bis du dich daran gewöhnt hast. Tante Anna ist auch öfters ängstlich, aber gemeinsam konnten wir ihr helfen. Wir sind immer für dich da und unterstützen dich, damit es dir bald wieder besser geht.“

„Geht es auch anderen Menschen so wie mir?“

Klären Sie Ihr Kind über das häufige Auftreten von Angststörungen auf und setzen Sie den Fokus auf die Möglichkeiten, zu unterstützen.

Beispiel

„Ja, viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben Ängste. Bei einigen wird die Angst auch sehr groß und sie benötigen Hilfe. Wichtig ist dann, dass sie Unterstützung bekommen. Das kann eine Familie sein, die sich um sie kümmert, oder ein schönes Hobby, das ihnen Freude bereitet. Aber auch eine Psychotherapeutin, so wie die weise Eule, kann helfen. Sie spricht dann wie in der Geschichte mit den Menschen und unterstützt sie dabei, wieder entspannen zu können und die Angst kleiner werden zu lassen.“

„Wann wird es mir wieder besser gehen?“

Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm keinen konkreten Zeitraum nennen können. Versichern Sie ihm jedoch, dass alles wieder gut wird und Sie für es da sind.

Beispiel

„Das kann ich dir nicht genau sagen. Sicher ist aber, dass es dir wieder besser gehen wird. Gemeinsam werden wir das schaffen und wir sind immer für dich da.“



3

Igelino und der Angsthase

Liebe Erwachsene, liebe Kinder!

Ihr dürft bald Igelino kennenlernen – das wird bestimmt lustig. Igelino erlebt mit seinen Freunden die spannendsten Abenteuer. Meistens geht es um die „Psyche“ der Waldtierkinder. Aber was bedeutet eigentlich „Psyche“? Wir alle haben eine Psyche und einen Körper. Ihr wisst schon, was ein Körper ist. Das sind unsere Arme, Beine, unser Kopf, unser Bauch, Rücken und Popo. Alles was wir an uns selbst anfassen können. Die Psyche ist etwas schwieriger zu erklären. Damit sind unsere Gedanken, unsere Handlungen und unsere Gefühle gemeint. Der Psyche kann es manchmal gut und manchmal schlecht gehen. Beides ist normal. Wenn es der Psyche aber hauptsächlich schlecht geht, ist es wichtig, darüber zu reden, damit sie sich wieder erholen und besser fühlen kann. Das ist ähnlich wie mit unserem Körper. Wenn der Körper krank ist, zum Beispiel Fieber hat, dann benötigt er Ruhe, liebevolle Pflege und vielleicht sogar ein Medikament, damit es besser wird. Es ist ganz wichtig, dass wir gut auf unseren Körper und unsere Psyche achten, beide sind ein Teil von uns.

So, nun kommen wir aber endlich zur Igelino-Geschichte. Wichtig ist, dass ihr es euch richtig bequem macht. Sucht euch einen ungestörten, gemütlichen Ort zum gemeinsamen Lesen. Wählt einen Zeitpunkt, an dem ihr nicht zu müde seid und genug Energie und Geduld für Igelino mitbringt. Hört gut auf euer Bauchgefühl und tut das, womit ihr euch wohlfühlt. Viel Spaß!