



Dr. med.
Ursula Keicher

DIE MUTKÖNIG-METHODE GEGEN KINDERÄNGSTE

Wie Eltern ihre Kinder
begleiten und stärken



Mit
Extraseiten
für Kinder
und Mutkonto-
Stickern

GU

LESEPROBE

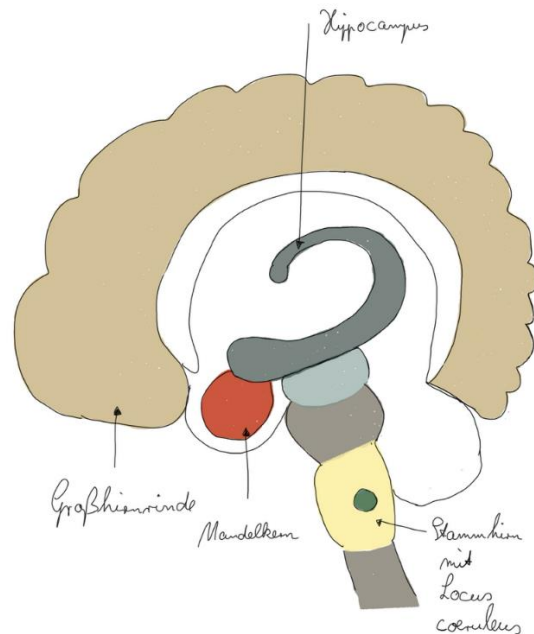
Kleine Angstkunde für Eltern

Bevor wir gemeinsam die Ängste Ihres Kindes ergründen, möchte ich Ihnen gerne ein die wichtigsten Dinge erklären.

Warum Angst wichtig ist

Angst warnt uns vor Gefahren. Wir brauchen sie also um zu überleben. Sie ist tief in uns genetisch verankert. Durch die Angst wird ein Frühwarnsystem aktiviert, das in unserem Körper einen Fluchtmechanismus in Gang setzt. Früher war es für notwendig, um uns vor Säbelzähntigern zu schützen, heute ist es vielleicht die Spinne über dem Bett. Deshalb muss unser Angstverhalten durch kulturelle Einflüsse durch Lernverhalten und Erziehung laufend verändert und angepasst werden.

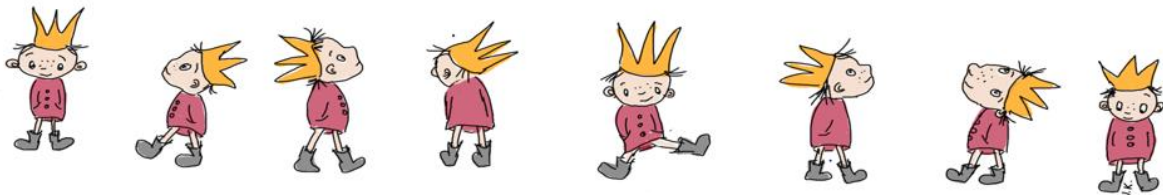
Wo die Angst wohnt



Angenommen, wir sehen eine Schlange. Dann gelangt dieser Sinnesreiz über unseren Sehnerv in unser Gehirn und wird im visuellen Cortex zu einem Bild verarbeitet. Dieser sendet die Information weiter zur Überprüfung an den Mandelkern. Der wiederum ist Teil des limbischen Systems und entscheidet, ob die Situation gefährlich ist oder nicht. Falls ja, gibt er Alarm an die Großhirnrinde, diese wiederum erteilt dem Locus coeruleus im Stammhirn den Befehl, Adrenalin auszuschütten.

Parallel geht die Information – mit etwas Verspätung – auch an andere Hirnareale wie das Großhirn. Es tauscht sich mit dem Hippocampus zur Mitbeurteilung der Situation aus. Der Hippocampus vergleicht das Bild der Schlange mit den von ihm gespeicherten Erinnerungen und erkennt in der Schlange zum Beispiel eine Blindschleiche, die völlig gefahrlos ist. Daraufhin gibt das Großhirn dem Mandelkern eine Entwarnung, sodass die Angstreaktion des Körpers wieder heruntergefahren wird.

