

**Brian M. Alman**

# Weniger Stress – mehr Kindheit!

Ein Stressbewältigungs-  
programm für Kinder,  
ihre Eltern und Lehrer

Unter Mitarbeit von Stephen Montgomery

2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: fotolia: doomu

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0108-6

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »Less Stress For Kids« beim Verlag Archer, an Imprint of Prometheus Nemesis Book Co., Inc. Del Mar, Kalifornien.

Copyright 2014 Dr. Brian M. Alman und Dr. Stephen E. Montgomery

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten

aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter

<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0

Fax +49 6221 6438-22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# **1 Kinder, fangt gar nicht erst mit dem Stress an!**

Jeder von uns regt sich mal darüber auf, wenn unsere normalen, natürlichen Gefühle etwas außer Kontrolle geraten. Manchmal sind wir richtig traurig oder ärgerlich über etwas oder wir haben furchtbare Angst, sind eifersüchtig, fühlen uns vielleicht übermäßig besorgt oder nervös. Egal, um welches Problem es sich handelt: Manchmal sind wir von unseren Gefühlen einfach überwältigt.

Zunächst erscheint es einem ratsam, den Versuch zu unternehmen, solche Gefühle zum Schweigen zu bringen und sie abzuschütteln. Vielleicht hat man dir sogar beigebracht, dass man mit dieser Methode besser fährt. »Benimm dich nicht wie ein Baby!«, sagen die Leute oder »Du bist doch schon groß, hör auf, immer so empfindlich zu sein!« oder »Hör einfach nicht auf deine Gefühle, dann gehen die schon weg!«.

Aber so was funktioniert nie besonders gut. Oft hat man den Eindruck, je verkrampfter man versucht, die unangenehmen Gefühle loszuwerden, desto stärker werden sie. Genauso ist es, wenn wir uns Sorgen machen und angespannt sind und jemand dann zu uns sagt: »Versuch, dich zu entspannen!« Der *Versuch* zu entspannen erhöht die Anspannung nur noch mehr. Ebenso führt der Versuch, unsere Gefühle zu unterdrücken und zu leugnen, zu noch größerem Stress.

Ein *bisschen* Stress ist ja völlig okay. Wir alle haben hier und da mal Stress, und der kann uns auch dabei helfen, zum Beispiel morgens aufzustehen und in der Schule, beim Sport oder in der Musik unser Bestes zu geben und so weiter. Aber wenn der Druck zu groß wird – wenn wir also total gestresst sind –, kann sich daraus eine ganze Latte von Problemen ergeben: zum

Beispiel Schlafstörungen, Esssucht, depressive Verstimmungen oder Wutausbrüche. Zu viel Stress kann uns richtig krank machen. Also: Lieber die Hände weg vom Stress!

Wodurch entsteht aus unseren normalen Gefühlen nun so ein Riesenstress? Das passiert, wenn wir versuchen, unsere Gefühle zu *unterdrücken* – wenn wir uns anstrengen, sie zurückzudrängen und loszuwerden.

## Der Zauberlehrling

Damit du besser verstehst, um was es mir geht, erzähle ich dir eine kleine Geschichte aus einem Mickymaus-Comic mit dem Titel »Der Zauberlehrling« (ein *Lehrling* ist der Helfer oder Schüler eines Zaubers). Frag mal nach, ob dein Lehrer oder deine Eltern dir diesen Zeichentrickfilm auf DVD oder YouTube zeigen können. Die Geschichte geht so:

Ein weiser alter Zauberer setzt seinen Zauberhut ab und verlässt die Werkstatt, um ein Nickerchen zu machen. Sein Schüler



1 Kinder, fangt gar nicht erst mit dem Stress an!

(Mickymaus) bleibt alleine zurück – er soll die Stube fegen und am Brunnen Wasser holen, um den Boden zu wischen.

