

Katharina Stark

Dr. Doris Hager-Czuday

Hallo Angst, wer bist denn Du?

Eine Geschichte
für mutige Kinder
und ein Ratgeber
für ihre Eltern



einhorn



Katharina Stark
Dr. Doris Hager-Czuday

Hallo Angst, wer bist denn Du?

mit Illustrationen von Elisabeth Mayer



Hallo, wer bist denn DU?

Vielleicht jemand, dem dieses Büchlein eben zufällig in die Hände gefallen ist?

Vielleicht hast du ja ein bestimmtes Anliegen und bist auf der Suche nach Tipps?

Vielleicht sitzt aber auch gerade ein Kind auf deinem Schoß. Es ist schon ganz gespannt auf die Geschichte, die in diesen Seiten steckt. Ihr habt eine gemütliche Zeit miteinander und habt euch gefragt, was ihr wohl über das Umschlagsbild so denkt?

Was machen die beiden Gestalten denn darauf? Der Junge links und das lila Wesen auf der rechten Seite. Intensiv betrachten sie sich, sie beäugen sich, sie überlegen womöglich, was und wer der andere wohl ist. Was hat der andere erlebt, was bewegt ihn? Ihr erkennt: Es ist eine Begegnung.

Sie begegnen sich gerade so, wie du dem Kind auf deinem Schoß, dem du die Geschichte vorlesen möchtest. Auch ihr begegnet euch, indem ihr miteinander spielt, kuschelt, miteinander spricht. Dabei seht und nehmt ihr euch aber nicht nur gegenseitig wahr, ihr lernt euch immer wieder neu kennen, schafft euch neue gemeinsame Erlebnisse. Jede Begegnung wird uns auch zu einem Spiegel, der sein Licht auf uns selbst wirft. Wir begegnen

uns selbst, erinnern uns und haben auch als Erwachsene die Chance, uns neu zu verstehen. Dieses neue Verständnis kann dann wiederum neue Perspektiven im Umgang mit unserem kleinen Gegenüber schaffen. Denn ja, auch dieses kleine Kind ist nicht nur drollig, süß, manchmal vielleicht auch ein wenig nervig. Es ist vielmehr ein vollwertiges Gegenüber, das unheimlich viel in uns selbst als Erwachsenen anzustoßen vermag. Plötzlich erleben vielleicht auch wir uns, in unseren Erinnerungen, als das Kind, das wir einmal waren. Ein Kind mit vielen Fragen, Wünschen, Bedürfnissen und – bestimmt auch mit so manchen Ängsten.

Dieses Buch möchte euch begleiten in eurer Begegnung miteinander, in der Begegnung mit euch selbst. Es wäre gern ein kleiner Anstoß für phantasiereiche Gespräche und gesprächige Phantasien, indem ihr euch fragt: Hallo, wer bist denn du?

Lieber erwachsener Mensch: Erläuterungen und Anregungen für die Erwachsenen folgen nach dem Bilderbuchteil ab Seite 28. Diese können Anstöße liefern, die beim Austausch mit Kindern unterstützen. Wenn du Zeit hast, es vorher zu lesen, bist du darauf eingestimmt. Aber auch später kann es spannend sein, zu betrachten, was ihr auf den nächsten Seiten entdeckt habt und was sich nach dem Lesen der Erläuterungen dann beim nächsten Mal ergeben wird.

