

Kinderbücher über Angst

Das Fürchten lernen

Von Maria Riederer

20.05.2023

Mutig ist nur, wer auch die Angst kennt. Davon erzählen Kinderbücher für alle Altersstufen. Ein Kinderroman, ein Buch für Kinder mit wenig Lese-Erfahrung, ein Bilderbuch und ein Sachbuch, in dem vor allem Erwachsene ihre Ängste, aber auch ihre Strategien mit den Kindern teilen. Bücher, die Mut machen.

Ein Buch, spannend bis zur letzten Seite: Cornelia Franz: „Wildesland“. Der Kinderroman erzählt die Geschichte eines Jungen, den seine Eltern nach einem Streit aus dem Auto setzen. Die Familie verbringt die Ferien in Norwegen, und nun soll Matthis das letzte Stück zum Ferienhaus allein gehen. Nur der Hund, der mit ihm aus dem Wagen gesprungen ist, begleitet ihn. Matthis ist wütend, aber er erreicht die Hütte schnell. Doch das Auto mit seinen Eltern und seinem kleinen Bruder ist nicht angekommen.

„Matthis stand da und begriff nichts – nur, dass hier nichts war, wie es sein sollte. Langsam ging er zu der kaputten Leitplanke, zu der Lücke, die dort nicht hingehörte. Sein Hund Tara schlich so dicht neben ihm her, dass sie sein Bein berührte. Vorsichtig näherten sie sich dem Abhang und beugten sich vor. Zuerst sah er nur den schäumenden Fluss, die Stromschnellen, die dunkeln Bäume an seinem Ufer. Dann erst nahm er das ganze Bild in sich auf. Der graue Kombi. Das Auto, aus dem er keine halbe Stunde vorher ausgestiegen war. Das Auto, mit dem Papa, Mama und Benni davongefahren waren. Eingedrückt wie ein Spielzeug, das jemand weggeworfen hatte.“

Lange Tage in Angst

In diesem Moment beginnen für den Jungen lange Tage in Angst, Einsamkeit, Selbstzweifeln, Dunkelheit und Hunger. Und viele gefährliche Situationen.

„Plötzlich fühlte Matthis sich so verlassen, dass ihm die Tränen kamen. Wie sollte er hier jemals heil rauskommen? Der Aufstieg zur Straße war doch genauso gefährlich wie der Abstieg in die Schlucht. Eiskalt war ihm auf einmal und er zitterte. Er wagte nicht, sich auch nur noch ein Stückchen zu bewegen. Aber wenn er sich nicht sofort auf den Weg machte, würde er nie den Mut aufbringen, weiterzuklettern.“

Cornelia Franz: „Wildesland“
Gerstenberg Verlag, Hildesheim
142 Seiten, 15 Euro, ab 10 Jahren

Christine Rickhoff, Felicitas Horstschäfer (Ill.):
„Keine Angst vor der Angst“
Oetinger Verlag, Hamburg
220 Seiten, 20 Euro, ab 5 Jahren

Jutta Nymphius, Volker Fredrich (Ill.):
„Bennos Bestie“
Tulipan Verlag, München
71 Seiten, 13 Euro, ab 7 Jahren

Céline Sorin, Pascal Lemaître (Ill.):
„Ich und der Oger“
minedition, Zürich
40 Seiten, 18 Euro, ab 4 Jahren

Cornelia Franz erzählt in dem knapp 150 Seiten langen Roman von einem vielleicht zehnjährigen Jungen. Angst macht dem Kind nicht nur die Ungewissheit über das Schicksal seiner Familie. Nicht nur die Einsamkeit – immerhin hat er seinen Hund – und auch nicht nur die Dunkelheit, die jeden Abend schreckliche Gedanken hochkommen lässt. Angst macht ihm auch die Vorstellung, er könnte entdeckt und gerettet werden. Denn was er bisher im Leben angepackt hat, so meint Matthis, ist doch immer schiefgegangen und hat in der Familie für Streit und Unglück gesorgt. Diese Angst ist anders als das gesunde Alarmsystem, das ihm hilft, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.