[...]



Hallo, ich bin der Mutkönig

Entschuldige bitte, dass ich mich so direkt an dich wende, aber ich denke, dass du mich gerade gut brauchen könntest. Du hast doch ab und zu ein wenig Angst und gerade auf diesem Gebiet bin ich, ohne angeben zu wollen, absoluter Experte.



Bevor ich mich genauer vorstelle, muss ich dir aber erst einmal etwas ganz Wichtiges sagen. Fast jedes Kind fürchtet sich ab und zu vor etwas – zum Beispiel vor Einbrechern, oder Monstern oder vor dem Zum-Arzt-gehen-müssen oder vor anderen Kindern. Vielleicht ist da deine Angst auch mit dabei, vielleicht auch nicht.

Jedenfalls stehst du nicht allein mit deinem blöden Gefühl im Bauch da. Das ist doch schonmal eine gute Nachricht, oder? Ich sage Dir das nämlich, damit Du nicht denkst, die anderen Kinder seien alle ganz mutig, nur Du nicht.



Angst ist nicht zum Schämen

Und noch eines – wusstest du eigentlich, dass man sich für Angst kein bisschen schämen muss? Es ist ein bisschen so wie Bauchweh haben. Du würdest nie auf die Idee kommen, dich dafür zu schämen, stimmt's? Also erzähle ruhig den anderen von deiner Angst.

Vielleicht geht es ihnen ganz ähnlich wie dir und sie sind froh, dass sie jemanden haben, mit dem sie darüber reden können und der sie versteht.



Ich habe dir ja gerade erzählt, dass wirklich viele Kinder Angst haben. Außerdem ist es manchmal gut, einen Erwachsenen um Hilfe zu bitten, zum Beispiel deine Eltern, oder deine Großeltern oder sonst eine Person, die du gut kennst. Sie haben oftmals gute Tipps und können dich dabei unterstützen, deine Angst wegzubekommen.

Du brauchst übrigens auch einen Erwachsenen dafür, um mit ihm gemeinsam dieses Buch anzugucken und durchzulesen – das ist nämlich das weltbeste Anti-Angst-Rezept-Buch überhaupt.

Wer ich bin

Ach du Schreck – jetzt habe ich mich ja tatsächlich immer noch nicht richtig bei dir vorgestellt. Dass ich Mutkönig heiße, weißt du jetzt, aber das reicht ja nicht aus. Du sollst schließlich genau Bescheid wissen, mit wem du hier zusammenarbeitest und wer dir hilft, Deine Angst loszuwerden.

Ich wohne weit weg von dir, sogar sehr weit weg, in einem Turm auf einem Planeten im Himmel. Nachts, wenn du schläfst, schweben deine Ängste in Blasen zu mir ins Weltall hinauf. Ich sammle sie dann eine nach der anderen mit meinem Kescher ein.

