

Was ein Bilderbuch bei Ängsten bewirken kann, oder: die Macht der Bilder



Ein Bilderbuch kann eine ganze Menge bewirken

Die im Bilderbuch erzählten Geschichten können Hoffnung machen. Kinder haben manchmal das Empfinden, ihren Ängsten hilflos ausgeliefert zu sein. Die Erfahrung, gegen die auftretenden Sorgen und Ängste nur wenig oder gar nichts tun zu können, führt mit der Zeit zu einer Art innerer Kapitulation. In einer solchen Situation kann eine gute Geschichte den Zugang zu Hoffnung ermöglichen.

Eine eigenständige Rolle spielen die Bilder eines Bilderbuches. Unser Gehirn verarbeitet nämlich Bilder in einer Weise, die direkte Auswirkungen auf unsere (Grund-)Gefühle hat. Das gemeinsame „Er-lesen“ der Bilder eines Bilderbuches eröffnet deshalb Möglichkeiten,

Kinder auf eine neue und überraschende Weise im Umgang mit Angst und Unsicherheit zu unterstützen und dabei ihr Selbstwirksamkeitserleben zu stärken. Mit „Lelu“ können Eltern und Erzieher:innen diesen gleichermaßen konstruktiven und phantasievollen Umgang mit Angst und Unsicherheit gemeinsam mit den Kindern erlesen, entwickeln und im erzieherischen oder familiären Alltag praktisch umsetzen.

Gefühle gehorchen nicht dem Willen



Was nicht funktioniert: Wir können unsere Gefühle nicht direkt und willentlich beeinflussen. Die neuronalen Verschaltungen in unserem Gehirn geben das einfach nicht her (siehe auch Abbildung und Ausführung oben zum „Gefühlsgehirn“). Versuchen Sie einmal, willentlich jetzt und in diesem Moment Trauer zu fühlen oder sofort und ohne Anlass Freude zu empfinden. Nehmen Sie irgendeines der Grundgefühle – Angst, Trauer, Aggression, Freude, Scham, Schuld, Ekel und Neugier – und versuchen Sie, es willentlich hervorzurufen. Es wird Ihnen nicht gelingen. Ebenso wenig gelingt es, ein gerade präsenten Gefühl durch einen Willensakt verschwinden zu lassen. Sie können sich noch so sehr anstrengen, sich noch so viel einreden oder daran herumdenken; das Gefühl wird dadurch nicht verschwinden. Das bedeutet: Wenn ein Kind Angst hat, können Sie ihm noch so oft versichern, dass es keine Angst haben muss. Für die Alarmzentrale

in Gehirn Ihres Kindes, also dort, wo die Angst entsteht, ist so ein Satz völlig wirkungslos.

Angst verschwindet hingegen sofort, wenn die Bedrohung bzw. das, was als bedrohlich erlebt wird, verschwunden ist. Dies kann man jedoch nicht immer einfach bewerkstelligen. Zum einen gibt es objektive, äußere Bedrohungen wie etwa bössartige Hunde, gemeine Kinder im Kindergarten oder in der Schule, unbegreifliche Viren oder Krankenhausaufenthalte. Man kann all die unangenehmen oder bedrohlichen Teile der Wirklichkeit nicht einfach wegzaubern. Zum anderen gibt es Bedrohungen, die im eigenen Inneren verortet sind. Das Erleben von Ohnmacht und Hilflosigkeit zum Beispiel ist eine solche innere Bedrohung. Sogar Phantasien über eventuelle Bedrohungen können Angst hervorrufen. Denn schon die intensive Vorstellung irgendeiner Bedrohung kann im Gehirn die Angstproduktion auslösen.