



**Dem Schrecken den Schrecken nehmen**

# **Dein Mitfühl-Heft zum Thema Angst**

**Papilio**   
Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Dieses Heft ...

... beschäftigt sich mit kindlichen Gefühlen und wie Du als Elternteil damit umgehst.

Je besser ein Kind mit seinen Gefühlen umgehen kann, desto gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher kann es durchs Leben gehen. Ein sozial und emotional gestärktes Kind ist in der Lage, gut auf sich und andere zu achten, tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und seine Bedürfnisse auszudrücken.

Es ist wahrscheinlicher, eine belastende Lebenssituation besser durchzustehen, wenn man Zugang zu seinen Gefühlen hat, sie spüren und ausdrücken kann. Nur so kann man sich auch überlegen, was guttut und hilft. Deshalb sind Kinder mit dieser Kompetenz im Laufe ihres Aufwachsens besser vor negativen Entwicklungen wie psychischen Problemen geschützt. Sie neigen als Jugendliche oder Erwachsene deutlich weniger zu Gewaltverhalten und Suchtverhalten wie Rauchen, Alkohol und anderen Suchtmitteln.

## Kapitel 1: Wusstest Du?

Gefühle sind ganz schön wichtig fürs Leben! Sie geben die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und etwas zu bewirken. Darüber hinaus bringen sie uns in Kontakt mit anderen Menschen.

### Dein Kind lernt den Umgang mit Gefühlen gerade erst.

Du kannst ihm aktiv dabei helfen, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen.

### In diesem Heft geht es um das Gefühl Angst.

Die Angst gibt es in verschiedenen Abstufungen. Du kannst nur ein bisschen Angst haben, z. B. vor Spinnen, oder auch Todesangst, weil Du um Dein Leben fürchtest. Dazwischen gibt es noch viele Varianten der Angst. Wir haben manchmal Angst davor, zu versagen, vor dem Alleinsein oder vor wichtigen Gesprächen.

Deshalb zeigen wir Dir in diesem Heft auch verschiedene Möglichkeiten, Dein Kind dabei zu unterstützen,

- ▶ seine Angst auszuhalten,
- ▶ zu bewältigen oder
- ▶ vielleicht sogar mit Mut zu besiegen.





## **Kapitel 2: Nachspüren und Nachdenken zum Thema Angst**

So kannst Du Dein Kind unterstützen, wenn es Angst hat

Dein eigenes Verhalten wirkt sich auf den Umgang Deines Kindes mit seinen Gefühlen aus. Dein Kind beobachtet Dich und lernt von Dir.

Demnach beginnen wir damit, erstmal bei Dir als Elternteil zu schauen: Wie gehst Du als Elternteil mit dem Thema Angst um? Hier ein paar Anregungen zum Nachspüren und Nachdenken für Dich:

### **Sei ehrlich!**

Kinder spüren genau, wenn etwas nicht stimmt.

Wenn Du z. B. ängstlich die Hände vors Gesicht nimmst und zurückschreckst, dabei aber sagst, dass alles in Ordnung ist, lernt das Kind im ungünstigsten Fall, dass Angst verdeckt werden soll.

### **Du kannst ein Vorbild sein!**

Dein Kind lernt von Dir, wie es mit Angst umgehen kann.

Erzähle also auch von Deinen eigenen Ängsten, z. B. in belastenden Situationen. Erzähle auch, wie Du damit umgehst oder wie Du selbst als Kind damit umgegangen bist.

### **Hör zu!**

Nimm die Ängste Deines Kindes ernst.

Hör zu und frag genau nach, wenn es über Angst spricht.

## Sei verständnisvoll!

Kinder haben oft Angst vor Dingen, die es aus Erwachsenensicht nicht gibt.

Für Kinder ist die Angst jedoch real. Tu die kindlichen Ängste also nicht ab mit Sätzen wie „Das gibt es doch gar nicht!“, sondern bring Verständnis auf und such nach Lösungen.

## Sprecht offen miteinander!

Rede mit Deinem Kind über Ängste! Macht es gemeinsam zu etwas ganz Alltäglichem.

Dabei hilft Euch z. B. die untenstehende Übung Grusel-Detektivin beziehungsweise -Detektiv.

## Mach die Angst zu etwas Normalem!

Gerade wenn Dein Kind Angst hat, vermittele ihm Sicherheit.

Gib ihm die Gewissheit, dass alle Kinder und Erwachsenen manchmal Angst haben und dass dies ein wichtiges Gefühl für uns Menschen ist.

Die Angst hilft uns dabei, kurz innezuhalten, nachzudenken und auf uns aufzupassen, statt einfach weiterzumachen.

## Sei für Dein Kind da!

Nimm Dein Kind in den Arm, wenn es das möchte.