„Jemand rief seinen Namen! ‚Maaaaathiiis!‘ Sein Herz klopfte wie wild. Noch waren die Stimmen weit weg, noch konnte er sich verstecken. Aber wollte er das? Sicher hatten die Männer zu Essen dabei, sicher würden sie ihm helfen. Aber er hatte Angst wie ein Tier, das gejagt wurde. Angst davor, von diesen fremden Männern gefunden zu werden. Wer weiß, was sie mit ihm machen würden? Tara an sich gedrückt kniete er auf dem Boden und hörte, wie die Stimmen nach und nach leiser wurden.“

„Wildesland“ als Abbild innerer Ängste

Der norwegische Wald mit dem Namen „Wildesland“ dient nicht nur als Kulisse für eine Abenteuergeschichte. Er ist das Abbild von Matthis' inneren Ängsten. Es gibt Abgründe, felsige Schluchten und gierige Mücken, Dunkelheit, Hunger und Kälte. Und irgendwann ein anderes menschliches Wesen, das lange unsichtbar bleibt. Es gibt aber auch glitzernde Seen und sonnige Lichtungen.

Matthis wird an der Hand seiner Erfinderin Cornelia Franz immer mehr zum Experten für seine Gefühle. Er erkennt auch die Schönheit der Natur, die ihn beruhigt und ihm Mut macht. Er lernt den Umgang mit seiner Angst durch das Weitertasten im Unbekannten. Er gewinnt Vertrauen in sein eigenes Einschätzungsvermögen und findet immer wieder die Kraft, weiterzugehen. Auch – nach langem Zögern - zurück in das System, in dem er aus Sicht der Erwachsenen vor allem ein wildes, ein schwieriges Kind ist.

„Keine zehn Minuten später hatten sie die Ferienhütte erreicht. An einen Baum gepresst stand Matthis da und starrte zu dem dunklen Holzhaus hinüber, in dem sie in den Ferien gewohnt hatten. Eine Ewigkeit war das her. Das Bild verschwamm vor seinen Augen. Und so dauerte es eine Weile, bis er erkannte, dass das Haus bewohnt war.“

„Wildesland“ ist ein Abenteuerroman, eine Robinsonade, aber auch ein Entwicklungsroman. Nicht nur für Kinder kann dieses Buch – neben einer hoch spannenden Lektüre - eine Ermutigung sein, eigene Ängste wahrzunehmen und sich mehr zuzutrauen. Auch Eltern möchte man wünschen, dass sie Kindern erlauben, sich ohne Angst in der Natur zu erleben – über Hindernisse hinweg. Im Wald, an einer Felswand, auf einem Baum – vielleicht auch mal ohne ständige Beobachtung und Begleitung. Aber dazu müssten auch Erwachsene ihre Ängste eingestehen. Und das tun sie tatsächlich, in einem anderen Buch:

Christine Rickhoff und Felicitas Horstschäfer: „Keine Angst vor der Angst“

Christine Rickhoff hat 100 Geschichten über die Angst gesammelt – die meisten von Erwachsenen, einige von Kindern. „Keine Angst vor der Angst“ heißt der gut 200 Seiten starke Wälzer. Und dann steht da noch: „Ein Buch wie 100 Freundinnen und Freunde“. Den Anlass für den Ratgeber lieferte Rickhoffs Sohn:

„Emil war der Initiator für das Buch. 2020 wurde er eingeschult, das heißt, das Jahr war einfach super krass für ihn. Da war die Pandemie auf dem Höhepunkt, er hat einen kleinen Bruder bekommen, er war vorher der Jüngste. In dem Jahr hat er Ängste entwickelt. Aber er war sehr pragmatisch und hat dann wirklich gesagt: Mama, was kann man tun? Meine Antwort an ihn war erstmal: Ich weiß, was *ich* gegen Angst mache, aber ich glaube, wenn du 100 Leute fragst, kriegst du 100 Antworten. Und dann war seine Idee: Wir könnten doch 100 Leute fragen. Und daraus könntest du ein Buch machen.“

