

Hab keine Angst vor deiner Angst

Elfenhelfer – deine Freunde helfen dir



Molly Wigand *und* R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Help Is Here for Facing Fear”

© Copyright der Originalausgabe: Text © 2000 Molly Wigand; Illustrationen © 2000 St. Meinrad Archabbey; Published by One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

© Copyright der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-495-7

1. Auflage 2016

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Anja Schmidtke

Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Für meine Mutter, Millie Wigand,
eine wahrhaft furchtlose Frau.*



Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Angst und Sorgen waren schon immer Teil des menschlichen Lebens. Als wir jung waren, machten wir alle die typischen Ängste der Kindheit durch. Wir fragten uns, welche furchterregenden Monster wohl in der Nacht ihr Unwesen treiben. Wir sorgten uns über den Tod – über unseren eigenen und über den von uns nahestehenden Menschen. Manche von uns hatten Angst vor Hunden, einigen graute es vor dem Badewannenabfluss, wieder andere fürchteten den Staubsauger. Für die Erwachsenen waren diese Ängste töricht, aber für uns waren sie real.

Die Ängste aus unserer Jugend mögen harmlos im Vergleich dazu erscheinen, womit die Kinder heute konfrontiert sind. Aber die emotionalen Bedürfnisse von Kindern sind immer noch dieselben. Kinder müssen ihre Ängste und Sorgen zum Ausdruck bringen können und von Eltern, Lehrern und Freunden in ihren Gefühlen bestätigt werden. Kinder brauchen Mut, um sich ihre Ängste genauer anzusehen, und Fertigkeiten, um mit dem Stress des Alltags umzugehen. Für diese wichtigen Lernaufgaben und viele andere brauchen Kinder liebevolle Erwachsene, die ihnen den Weg aufzeigen.

Wir haben die Verantwortung, jungen Menschen das psychologische und geistige Rüstzeug zu geben, um in einer unsicheren Welt einen sicheren Hafen zu finden. Mit Worten und Taten müssen wir unseren Kindern vermitteln, wie wertvoll Kommunikation, liebevolle Ermutigung und Glaube sind.

Unsere Aufgabe als Eltern, Lehrer und Ratgeber ist es, die uns anvertrauten Kinder zu lehren, Ängste und Sorgen in Zuversicht und Optimismus zu verwandeln. Wenn wir die Kleinen ermutigen, ihre Ängste zum Ausdruck zu bringen, und sie durch die Ungewissheiten dieser schwierigen Zeit führen, helfen wir ihnen, die sicheren, schönen Orte in ihrem Leben zu finden.

Kinder verdienen die Chance, die Welt als freundlichen Ort zu erleben, wo sie lernen und wachsen können. Möge dieses Buch sie dazu befähigen, Mut zu finden und sich ihren Ängsten zu stellen.

Molly Wigand



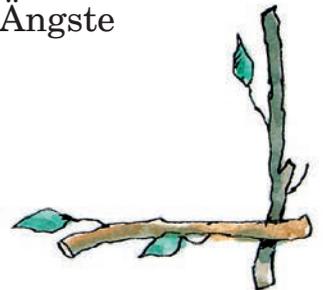


Jeder hat manchmal Angst

Mensch zu sein bedeutet, viele verschiedene Gefühle zu haben. Manchmal sind wir glücklich. Manchmal sind wir traurig. Manchmal sind wir freundlich. Manchmal sind wir ärgerlich. Manchmal sind wir sehr mutig. Und manchmal sind wir ängstlich.

Als Kind können einem viele Dinge Angst einjagen. Die Welt kann einem groß und laut, dunkel und verwirrend vorkommen.

Auch Erwachsene haben Ängste. Filmstars und Präsidenten, Fußballspieler und Balletttänzer, Lehrer und Trainer – jeder auf der Welt hat ab und zu mal Angst. Aber weißt du was? Wir können unsere Ängste und Sorgen überwinden.







Wie fühlt sich Angst an?

Wenn du Angst hast, macht dein Körper komische Sachen. Deine Hände können feucht werden. Dein Herz kann plötzlich sehr schnell schlagen. Du kannst sogar Bauch- oder Kopfschmerzen bekommen. Angst kann bewirken, dass dir schwindlig wird oder du anfängst zu zittern. Das Atmen kann dir schwerfallen. Angst kann sogar bewirken, dass deine Hände und Füße kribbeln. All das sind normale menschliche Gefühle, und jeder hat sie manchmal.

Wenn du dich so fühlst, sprich mit einem Elternteil oder einem erwachsenen Freund darüber. Über deine Ängste zu reden kann bewirken, dass du dich sicherer fühlst und dass deine Ängste bald verschwinden.







Hast du Angst vor Dunkelheit?

Deine Fantasie kann bewirken, dass du nachts Angst bekommst. Dann sehen Schatten für dich gespenstisch aus. Geräusche hören sich gruselig an. Vielleicht hast du Angst, dass sich etwas unterm Bett versteckt. Es kann dir vorkommen, als wären Monster in deinem Schrank.

Vielleicht kann deine Mama oder dein Papa zusammen mit dir ein Blech “Mut-Kekse” backen, die du abends essen kannst. Oder frag doch mal deine Eltern, ob sie als Kind auch Angst vor Dunkelheit hatten – und wodurch sie sich weniger ängstlich gefühlt haben. Lass deine Eltern dir helfen, unters Bett zu gucken und die Schränke zu durchsuchen. Tu so, als würde dein Lieblingstедdy dich beschützen, während du schläfst.

Und wenn du deine Abendgebete sprichst, denke daran, dass Gott ganz nah bei dir ist und die ganze Nacht über dich wachen wird.



