

**BUCH  
DES  
MONATS**

**»ICH UND MEINE ANGST«**

von Francesca Sanna  
© Nord-Süd-Verlag, 2019

**Hinweis und Quellenangabe**

Die nachfolgenden Zitate entstammen dem in - der Rubrik: „Buch des Monats“ der Schulabteilung des Bistums Eichstätt vorgestellten Bilderbuchs: „Ich und meine Angst“ von Francesca Sanna. Zu den einzelnen Zitaten sind Impulse zum gemeinsamen Gespräch wie auch zum Philosophieren und Theologisieren mit Kindern angegeben, die beim Betrachten des Bilderbuches mit Kindern flexibel sowohl in der Familie wie auch im Unterricht oder Kindergruppe z. B. in der Gemeinde einsetzbar sind. Die dazu beschriebenen kreativen Ideen bieten Möglichkeiten zur Umsetzung und Vertiefung des Gesprächs. Zur besseren Orientierung im Buch sind die zum jeweiligen Text zugeordneten Bilder wörtlich genannt, da im Bilderbuch selbst keine Seitenangaben vorhanden sind.



**Gesprächsimpulse und kreative Ideen zum Bilderbuch:  
„Ich und meine Angst“ von Francesca Sanna**

**Bild: Kind mit „Angst“**  
(erste und zweite Doppelseite des Buches)

**Textstelle nebenstehend**

„Ich habe immer schon ein Geheimnis gehabt: eine winzige Freundin namens Angst. (...) Die Angst hat immer auf mich aufgepasst und mich beschützt. Wir haben gemeinsam Neues erforscht und zusammengehalten.“

**Mögliche Gesprächsimpulse**

- + Das Mädchen aus unserer Geschichte erzählt von ihrer Angst. Manchmal ist diese Angst wie eine Freundin für sie, denn sie schützt sie z. B. vor Gefahren! Welche Gefahren für das kleine Mädchen siehst du auf dem Bild?
- + Bei was/in welcher Situation hattest du selbst schon einmal ein bisschen Angst? Wenn du magst – erzähl mir davon!
- + Manchmal hat man auch Angst, wie das kleine Mädchen – wenn man etwas Neues beginnt, z. B. wie für dich am ersten Kindergarten-/oder Schultag und noch alles fremd ist. Wie hat sich das für dich angefühlt?

**Bild: Kind mit „gewachsener Angst“**  
(dritte und vierte Doppelseite des Buches)

**Textstelle nebenstehend**

„Aber seit wir in dieses neue Land gekommen sind, ist die Angst nicht mehr so klein. Sie wächst und wächst. (...) Ich will hinausgehen... aber die Angst rührt sich nicht vom Fleck.“

**Mögliche Gesprächsimpulse**

- + Manchmal kann die Angst wachsen und richtig groß werden, so wie bei dem kleinen Mädchen, weil... - Wie geht dieser Satz für dich weiter? Was denkst du dazu?
- + Wenn die Angst ganz groß wird, dann ... kann man nicht mehr... möchte man sich am liebsten ... - Vermute!

**Kreative Ideen zur Vertiefung**

- + Auf kleine weiße, selbstklebende Post-it-Zettel oder direkt hinein in „die Angst“ auf der Bilderbuchseite können die Ängste der Kinder aufgeschrieben oder gemalt und damit verschriftlicht werden.
- + Alternativ kann die „Angst“ auch aus einem großen weißen Papier in der Form ausgeschnitten oder gerissen werden, die das Kind seiner/seinen „Angst/Ängsten“ geben möchte oder auch aus Watte „gezupft“ werden.

**Bild: Große „Angst“ umarmt Kind bzw. engt es ein**  
(sechste bis achte Doppelseite des Buches)

**Textstelle nebenstehend**

„In der Schule (...), in der Pause lässt die Angst niemanden an mich ran. (...) Ich verstehe niemanden und niemand versteht mich. (...) Nachts in meinem neuen Zimmer träumt die Angst so laut, dass ich nicht schlafen kann.“

**Mögliche Gesprächsimpulse**

- + Die Angst des kleinen Mädchens ist so groß, weil... - Weil sie Angst hat, kann sie nicht... - ... fühlt sie sich... möchte das Mädchen am liebsten ...- Wie gehen diese Sätze für dich weiter?
- + Was denkst du, könnte dem Mädchen helfen, dass seine Angst ein bisschen kleiner wird? Was hilft dir, wenn du Angst hast? Erzähl mir von deinen Ideen!

**Bild: Mädchen und Junge spielen unter dem Tisch, darüber die „Angst“**  
(neunte Doppelseite des Buches)

**Textstelle nebenstehend**

„Doch dann: Ein Junge aus meiner Klasse will mir etwas zeigen. Bald zeichnen und malen wir zusammen.“

**Mögliche Gesprächsimpulse**

- + Auf einmal passiert etwas Tolles! Ein Junge spielt mit dem kleinen Mädchen! Schau auf die Angst! Was siehst du? Was geschieht mit der Angst? Vergleiche sie mit den Bilderbuchseiten davor! Was fällt dir auf?

**Bild: Mädchen trägt deutlich kleinere „Angst“ huckepack**  
(zehnte und elfte Doppelseite des Buches)

**Textstelle nebenstehend**

„In der Pause will ich hinausgehen und mit dem Jungen spielen. Als wir über den Spielplatz laufen, bellt uns durchs Gitter plötzlich ein Hund an. Wuuaahhh! schreit der Junge und versteckt sich rasch hinter etwas Seltsamem und Kleinem.“

**Mögliche Gesprächsimpulse**

- + Das Mädchen entdeckt, dass ... – es weiß jetzt, dass ...“ – Was meinst du dazu?

