

# Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst?

Geschichten, die Kinder stark machen

von  
Dr. Christian Lüdke

Illustriert von Saskia Gaymann



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Bei der Herstellung des Werkes haben wir uns zukunftsbewusst für umweltverträgliche und wiederverwertbare Materialien entschieden.

Der Inhalt ist auf elementar chlorfreiem Papier gedruckt.

ISBN 978-3-86216-385-4

© 2018 medhochzwei Verlag GmbH, Heidelberg

[www.medhochzwei-verlag.de](http://www.medhochzwei-verlag.de)

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Satz:** Sabine Brand

**Illustration:** Saskia Gaymann

**Umschlaggestaltung:** Sabine Brand

**Druck:** M. P. Media-Print Informationstechnologie GmbH, Paderborn

Wenn Sie in diesem Buch einen Druckfehler finden, dann dürfen Sie ihn behalten.



# Inhalt

## Figuren 6

### Stella und Tom 9

Angst vor Arbeitslosigkeit – Teil 1

### Der geplatzte Traum 15

Angst vor Arbeitslosigkeit – Teil 2

### Ich habe voll Schiss 21

Angst vor Ausgrenzung

### Mops Mampfred 27

Angst vor Familienmitgliedern mit Demenz

### Herr Bär 32

Angst vor Bettnässen

### Die Sambabude 37

Angst vor der Dunkelheit

### Mariposa 43

Angst und Eifersucht

### Der geheimnisvolle Schlüssel 48

Angst vor Behinderungen

Die magischen Murmeln 53

Angst vor Fehlern

Mutig in den dunklen Keller 58

Angst vor dem Umzug

Die alten Schulhefte 63

Angst vor der Schule

Schutzengel Mampfred 68

Angst vor Fremden/Entführung

Schatz in der Hand 73

Angst vor der Angst: Scham

Rosa Kiki 79

Angst in Pflegefamilien/vor Stiefeltern

Die Murrel-AG 84

Angst bei Sprechstörungen

Bärenstark 90

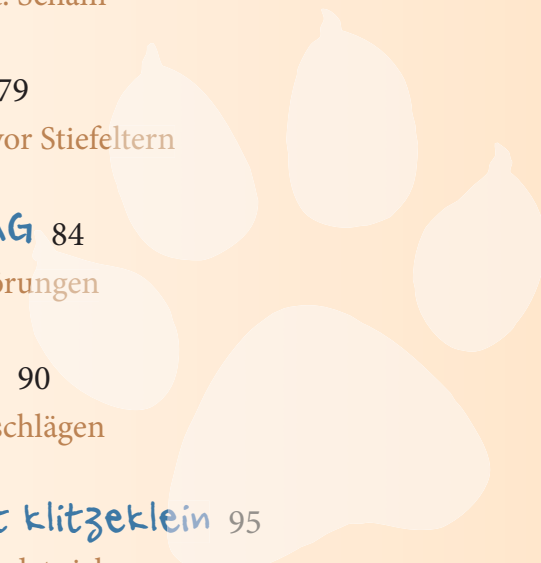
Angst vor Terroranschlägen

Auf einmal ist die Angst klitzeklein 95

Der Mops verabschiedet sich

Tipps und Hilfestellungen  
für Eltern und Erwachsene 100

Tipps zum Vorlesen 107

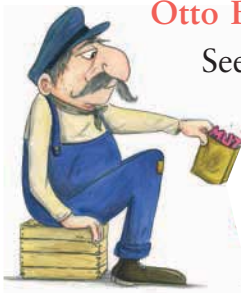


## Figuren

**Stella & Tom** sind beste Freunde. Die beiden wohnen direkt nebeneinander und kennen sich schon seit dem Kindergarten. Früher haben sie zusammen Sandburgen gebaut, heute erleben sie gemeinsam große und kleine Abenteuer. Obwohl sie viele unterschiedliche Interessen haben, verstehen sie sich gut. Stella ist tierlieb und sportlich. Schon seit Jahren träumt sie von einem eigenen Pferd oder zumindest von einer Reitbeteiligung. Tom ist temperamentvoll und spielt gerne Fußball; bei schlechtem Wetter vertreibt er sich die Zeit mit PC-Spielen. Wenn er groß ist, möchte Tom Fußball-Star oder Detektiv werden.