„Hallo, wer bist denn du?“

„Ich bin die Angst.“

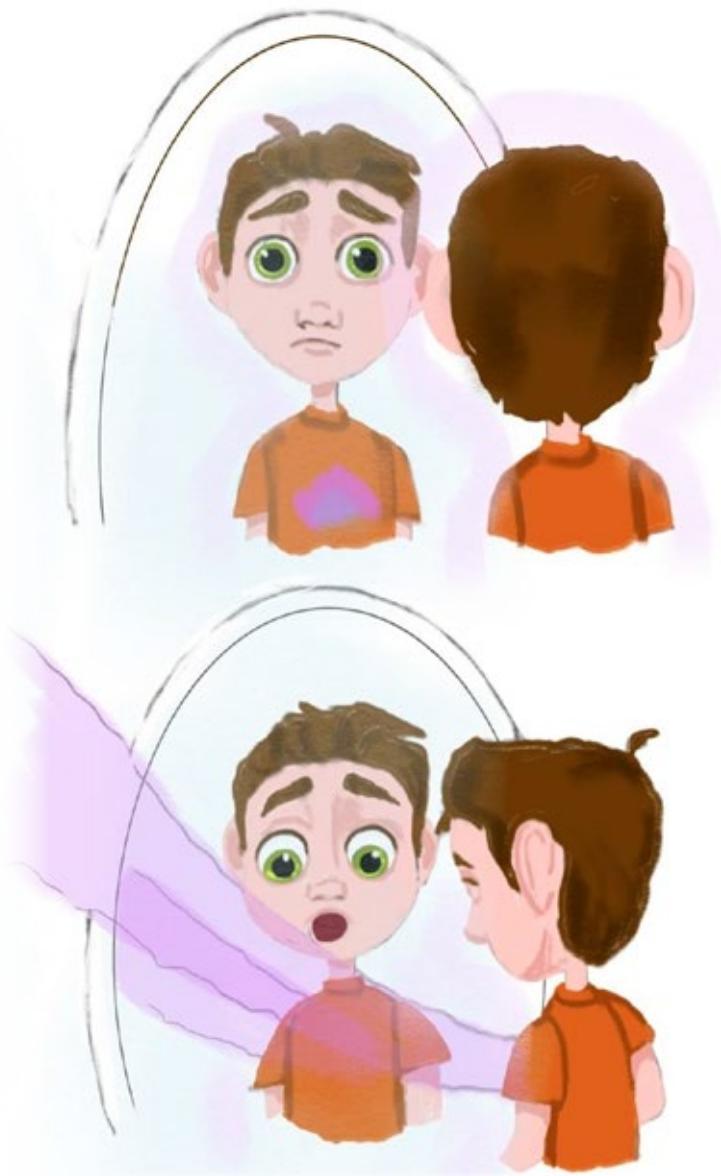
„Aha ... und wo kommst du her?“

„Das ist ganz unterschiedlich.

Wenn ich es dir erzähle, könnte ich dir Angst machen.
Möchtest du es dennoch hören?“

„Aber klar! Du kommst mir so bekannt vor.
Ich möchte dich gern kennenlernen.“





Die Angst war sehr verwundert, denn sonst versuchten immer alle, sie wieder loszuwerden.

Aber sie stellte sich gern vor und sprach sanft weiter.

*„Ich stecke in vielen Dingen.
Sogar in Orten, und manchmal bin ich selbst
erstaunt, wo ich überall auftauchen kann.
Aber hauptsächlich komme ich aus den Köpfen
der Menschen.“*

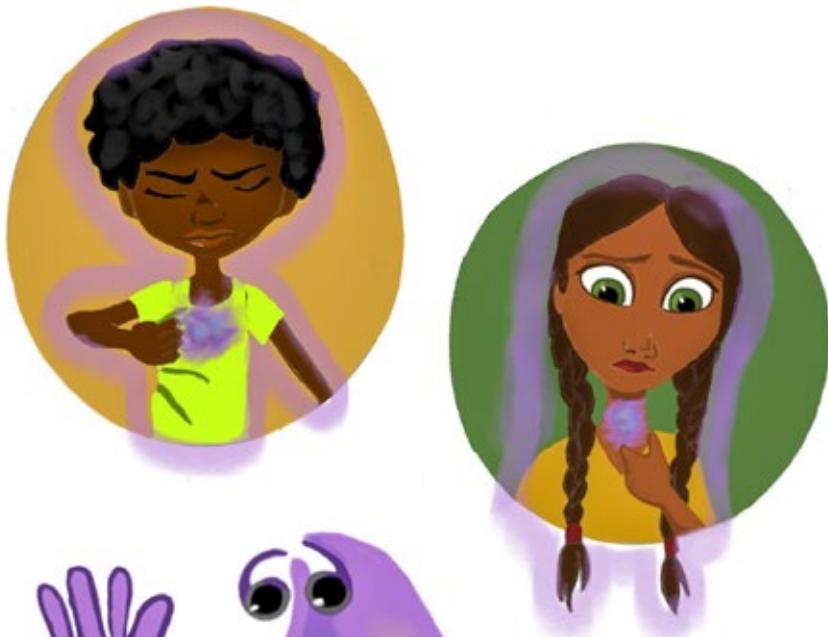
„Oh ... bist du auch schon in meinem gewesen?“