**Bild: Kinder und ihre „Ängste“**  
(vierzehnte bis sechzehnte Doppelseite des Buches)

**Textstelle nebenstehend**

„Er hat eine geheime Angst – genau wie ich! Ich hatte geglaubt, ich sei die Einzige, die so was hat.“

**Mögliche Gesprächsimpulse**

- + Das kleine Mädchen hat etwas ganz Wichtiges erkannt! – Überlege!“
- + Das Mädchen ist jetzt viel fröhlicher als auf den Bildern vorher. Es fällt ihm immer noch nicht leicht, alles zu verstehen. Vieles ist noch neu. Aber es weiß jetzt, dass ... - Wie würdest du diesen Satz ergänzen?
- + Was könnte das Mädchen wohl den anderen Kindern sagen/raten, die ja auch mit einer geheimen Angst herumlaufen?

**Kreative Ideen zur Vertiefung**

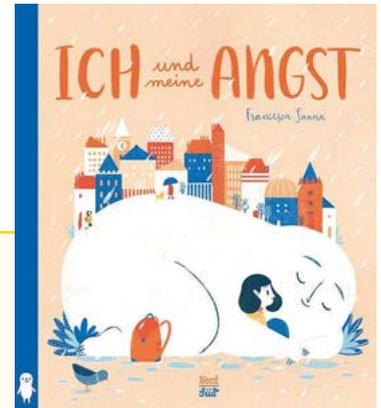
- + Mit Hilfe einer einfachen Sprechblase aus Papier ausgeschnitten und zum Mädchen gelegt, können die Gedanken und Überlegungen der Kinder aufgefangen und verschriftlicht werden.
- + Alternativ kann die Sprechblase auch direkt ins Buch selbst gemalt werden.

**Gesprächsimpulse und kreative Ideen**

© Maria Hauk-Rakos

## »ICH UND MEINE ANGST«

von Francesca Sanna  
© Nord-Süd-Verlag, 2019



### EINE REZENSION von Maria Hauk-Rakos

Erst vor wenigen Tagen spürte ich sie wieder. Sie kam ungefragt – wenn auch nicht unerwartet angesichts der weltweiten Konflikte, der Klimakrise und vor allem des erneut erstarkenden Antisemitismus – und saß mir hinterrücks von jetzt auf gleich im Nacken: Angst.

Ein existentielles Gefühl, dem sich keine/r von uns letztlich entziehen kann. Angst ist ambivalent: Einerseits engt sie uns ein, lastet auf uns wie ein schwerer Stein. Andererseits umarmt sie uns aber auch, bewahrt und beschützt uns oft im richtigen Augenblick vor Gefahr.

In dem wunderbaren Bilderbuch gelingt es Francesca Sanna auf geniale Weise gerade diese Ambivalenz der Angst in wunderbaren warmen hellen Farben und mit Liebe zum Detail in den Illustrationen und mit feinfühligem Texten „ein Gesicht“ zu geben. So beschreibt die Protagonistin, ein kleines Mädchen, die Angst als ihre Freundin – dargestellt als kleines, kugeliges Gespenst, das das Kind vor Gefahren schützt, wie z. B. vor einem Sturz oder bösen Hunden. Angst kann also durchaus hilfreich und gut sein – solange es uns selbst dabei gut geht, das wird im Verlauf der Geschichte schnell klar.

Denn: „Seit wir in dieses neue Land gekommen sind, ist die Angst nicht mehr so klein“, wie die junge Bilderbuchheldin weiter berichtet. Ein Kind erlebt sich in einer Welt, die neu, fremd und bedrohlich wirkt. Das Mädchen versteht die Sprache nicht, spürt Ablehnung und Unsicherheit – der ideale Nährboden für Angst, um wachsen zu können. Und so wird aus dem niedlich-kugeligen Angstzweig ein unförmiger Angstriese, der jeden Raum, in dem sich das kleine Mädchen bewegt, vereinnahmt und nach und nach sein gesamtes Tun und Denken bestimmt. Scheinbar fürsorglich begleitet die Angst das Kind nach Hause – flüstert ihm aber gleichzeitig auch ein, dass niemand es mag. Mit der Angst paaren sich so schnell Gefühle des Alleingelassen seins, ebenso wie Wut und Schmerz. Bis zu dem einen Tag, an dem ein Junge mit dem Mädchen spielen will – und die Angst aufgrund dessen ein klein wenig zu schrumpfen beginnt. Wohl auch deshalb, weil beide es schaffen, sich gegenseitig von ihrer Angst zu erzählen, und beide verstehen, dass jeden ganz persönliche Ängste begleiten.

Die Physikerin und Nobelpreisträgerin Marie Curie sagte einmal:

**»WAS MAN ZU VERSTEHEN GELERNT HAT,  
FÜRCHTET MAN NICHT MEHR.«**

Marie Curie

So schlicht die Geschichte zunächst wirkt, so komplex ist bei intensiver Betrachtung. Vielleicht würde sich schon manches zumindest zum Besseren wenden, wenn Menschen es mehr wagen würden, ehrlich miteinander über sich und die eigenen (Zukunfts-)Ängste zu sprechen. Der Angst somit Raum zu geben, aber sie nicht raumgreifend werden zu lassen. Denn Angst zu haben ist nicht das Problem, so das Fazit des beeindruckenden und bewegenden Buches – sondern vielmehr wie jeder von uns damit umgeht.