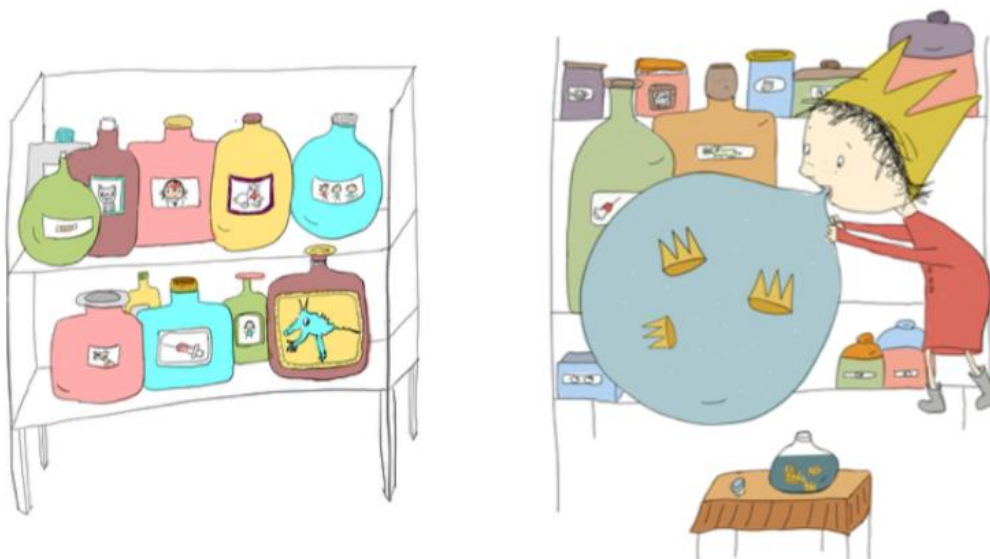




Um zu wissen, welche Angst genau darin steckt, untersuche ich die Blasen sehr genau.



Wenn ich mir sicher bin, was drinsteckt, pikse ich sie auf und jage sie nach draußen aus meinem Turmfenster hinaus. Dann kommt die eigentliche Arbeit. Ich habe nämlich in ganz vielen großen Gläsern für jede Angst das passende Mutmittel aufbewahrt. Je nachdem welche Ängste die Kinder haben, mixe ich verschiedene Mutmittel zusammen und blase daraus neue Mutblasen.



Die puste ich dann zu Euch Kindern auf die Erde zurück.



Am nächsten Morgen wachst du auf und hast neue Mutblasen im Bauch, sodass du jeden Tag ein Stückchen weniger Angst hast.

Was sagst du dazu. Du merkst das natürlich gar nicht, weil du ja schläfst. Du wirst jetzt wahrscheinlich denken: Warum hab ich denn dann trotzdem noch Angst, wenn ich jede Nacht neue Mutblasen bekomme? Ich wusste, dass du ein schlaues Kind bist. Deshalb sage ich dir lieber gleich die Antwort: Manchmal haben Kinder noch extra Ängste, die sich im Laufe des Tages bilden und da reichen die nächtlichen Mutblasen manchmal nicht ganz aus – aber daran habe ich natürlich auch gedacht.

Wie du mich tagsüber oder zwischendurch mal kurz anrufen und Mut sammeln kannst. Das erkläre ich dir hier gleich ganz genau. Jetzt bist du neugierig geworden oder? Gut so. Schließlich soll das Buch ja nicht langweilig sein. Aber du musst dich noch ein winziges bisschen gedulden. Erst muss ich dir noch kurz erklären, warum es die Angst überhaupt gibt und dass, sie eigentlich gut ist. Ja, du hast richtig gehört.

[...]

Ich zeige dir meine Mutkönig-Methode

Ich verrate dir jetzt mal den Trick, wie ich dir helfen kannst, wenn du mich zwischendurch ganz dringend brauchst:

Mach` bitte dazu die Augen zu und denke ganz fest an mich, wie ich aus meinem Turmfenster zu dir auf die Erde hinunterschaue. Stelle Dir dann genau vor, was dich gerade so ängstigt. Jetzt fliegen dadurch automatisch deine Ängste in Blasen zu mir in den Himmel hinauf. Das spürst du, weil du dich immer leichter anfühlst, so als hättest du einen Sack Sand über Bord geworfen. Wenn die Blasen bei mir angekommen sind, untersuche ich sie und mixe neue Mutblasen für dich an. Die puste ich dann so schnell wie möglich von mir wieder zu dir hinunter. Ach herrje- bestimmt hast du`s gemerkt. Du musstest mir schon jetzt mithelfen. Du siehst also – ohne dich geht gar nichts.



[...]

Warum Kinder sich vor dem Schlafen fürchten

((hier beginnt nun der Hauptteil mit dein einzelnen Ängsten. Zuerst gibt es immer eine Teil für Eltern, anschließend eine kleine Lese- und Mitmachstrecke für Kinder))

Es ist nur zu gut nachvollziehbar, dass Kinder nicht allein in ihrem Bett im eigenen Kinderzimmer schlafen wollen. Zu Beginn sind Babys 10 Monate im Bauch maximal nahe bei ihrer Mutter. Diese enge Bindung ist auch nach der Geburt ganz wichtig. Wir sind Säugetiere und brauchen diesen direkten körperlichen und emotionalen zum Überleben.