Aber Micky ist ziemlich faul und hat eine seiner Meinung nach geniale Idee. Er schnappt sich einfach den Zauberhut seines Meisters, guckt ins Zauberbuch und findet einen Spruch, der den Besen zum Leben erweckt und ihn Wasser holen lässt.

Am Anfang läuft alles wunderbar. Der verhexte Besen fängt an, volle Wassereimer herbeizuschleppen und eine große Wanne zu befüllen. Micky lehnt sich zurück, döst sogar ein bisschen und ist froh darüber, dass der Besen die ganze Arbeit verrichtet. Aber Micky hat etwas ganz Entscheidendes vergessen! Er weiß nicht, wie man den Zauber wieder beenden kann! Der Besen merkt nicht, wann er mit dem Wasserholen aufhören soll, und bringt einen Eimer nach dem anderen, bis die große Wanne überläuft.

Während sich die Zauberstube mit Wasser füllt, wacht Micky auf und versucht, den Besen zu bezwingen. Aber der hört einfach nicht auf. Als das Wasser immer weiter steigt, kriegt Micky richtig Angst. Schließlich nimmt er eine Axt und hackt den Besen in zwei Teile – mit der Überzeugung, dass ihn *das* ja nun stoppen muss. Aber jetzt wird es nur noch schlimmer. Aus jedem Splitter des Besenstils wächst ein neuer Besen, und schon bald schaffen Hunderte von Besen immer noch mehr Wasser heran, immer schneller und schneller.

Bald ist der ganze Raum mit Wasser überschwemmt und Micky hat Mühe, sich vor dem Ertrinken zu retten. Als alles verloren scheint, kehrt der Zauberer zurück und sieht, was Micky für eine Katastrophe angerichtet hat. Mit einer Handbewegung bricht er den Zauber, lässt die Besen verschwinden und das Wasser ablaufen.

Aber was hat das jetzt mit deinen Gefühlen zu tun? Du musst dir vorstellen, dass deine Gefühle wie der Besen sind. Stell dir vor, du bist Micky und du versuchst, deine Gefühle zu *stoppen* – dadurch werden sie aber nur stärker und können sogar so überwältigend werden, dass sie dich überrollen. Aber wenn du der

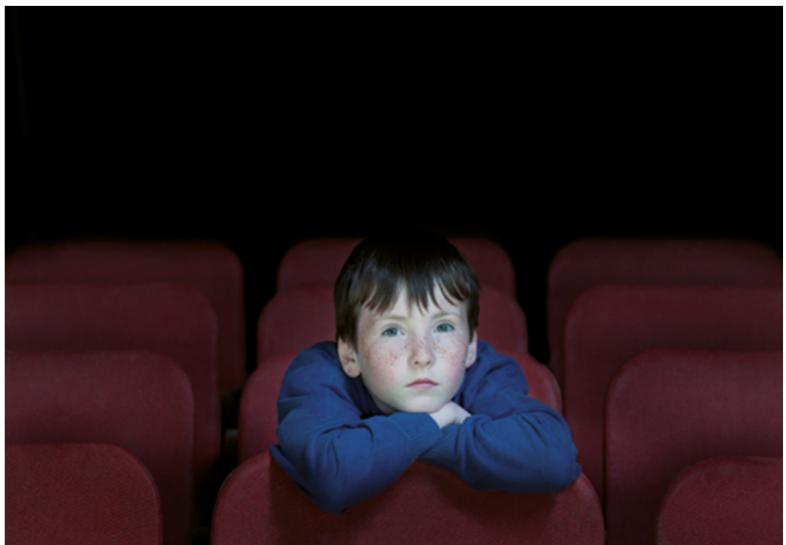
Zauberer selbst bist und das Geheimnis kennst, wie man deine Gefühle *in den Griff kriegt*, kannst du sie schnell und einfach zur Ruhe kommen lassen.

So, und hier ist das Geheimnis des Zauberers: Wenn du dich über etwas aufregst, guck nach vorne und *lass deine Gefühle kommen*. Spüre deinen Gefühlen sogar *so intensiv wie möglich* nach. Denn in Wirklichkeit ist es so: Wenn du nicht versuchst, ein Gefühl zu unterdrücken, sondern es zulässt und annimmst, verliert das Gefühl an Kraft und kann ganz von alleine abklingen.

