

**Erika Meyer-Glitza**

**JACOB DER  
ANGSTBÄNDIGER**

**Geschichten gegen Kinderängste**

**iskopress**

Erika Meyer-Glitza: Jacob der Angstbändiger.  
Geschichten gegen Kinderängste  
ISBN 978-3-89403-197-8  
7. Auflage 2013  
Copyright © iskopress, Salzhausen  
Umschlag und Illustrationen:  
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,  
Großburgwedel

**Bibliografische Information der  
Deutschen Bibliothek**

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

## Inhalt

<b>An die Erwachsenen</b> .....	<b>5</b>
<b>Liebe Kinder</b> .....	<b>10</b>
<b>Martins Reportage</b> .....	<b>11</b>
Ausgegrenzt und nicht anerkannt werden	
<b>Peter Farbenkleckser hat eine Idee</b> ....	<b>15</b>
Trennungs- und Verlustangst	
<b>Pony Pellkartoffel</b> .....	<b>22</b>
Schüchternheit	
<b>Das Trödelödeli</b> .....	<b>29</b>
Angst vor Veränderung	
<b>Jacob der Angstbändiger</b> .....	<b>35</b>
Angst vor Hunden	
<b>Die Abzocker</b> .....	<b>44</b>
Angst vor Gewalt	
<b>Stichel</b> .....	<b>48</b>
Reaktion nach Trennung der Eltern	
<b>Sofie holt sich Rat</b> .....	<b>51</b>
Geringes Selbstbewusstsein	
<b>Der Klau-Max</b> .....	<b>57</b>
Angst aus schlechtem Gewissen	
<b>Der Sorgenpulli</b> .....	<b>65</b>
Übermäßige elterliche Sorge	
<b>Onkel Bruno kennt einen Trick</b> .....	<b>68</b>
Monster-Angst	
<b>Die Nasch-Hexe</b> .....	<b>73</b>
Essprobleme, Angst vor Liebesentzug	

<b>Eine unheimliche Nacht</b> .....	<b>78</b>
Neue Erfahrung als Wachstumsschritt	
<b>Die Prinzessin und der Hofnarr</b> .....	<b>81</b>
Angst durch Überbehütetwerden	
<b>Paulas Sorgenpuppen</b> .....	<b>88</b>
Einschlafstörung, kleine Tagessorgen	
<b>Entspannungs-Übung für Kinder</b> .....	<b>91</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>94</b>

## **An die Erwachsenen**

In der Zeitung las ich kürzlich folgenden Bericht: Der fünfjährige Adrian aus Mittelengland litt unter Platzangst. Wenn er ins Freie sollte, schrie er vor Angst, schlug mit den Fäusten auf sich selbst ein und rannte mit dem Kopf gegen die Wand. Der einzige Platz, an dem er sich sicher und behaglich fühlte, war vor dem Fernsehgerät in seinem Zimmer. Dort sah er sich immer wieder sein Lieblingsvideo an: Disneys „101 Dalmatiner“. Nur das beruhigte ihn.

Man kann sich vorstellen, wie dieses Problem das Familienleben belasten musste.

Glücklicherweise kam schließlich jemand auf die erlösende Idee: Adrian durfte sich einen echten Dalmatiner-Welpen aussuchen. (Der Hund wurde durch eine Spende finanziert.) Keine Woche später nahm Adrian seinen Hund an die Leine und sagte unaufgefordert: „Wir gehen kurz Gassi.“

Diese Begebenheit zeigt, dass es manchmal überraschend einfache Lösungen für komplizierte Probleme gibt.

In diesem Fall war das Entscheidende, dass sich jemand in das angstvolle Kind hineinversetzte. Der Erwachsene nahm das Kind ernst, er überlegte, auf welchem Gebiet es sich auskannte und sicher fühlte.

Natürlich kann und will nicht jede Familie einen Dalmatiner kaufen. Auch wäre dies wahrscheinlich nicht für jedes Kind mit ähnlichen Problemen die passende Hilfe. Trotzdem steht fest, dass oft kleine Anstöße genügen, um große Veränderungen zu bewirken.

In diesem Sinne sind auch die vorliegenden Geschichten zu verstehen. Ihnen liegen langjährige Erfahrungen im therapeutischen Kontakt mit Kindern und ihren Familien zugrunde, und sie haben sich als Medium in Kindertherapien bewährt.

