

Christine Rickhoff • Felicitas Horstschäfer

# KEINE ANGST



# VOR DER ANGST

Mit Beiträgen von:  
Thomas Müller  
Rolf Zuckowski  
Lina Larissa Strahl  
Max Giesinger  
Motsi Mabuse

Ein Buch wie 100 Freundinnen und Freunde

Oetinger

Dr. Ornella Céline  
Weideli

Biologin und Haiforscherin



SCHWARZ-  
SPITZEN-  
RIFF HAI!

Was du verstehst,  
musst du nicht fürchten.

Ich bin in einem Viertel mit Mehrfamilienhäusern aufgewachsen. Dort gab es auch eine riesige Tiefgarage. In dieser Garage war es dunkel, ein bisschen unheimlich und es war uns streng verboten, dort zu spielen. Andererseits war der Boden einfach perfekt zum Inlineskaten. Um ganz sicherzugehen, dass es in dieser Tiefgarage nicht spukt, hatten wir Kinder eine Idee. Wir platzierten dort ein Diktiergerät und hörten uns danach eine ganze Stunde die Aufnahmen an. Als kein Spukgeräusch zu hören war, fühlten wir uns sicher. Wir hatten das schließlich genau erforscht.

„Haiangriffe  
passieren  
superselten“

Heute bin ich Biologin und Haiforscherin, habe also täglich mit einer Tierart zu tun, die für viele noch viel gruseliger ist als für mich damals die Tiefgarage. Manchmal wünsche ich mir, die Leute würden in Haien sehen, was ich sehe,

nämlich wahnsinnig faszinierende und elegante Tiere, die sich in 450 Millionen Jahren perfekt an ihre Umwelt angepasst haben. Ist es gut, Respekt vor ihnen zu haben? Na klar! Aber man sollte auch unbedingt wissen, dass Haiangriffe superselten passieren. Ich bin schon oft mit ihnen getaucht und habe noch nie erlebt, dass jemandem etwas zugestoßen ist. Nicht mal dann, wenn sich Leute sehr sehr dumm verhalten haben.

Geheimtipp:

Es ist ganz normal, Angst vor wilden Tieren zu haben. Das steckt tief in unseren Genen. Was aber immer hilft, ist Fachwissen. Wusstest du zum Beispiel, dass Haie superschüchtern sind? Dass viele der 500 Hai-Arten kleiner als ein Meter sind und dass mehr Menschen durch Kuhangriffe sterben als durch Haie? Solltest du je einen Hai treffen, wirst du auf jeden Fall vor allem eines erleben: ein Wunder der Natur!



Emil

liebt Hockey und Radfahren.  
Eines Tages will er mit einem  
riesigen Solar-Boot alles  
Plastik aus dem Meer fischen.

## Ich habe viele Leute gefragt, was gegen Angst hilft!

**M**anchmal habe ich nachts Angst vor Geistern und Skeletten. Ich habe davon in Hörbüchern gehört und finde das ganz schön gruselig. Besonders schlimm fand ich immer die Vorstellung, dass abends ein Skelett kommt und mir die Bettdecke wegziehen will. Ich wollte auf keinen Fall die Augen schließen, denn dann hätte ich mich ja nicht wehren können.

„Versuch mal, vor  
einem Skelett  
im Blümchenkleid  
Angst zu haben.“

Ich hab dann ganz viele Leute gefragt, was gegen Angst hilft und habe viele Tipps gesammelt. Am allerbesten hat bei mir der Riddikulus-Zauber aus Harry Potter geklappt. Der Zauber macht, dass das, wovor man Angst hat, im Zauberspiegel lustig aussieht und nicht mehr Furcht einflößend. Wenn man gerade keinen Zauberspiegel zur Hand hat, kann man

sich aber auch einfach selber etwas total Lustiges zu der gruseligen Sache ausdenken. Dem Skelett, vor dem ich Angst hatte, habe ich in meinen Gedanken zum Beispiel ein rosa Kleid mit lila Blümchen angezogen und habe mir vorgestellt, dass seine Mama es immer zum Abendessen ruft, wenn es mich ärgern will. Und jetzt versuch mal, vor einem Skelett im Blümchenkleid Angst zu haben, das von seiner Mama gerufen wird ... Geht nicht, sag ich doch!