Gib ihm Halt und sprich mit beruhigender Stimme.

## Hinterfrag Dich!

Achte darauf, dass Du Kinder gleich behandelst, unabhängig von ihrem Geschlecht.

Manchmal wirken bei uns Erwachsenen noch alte Annahmen nach, z. B. dürfen Mädchen oft mehr Angst äußern als Jungen. Dabei spüren Jungen die Angst auf gleiche Weise.

## Werdet zu Gefühlsexpertinnen beziehungsweise –experten!

Entwickle gemeinsam mit Deinem Kind individuelle Ideen für einen positiven Umgang mit der Angst.

Checkt z. B. mit der Taschenlampe in der Hand, dass wirklich keine Monster unter dem Bett sind.

## Überwindet Angst gemeinsam!

Zeig, wie Angst mit Mut überwunden werden kann!

Hierbei hilft manchmal schon ein kleiner Muthelfer. Die Bastelanleitung dazu gibt's unten.



## **Kapitel 3: Wenn die Angst da ist**

### **Die fünf Tipps der Angstbewältigung**

Wenn die Angst da ist, können Dir diese fünf Tipps helfen, Dein Kind dabei zu begleiten.

#### **Tipp 1: Nicht aus dem Weg gehen**

Die Angst wächst, wenn man ihr aus dem Weg geht.

Ignoriere Angst also nicht und vermeide auch keine Situationen, in denen sie da ist.

Bitte auf keinen Fall die Angst wegreden oder lächerlich machen. Sätze wie „Du bist ja ein Angsthase!“ oder „Ist doch nicht so schlimm.“ helfen dem Kind überhaupt nicht, im Gegenteil.

#### **Tipp 2: Die Angst kennenlernen**

Sprecht über das, was Deinem Kind Angst macht.

Ihr könnt auch einen anderen Weg finden, die Angst auszudrücken. Dein Kind könnte z. B. von der Angst erzählen. Ihr könnt einen Namen dafür finden, sie aufmalen, oder basteln. Oder Dein Kind zeigt Dir den Ort der Gefahr.

#### **Tipp 3: Die Angst benennen**

Dein Kind lernt die Angst gerade erst kennen.

Bestätige und benenne das Gefühl, wenn Du es bei Deinem Kind erkennst: „Ich sehe, dass macht Dir jetzt Angst. Deine Beine schlottern richtig und sind weich wie Gummi.“ So kann es die körperlichen Symptome besser deuten.

#### **Tipp 4: Für den Notfall wappnen**

Bereitet Euch darauf vor und wartet nicht, bis die Angst da ist.

Zur Vorbereitung auf die Ängste findet Ihr unten Spiel- und Bastelvorschläge.

#### **Tipp 5: Mit der Angst wachsen**

Hat Dein Kind seine Ängste überwunden, kann es an der Angst wachsen.

Bestätige Dein Kind in der Anstrengung, die es geleistet hat, um die Angst zu überwinden. Wenn Du den Weg lobst, den Dein Kind gegangen ist, wächst sein Gefühl, dass es das beim nächsten Mal wieder schaffen kann.



## Kapitel 4:

# Mitfühlen und Spielen zum Gefühl Angst

Hier findest Du Ideen,

- ▶ wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Angst reden kannst und
- ▶ wie Ihr spielerisch den Mut-Knopf drückt.

## Werdet gemeinsam zu Grusel-Detektivinnen bzw. -Detektiven

Kommt gemeinsam der Angst auf die Spur!

- 1) Kannst Du Dich erinnern?  
Wann warst Du das letzte Mal ängstlich, entsetzt, ohnmächtig, hoffnungslos, jämmerlich, machtlos, verloren, verstört, erschrocken oder bekümmert?  
Was genau ist passiert?  
Erzählt Euch gegenseitig davon.
- 2) Wie und wo kannst Du Angst in Deinem Körper spüren?  
Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Angst fühlt.  
Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei:



- ▶ Herzklopfen
- ▶ Schwitzen
- ▶ Schneller Atem
- ▶ Gänsehaut
- ▶ Zittern am ganzen Körper
- ▶ ... wie spürt Ihr die Angst noch?

Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn man Angst hat, oder?

Dies alles passiert, um uns vor die Entscheidung zu stellen: Flüchten oder Angriff? Die Angst hat also positive Absichten – auch, wenn einem das manchmal gar nicht so vorkommt. Sie hat den Menschen dazu verholfen, zu überleben, sich zu schützen und weiterzuentwickeln.

Sich der Angst zu stellen, erfordert Mut. Wie Du den Mut anknipsen kannst, erfährst Du in der nächsten Übung.





