Downloadmaterial für »Jule und der Sorgentopf«

Von Miriam Knappe und Inga Michaelis



Inhalt

- Über das Buch
- Zum Hintergrund: Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?
- Was sind Sorgen?
- Ursache von Sorgen
- KINDERLEICHT ERKLÄRT Was sind Sorgen?
- KINDERLEICHT ERKLÄRT Warum Sorgen problematisch werden können
- Tipps und Tricks gegen Sorgen

Liebe Eltern, liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Kinder,

Jule macht sich immer viele Sorgen. Egal, ob es um die Planung ihrer Geburtstagsfeier, um ihre Katze Mausi oder um ihre Schulaufgaben geht. Wegen der Sorgen schläft sie schlecht. Sie wacht oft mit Bauchschmerzen auf und geht dann nicht in die Schule. Wenn sie doch im Unterricht sitzt, hat sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren.

So wie Jule geht es vielen Kindern. Sorgen und Ängste zu haben ist normal. Wenn ein Kind allerdings vor Sorgen nicht mehr schlafen kann, dauernd unruhig ist, über Schmerzen klagt, sich nicht mehr konzentrieren und manchmal nicht mehr zur Schule gehen kann, dann könnte eine Generalisierte Angststörung (GAS) vorliegen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einige fachliche Informationen zur GAS an die Hand geben. Die Informationen richten sich in erster Linie an Eltern und andere Familienmitglieder sowie pädagogische Fachkräfte, die das Kind in seinem Alltag begleiten.

Die Kinder können sich auf den Kinderseiten informieren.

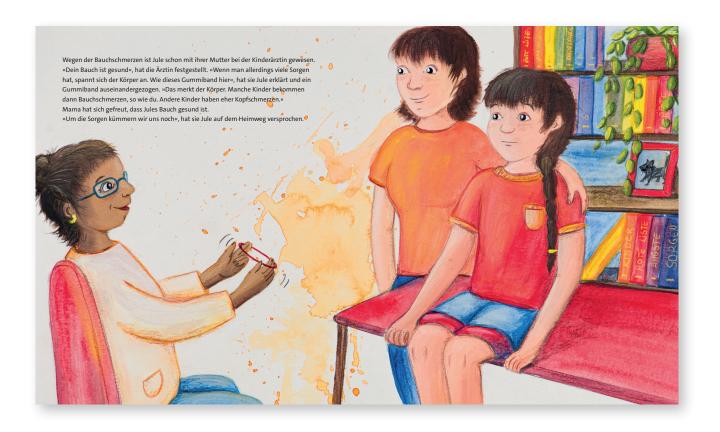
Die Tipps und Tricks im Umgang mit unspezifischen Sorgen und Ängsten können auch gerne ohne gesicherte Diagnose einer GAS beim Vorliegen kindlicher Sorgen genutzt werden.

Sollte sich keine Besserung einstellen, sich der Zustand Ihrer (zu betreuenden) Kinder verschlechtern oder Sie sich in Ihrer Einschätzung unsicher sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit entsprechendem Fachpersonal (Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Beratungsstellen) auf.

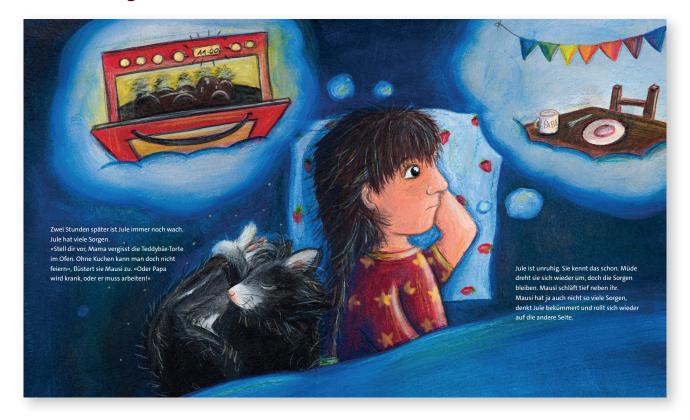
Zum Hintergrund: Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?