**Mops Mampfred** ist ein kleiner, gefräßiger Hund, der immer dann auftaucht, wenn ein Kind Angst hat. Er begleitet Stella und Tom bei ihren Abenteuern und hat immer einen guten Ratschlag parat. Wenn er hungrig oder sauer ist, kann er ganz schön ungemütlich werden. Wenn er sich aufregt, sieht Mampfred ein wenig aus wie ein Gorilla-Mops.



**Otto Bär** ist der Hausmeister der Schule. Er ist früher als Seemann um die ganze Welt gefahren und hat viel gesehen und erlebt. Auf einer seiner Reisen hat er seine Frau Lola kennen gelernt. Herr Bär sorgt an der Schule für Ordnung und kümmert sich darum, dass es den Kindern gut geht.

**Lola Bär** ist die Ehefrau vom Hausmeister Bär. Sie ist ein bisschen verrückt und hat oft lustige Ideen. Wegen ihrer roten Haare sieht sie ein wenig aus wie eine liebe Hexe. Das ist bei den Schülern auch ihr Spitzname. Sie ist sehr kinderlieb und betreibt den Schulkiosk Sambabude. An ihrem Büdchen gibt es nicht nur Weingummi, sondern auch leckeres Obst aus dem Schulgarten. Sie kann gut trösten und bringt die Kinder mit ihren Geschichten zum Träumen.



**Rosa Kiki** ist eigentlich Lehrerin für Kunst und Musik. Sie betreut aber auch die Schulgarten AG; dort züchtet sie Obst, Gemüse und Blumen. Sie liebt Schmetterlinge, Rosen und Orchideen und vor allem die Farbe Rosa. Ganz oft sagt sie: „Rosa ist die Farbe der Seele“. Die Schüler nennen sie daher *Rosa Kiki*.



## Mops Mampfred

**I**ch bin gerade über etwas sehr glücklich, denkt der Mops, der gerade ein leckeres Stück Kuchen verputzt hat. Das weiß ich genau. Denn ich bin ein Mops. Möpse können immer essen.

Der Mops rollt sich auf den Rücken und streckt seinen Bauch entspannt in die Luft. Als Mops muss man nur aufpassen, dass man nicht zu viel frisst, denn dann wird man zu schwer und kann sich nicht mehr so gut bewegen. Mampfred kann das aber nicht passieren, denn er bewegt sich gerne. Naja, nicht immer. Manchmal ist es so schön warm und kuschelig, wenn er bei Stella und Tom ist. Dann genießt er es sehr, sich auszuruhen und mal nichts zu tun, bis er wieder mit Stella zum Reiten oder mit Tom zum Fußball muss.

Aber das macht er gerne, denn dafür ist er ja da. Nur wenn er nichts zu fressen bekommt, kann er ungemütlich werden.

Heute ist der erste Ferientag und draußen regnet es leider. Stella und Tom sind in Stellas Zimmer geblieben. Dort liegen sie auf ihren Bäuchen und puzzeln, während Mampfred ein großes Stück Kuchen vor sich liegen hat, das er gierig beäugt.

„Erzähl mal ein wenig von dir“, fordert Stella ihn auf, die gerade ein paar Puzzlestücke sortiert. Sie ist ganz neugierig und will so viel wie möglich über ihren neuen Freund erfahren.



Der Mops räkelt sich zufrieden, denn er liebt es, wenn alle Aufmerksamkeit auf ihn gerichtet ist. „Wie ihr wisst, helfe ich allen Kindern, die schon einmal Angst hatten. Erst die Angst macht mich für Kinder sichtbar.“ „Für immer?“, fragt Tom. „Ja“, antwortet der Mops. „Wenn mich ein Kind einmal gesehen hat, bleibe ich für immer bei ihm.“ Er fügt hinzu: „Ich mache keinen Rabatz, ich bin gut zu transportieren und ich selbst mache niemandem Angst, außer der Angst.“

„Was ist denn mit Kindern, die so große Angst haben, dass sie gar nicht darüber sprechen können?“, fragt Tom den Mops.