„Ganz sicher. Ich gehöre zu jedem dazu. Aber manchmal bin ich ganz klein. Nicht immer muss ich groß sein. Deswegen erinnerst du dich vielleicht gar nicht an mich. Aber womöglich erkennst du mich ja doch wieder?!”

„Das wäre schön.

Ich möchte gern wissen, was in mir steckt.“



„Super! Es hat nämlich gut getan, mit dir zu reden.
Tschüss, Angst. Und danke!“



Lächelnd schaute die Angst ihm nach
und winkte zum Abschied.





Lieber erwachsener Mensch,

auf den folgenden Seiten bist du eingeladen, dich aus deiner Erwachsenensicht mit verschiedenen Aspekten der Angst auseinanderzusetzen. Dabei wird es nicht nur um die Angst deines Kindes gehen. Auch du selbst wirst dich vielleicht an deine eigenen Kindheitserlebnisse zurückerinnern. Womöglich tauchen dabei in dir eigene Ängste auf, an die du lange nicht mehr zurückdenken musstest. Ängste, die du weggeschoben hast, die heute keine Rolle mehr zu spielen scheinen. Doch nun erlebst du die gleichen Situationen mit deinem Kind aufs Neue? Dein Kind erinnert dich total an dich selbst? Aber vielleicht kannst du das Erleben deines Kindes auch überhaupt nicht verstehen, weil es damals bei dir ganz anders war, weil ihr so verschieden seid? Hattest du dir vorgenommen, bei deinem Kind alles anders zu machen, eine gute Erziehungsperson zu sein?

Die kommenden Kapitel wollen dich dabei unterstützen, dein Kind neu zu verstehen und es aktiv durch die spannende Zeit des Heranwachsens zu begleiten.

Für uns als Erwachsene ist es dazu oft notwendig und hilfreich, zunächst die eigenen Gefühle und Bedürfnisse nach hinten zu stellen. Dadurch können wir Distanz zu den eigenen Einstellungen gewinnen, das eigene Erleben und allzu automatische Wertungen hinterfragen. Erst dann ist es uns möglich, die Perspektive zu wechseln und uns auf die gegenwärtigen Beziehungen wirklich neu einzulassen. Das ist nicht immer einfach, manchmal sogar sehr anstrengend. Aber versprochen: Die Mühe lohnt sich!

Doch wie ist denn nun die Weltsicht unserer Kinder? Wie steht es um das Erleben der Kinder aus ihrer eigenen Perspektive? Ihre Gehirne sind ja noch nicht ausgereift, sie haben die Welt noch nicht so umfassend kennengelernt wie wir Erwachsenen. Wie funktioniert also ihr Wahrnehmen, Fühlen und Denken? Ist es direkt mit dem der Erwachsenen vergleichbar?

Zunächst ist es wichtig, dass wir uns bewusst machen: Unsere Kinder wachsen heran und entwickeln sich. Diese Vorgänge nehmen sehr viel Zeit in Anspruch! Eine Erwachsenenhaltung kann erst im Alter zwischen 20 und 30 Jahren eingenommen werden. Davor muss alles vielfach, ja tausendfach ausprobiert werden, bis eine Fertigkeit ausgereift ist und diese sich automatisiert hat. Fehler sind dabei wichtig! Sie helfen Kindern zu verstehen, welches Verhalten wo und wie genau eingesetzt werden kann, um ein bestimmtes Ergebnis zu erhalten. Kinder benötigen dazu eine sichere, aber auch verständige, begleitende und kreative Umgebung, in der sie sich ausprobieren, ihre Grenzen und Möglichkeiten erfahren können.