„Dr. Gerhard Thiele, Astronaut. Im Jahr 2000 auf Mission im Weltall.“

„Ich weiß noch genau, was mein Patenonkel sagte, als ich ihm erzählte, dass ich tatsächlich Astronaut werde. Er gratulierte mir natürlich, aber er sagte auch: ‚Ich muss ja doch etwas den Kopf schütteln, wenn ich an den Zweijährigen zurückdenke und die Anstrengung, die es kostete, ihn in ein Planschbecken zu verfrachten‘. Manche Menschen denken, dass Astronauten vollkommen schwindel- und angstfrei sind, aber das stimmt nicht.“

Bewältigung der Angst

Eine Hai-Forscherin und ein Bestatter, Menschen mit Behinderungen, Ärztinnen, Stars aus dem Kinderfernsehen, aus Sport und Musik, ein Pilot, ein Notfallsanitäter, eine Tänzerin, einige Kinder, viele Prominente und Fachleute in Sachen Angst und Bewältigung der Angst. Sie alle teilen auf je einer Doppelseite ihre Ängste, ihre Erfahrungen und Tipps für schwierige Situationen.

„Erinnere dich daran, wie sehr du geliebt wirst. Der Gedanke, dass da unten auf der Erde meine Frau und unsere vier Kinder auf mich warteten, hat mich im Weltall immer beschützt.“

„Mal deine Angst oder das, wovor du Angst hast, so genau und groß auf, wie es nur geht. Schau dir deine gemalte Angst an und sag ihr, dass du mächtiger bist als sie es je sein könnte.“

„Ganz egal, wovor du Angst hast – es hilft immer, so viel Wissen wie möglich darüber zu sammeln und sich nicht davor zu verstecken.“

„Wovor hattest du als Kind Angst? Was würdest du jetzt als Erwachsener dir selbst raten? Aus diesen zwei Fragen wurden ganz, ganz viele Fragen und auch Antworten. Und meistens hat man da so einen roten Faden bemerkt, wie sich die Ängste aus der Kindheit entwickelt haben und im Erwachsenenleben noch so nachschwingen - oder auch eine Stärke auslösen. Andreas Fröhlich, den kennt man aus den „Drei Fragezeichen“, der spricht den Bob Andrews, und der sagte mir: Er war der schlechteste Vorleser seiner Klasse. Oder Renée Borbonus, der wirklich in großen, ausverkauften Arenen Reden darüber hält, wie man brillante Reden hält - der hatte wahnsinnige Angst als Kind, Referate zu halten. Wie sich da so eine vermeintliche Schwäche in eine totale Stärke gewandelt hat - fand ich auch als Mama so spannend zu sehen,“

...sagt Christina Rickhoff. Und die Kinder im Buch? Sie haben weniger Lebenserfahrung, aber Emil, der Sohn der Autorin, hat zum Beispiel schon eine Strategie für seine Angst entwickelt. Für die Angst, ein Skelett könnte in sein Bett steigen. Angeregt durch den Riddikulus-Zauber aus Harry Potter stellt er sich das Skelett im Blümchenkleid vor. Schon verliert es seinen Schrecken. Als so genannten „Patentipp“ für Emil schreibt ein Kinder- und Jugendpsychologe:

„Was du machst, ist sehr klug. Humor ist immer eine gute Methode, um ein paar Schritte Abstand von der Angst zu bekommen. Je mehr Spaß du in dir spürst, desto weniger Platz hat die Angst.“