„Das kommt oft vor“, nickt der Mops. „Ich weiß aber, was die Kinder fühlen, ohne dass sie es mir sagen müssen. Ich kann dann trotzdem Vorschläge machen und ihnen helfen.“ „Aber warum bist du kein Bär oder Tiger oder sonst ein anderes starkes Tier?“, fragt Stella vorsichtig.

„Ha!“, schnaubt der Mops. „Vielleicht wusstet ihr es noch nicht, aber Möpfe sind dafür bekannt, dass sie unglaublich stark sind, auch wenn sie klein sind, sind sie absolut furchtlos. Und weil wir Möpfe schon so alt sind, kennen wir die Menschen und ihre Ängste ziemlich gut. Möpfe sind die Begleiter und Beschützer des Menschen.“

„Und du kannst wirklich jedem Kind helfen, das Angst hat?“ wollen Stella und Tom wissen.

„Ja, klar!“, gibt der Mops selbstsicher zurück.

„Ach ja, und wie machst du das?“

„Ha, ha, ha, so einfach geht das nicht! Ihr habt wohl geglaubt, ich falle darauf rein. Aber das müsst ihr schon selbst herausfinden.“ „Und wie sollen wir das anstellen?“ Stella und Tom sind ratlos.

„Fragen stellen – wer nicht fragt, bleibt dumm!“, gibt der Mops zurück.



„Du bist ein richtiger Witzbold, Mampfred! Wir haben dich doch gerade etwas gefragt und du hast nicht geantwortet!“

„Manchmal bekommt man eben nicht sofort eine Antwort“, schnappt der Mops zurück. „Ihr müsst zu Detektiven werden.“ „Wie das denn?“, fragt Stella verwundert.

„Zum Beispiel, indem ihr erstmal selbst über eure Frage nachdenkt. Oder genau beobachten lernt“, zählt der Mops auf. „Besonders wenn ihr das Verhalten anderer Menschen beobachtet, könnt ihr eine ganze Menge lernen“, erklärt der Mops nun wieder geduldig.

„Mal eine ganz dumme Frage von mir“, beginnt Stella. „In meiner Klasse gibt es einen Jungen, der erzählt hat, dass seine Oma sich in letzter Zeit merkwürdig verhält. Er lacht sie dann immer aus, wenn sie zum Beispiel ihre Brille in den Kühlschrank legt. Aber warum seine Oma das macht, weiß er nicht.“

„Wisst ihr“, sagt Mampfred zu Stella und Tom und kuschelt sich dabei ganz eng zwischen beide, „die Oma legt ihre Brille nicht in den Kühlschrank, weil sie ihren Enkeln einen Spaß machen will. Sie macht die Dinge nicht absichtlich und vergisst auch, was sie gemacht hat.“

„Das kenne ich“, meldet sich Tom zu Wort. „Von meinem Opa – der ist schon über 80 Jahre alt. Das liegt am Alter, dass man sich nicht mehr so gut erinnern kann“, nickt Tom wissend.

„Du lachst ihn aber nicht aus?“, fragt ihn Stella mit großen Augen. „Nein“, antwortet Tom. „Nur, wenn er selbst über seine Schusseligkeit lacht, dann muss ich auch lachen.“

„Stimmt, das kann am Alter liegen“, bekräftigt der Mops Tom. „Aber bei der Oma von eurem Klassenkameraden ist es etwas anderes. Manchmal werden Erwachsene krank.“

„Wie eine Erkältung?“, fragt ihn Stella.

„Nein, es gibt auch Erkrankungen, bei denen man nicht Husten oder Schnupfen hat, sondern bei denen man sich anders verhält als sonst“, erklärt der Mops.

„Man vergisst und verlegt Sachen, weil man krank ist?“, staunt Tom.

„Ja“, meint der Mops. „Nicht nur das. Man kann sich verlaufen, weil man sich nicht mehr an den Weg erinnert und oft werden Oma und Opa dann auch sauer, weil sie sich über sich selbst ärgern.“

„Und wie heißt die Krankheit?“, fragt Stella. „Das nennt man Alzheimer oder Demenz“, sagt der Mops.

