

# Vorwort & Einführung



## Wie „Lelu“ entstanden ist und wozu „Lelu“ genutzt werden kann

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Lelu – und dann geschieht etwas sehr Gutes“ ist ein Bilderbuch für Kinder. Zusammen mit dem Begleitbuch für Eltern und Erzieher:innen bietet es darüber hinaus konkrete Hilfen für ein Problem, das wir zu allen Zeiten kennen, das aber, bedingt durch die Coronapandemie, in Familien, Kindergärten und Schulen aktuell besonders präsent ist: Angst.

Die Idee zum Bilderbuch entstand lange vor Corona, als ich in der Trauma-Ambulanz einer psychiatrischen Klinik tätig war, wo das Thema Angst eine große Rolle spielt. Eine Idee zu haben bedeutet allerdings noch nicht, sie auch umzusetzen. Und so blieb „Lelu“ erst einmal nur eine Idee, die in den Tiefen meines Schreibtisches schlummerte.

Seit einigen Jahren bin ich Leiter einer psychologischen Beratungsstelle. Auch hier nahm und nimmt das Thema Angst einen breiten Raum ein. Überrascht war ich davon, mit welcher Leichtigkeit sich Kinder und Eltern im Beratungsprozess Wissen und Praktiken aneignen konnten, mit denen es ihnen oft gelang, die bestehenden Probleme im Zusammenhang mit Angst zu lösen. Und „Lelu“ zwinkerte zunehmend mit den Augen.

Dann kam das Jahr 2020, und mit ihm kam Corona. Eine solche Bedrohung löst notwendig Ängste aus, ob wir dies wollen oder nicht. Diese Ängste zeigen sich oft ganz unvermutet und in unerwarteter Art und Weise. Und dies insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Da ist es ganz und gar nicht verwunderlich, dass die Wartelisten der professionellen Behandler:innen immer länger werden. „Lelu“ wiederum hörte wohl einen Wecker klingeln, denn „Lelu“ wurde wach und tat erste vorsichtige Schritte.

In Beratungssitzungen machte ich die Erfahrung, dass erfolgreiche Problemlösungen nicht von den Berater:innen realisiert werden, sondern immer von den Klient:innen selbst, den Eltern und den Kindern. Sie sind es, die entweder die Situation als solche oder aber ihre Sichtweisen auf diese Situation in einer Weise zu ändern vermögen, dass Lösungen geschehen können. Die Berater:innen leisten dabei eher so etwas wie kognitive und emotionale „Geburtshilfe“. Sie sind Vermittler:innen und Übersetzer:innen von sinnvollen und nützlichen Informationen und Anregungen.

„Lelu“ beruht auf meiner Vermutung, dass sich solche Informationen und Anregungen auch außerhalb von Beratungssitzungen vermitteln lassen, auch wenn dies für die emotionale „Geburtshilfe“ wohl nicht in gleichem Maße gelten kann. „Lelu“ zusammen mit dem Begleitbuch ist der Versuch, zumindest einen Teil dessen abzubilden, was in Beratungssitzungen – oft mit Freude und Neugier, manchmal auch mit Erstaunen und Überraschung – besprochen, angeregt und erprobt wird. Mit „Lelu“ und dem Begleitbuch können Eltern und Erzieher:innen Kinder dabei unterstützen, eigene Lösungen im Umgang mit Ängsten zu finden. Eine Therapie kann „Lelu“ allerdings nicht ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob die Ängste Ihres Kindes einer Therapie bedürfen, lassen Sie dies unbedingt professionell abklären.

„Lelu – und dann geschieht etwas sehr Gutes“ kann wie ein ganz normales Bilderbuch verwendet werden. Man liest es dem Kind vor, schaut sich dabei gemeinsam die Bilder an und hat (hoffentlich) Vergnügen daran. Die Geschichte ist einfach: Lelu lebt in einer heilen Welt, dann kommt ein Problem, Lelu löst das Problem und es gibt ein Happy End.

Zusammen mit dem Begleitbuch kann „Lelu“ aber auch genutzt werden, Kinder bei der Bewältigung ängstigender oder traumatisierender Erlebnisse zu unterstützen. Es kann sogar dabei helfen, aus vielleicht schwierigen Erlebnissen gestärkt und mit neuen Fertigkeiten, sogenannten Bewältigungs- oder Copingstrategien, hervorzugehen.

Gelingen kann dies, wenn Eltern und Erzieher:innen zutreffende Ideen davon haben, was Angst eigentlich ist, wie Angst funktioniert und was man unter den Begriffen Trauma oder Traumatisierung genau versteht. Und natürlich ist es nützlich zu wissen, welcher Art die konkreten Lösungs- und Bewältigungsstrategien sind, die in „Lelu“ angeregt werden, und wie bzw. warum sie funktionieren können. Dieses Wissen wird im Begleitbuch vermittelt.

Der Text besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil geht es darum, Angst zu verstehen. Eine (wissenschaftlich) fundierte und gleichzeitig praktisch verwendbare Idee davon zu bekommen, was Angst ist, wie sie im Gehirn entsteht, wozu sie gut ist und wie sie sich in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen auswirken kann. Die beschriebenen Erklärungsmodelle und Methoden gründen in wesentlichen Teilen auf Ergebnissen und Praktiken der Neuropsychologie, der Psychotherapie sowie systemischen Beschreibungsmodellen.

Im zweiten Teil wird erklärt, warum ein Bilderbuch bei der Bewältigung von Angst helfen kann, wie Bilder entstehen, welche Wirkung sie entfalten und wie man diese gezielt nutzen kann.

Der dritte Teil bietet konkrete Anleitungen, wie man „Lelu“ gemeinsam mit dem Kind so erlesen kann, dass es für beide, Eltern bzw. Erzieher:in und Kind, ein Gewinn ist. Für jede Bilderbuchseite werden die darin enthaltenen Anregungen für den Umgang mit Angst erläutert. Konkrete Fragen werden vorgeschlagen, die es dem Kind ermöglichen, einen eigenen Raum von Problemlösungen

zu entwickeln und die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten zu erweitern. Und es werden Hinweise aufgezeigt, wie man mit einem Kind reden kann, das gerade Angst hat – kurz: was für das Trösten und Mutmachen wichtig sein kann. Egal wie Sie „Lelu“ nutzen werden: Als Autor wünsche ich Ihnen und den Kindern ein schönes und anregendes Lesevergnügen.

Friedhelm Grafweg, im März 2022