### Dein Patentipp

Lieber Emil! 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 findet die Angst.

Dein Angstpate Prof. Dr. Julian Schmitz



Maral  
Bazargani

Moderatorin  
von den logo! -  
Kindernachrichten und  
Sprinterin im Deutschen  
Olympia-Team 2012

## Mach dich groß, wenn du dich klein fühlst!

Ich komme ursprünglich aus dem Iran, einem Land, das etwa 5000 Kilometer von Deutschland entfernt ist. Meine Eltern zogen mit mir nach Deutschland, als ich noch ein kleines Baby war. Obwohl Deutschland meine Heimat ist, hatte ich manchmal Angst, hier aufzufallen und meinen Platz nicht zu finden. Vielleicht, weil ich gesehen habe, wie schwer es meine Mutter hier oft am Anfang hatte. Sie ist eine sehr kluge und studierte Frau, wurde hier in Deutschland am Anfang aber oft für nicht so schlau gehalten, weil sie mit einem Akzent sprach.

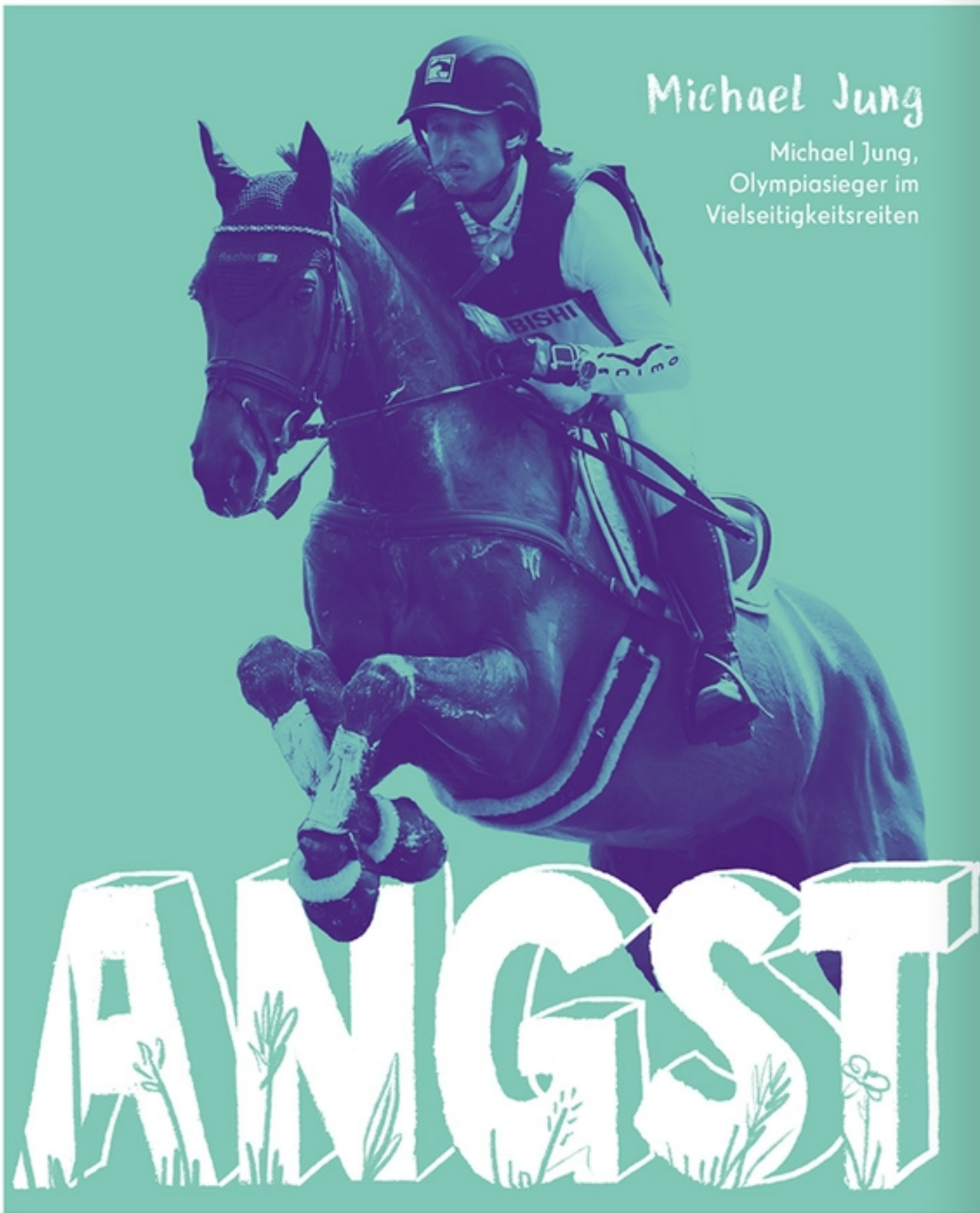
Ich dachte also als Kind, dass ich in der deutschen Sprache keinen einzigen Fehler machen darf, damit mir das nicht auch passiert. Dabei bin ich mit Deutsch als zweiter Muttersprache aufgewachsen, es gab also gar keinen Grund für mich, so etwas zu denken.