„Das macht mir Angst“, klagt Tom. „Was ist, wenn Opa das auch bekommt und sich verläuft und nicht mehr zu uns nach Hause findet? Dann sehen wir ihn ja nie wieder!“

„Nein, nein“, beruhigt ihn der Mops. „Das passiert nicht. Dafür sind ja Mama und Papa da oder deine Oma. Sie alle würden gemeinsam auf ihn aufpassen.“



„Stimmt“, fällt Stella ein. „Deine Mama würde deinen Opa nie allein lassen, sie unternimmt doch auch oft etwas mit ihm.“

Hast du auch schon  
einmal etwas vergessen?

„Wenn eure Großeltern krank werden, dann müsst ihr eure Eltern genau das fragen, was ihr nicht versteht. Sie werden euch sicher alles erklären.“

„Und wie sollen wir mit kranken Omas und Opas umgehen?“, will Tom wissen. „Ich habe Angst, ihnen weh zu tun oder von ihnen angeschrien zu werden“, fügt er leise hinzu.

„Das ist eigentlich ganz einfach. Ihr braucht keine Angst zu haben. Es ist gut, wenn ihr kurze und einfache Sätze ruhig aussprecht. Ihr könnt auch einfache Fragen stellen, die man mit Ja oder Nein beantworten muss, zum Beispiel ‚magst du heute Wurst essen?‘ Anstatt zu fragen: ‚was möchtest du heute gerne essen?‘.

„Das ist eine gute Idee“, findet Stella. „Was können wir noch machen?“

„Omas und Opas mit Demenz können gut Gesichter lesen. Wenn ihr sie anlächelt, dann wissen sie, da ist jemand, der es gut mit mir meint. Sie fühlen sich dann ganz sicher und geborgen. Ihr dürft euch aber nicht über sie lustig machen, wenn sie sich komisch verhalten. Ihr dürft mit ihnen lachen, aber ihr sollt sie nicht auslachen.“

Der Mops ist ein Meister darin, Kinder zu beruhigen. Schon haben sich Stella und Tom gefangen und werkeln weiter an ihrem Puzzle. Ganz gedankenversunken suchen sie nach den passenden Teilen. Da rufen sie plötzlich aus: „Hahahaha Mampfred, du hast jetzt schon die ganze Zeit vergessen, etwas zu mampfen.“ Die Kinder lachen aus vollem Herzen und zeigen auf das Kuchenstück, das immer noch unberührt auf dem Teller liegt. 🐾

# Tipps und Hilfestellungen für Eltern und Erwachsene

## Wirklich wichtige Hinweise

### Kindliche Logik und magisches Denken

Kinder im Alter von 3 bis 9 Jahren besitzen noch eine ganz besondere Fähigkeit: **Das magische Denken**. Durch das magische Denken wird ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht (die sogenannte hypnotische Trance). Auch das Tagträumen ist bei Kindern Teil des magischen Denkens. Dieser Zustand wird begleitet von einer ganzen Reihe körperlicher und seelischer Veränderungen. Das therapeutische Potenzial dieses Zustands wird unter anderem durch die Möglichkeit verdeutlicht, akute Ängste zu unterbinden, sodass positive und damit dauerhafte Veränderungen möglich sind. Das im Kind vorhandene Reservoir an positiven Erfahrungsmöglichkeiten, unbewussten Bewältigungsstrategien und eigenen Stärken wird durch die Geschichten aktiviert und zur Bewältigung von realen Problemen genutzt. In der Fachsprache wird das auch *Utilisation* genannt, also die Nutzung von Ressourcen.

Kinder denken nicht logisch, wie Erwachsene. **Kinder erfüllen die Welt**. Sie kennen keinen Sinn oder Unsinn. Sie kennen aber die Macht des Wünschens und die Kraft der Fantasie. Kinder können sich selbst und jedem beliebigen Gegenstand eine machtvolle Bedeutung und Kraft geben. Genial einfach und einfach genial. Denken, Gedanken und Fantasie als Heilmittel.

Deshalb können Sie die Geschichten nacheinander, aber auch einzeln lesen. Kinder müssen noch nicht einmal richtig zuhören beim Vorlesen, weil es mehr um das Erlebnis des gemeinsamen Lesens und Erfahrens geht. Deshalb muss eine Geschichte auch nicht unbedingt einen Anfang oder ein Ende haben, sie muss noch nicht einmal Sinn ergeben. Wichtig ist, sich mit Ihrem Kind durch den Leseakt zu verbinden. Das Kind ist mit dem Vorleser verbunden und spürt dessen Begeisterung. Es ist nicht so wichtig, *was* Sie einem Kind vorlesen, sondern *wie* Sie es vorlesen. Und wenn das Kind sich in einem Augenblick nur für das Bild, die Illustration interessiert, bleiben Sie unbedingt dabei und lassen Sie der Fantasie freien Lauf, bleiben Sie im Kontakt mit dem Kind. Das Reden über Geschichten ist in diesem Augenblick wichtiger als das Beenden oder „Abhaken“ der Geschichte.

Geschichten leiten **Entspannungszustände** ein. Und das ist das Ziel. Geschichten lassen Bilder im Kopf des Kindes entstehen. Und diese Bilder sind nichts anderes als die Sprache des Unterbewusstseins, die das Kind in seinem Entwicklungsprozess unterstützen. Das Kind beginnt, sich immer mehr in die Geschichte zu versinken. Damit erreicht das Kind einen tranceähnlichen Zustand, in dem es ganz entspannt ist, und so in einen Zustand der entspannten Wachheit eintaucht. Hier darf es seiner Fantasie freien Lauf lassen. Man nennt das auch **Trancelogik**. Dort kann man die Zeit verzerren, schneller oder langsamer werden lassen, sich selbst größer oder kleiner machen oder Ängste mopsen – in der Trance ist alles möglich. Kinder können Ängste bewältigen und dadurch stark werden.

Wenn ein Kind eine Geschichte zu Ende gelesen hat, dann ist das Leseerlebnis zwar abgeschlossen, der Einfluss der Geschichte wirkt jedoch nach. Denn all das, was das Kind beim Lesen der

Geschichte gefühlt und in seiner Fantasie erlebt hat, kann auf Erlebnisse und Problemstellungen im realen Leben transportiert und angewendet werden.

Sie können die Wirkung der Geschichten auch verstärken, indem sie einen **haptischen Bezug** herstellen. Schenken Sie Ihrem Kind eine schöne Glasmurmel – genau so eine wie auch Stella und Tom in diesem Kinderbuch finden. Immer, wenn das Kind eine Geschichte liest oder vorgelesen bekommt, darf es die Glasmurmel in der Hand halten und damit spielen. Nimmt das Kind später die Glasmurmel in die Hand, werden genau die Gefühle und Erinnerungen ausgelöst, die es beim Lesen der Geschichte als sehr angenehm empfunden hat.

**Das erinnert mich an eine Geschichte ...**

**Was Sie über Kinder und Ängste wissen sollten**

Selbst das mutigste und stärkste Kind schaut irgendwann einmal aus Angst unters Bett. Und wenn wir ehrlich sind, macht der eine oder andere Erwachsene das doch auch hin und wieder. Kinder haben eine unglaubliche Fantasie und deswegen auch oft große Ängste. Daher kann die Welt auf Kinder wie ein gefährlicher Ort wirken. Menschen, die keine Angst haben, haben einfach keine Fantasie!

**Angst hat einen evolutionären Grund:** Wir brauchen sie, um uns vor Gefahren zu schützen. Die Wissenschaft sagt: Die Summe aller Ängste bleibt gleich. Das heißt so viel wie: Alle Menschen haben Angst, weil es eine Grundbefindlichkeit ist, die uns hilft, im Leben emotional und körperlich zu überleben, Angst ist wichtigster Teil



# Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst?

Christian Lüdke

Wer hat Stella und Tom die Angst gemopst?

Geschichten, die Kinder stark machen.

Illustriert von Saskia Gaymann.

Erscheint März 2018. Ca. 110 Seiten. Hardcover. 24,99 Euro.

ISBN 978-3-86216-385-4



Wer kann sich nicht an die Ängste aus seiner Kindheit erinnern? Die Schatten im Zimmer, die Angst vor Veränderungen in der Schule, im Elternhaus oder Freundeskreis? Ängste sind fester Bestandteil jeder kindlichen Entwicklungsphase und Kinder lernen im Idealfall, wie sie am besten mit diesen umgehen können. Christian Lüdke, der renommierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, hat Geschichten für gerade diesen Zweck geschrieben. Die Probleme der Figuren bieten die Gelegenheit, Kinder über ihre eigenen Sorgen sprechen zu lassen und erlebnisorientierte Lösungsfantasien zu entwickeln, wie sie mit Ärger und Konflikten in der Familie, Schule und Freundeskreis besser umgehen können. Eigene Ressourcen, Potentiale, Talente und Kräfte sollen entdeckt, gefördert und entfaltet werden, um das seelische Immunsystem zu stärken.



Der Autor: Dr. Christian Lüdke

Jahrgang 1960, ist Kinder und Jugendlichenpsychotherapeut und Klinischer Hypnotherapeut. Er ist erfahrener Experte, was die Behandlung von Kindern bei Ängsten und Traumata angeht, und in Funk und Fernsehen ein gefragter Interviewpartner zu diesem Thema. Vor 10 Jahren hat er bereits das erfolgreiche Buch „Der kleine Samurai. Mio Mausebär. Gemeinsam stark gegen Kinderängste“ herausgebracht. Weitere Bücher sind u. a.: „Mahlzeit für mich“ und „Wenn die Seele brennt“.

# Worum geht es?

Angst vor Trennung der Eltern

Angst vor Terroranschlägen

Angst vor Pflegefamilien und Stiefeltern

Angst vor Fremden

Angst vor Ortswechsel und Umzug

Angst vor dem Kindergarten/Schule

Angst vor Krankheit

Angst vor Ausgrenzung

Nicht ADHS und Depressionen sind das größte psychische Problem bei Kindern, sondern Angst und Angststörungen. Manche der Ängste sind ganz typisch für jede Kindheit – Angst vor dem Dunkeln, Eifersucht gegenüber Geschwistern, Angst vor Krankheit. Viele Ängste sind aber „neu“ für Kinder und auch Eltern und deshalb besonders herausfordernd, wie die Angst vor Terroranschlägen oder vor Cyber-Mobbing.

Der Autor tritt behutsam und geschickt an die Bewältigung von Kinderängsten heran: Er erzählt lebhaft Geschichten von Stella und Tom – zwei Freunden, die durch dick und dünn gehen – und dem Mops Mampfired, der sie bei ihren Abenteuern begleitet und zusammen mit ihnen Ängste bewältigt. In den tiefgründigen und lebensnahen Geschichten erkennen sich Kinder wieder und Eltern kommen so ganz leicht mit ihnen ins Gespräch. Außerdem gibt der Autor einfach umzusetzende Tipps und Hilfestellungen, wie Eltern die Vorstellungskraft ihres Kindes zur Selbststärkung nutzen können.

Die Geschichten eignen sich für Kinder zwischen 5 bis 10 Jahren.



Die Illustratorin: Saskia Gaymann

Seit 2008 arbeitet sie als selbstständige Illustratorin und Cartoonistin in Köln. Frech, neugierig, selbstbewusst und mit einem breiten Grinsen im Gesicht ziehen ihre kleinen und großen Helden mit Witz und unverkennbarem Strich auf Entdeckungsreise durchs Leben.

## Der Verlag

Der medhochzwei Verlag ist spezialisiert auf Fach- und Sachbuchmedien für das Gesundheitswesen.

medhochzwei Verlag GmbH

Laura Asum

Alte Eppelheimer Str. 42/1

69115 Heidelberg

06221 / 91496-126

Laura.Asum@medhochzwei-verlag.de

www.medhochzwei-verlag.de



 medhochzwei