Auch Erwachsene haben Angst

Illustriert ist das Buch mit ganzseitigen Fotos, die Felicitas Horstschäfer mit Witz und sicherem Strich so übermalt, dass die Besonderheit jeder Geschichte und jedes Protagonisten auch aus den Bildern spricht. Die Farben vermitteln Stärke und Zuversicht. Das besondere Verdienst dieses Buches ist das Eingeständnis der Erwachsenen, dass auch sie Angst hatten und immer noch haben: Lampenfieber oder Versagensangst, Angst vor dem Wasser, vor der Höhe, vor dem Neinsagen - vor dem Tod. Also dürfen das auch Kinder. Und sie dürfen ebenso wie die Erwachsenen eine Mutprobe verweigern oder die eigenen Gedanken zügeln. Singen. Atmen. Dem Hai in die Augen sehen. Der Angst einen Namen geben. Sich Hilfe suchen, auch professionelle Hilfe.

„Dass Lina Larissa Strahl, die gerade bei vielen Mädels auch ein wahnsinniges Vorbild ist, mir auch gesagt hat: ‚Ja, bitte schreibt, dass ich mir Hilfe geholt habe.‘ - Das hat mich ganz glücklich gemacht. Weil es wirklich ein deutliches Zeichen dafür ist, dass man nicht alles selbst hinbekommen muss. Und auch sich Hilfe zu suchen, kann ein Zeichen von Stärke sein.“

So wie Matthis im Roman „Wildesland“ – eher gezwungenermaßen – eine wichtige Entwicklung durchläuft, tun das auch die 100 Freundinnen und Freunde in dieser Sammlung. Sie können auf diese Weise Vorbilder für ängstliche oder auch neugierige Kinder sein.

Jutta Nymphius und Volker Fredrich: „Bennos Bestie“

Zum Selberlesen für eine jüngere Zielgruppe im Grundschulalter und für weniger lesewillige Kinder hat der Tulipan Verlag die Reihe „Was guckst du?!“ entwickelt. Hier erzählen Bilder und Text gleichberechtigt. In einem Buch über eine traumatische Erfahrung und deren Folgen sind Bilder als Handlungsträger eine große Herausforderung. „Bennos Bestie“ ist der erste Band der neuen Reihe.

„Eigentlich ist Benno so:“

Ein Junge mit Schulranzen, lachend im Laufschrift, über ihm ein fröhlich flatternder Vogel.

„Doch im Moment ist er so:“

Derselbe Junge, der Schulranzen offenbar doppelt so schwer, der Schritt verlangsamt. Und wieder der Vogel über ihm – jetzt regennass und niedergeschlagen. Volker Fredrich, Illustrator und Bildhauer, hat die Bilder für „Bennos Bestie“ gezeichnet.

„Diese so genannten Nebenbilder, also dass man sich Bilder nimmt, die quasi Stellvertreter sind für das Gefühl. Natürlich kann ich jetzt so eine extreme Angst im Gesicht von dem Jungen darstellen, aber ich finde, dass diese Nebenbilder noch viel wirksamer sind, dass das noch erkennbarer ist oder auch spannender ist. Seitenweise ein ängstliches Kind zu zeichnen, ist ja letztlich auch ein bisschen langweilig.“

Das Ereignis, das Benno eines Tages so fürchterlich erschreckt, dass er nur noch mit hochgezogenen Schultern zur Schule geht, ist der Angriff eines Hundes. Es ist der Dackel einer Marktstandbesitzerin, der ihm noch nie etwas getan hat. Aber heute springt er laut bellend hoch und beißt Benno in den Bauch. Das Meiste bekommt der Pullover ab, aber Bennos Vertrauen ist dahin. Von da an wittert er überall Gefahren: bei Lärm, hinter

Hausecken und natürlich bei jeder Begegnung mit Hunden. Der Hund ist das zeichnerische Leitmotiv in dem Buch. Nicht nur als Handlungsträger, sondern auch als Verkörperung von Bennos Trauma.