## Bastelt einen Muthelfer!

Bestimmt hast Du auch schon mal die Erfahrung gemacht: Wenn man ganz doll Angst hat, dann braucht man Mut, um die Angst zu überwinden. Ein Muthelfer unterstützt Dich und Dein Kind dabei.

Und das Tollste: Dein Kind kann ihn immer bei sich haben, wenn mal eine Extraportion Mut gebraucht wird.

### Für den Muthelfer braucht Ihr

- ▶ Einen Stein.
- ▶ Stifte oder Farben. Besonders gut eignen sich Acrylfarben.

### Und so geht's:

- ▶ Sucht Euch einen 2–3 cm großen, flachen Stein, der Euch gefällt, z.B. bei einem Spaziergang.
- ▶ Wascht ihn sauber ab und rubbelt ihn trocken.
- ▶ Sucht Euch Eure Lieblingsfarben aus und bemalt den Stein nach Eurer Vorstellung. Ihr könnt ihn z. B. kunterbunt machen oder ein Muster malen. Oder vielleicht möchtest Du oder Dein Kind ein Tier oder einen Gegenstand auf den Stein malen, die besonders helfen, mutig zu sein.
- ▶ Hat Dein Kind den Stein fertig bemalt und trocknen lassen? Prima, dann hat es jetzt einen Muthelfer, den es überallhin mitnehmen kann.
- ▶ Ermutige Dein Kind immer, wenn es Angst hat, den Muthelfer-Stein in die Hand zu nehmen, tief durchzuatmen und leise in Gedanken oder laut zu sagen: „Ich habe Mut und ich schaffe das!“

Ein Muthelfer kann Deinem Kind während einer angstbesetzten Situation ein Begleiter sein und Halt geben.

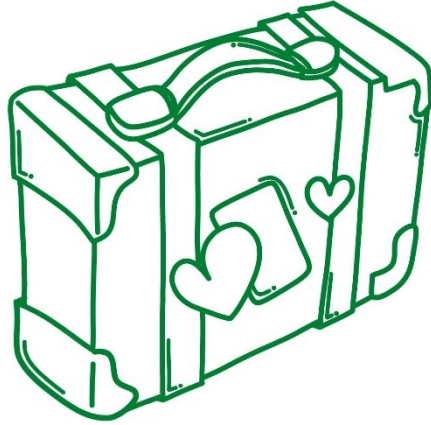
Ihr könnt aber auch einen ganzen Koffer voll mit Dingen packen, die in ganz unterschiedlichen Situationen als Muthelfer genutzt werden können.

## Einen Koffer gegen die Angst packen ...

Wenn es Dir und Deinem Kind Freude macht, können Ihr miteinander einen Angstkoffer packen. Der Koffer steht dann jederzeit zur Verfügung, wenn Ihr ihn braucht. Darin kann alles sein, was Deinem Kind gegen Angst hilft.

Hier ein paar Beispiele:

- ▶ sein gebastelter Muthelfer
- ▶ ein Sorgentierchen
- ▶ ein Antimonster-Spray
- ▶ ein Zauberspray
- ▶ ein Nachtlicht
- ▶ das Lieblingsbuch
- ▶ ein Mutmach-Lied
- ▶ ein Hand-Staubsauger (zum Monster-unterm-Bett-entfernen)
- ▶ ein Superhelden- oder -heldinnen-Pyjama (für Mädchen und Jungs)
- ▶ ein Schild: „Geister verboten“
- ▶ „Notfall-Mutpillen“ (verzauberte Bonbons)



Dein Kind kann ganz kreativ dabei sein. Alles, was ihm einfällt, ist erlaubt.

Wer es einmal geschafft hat, seine Angst zu überwinden, schafft es auch erneut. Diese Erkenntnis gibt Mut, Sicherheit und Selbstvertrauen. Glaubst Du nicht? Probiert es aus!

## Über Papilio

Wir fördern Kinder im Umgang mit ihren Emotionen, stärken ihre sozialen Kompetenzen und tragen dazu bei, dass sie ihre Potenziale entfalten. Dafür bilden wir pädagogische Fachkräfte in unseren Präventionsprogrammen fort. Dadurch geben wir allen Kindern in der Kita und der Grundschule, unabhängig von Herkunft und sozialem Hintergrund, die gleichen Entwicklungschancen.

Mit dieser stabilen Basis sind die Kinder später besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt. Zudem sind die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder deutlich besser.

Neugierig geworden? Dann schau mal rein bei [www.papilio.de](http://www.papilio.de).

## Kontakt und Informationen

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[www.papilio.de/podcast.html](http://www.papilio.de/podcast.html)

<https://kitagold.papilio.de/>

[www.instagram.com/papilio.de](https://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](https://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Dieses Projekt wird durch die Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention ermöglicht und durch das Bundesministerium der Justiz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages