

Inke Hummel



UPS, ich habe **ANGST**

Eine Vorlesegeschichte, um dein
ängstliches Kind zu stärken



Mit
Gesprächsanregungen

Über Gefühle reden,
Ängste nehmen
und bewältigen

humboldt

Inke Hummel
Verena Potthast (Illustration)

UPS, ich habe **ANGST**

Eine Vorlesegeschichte, um
dein ängstliches Kind zu stärken



humboldt



Hi! Ich bin Lasse.

Ich liebe Milchreis
mit Apfelmus.



Ich bin
8 Jahre alt.



Ich kann auch
manchmal ganz schön
wütend sein.

Ich mag meine kleine
Schwester eigentlich.

Ich wäre gern
stärker als meine Angst.





Inhaltsverzeichnis

Hallo an die Erwachsenen!	Seite 4
Hallo an die Kinder!	Seite 6
Lasse und das Apfelmus-Abenteuer	
Lasse sucht Apfelmus	
So ist meine Angst	Seite 10
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 18
Lasse will zum Supermarkt	
So nervt mich meine Angst	Seite 24
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 32
Lasse und Friederike	
So versteckt sich meine Angst hinter Wut	Seite 38
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 42
Lasse bleibt unterm Bett	
So versteckt sich meine Angst hinter Stille	Seite 44
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 50
Lasse sagt der Angst Hallo	
So schaue ich meiner Angst ins Gesicht	Seite 52
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 64
Lasse holt sich Apfelmus	
So schaffe ich das mit meiner Angst	Seite 68
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	Seite 74
Nochmal Hallo an die Kinder!	Seite 78



Hallo an die Erwachsenen!



Für die Vorleser und Vorleserinnen

Du liest dieses Buch zusammen mit deinem ängstlichen Kind. Angst gehört zum Leben dazu und ist nicht einfach „falsch“. Man muss sie auch nicht loswerden. Doch Ängstlichkeit kann schwierig werden, wenn sie dein Kind in seinem Leben einschränkt. Gemeinsam könnt ihr es schaffen, dass die Angst nicht mehr zur Bestimmerin im Leben deines Kindes wird, sondern nur zur Begleiterin, die ab und zu mal auftaucht und eigentlich ganz hilfreich und sinnvoll ist.

Dieses Buch unterstützt euch auf diesem Weg.

Die Geschichte von Lasse Angst hilft dabei, dass dein Kind seine Gefühle besser verstehen sowie bearbeiten kann und sich selbst nicht als falsch empfindet. Gemeinsam mit Lasse lernt ihr, wie unterschiedlich Angst sich zeigt und wie man stark damit umgehen kann. Außerdem unterstützt das Buch dich dabei, passende Formulierungen zu finden, um mit deinem Kind die verschiedenen Aspekte zu besprechen, die im Umgang mit Angst wichtig sind. Du findest dazu in der Geschichte von Lasse runde Vorlese-Symbole, die dir anzeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch mit deinem Kind zum Thema eignet. Sie verweisen auf eine Übersicht am Ende des Kapitels, in der zu jedem Gesprächsanlass Impulse und Ideen für dich und dein Kind enthalten sind.



Wenn du magst, lies die Gesprächsanregungen, die am Ende jedes Kapitels stehen, vorab schon einmal ohne dein Kind. Dann kannst du rund um die Geschichte von Lasse leichtfüßig Fragen stellen oder von dir erzählen. Sie sind nicht dazu gedacht, sie deinem Kind laut vorzutragen, sondern nur als Formulierungshilfen für dich. Wenn dein Kind neugierig ist, was auf diesen Seiten steht, dann erkläre es ihm und nutze das vielleicht gleich als Einstieg in ein Gespräch:

„Da stehen Ideen für mich, wie wir gemeinsam über die Geschichte von Lasse sprechen können. Hast du Lust?“

Du kannst die Gesprächsstarter auch ganz unabhängig von der Geschichte in anderen Momenten nutzen.

Das Vorlesen mit deinem Kind kannst du mit dem Vorwort „Hallo an die Kinder“ starten oder aber auch sofort in Lasses Erzählung einsteigen. Das Vorwort hilft deinem Kind dabei, besser zu verstehen, was im Buch passieren wird. Ist es allerdings sehr erwartungsängstlich, lehnt also schnell etwas ab, wenn es nach Belastung und Auseinandersetzung klingt, steig lieber gleich mit der Story ein.

Ihr könnt Lasses Geschichte am Stück lesen, aber auch gut auf mehrere Tage verteilen, denn es steckt ganz schön viel darin und die Gesprächsanregungen können zum Teil zu langem Austausch führen.

Möglicherweise ist dein Kind nicht allein von starker Ängstlichkeit betroffen, sondern auch du. Das kommt nicht selten vor. Dann ist es nicht nur wichtig, dass dein Kind lernt, mit seiner Angst umzugehen, sondern auch, dass du deine Angst nicht auf dein Kind überträgst. Für dich und deine Angst gibt es auch einen eigenen Abschnitt im Buch (S.75). Mehr und tiefergehende Impulse dazu findest du in meinem Ratgeber „Deine Angst, meine Angst“.

Viel Lesefreude!

Inke

Inke Hummel





Hallo an die Kinder!




Kennst du dieses Gefühl, dass du etwas nicht machen magst, weil du nicht genau weißt, was passieren wird? Oder aber im Gegenteil: Du willst etwas nicht tun, weil du dir in deinem Kopf ganz genau vorstellen kannst, was dabei passieren könnte, und diese Vorstellung dir nicht gefällt? Wahrscheinlich weißt du schon, dass das Angst ist. Dieses Gefühl kann einem so manchen Tag ganz schön vermiesen.

Ich bin Inke, eine Mama von drei Kindern, schon lange erwachsen, und ich kenne dieses Gefühl auch sehr gut. Denn Angst ist nichts, was nur Kinder fühlen. Angst ist etwas, das jeder Mensch in sich wohnen hat, und oft ist sie auch sehr clever.

Ich habe zum Beispiel Höhenangst. Und wenn ich bei hohen Höhen gar keine Angst hätte, würde ich mich wahrscheinlich viel zu weit über ein Balkongeländer lehnen und herunterfallen. Da ist die Angst also hilfreich. Doof ist sie aber, wenn man damit zum Beispiel gar nicht mehr auf einen Balkon gehen mag.

In diesem Buch lernst du Lasse Angst kennen. Ja, das ist tatsächlich sein Name. Er ist ein Grundschulkind und hat auch oft mit seiner Angst zu tun, die ihn in seinem Leben eigentlich stört. Denn sie sorgt dafür, dass er einige Dinge nicht machen kann, die er gerne machen würde. Und an solch einer Stelle kann Angst nerven.



**Vielleicht kennst du das auch?
Du möchtest etwas ganz doll,
aber deine Angst sagt dir, du kannst
das nicht tun? Und vielleicht kennst
du es auch, dass Angst sich ganz, ganz
schlimm anfühlen kann?
So ein Gefühl, das man eigentlich nie
wieder haben möchte?**

Wie geht es dir denn damit? Wahrscheinlich nicht immer gut? Deshalb habe ich für dich die Geschichte von Lasse aufgeschrieben. Denn bei ihm ist es auch so, dass die Angst sich sehr unschön anfühlt und ganz viel in seinem Leben bestimmt. Er will aber selbst wieder zum Bestimmer über sich werden und selbst entscheiden, was er sich traut. Nicht die Angst soll das für ihn tun.

Kommst du mit zu Lasse nach Hause? Mal sehen, was ihm für Ideen einfallen, um besser mit seiner Angst zu leben. Ich nehme dich mit.

Deine Inke