Dabei nehmen Kinder sich selbst, aber auch die Umwelt, anders wahr als wir Erwachsenen. Sie können vieles (noch) nicht benennen oder zuordnen. Trotzdem sind sie schon voll von innerem Erleben. Heute wissen wir: Bereits Babys kommen mit einem breiten Repertoire an Gefühlen zur Welt. Sie spüren Geborgenheit, Angst, Freude, Ekel, aber auch Neugier und Überraschung und zeigen es ohne Zurückhaltung. Auch Kleinkinder sind ganz im Hier und Jetzt. Die zeitliche Dimension spielt keine

Rolle. Alles wird intensiv und unmittelbar erlebt. Auch das Verständnis für Größenverhältnisse und Dreidimensionalität muss erst noch heranreifen. So kann es durchaus sein, dass ein Kleinkind versucht, sich in das Bettchen vom Puppenhaus zu legen oder sich auf den Stuhl zu setzen, der auf einem Blatt Papier abgebildet ist. Gegenstände werden von kleinen Kindern oft als lebendig erlebt. Manche Kinder fragen auch, wo die Personen im Fernseher oder Handy wohl schlafen gehen, wenn das Gerät abgeschaltet wird. Für Kinder bis weit ins Grundschulalter hinein können Gegenstände magische Fähigkeiten entwickeln und diese dann auf das Kind übertragen. Eine Fernbedienung kann dem Kind ein Gefühl von Macht verleihen, Kuscheltiere vor dem Bett oder Zeichnungen an der Tür zum Kinderzimmer können böse Monster vertreiben. Daneben gibt es Fantasietiere und Freunde, die nur das Kind erleben kann. Wer kennt nicht die Geschichten von Tinkerbell und Peter Pan?!

Eine weitere grundlegende Entwicklungsaufgabe stellt die Fähigkeit zur Bewegung dar: Zunächst erleben Kinder, dass sie mit ihrem Körper zum Beispiel strampeln können, dass sie sich mit ihm krabbelnd und laufend, später auch radfahrend oder schwimmend fortbewegen können. Mit ihrem Körper, mit dem Zupacken der Hände, können sie außerdem ihre Umgebung verändern und Einfluss nehmen. Das ist eine gewaltige Erfahrung!

Doch auch die Bewegung in der sozialen Gruppe will gelernt sein! So haben es kleinere Kinder noch schwer, sich auf ihre erwachsene Begleitung zuzubewegen, wenn diese sich selbst bewegt. Sie können dann regelrecht erstarrten. Bis ins Grundschulalter hilft es Kindern daher, sich auf dem Familienspaziergang an der Hand des Vaters, an der Tasche der Mutter oder am Kinderwagen, den die Oma schiebt, festzuhalten. Hierdurch erleben sie, dass sie der Gruppe nicht verlorengehen, dass sie auch in neuen Umgebungen geborgen sind. Sie brauchen sich nicht um ihre Sicherheit zu sorgen und sich darauf zu konzentrieren, stattdessen können sie die weitere Umgebung stressfrei beobachten und Spaß haben. Was für ein Gewinn!

Kinder erleben lange vieles unmittelbar, noch bis ins Jugendalter beziehen sie vieles, was um sie herum passiert, auf sich selbst. Dies ist nicht verwunderlich, geht es doch von Beginn an auch ums Überleben.

Anfangs unterstützt hier das angeborene Kindchen-Schema oder das sogenannte »soziale Lächeln« ab der sechsten Lebenswoche. Später können sie mit komplexeren Verhaltensweisen reagieren, indem sie lernen, eigene Bedürfnisse zurückzustellen, und stattdessen helfen und trösten, wenn Personen um sie herum krank oder in einer hilflosen Position sind. Besonders kleine Kinder erleben die Welt so, dass alles etwas mit ihnen selbst zu tun haben muss. Das kann dazu führen, dass selbst ältere Kinder und Jugendliche sich fragen, ob sie nicht Schuld daran tragen, wenn Eltern sich streiten oder sie von ihnen zurückgewiesen werden. Denn auch ältere Kinder sind ganz real auf ihre Eltern-/Erziehungs- personen angewiesen, sie brauchen ein sicheres Heim. Wenn sie sich immer wieder um ihre Sicherheit und Unterstützung sorgen müssen, können weitere Entwicklungsaufgaben wie ein Schulabschluss, eine Ausbildung oder der Aufbau einer stabilen Partnerschaft gestört und behindert werden.