Viele Elemente dieser Arbeit sind in den Geschichten enthalten. Drei wesentliche Prinzipien möchte ich näher erläutern:

### **Den „Feind“ draußen suchen** (Externalisierung)

Im Allgemeinen gilt ein Kind, das Angst hat, als ängstliches Kind, ein Kind, das lügt, als verlogen, und ein ewig trödelndes Kind als phlegmatisch. Das sind Stempel, die man nicht so schnell wieder los wird.

Darum suchen wir den „Feind“ draußen: Wir erfinden mit der Familie zusammen humorvolle Namen für das Problem: „Die Angstscheuche“, „das Schwindelgespenst“, der „Schneckengeist“. Es geht nun nicht mehr darum, dass das Kind schon wieder Angst hatte, sondern dass die „Angstscheuche“ das Kind im Griff hatte. Damit ist der Schwerpunkt nicht mehr auf das „gestörte“ Kind gelenkt.

Nicht nur Kinder, sondern auch Eltern fühlen sich durch diese Sichtweise sehr entlastet. Sie müssen sich nicht selber die Schuld geben, sondern können gemeinsam mit neuem Mut daran gehen, diese unbequemen „Geister“ endlich wieder loszuwerden.

Diese Form der Verarbeitung kommt dem magischen Denken kleiner Kinder besonders entgegen, ist aber auch für größere geeignet.

Die humorvolle Atmosphäre, die daraus entsteht, ist dann ein guter Boden, sich eher aufbauenden Themen zuzuwenden:

### **Die Suche nach Ausnahmen und Stärken**

Gab es einmal eine Situation, in der das Kind die Angst überwunden hat? Wie hat es das geschafft? Was hat ihm dabei geholfen? Diesen Fragen gehen wir sehr ausführlich nach.

Es ist immer erfreulich zu sehen, wie sich durch solche Fragen die Atmosphäre verändern kann: Die hypnotisierende Wirkung des Problems lässt nach, und die Aufmerksamkeit ist auf die Fähigkeiten des Kindes gerichtet. Das hat eine sehr befreiende Wirkung. Die Kinder atmen sichtbar auf und schöpfen wieder Hoffnung. Mit der damit verbundenen Veränderung des „Familienklimas“ ist eine wesentliche Voraussetzung für die Bewältigung der Ängste geschaffen.

### **Die Motivation zur Veränderung stärken**

Niemand gibt ein gewohntes Verhalten auf, ohne dass ein Anreiz dafür da ist. Manche Verhaltensweisen bringen doch, so negativ sie auch erscheinen mögen, gewisse Vorteile mit sich. Zumindest kann man durch negatives Verhalten Beachtung bekommen. Da wirkt es motivierend, wenn mit den Kindern kleine Belohnungen für erste Erfolge verabredet werden. Denn die neuen Entwicklungsschritte sind oft schwer errungen und sollten gebührend beachtet werden.

Ist ein besonderer Durchbruch gelungen, kann die Familie diesen Erfolg durch eine Urkunde würdigen und mit einem kleinen Familien-Ritual (gemeinsames Schwimmen, Eisessen, eine Radtour – je nach Interesse des Kindes) feiern. Das ist dann zusätzlich eine Bereicherung des Familienlebens.

So haben diese unangenehmen „Angst-Geister“ nach ihrer erfolgreichen Vertreibung letztlich doch auch etwas Gutes bewirkt.

### **Wie wirken die Geschichten?**

Die Geschichten sind als erster Einstieg in die Problematik eines Kindes mit Angstschwierigkeiten gedacht. Sie können aber auch vorbeugend zur Stärkung des Selbstbewusstseins dienen.

Kinder lieben Geschichten. Sie können sich mit den beschriebenen Kindern identifizieren und machen die entlastende Erfahrung, dass

auch andere ähnliche Probleme haben und sogar erfolgreich bewältigen.

Die Kinder haben beim Zuhören oder Lesen die Freiheit, eine Verknüpfung mit ihrer eigenen Geschichte herzustellen, ohne das Gesicht zu verlieren. Sie können Ideen sammeln, um sich dann die zu ihnen passende auszuwählen. Darüber hinaus bewirkt die entspannte Vorlese-Atmosphäre vielleicht, dass sie beginnen, zum ersten Mal über ihre eigenen Ängste zu sprechen. Dann ist schon der erste entscheidende Schritt zur Lösung getan.