Bei Babys ist dies extrem – es können ansonsten schwere seelische Schäden entstehen. Je besser diese frühe Bindung ist und je sicherer sich Babys sein können, dass da immer jemand ist, der sie tröstet und sich um sie kümmert, wenn sie weinen, desto werden sie sich später selbst beruhigen können und es sogar irgendwann einfordern, als Kleinkind alleine zu schlafen.

In vielen Kulturen ist es selbstverständlich, dass Babys, aber auch die Kleinkinder zusammen mit den Eltern in einem Bett schlafen.

Bei uns wurde in den westlichen Ländern irgendwann beschlossen, dass es chic ist, wenn ein Kind möglichst bald in seinem eigenen Zimmer schläft. Das bedeutet für das Kind aber zunächst einmal, von seinem „Rudel“ plötzlich getrennt zu sein. Wenn es nachts aufwacht, ist es allein und das macht natürlich Angst. Es ist dunkel, das gewohnte Atmen der Eltern ist nicht zu hören und es kann sich an niemanden kuscheln.

Der Schritt vom Mitschlafen im Eltern-Schlafzimmer hinein ins eigene Kinderzimmer ist oftmals gewaltig für Kinder. Noch größer ist er natürlich, vom gemeinsamen Elternbett heraus. Gestalten Sie den Abnabelungsprozess also so schonend und langsam wie möglich.

Eine wunderbare Alternative stellt eine kleine Matratze dar, die Sie für Ihr Kind eine Zeitlang neben Ihrem Bett als Nachtlager für das Kind hinlegen.

Es kann gut sein, dass es Rückfälle gibt und dass Sie eine Weile zwei Schritte vor und wieder einen zurück gehen oder sogar drei Schritte zurück: Es kann auch sein, dass neue Lebensabschnitte wie der Eintritt in die Schule einen großen Einschnitt für Ihr Kind darstellen, sodass es plötzlich wieder ganz viel körperliche Nähe von Ihnen braucht, um das alles zu verarbeiten – und das gilt insbesondere für die Nächte. Wenn es da plötzlich anfängt, von Monstern zu träumen und auf einmal wieder zu Ihnen in Ihr Elternbett schlüpfen möchte, lassen Sie es dies bitte tun.

[...]

TIPPS FÜR DIE ELTERN

- **Licht anlassen**

Wenn Ihr Kind gerade jedes Mal Angst hat, wenn Sie nach dem Gute-Nacht-Sagen das Licht ausmachen – na dann lassen Sie es bitte an. Dies bedeutet nicht, dass Sie jahrelang nachts Festbeleuchtung anhaben müssen. Lassen Sie also ruhig mal eine Weile das Licht nachts an. Ja, notfalls auch die ganze Nacht, damit Ihr Kind erst einmal wieder ruhig durchschlafen kann und die Gewissheit hat, dass definitiv in dieser Zeit kein Gespenst kommen kann, da diese sich ja bekanntlich vor Licht fürchten. Nach einer Weile lassen Sie das Licht im Gang an, später ein Nachtlicht.

- **Rolladen offen lassen**

Manche Kinder finden es fürchterlich, wenn nachts die Rolos im Kinderzimmer runtergelassen werden, manche brauchen ein paar offene Ritzen, damit sie gut schlafen und wieder andere wollen, dass die Fenster unbedingt vollständig von den Rolos verschlossen sind, damit auch ja kein Einbrecher hereinschleichen kann.

- **Nähe durch Geräusche herstellen**

Wenn es abends nach dem ins Bett bringen im Kinderzimmer ganz still ist, fühlen sich viele Kinder einsam und bekommen Angst. Wenn Sie als Eltern dann meistens noch wach sind, hilft es oftmals schon, wenn Sie die Türen in der Wohnung oder im Haus einen Spalt geöffnet lassen. Dann sind vertraute Geräusche wie die Stimme der Eltern oder aber auch der Fernseher oder das Klappern in der Küche hörbar. Ihr Kind bekommt dadurch die Sicherheit, dass Sie tatsächlich in der Nähe von ihm sind.