Parallel zu diesen unterschiedlichsten Entwicklungsschritten und Bedürfnissen sind jedoch die Fähigkeiten noch sehr begrenzt, äußere und innere Erlebnisse als bedeutsam zu erkennen und sie dann in Sprache fassen zu können. Auch Teenagern, die literarische Genies zu sein scheinen, kann es schwerfallen, ihre innere Welt bewusst zu erleben und zu beschreiben. Wir als Begleiter unserer Kinder haben deshalb die Aufgabe, ihnen ein sicheres aber dennoch reiches Erfahrungsfeld zu entfalten. Wir sind für sie die notwendigen Türöffner in diese Welt hinein, wir sind die geduldigen Übersetzer, die ihnen das Erlebte denkbar und aussprechbar machen können. Damit werden unsere Kinder befähigt, ihre Erfahrungen auszuhalten, sie zu bewältigen, daran zu wachsen und weiterhin neugierig und offen auf die Welt zuzugehen.

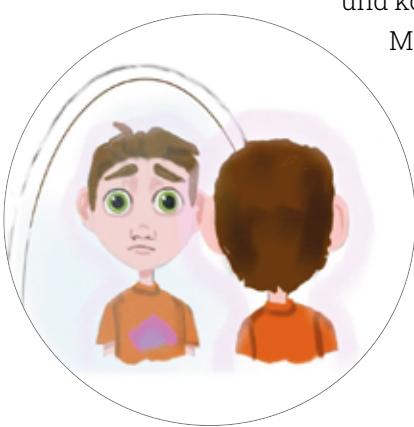
» Die Angst war sehr verwundert, Denn sonst versuchten immer alle, sie wieder loszuwerden ... «

»Da musst du keine Angst haben! Sei kein Angsthase! So ein Schisser!« Kennst du diese und ähnliche Sätze? Womöglich hast du sie selbst schon in deinem Leben, vielleicht gerade als Kind, oft genug hören müssen? Vielleicht warst du aber sogar selbst die Person, die das gesagt hat, als du mit den Nerven am Ende warst und versucht hast, dein Gegenüber mit einem solchen Satz anzutreiben oder ihm Mut zu machen. Erinnerst du dich? Wie war die Situation? Haben diese Sätze zum gewünschten Ergebnis geführt? Wie erging es dir oder dem anderen, als diese Sätze fielen?

Es gibt viele Situationen, die Angst machen können, in denen wir Mut und Zuspruch brauchen. Dieses Bedrohungsgefühl ist schwer auszuhalten. Doch hilft dann wirklich so ein leicht dahergesagter Satz wie »Fürchte dich doch nicht!« oder »Du hast gar keinen Grund, Angst zu haben!«? Vielleicht wird dann noch eine gutgemeinte, ungeduldige Erklärung hinterhergeschoben. Doch häufig sitzt da etwas tief in uns, das dadurch trotzdem nicht erreicht wird. Kein Wunder, klingt doch der Satz »Keine Panik!« gerade so, als wäre da gar nichts und als könnte die Angst schnell ausgeradiert werden. Sie wird kleingeredet und bagatellisiert. Angst nämlich hindert, sie kann schwierig sein. Sie macht ratlos und schafft auch Wut. Die meisten wollen daher mit Angst nichts zu tun haben. Entsprechend kennen wir viele abwertende Bezeichnungen für Menschen mit Angst: Angsthase, Hasenfuß, Versager. Es sind keine hilfreichen Namen, sie sind aggressiv, machen traurig, lassen allein

und können das Gegenüber innerlich vernichten. Viele Menschen versuchen deshalb, ihre eigene Angst zu ignorieren oder sie zumindest vor anderen zu verbergen. Wer will schon klein, schwach und ausgeschlossen sein?