## Liebe Kinder

Jedes Kind und jeder Erwachsene hat ab und zu Angst. Das ist auch gut so, sonst wäre man vielleicht viel zu unvorsichtig. Aber ich kenne viele Kinder (und Erwachsene), die einfach zu viel Angst haben. So, dass es im Körper ganz dunkel und eng wird, wie im Keller. Sie können nicht mehr tief atmen und mögen nicht mehr richtig essen und spielen. Das ist ein scheußlicher Zustand.

Aber dagegen kann man etwas tun! Zum Beispiel das, was Jacob, Lisa, Timo und die anderen ausprobiert haben.

Ich wünsche Euch Spaß beim Lesen oder Zuhören und viel Erfolg beim Angst-Bändigen, falls Ihr mal in eine solche Lage kommen solltet.



### Martins Reportage

„Waschlappen! Angsthase! Feigling! Wickelkind!“ Martin ließ den Kopf hängen. Der Heimweg erschien ihm dreimal so lang und die Schultasche viermal so schwer auf seinem Rücken wie sonst. Sie hatten ja recht, dachte er, er war ein Angsthase, er taugte eben nichts. Klar, dass sie sich über ihn lustig machten, wenn er sich nicht mal traute, Fußball zu spielen, aus Angst, der Ball könnte ihn treffen; wenn er im Schwimmbad nicht tauchen mochte, und wenn er sich die Ohren zuhielt, wenn es laut war. Er war eben kein richtiger Junge, das sagte Papa ja auch immer. Ein Stubenhocker war er, weil er gerne las, Legoburgen baute und sich Geschichten ausdachte. Papa war früher anders gewesen. Er war sportlich und hatte sechs Pokale und sieben Urkunden bekommen. Klar war er enttäuscht von ihm.

Peng! Da traf ihn auch noch ein Schneeball! Der Aufprall tat weh und der Schnee lief ihm

in den Kragen. Das gab Martin den Rest. Er konnte die Tränen nicht mehr zurückhalten. Er weinte und weinte und saß nachher mit roten Augen und Schniefnase am Mittagstisch. „Na, Kleiner, Ärger gehabt?“, fragte sein Bruder ihn herablassend, ließ ihm aber gar keine Zeit zu antworten. Er hatte viel zu erzählen von seiner Projektwoche in der Schule, den Reportagen, die er gemacht hatte, wie er Leute über Umweltfragen interviewt hatte, richtig mit Mikrofon und Aufnahmegerät. „Später werde ich Reporter!“, kündigte er an.

„Wenn ich doch auch so wäre wie er, so mutig, so schnell und sicher!“, dachte Martin sehnsüchtig.

Am Nachmittag besuchte Martin seinen Großvater. Er mochte gern beim Großvater sein. Da war es ruhig und gemütlich. Großvater hatte immer Zeit, und Martin fühlte, dass er da so sein konnte, wie er war. Es machte dort nichts, wenn man Angst hatte, man war trotzdem ein vollwertiger Mensch.

„Großvater“, fragte Martin nach einer Weile, als sie zusammen Milch wärmten für den Kakao, „hattest du eigentlich als Kind auch mal Angst?“ Großvater lächelte vor sich hin: „Oh ja, ich traute mich eine Zeit lang nicht in den Keller, weil ich da einmal so ein Geräusch gehört hatte. Sicher war es nur 'ne Maus.“ („Diese Angst habe ich nicht“, dachte Martin.) „Hast du dich denn getraut zu tauchen?“ „Nee, höchst ungern, ich war überhaupt kein guter Sportler. Und du?“ Martin erzählte ihm, dass er ein Feigling und Angsthase sei, weil er sich vor dem Tauchen und vor Fußbällen fürchtete.

„Unsinn!“, schnaubte der Großvater, „es muss doch nicht jeder ein guter Sportler sein!“ Dieser Satz gefiel Martin. Er schnaufte einmal ganz tief vor Erleichterung. Es klang so einfach und er wusste, dass es stimmte. „Sollen doch die anderen ruhig die Olympiade gewinnen“, murmelte der Großvater vor sich hin. „Wir haben unsere eigenen Qualitäten. Außerdem hat jeder Angst. Wenn du eine Umfrage machen würdest, könntest du das feststellen. Wetten, dass jeder Erwachsene zugeben muss, wenn er ehrlich ist, dass er schon mal Angst hatte?“