- **Mutkönigsmethode**

Insbesondere für kleiner Kinder eignet sich wunderbar meine Mutkönigsmethode (siehe Seite), um das Zutrauen Ihres Kindes zu sich selbst zu stärken.

Üben Sie mit ihm gemeinsam, den Mutkönig anzurufen, um ihm abends seine Angstblasen vom Tag zuzusenden. Unterstützen Sie die Autosuggestionskraft durch Seifenblasenpusten.

Machen Sie mit ihm spielerisch entspannende Atemübungen mit dem Angstblasen-Flugmotor.

Beziehen Sie die Mutkönigsmethode am besten in Ihr Abendritual mit ein.

Lassen Sie es seine Angstblasen und auch die gewonnenen Mutblasen aufmalen.

[...]

Fürchteste du dich vor dem Schlafen?

Hast du dir eigentlich schonmal überlegt, warum so viele Kinder nachts Angst haben? Die Antwort ist – es ist dunkel. Was bedeutet das? Wir sehen dann viel schlechter als am Tag.



Aber warum soll man ängstlicher im Dunkeln sein, wenn man die Dinge dann nicht so gut sieht? Stell´ dir mal vor, wir würden noch wie die Urzeitmenschen früher draußen leben. Da gab es noch gefährliche Säbelzahn tiger. Tagsüber konnte man rechtzeitig wegrennen, weil man die gefährlichen Tieren schon von Weitem gesehen hat, aber nachts musste man sehr vorsichtig und auch etwas ängstlich sein, damit man bei jedem Knacksen im Gebüsch gewarnt war. Die Angst in der Dunkelheit war also damals richtig wichtig, damit man nicht gefressen wurde. Und diese Angst steckt noch heute ein bisschen in uns drin. Da musst du dir also nichts dabei denken. Außerdem sehen nachts alle Dinge etwas anders aus, weil man ja oft nur ihre Umrisse oder Schatten erkennen kann. Da kann es sein, dass man meint, ein Gespenst säße auf dem Bett und dabei ist es nur

dein großes Kuscheltier.



Dann kommt noch dazu, dass man ja in der Nacht in seinem Bett meist alleine ist, vielleicht auch noch in seinem eigenen Kinderzimmer und da sind Mama oder Papa erst mal nicht zu sehen und auch gar nicht da. Ist doch völlig sonnenklar, dass dir das Angst macht.

Aber zum Glück gibt's ja mich, deinen Mutkönig. Ich sage dir jetzt meine weltbesten Tipps gegen alle Ängste im Dunkeln, beim Schlafen, wenn Du schreckliche Alpträume hast oder dich jeden Abend vor einem Monster unterm Bett fürchtest. Auch gegen Sorgen vor Einbrechern werde ich dir gleich sagen, was super hilft.

Und dann kannst du ja jederzeit meine Mutkönig-Methode anwenden. Du weißt schon: S tell dir deine Angst vor, denk` dann fest an mich und schon schweben deine Angstblasen zu mir nach oben. Ich blase dir dann frisch abgefüllte dicke Mutblasen zu, sodass du nicht einen Krümel von Angst mehr verspürst.