Tatsächlich aber gehört die Angst zum Leben. Immer wieder begegnet sie uns. Wir können sie nicht wegdiskutieren oder gar



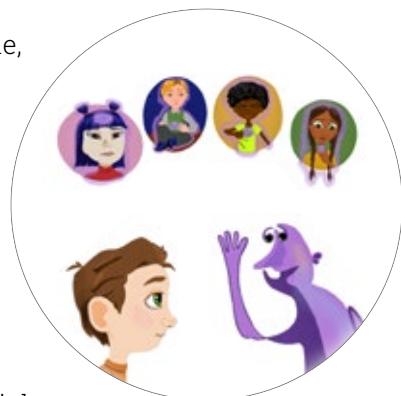
ganz löschen. Also lohnt es sich doch, sie genauer anzuschauen, sie kennenzulernen, auch wenn es sich im ersten Moment vielleicht seltsam anfühlen mag, es unruhig und ungeduldig macht.

» Hauptsächlich komme ich aus den Köpfen der Menschen ... «

Wir haben viele Begriffe für Angst: Panik, Phobie, Furcht, Ängstlichkeit, Sorge, Unsicherheit. Sie alle beschreiben ein bestimmtes Gefühl. Doch was sind Gefühle überhaupt, wo finden sie statt? Häufig spüren wir die Angst stark in unserem Körper. Aber wir kennen auch Angstgedanken, Grübeln, Befürchtungen, die manchmal katastrophale Ausmaße annehmen können und dann uns und unser Denken beherrschen.

Das Zentrum unserer Gefühle sitzt tatsächlich mitten in unserem Gehirn, im sogenannten limbischen System. Dieser Bereich steht in regem und andauerndem Informationsaustausch mit anderen Regionen unseres Gehirns. Unser Gehirn nimmt ständig neue Informationen auf, verarbeitet unsere vielfältigen Wahrnehmungen, verknüpft sie mit unseren bisherigen Erfahrungen und unserem Wissen. Es sind unheimlich komplexe, dabei aber blitzschnelle Vorgänge. Genau wie andere Gefühle, so erfasst auch die Angst sehr schnell selbst die komplexesten Situationen, in denen wir gerade stecken. Sie informiert unseren Körper über die momentane Einschätzung der Lage und ist dabei oft viel, viel schneller als unsere Gedanken! Ein Hormongewitter kann sich dann über unsere Organe ergießen und den Körper zu verschiedensten Reaktionen anregen. Gefühle wollen uns damit fit für unsere Begegnung mit unserer Umwelt machen. Sehr wohlig fühlt sich das dann allerdings nicht immer an!

Bestimmt kennst du diese Reaktionen: Der Schreck fährt dir in die Glieder, Angstschweiß bricht aus, die Ohren rauschen, die Knie werden



Idee und Text

Katharina Stark, Jahrgang 1976, lebt mit ihrem Mann, zwei Kindern und Hund seit 2022 in Schwäbisch Gmünd. Sie studierte in Hamburg Psychologie, bis ein Unfall ihr Leben auf den Kopf stellte. Das hat sie rückblickend sehr bereichert und geprägt. Sie arbeitet schon seit ihrer Jugend gern mit Kindern zusammen, sei es direkt nach der Schule während eines einjährigen freiwilligen Praktikums in einem Kinder- und Jugendheim oder bis vor Corona als Lesepatin, Sprachförderkraft und Kursleiterin beim Kinderturnen. Sie machte eine Ausbildung als Kinderentspannungstrainerin und wurde so stets mit viel Engagement, Liebe und Freude zu ihren Ideen inspiriert, Geschichten zu schreiben. Um all die Erfahrung mit fundiertem Wissen zu verifizieren, hat sie an der FernUniversität in Hagen den B.A.-Studiengang Bildungswissenschaft absolviert. Es ist ihr als Pädagogin und Mutter wichtig, offen und ehrlich über schwierige Themen zu sprechen, um für Aufklärung zu sorgen und Gefühlen mit Worten einen Raum zu geben.