„Bei den Hunden ist es so, dass ich versuche, bestimmte Urängste optisch zu übertragen. Dass es kein realer Hund mehr ist, sondern die Angst, wie man sich einen Hund vorstellt, wie auch auf dem Cover dieses aufgerissene Maul, was da über dem Jungen klafft - das könnte so eine Urangst sein, gefressen zu sein.“

Volker Fredrich zeichnet den Hund - oder eben die Angst - schwarz und bedrohlich. Wie ein Wolf hat sich die Angst buchstäblich in Bennos Brust festgebissen und wendet sich als hässliche, kläffende Bestie von dort aus auch dem Betrachter zu. Nur langsam, mit Hilfe einer klugen Erwachsenen und eines anderen, sehr ängstlichen Hundes versteht Benno, dass er selbst etwas tun kann, um wieder frei zu atmen.

„Der Junge merkt, der Hund hat eigentlich auch totale Angst, der ist auch ganz schlecht behandelt worden. Und das ist natürlich sehr erwachsen von dem Jungen, sehr clever, dass er denkt - wie kann ich dem Hund helfen und damit sich selbst auch wieder helfen?“

Es ist keine Überraschung, dass „Bennos Bestie“, ein Buch für Grundschul Kinder, ein Happy End hat. Aber seinen Erfolg, die Überwindung seiner Ängste, muss Benno mit viel Mühe erwerben. „Bennos Bestie“ liefert keine einfache Lösung. Es gibt Rückschläge, neue Angst, ganz langsames Vertrauen und am Ende einen um eine schwere Last sichtbar erleichterten Jungen – mit einem neuen Freund.

Auf dem aktuellen Kinderbuchmarkt gibt es noch viele Titel, in denen Kinder ihre Angst überwinden müssen. Es ist ein Grundmotiv in der Kinder- und Jugendliteratur. Die Essenz aus all diesen Büchern ist: Gegen Angst hilft in aller erster Linie: Mut. Oder - andersherum – mutig ist nur, wer Angst hatte und sich ihr gestellt hat. Schon in zahllosen Bilderbüchern für die Allerkleinsten findet sich diese Aussage. Nur eines davon soll hier noch erwähnt werden, weil es so überraschend anders ist.

Céline Sorin und Pascal Lemaître: „Ich und der Oger“

Die französische Autorin Céline Sorin erzählt das sehr häufig bemühte Motiv der Angst vor Monstern unterm Bett oder sonstwo so amüsant, dass es nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene zum Lachen bringen wird: Die zentrale Figur, ein Ich-Erzähler in Form eines kleinen Hundes, trifft nachts auf dem Klo einen Oger. Der Oger weint. Vor Angst.

„Stell dich nicht so an‘, sage ich ihm. ‚Wovor hast du denn Angst?‘

‚Vor einem Oktopus.‘

‚Hier gibt es keine Oktopusse‘, sage ich. ‚Du hast eine blühende Fantasie!‘“

So beginnt eine unerwartete Serie von Begegnungen zwischen mehr oder weniger wilden Kerlen, die sich alle gegenseitig zu Tode erschrecken. Mittendrin der kleine Protagonist, für den es schon die größte Mutprobe war, nachts im Dunkeln ins Bad zu gehen. Jetzt überwiegt eine andere Sorge.

„Alle schreien. Das ist nicht gut. Wenn der Oger Angst vor dem Oktopus hat, der Angst vor den Krokodilen hat, die Angst vor dem Monster im Flur haben, dann werde ich am Ende in meinen Schlafanzug pinkeln.“

Dieses Szenario – mit klaren, leuchtenden Farben sehr lebendig ins Bild gebracht von Pascal Lemaître - hat nun überhaupt keinen Schrecken mehr, sondern ist einfach nur noch urkomisch. Und, wie gesagt, wo viel Humor ist, ist nur wenig Platz für die Angst.