Eine Umfrage! Eine Reportage, wie sein großer Bruder sie gemacht hatte! Martin reizte diese Idee, ein „Angst-Forscher“ zu werden. Er hatte ja sogar einen Rekorder, mit dem man aufnehmen konnte. Es würde ihn sehr beruhigen, wenn das, was der Großvater behauptete, wahr wäre! Aber er brauchte Unterstützung. „Großvater, würdest du mitmachen?“ „Nein, Martin, dazu bin ich wirklich zu alt. Frag doch mal deinen Freund Felix!“

Am nächsten Nachmittag begannen Martin und Felix ihre Forschungen. Sie befragten gemeinsam Tanten, Onkel, Mütter, Väter und sogar den lustigen Dicken vom Imbiss an der Ecke. Es machte großen Spaß, zusammen Reporter zu spielen: „Guten Tag, wir kommen von der Angstforschung, dürfen wir ein paar Fragen stellen?“

Was dabei herauskam, war eine Forschung wert: Alle zehn Befragten hatten als Kinder (und auch als Erwachsene!) schon Angst gehabt!

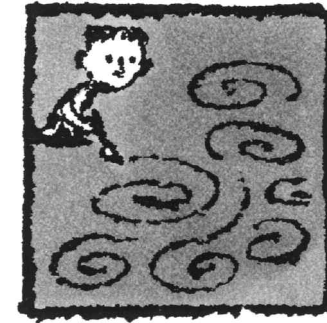
Abends hörte Martin sich alles noch einmal an. Er hörte noch mal, wie Tante Thea Bauchweh und Herzklopfen gehabt hatte, wenn der Schularzt kam. (Die Angst kannte er nicht!) Und wie Felix' Opa sich gefürchtet hatte, alleine Bus zu fahren. (Dagegen war er ja mutig!)

Der Dicke vom Imbiss, der immer die Witzchen riss, hatte sich als Kind sehr gefürchtet, in die Schule zu gehen, weil er „Fettauge“ und „Hefekloß“ genannt wurde.

Selbst Martins Vater hatte Angst gehabt. Immer wieder hörte Martin es sich an: „Vor dem Nikolaus hatte ich große Angst und vor unserem Lehrer. Auch vor meinem Vater, der konnte sehr streng sein. Ja, ich hatte eigentlich oft Angst, nur anders als du! Und eins muss ich dir sagen: So eine tolle Reportage hätte ich in deinem Alter nicht hingekriegt!“

Am nächsten Tag und an den anderen Tagen ließ Martin den Kopf nicht mehr so sehr hängen in der Schule. Sie riefen immer noch „Feigling“ und „Angsthase“, wenn er nicht Fußball spielte. Von außen betrachtet war eigentlich nichts anders als sonst. Aber innerlich war es anders. Denn Martin *wusste jetzt, dass er kein Feigling war*. Das war der Unterschied. Das war das Wichtige. Er hatte jetzt eine gute Meinung von sich selber. Und ab und zu murmelte er dann vor sich hin: „*Ich will ja keine Olympiade gewinnen!*“

Und das Merkwürdige war: nach und nach ließen die anderen ihn immer mehr in Ruhe. Es macht nämlich keinen Spaß, wenn man versucht, jemanden zu ärgern, der sich einfach nicht ärgern lässt.



### **Peter Farbenkleckser hat eine Idee**

„Immer ich!“, schrie Laras Mutter. „Immer ich bin es, die den Abwasch macht! Guckt euch doch mal den Saustall an!“ Irgendjemand zerterte dagegen an. Einer lachte. Türenknallen. Lara stopfte sich die Finger in die Ohren. Sie konnte es nicht mehr hören. Dieser ewige Streit ums Saubermachen, und trotzdem war es immer schmutzig. Alles lag rum. Ekelig! Sie wusste nie, wo sie hier in der Wohngemeinschaft ein ruhiges Fleckchen finden sollte, um ihre Schularbeiten zu machen.

In der zweiten Klasse hatten sie schon viel auf. Jetzt schrieb sie auf einem Tablett in ihrem Bett. Es war schon acht Uhr abends. Wo Papa wohl war? Ob er wohl wieder so spät nach Hause kam? Dann würde es noch mehr Krach geben. Jetzt war er auch noch durch die Prüfung gefallen, und Laras Mutter hatte gestern gedroht, fortzugehen, ins Ausland, sie habe jetzt „die Nase voll“.