Trotzdem war mir das unglaublich wichtig. Ich erinnere mich noch, wie ich einmal mit meiner Mutter für eine Deutsch-Grammatikarbeit so gut gelernt habe, dass ich sogar die beste Note der Klasse hatte. Heute weiß ich, dass das gar nicht so wichtig war und niemand etwas Blödes über mich gedacht hätte, wenn ich nicht die allerbeste Grammatikarbeit geschrieben hätte.

### Geheimtipp:

Wenn du Angst hast, ganz egal, wovor, mach eine Power-Pose. Stell dich auf die Zehenspitzen, schließe die Augen, drück die Brust raus, nimm die Schultern zurück und mach dich ganz groß. Denke jetzt an einen Moment, in dem du richtig stark warst und etwas super geklappt hat. Merkst du, wie die Kraft durch dich hindurchfließt und die Angst vertreibt? Ich mache diese Power-Pose noch immer vor jeder logo!-Moderation und immer, wenn ich Mut oder Konzentration brauche.





Michael Jung

Michael Jung,  
Olympiasieger im  
Vielseitigkeitsreiten

ANGST

Gib dir selbst die Chance,  
gute Erfahrungen  
zu machen!

**A**ls ich ungefähr sieben oder acht Jahre alt war, ist mir mein Pony Moritz einmal durchgegangen und hat mich von seinem Rücken geschmissen. Ich erinnere mich noch genau an das Gefühl, als Moritz plötzlich einen Haken schlug und ich merkte, dass ich gar keine Einwirkung mehr auf ihn habe. Danach hatte ich erst mal genug vom Reiten. Ich hatte einfach Angst, dass das wieder passieren könnte.

Als mein Bruder meine Angst bemerkte, hat er sich auf Moritz gesetzt und mir gezeigt, wie schön es ist, auf ihm zu reiten. Er und meine Eltern haben mir viele Tipps gegeben, wie man besser reagiert, wenn ein Pony oder Pferd durchgeht. Irgendwann habe ich mich dann überwunden und bin wieder aufgestiegen. Mittlerweile weiß ich: Der Vorfall hat mich am Ende sogar stärker und mutiger gemacht. Später hatte ich mal ein Pferd, von dem ich fast jeden Tag runterfiel, aber durch Moritz und meine überwundene Angst hatte ich ja schon gelernt: Das Runterfallen und das Ausprobieren gehören in diesem Sport und im Leben dazu.

### Geheimtipp:

Ein Pferd, das Angst vor Pfützen hat, lässt man immer und immer wieder durch Pfützen gehen, bis es verstanden hat, dass Pfützen gar nicht gefährlich sind. Genau so kann man sich selbst durch Wiederholung guter Erfahrungen zeigen, dass man sich gar nicht so sehr fürchten muss. Manchmal wäre es furchtbar traurig, die Angst gewinnen zu lassen ...

