

Ängste benennen und verstehen lernen

Du bist nicht allein

Von Kim Kindermann

16.05.2023

Die Idee zu diesem Buch ist so einfach wie bestechend: Christine Rickhoff hat 100 Menschen nach ihren Ängsten befragt und ihre Antworten in dieses Buch gepackt. Das ist beste Hilfe zur Selbsthilfe. Denn jede Geschichte, jedes Beispiel zeigt: Angst hat zwar viele Gesichter, aber es gibt zahlreiche Strategien mit der Angst umzugehen.

Da ist Emil, der Angst vor einem Skelett unter dem Bett hat, aber seitdem er den Riddikulus-Zauber von Harry Potter anwendet, und sich das Skelett in rosa Blümchenkleid vorstellt, damit ganz gut umgehen kann. Oder Ornella, die früher Angst vor Gespenster in Tiefgaragen hatte, heute Haiforscherin ist und weiß: je genauer man sich mit den Dingen beschäftigt, sie erforscht, umso kleiner wird die Angst. Da ist der Olympiasieger im Vielseitigkeitsreiten, der als Kind so schlimm vom Pferd fiel, dass er nie mehr reiten wollte. Erst als sein Bruder ihn wieder auf ein Pferd setzte und ihm zeigte, Reiten ist toll, lernte er seine Angst zu überwinden. Mehr noch er lernte: die Angst nicht gewinnen zu lassen. Und da ist Tobi, der weiß, Angst kann eine gute Ermunterung sein, auch mal nein zu sagen.

Hol Dir Hilfe!

Es geht also immer um Ermutigung und um Verständnis. Denn je mehr Antworten man liest, umso mehr versteht man, ich bin nicht allein. Viele Menschen haben schon ähnliches er- und überlebt. Genau das ist das erste Schritt, um mit Angst umzugehen. Wie auch der Rat: Hol Dir Hilfe, vertrau Dich anderen an. Und wenn es mal ganz schlimm wird mit der Angst, finden sich hier auch konkrete Tipps: Leg die Hand aufs Herz, mach die Augen zu und atme dreimal schnell aus, bevor Du einmal lang einatmest. Oder umfasse mit der linken Hand jeden Finger der rechten Hand, angefangen beim Daumen bis zum kleinen Finger. Benenne dabei jeden Finger bei seinem Namen. Im Anschluss mach das Ganze mit der linken Hand.

Bei Angst helfen auch Ruhm und Geld nicht

Niedrigschwellig sind die Antworten, einladend ist die Aufmachung des Buches: Pro Doppelseite wird je eine Person vorgestellt. Links mit Foto und rechts der Text. Wobei jedes Bild lustig illustriert und verfremdet ist, und jede Antwort als „Geheimtipp“ noch mal kurz in einer Sprechblase zusammengefasst wird. Das lädt nicht nur ein

Christine Rickhoff und Felicitas Horstschäfer

„Keine Angst vor der Angst.
Ein Buch wie 100 Freundinnen
und Freunde“

Oetinger, Hamburg 2023

224 Seiten, 20 Euro

zum Blättern, sondern nimmt dem Buch auch die Schwere eines Ratgebers. Zumal auch die Mischung der Befragten zeigt: Angst ist universell, da helfen auch Ruhm und Geld nicht weiter. Und so erzählen hier der Musiker Peter Maffay, die Bibi-Darstellerin Lina Larissa Strahl oder der Angstforscher Borwin Brandelow von ihren Ängsten und ihrem Umgang damit.

Ein Bilderbuch zum Thema Angst

Eine Art Bilderbuch zum Thema Angst ist so entstanden. Eins für junge wie alte Leserinnen und Leser. Wobei Kinder bis 10 Jahre dieses Buch wahrscheinlich nicht alleine in die Hand nehmen werden, sondern zusammen mit Erwachsenen eintauchen können in die Geschichten. Passt aber auch: Denn am besten begegnet man seiner Angst zusammen mit anderen. Dass das Konzept aufgeht, haben schon Vorgängerbücher bewiesen, wie „It's okay not to be okay“ von Scarlett Curtis oder „Seelenleben“ von Michael Schulte-Markwort. Je mehr man enttabuisiert, umso mehr hilft man schon jungen Menschen mögliche Ängste zu erkennen und zu verstehen.