Erläuterungen

Dr. med. Doris Hager-Czuday, Jahrgang 1967, arbeitet seit 2006 in eigener Praxis als niedergelassene Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im fränkischen Fürth. Sie ist selbst Mutter zweier Kinder, in deren Erziehung sie stets die Beziehung und die Freude an der Entwicklung der beiden in den Mittelpunkt stellt. Ihre Ausbildung zur Fachärztin absolvierte sie an der Universitätsklinik für Psychosomatik in Erlangen mit der Spezialisierung auf Tiefenpsychologie. In klinischen Studien untersuchte sie daneben psychophysische Wirkweisen von Entspannungstherapien. Später führte sie ihr Weg ins Allgäu, wo sie als Assistenzärztin in der Panorama Fachklinik Scheidegg lernen durfte, neben Naturheilverfahren und Traditioneller Chinesischer Medizin auch eine ressourcenorientierte Psychotherapie sowie die besondere Wirkweise der Arzt-Patienten-Beziehung in ihre berufliche Alltagspraxis zu integrieren. Heute betreut sie viele Patienten, deren Symptom-Schwerpunkt im Bereich von Ängsten und assoziierten Erkrankungen liegt. Der warmherzige Kontakt im achtsamen und res-

pektvollen Miteinander-durch-die-Therapie-Gehen liegt ihr dabei sehr am Herzen. Ihr Ziel ist es, damit die Patienten ihre innere bunte Vielfalt neu entdecken und eine ganzheitliche Wertschätzung des eigenen Selbst und der Umwelt kennenlernen zu lassen.

Illustrationen

Elisabeth Mayer, Jahrgang 1999, lebt in Esslingen am Neckar. Nachdem sie 2017 ein Kunstvorstudium an der Kolping Kunstscole in Stuttgart absolvierte, begann sie 2018 ihr Lehramtsstudium mit dem Hauptfach Kunst an der ABK Stuttgart. Parallel dazu absolviert sie ein Begleitstudium in Englisch an der Universität Stuttgart. Im Sommer 2023 machte sie ihren Bachelor of Arts und studiert jetzt im Master of Education. Der Lehrberuf ist ihr wichtig, da in der Schule nicht nur fachliche Kompetenzen, sondern vor allem der Umgang mit sich selbst und anderen gelernt wird. Im Jahr 2019 arbeitete sie als Sprachförderkraft an der Grundschule Mettingen. 2022 und 2023 leitete sie als Dozentin Kurse für Kinder und Jugendliche an der VHS Reutlingen. Sie ist offen und liebt es, den Kindern nicht nur Kunstvermittlung zu bieten, sondern ebenso ihr Verhalten zu beobachten und zu studieren, um auch bei seelischen Angelegenheiten richtungsweisend zu sein.

©2025 by einhorn-Verlag+Druck GmbH

Gesamtherstellung

einhorn-Verlag+Druck GmbH
Sebalplatz 1, 73525 Schwäbisch Gmünd
kontakt@einhornverlag.de

Idee und Text

Katharina Stark

Erläuterungen

Dr. Doris Hager-Czuday

Illustrationen

Elisabeth Mayer

Redaktion

Felix Pflug, einhorn-Verlag
Anka Mälterer, einhorn-Verlag

Herstellungsleitung

Jens Giese, einhorn-Verlag

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ISBN 978-3-95747-185-7

1. Auflage Februar 2025
Printed in EU

www.einhornverlag.de



Angst verstehen – und mutig mit ihr umgehen

In diesem Buch wird die Angst zur freundlichen Gesprächspartnerin: In bebilderten Dialogen erklärt sie einem Kind, warum sie existiert, wie das Kind lernt, mit ihr umzugehen – oder sie auch loszulassen.

Der Ratgeber teil richtet sich an Eltern:
Eine erfahrene Psychosomatikerin und Psychotherapeutin beleuchtet angstauslösende Szenen und gibt konkrete Hilfestellungen, um kindliche Ängste besser zu verstehen und gemeinsam zu bewältigen.

Ein einzigartiges Buch, das Kinder stärkt,
Eltern unterstützt und allen Mut macht,
offen über Ängste zu sprechen.



ISBN 978-3-95747-185-7

(D) 15,90 €

www.einhornverlag.de