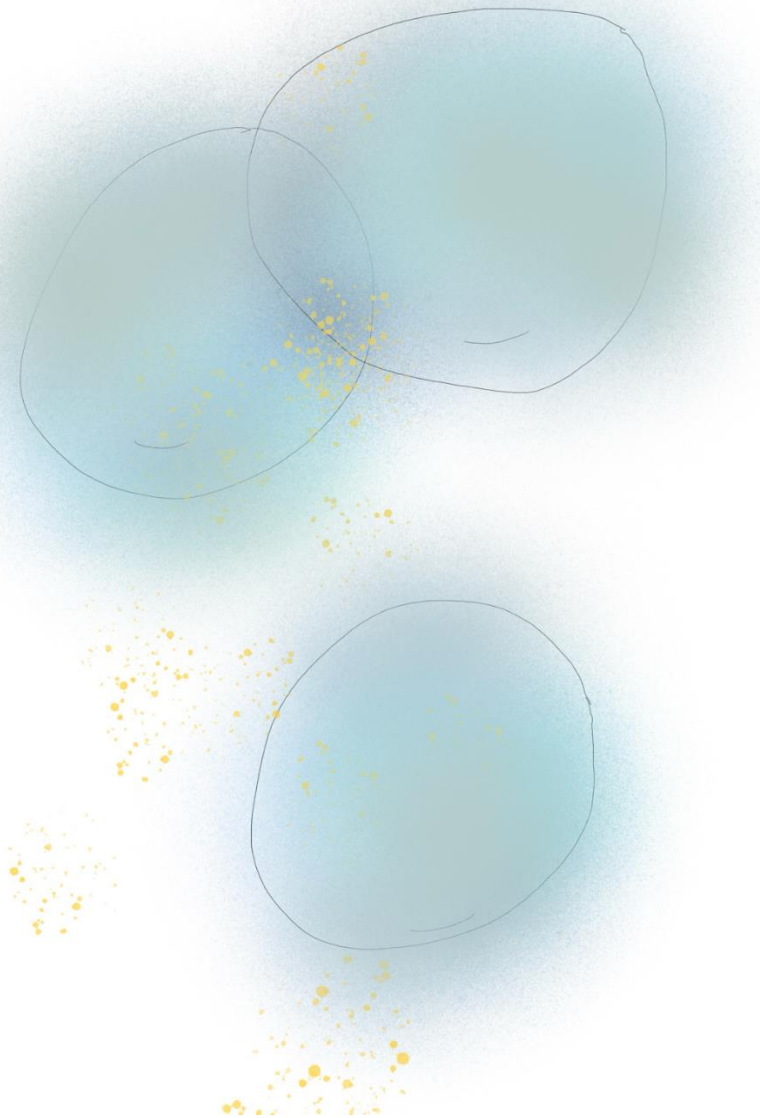
Probiers aus.

Ich wünsch` Dir mutige Nächte

TIPPS FÜR DIE KINDER

Die Angst malen

Versuche mal, hier in die Angstblasen, deine Angst hineinzumalen – vielleicht ist sie ein großes Unter-dem-Bett Monster mit spitzen Zähnen, vielleicht ist es ein Einbrecher, der vor dem Fenster vorbeischleicht oder einfach ein großer dunkler Schatten, der abends immer aufflackert. Es kann ja auch einfach nur ein großer schwarzer Punkt sein, weil du dich einfach so sehr vor der Dunkelheit fürchtest.



Die Dunkelheit erforschen

Lausche mal im Dunkeln in deinem Bett, was für Geräusche Du so hörst- was denkst du, woher sie kommen? Vielleicht hörst du den Wind oder den Regen durchs Fenster, vielleicht surrt auch eine Fliege durchs Zimmer oder es gluckst die Heizung. Leuchte doch mal mit der Taschenlampe unter dein Bett. Versteckt sich hier jemand oder etwas?



Sicher ist sicher

Manchmal macht es einem Angst, wenn man plötzlich mitten in der Nacht aufwacht und um einen herum ist alles dunkel. Da ist es gut, wenn man einfach immer eine Taschenlampe neben dem Bett liegen hat. Die kann man bei Bedarf einfach mal kurz anknipsen – wenn es dann hell ist, sind sämtliche Ängste sofort weggeblasen.



[...]

Challenge für Kinder

Hier können Mutkönig–Mutblasen gesammelt werden:



Du hast dem Mutkönig eine Dunkelheit- Angstblase geschickt und dafür die passende Mutblase von ihm erhalten.



Du hast Dir eine tolle Gutenachtgeschichte zum Einschlafen ausgedacht – das gibt eine Mutkönig Mutblase extra.



Du hast ein Bild von Deinem Dein Schlaf- Angst-Monster gemalt – du darfst dir eine zusätzliche Mutblase in Deine Mutblasenkonto malen.