Und dein Stress? Statt größer und mächtiger zu werden, wird er dann kleiner und schwächer, und schon bald wird er ganz von alleine verschwinden. Das ist wie ein Wunder.

## Ein Kinobesuch

Für die meisten von euch dürfte das eine ganz neue Erfahrung sein, die Gefühle einfach *geschehen zu lassen* – und das ist gar keine leichte Aufgabe. Damit du also lernen kannst, wie man das



richtig gut hinbekommt, wollen wir folgendes Spiel spielen: Wir nennen es »Kinobesuch«. Mit diesem Spiel wirst du ganz leicht mit deinen Gefühlen in Berührung kommen – es ist so einfach, wie bis drei zu zählen.

1. Wenn du merkst, dass ein bestimmtes Gefühl dich beunruhigt, atmest du als Erstes einmal tief durch, schließt deine Augen und stellst dir vor, du würdest im Kino einen Film über dein Leben angucken. Du siehst dich selbst auf der Leinwand, mittendrin in dem Film.

Vielelleicht bist du in der Szene gerade allein zu Hause oder zusammen mit deiner Familie, vielleicht bist du auch mit anderen Kindern zusammen in der Schule. Beobachte dich in der Szene, spüre nach, welche Sorgen, Ängste, welchen Ärger oder welche Traurigkeit du benennen kannst – was auch immer dich gerade belastet –, gerade so, als würde es jetzt in Wirklichkeit geschehen. Guck dir an, wie du dich auf der Leinwand bewegst, wie du Dinge sagst, die du vorher schon mal zu dir oder anderen Personen gesagt hast.

2. Als zweiten Schritt stelle dir nun vor, du wärst ein Filmkritiker, der ungefähr in der Mitte des Kinosaals sitzt. Hast du schon mal die Jurymitglieder in Fernsehsendungen wie »DSDS« beobachtet?

Wir alle haben in uns einen solchen Teil, der mit »Daumen runter« urteilt, eine Art inneren Richter, der nur das Schlechte an uns sieht und der jederzeit bereit ist, uns für unsere Fehler zu bestrafen. Dieser Richter glaubt, dass er uns alles, was falsch an uns und dem Film ist, mitteilen muss. Solche Fernsehshows haben oft einen milden und einen harten Richter, und unser innerer Richter hat von beiden ein bisschen. Aber wenn du versuchst, deinen inneren Richter zum Schweigen zu bringen, führt das nur dazu, dass der strenge Teil noch mehr zum Vorschein kommt. Es ist viel schlauer, sich anzuhören, was er zu sagen hat. Wenn du ihm erlaubst, in der Mitte des Saals aufzustehen und alles zu kritisieren, wird er sich dann entspannen und milder werden.

**3.** Als dritten Schritt stell dir vor, wie du dich aus der mittleren Reihe erhebst und ganz nach hinten in die letzte Reihe des Kinosaals wanderst.

Schau nun hier aus der letzten Reihe auf die Leinwand und guck dir diese Filmszene noch einmal an – mit all den Gefühlen, all den Worten, mit allem Stress und all den Sorgen. Und dann beobachtest du aus der letzten Reihe noch mal deinen inneren Richter und hörst dir an, was er alles an dir und überhaupt auch an allen anderen auszusetzen hat. Jetzt, wo du in der letzten Reihe sitzt: Achte darauf, ob du jetzt anders über deinen Film denkst. Was siehst und hörst du jetzt? Vielleicht, dass deine belastenden Gefühle und dein innerer Richter schwächer und ruhiger geworden sind? Vielleicht, dass du dich jetzt entspannter fühlst und eine positivere Einstellung zu dir selbst hast? Vielleicht kommen dir plötzlich nützliche neue Ideen und Lösungsvorschläge in den Sinn?