Ängste sind ganz natürliche, oft hilfreiche Schutzfunktionen des Menschen. In Fachkreisen heißt es oft: »Wer keine Angst hat, ist krank«. Wenngleich dies stimmt, gibt es natürlich auch noch die Gegenseite: »Wer nur noch Angst hat, ist krank« (im Sinne von leidend). Bei einer GAS scheinen die Betroffenen tatsächlich nur noch Ängste zu haben. Im Gegensatz zu anderen Angststörungen (insbesondere Phobien), gibt es bei der GAS keine spezifischen Auslöser. Kennzeichen sind generalisierte, anhaltende Ängste, die nicht auf bestimmte Situationen begrenzt sind (zum Beispiel große Hunde, Trennungen, Spritzen, die Kinder ängstigen etc.). In der Fachsprache sagt man die Ängste seien »frei flottierend«. Im Alltag sieht es so aus, als ob negative Gedanken über die Zukunft (Sorgen) das Leben der Betroffenen bestimmen würden. Da die Ängste nicht an bestimmte Situationen gebunden sind, findet man oft keine klassischen Angstsymptome wie Zittern, schneller Herzschlag, schnelle Atmung etc., sondern neben übermäßigen Sorgen vielmehr Symptome einer dauerhaften (unspezifischen) Anspannung (oft körperlich bemerkbar). Hierzu zählen Muskelverspannungen, akute und chronische Schmerzen, körperliche Unruhe, Zittern, Unfähigkeit zum Entspannen, Schwitzen, Schwindel, Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlaf- und Konzentrationsprobleme.

Halten die irrationalen Sorgen und ihre Folgen an, kann es darüber hinaus zur Entwicklung weiterer Belastungen und /oder Erkrankungen kommen. So könnte es sein, dass ein Kind aufgrund vieler körperlicher Beschwerden den Schulbesuch einfach nicht mehr schafft. Möglicherweise könnte es hierdurch den Anschluss zu Gleichaltrigen verlieren und sehr traurig werden. Sollten Sie eine entsprechende Entwicklung bei Ihrem (zu betreuenden) Kind bemerken, zögern Sie bitte nicht, sich an Fachleute zu wenden.



Was sind Sorgen?



Sorgen sind zunächst einmal gedankliche Annahmen, die Menschen über sich selbst und oder die Umwelt vorausschauend entwickeln. Man nimmt also gedanklich eine Überlegung voraus, wie zum Beispiel, dass das Lernen für einen Test vermutlich nicht helfen wird. Man könnte auch sagen, man verschiebt seine Aufmerksamkeit gedanklich auf alle möglichen negativen Ausgänge einer zukünftigen Situation. Im Gegensatz zur Angst handelt es sich bei Sorgen also zunächst eher um ein gedankliches Phänomen und weniger um ein klar spürbares Gefühl. Da Körper und Geist allerdings zusammenhängen, wirkt sich die gedankliche Aufmerksamkeitsverschiebung sehr wohl auf das Fühlen und Handeln des Denkenden aus. So könnte es durchaus sein, dass man sich entmutigt fühlt oder etwas ängstlich wird. Eventuell wird man gar nicht erst beginnen, zu lernen oder schon nach wenigen Minuten wieder aufhören. Dies ist der negative Fall. Glücklicherweise könnte eine Sorge auch positive Folgen haben. Zum Beispiel könnte man, aus Sorge eine Prüfung nicht zu bestehen, besonders viel und intensiv lernen.

Sorgen sind an und für sich alltäglich und vielen Menschen bekannt. Versteht man die Sorge als ein normales Bedürfnis nach Sicherheit, scheint es nur allzu verständlich, sich auch mit möglichen negativen zukünftigen Situationen zu beschäftigen. Problematisch wird es erst, wenn die Sorgen unrealistisch werden und unkontrollierbar erscheinen. Denkt man nur noch »negativ«, ist der Körper dauerhaft im Stresszustand. Dies äußert sich in unterschiedlichsten Folgen (siehe Seite 4).

Nicht immer muss eine GAS Ursache der Sorgen sein. Sorgen können bei unterschiedlichsten Erkrankungen als Symptom auftreten (in etwa bei der Trennungsangst in Form von Sorgen, dass Bezugspersonen etwas Schlimmes zustoßen könnte oder bei der sozialen Phobie in Form von Sorgen vor peinlichem Verhalten oder Kritik). Oft werden Sorgen mit dem Grübeln (Gedankenkreisen um Probleme; tritt oft bei Depressionen auf) verwechselt. Allgemein lässt sich sagen, dass Sorgen eher zukunftsbezogen sind (Befürchtung von Negativem) und Grübeln eher vergangenheitsbezogen (Versuch Ereignisse in der Vergangenheit zu verstehen).

Ursachen von Sorgen

Sich Sorgen zu machen kann unterschiedliche Ursachen haben (in der Fachsprache wird oft der Begriff multifaktoriell verwendet, also bedingt durch viele Faktoren). Einige denkbare Ursachen (es gibt natürlich noch weitere) sind im Folgenden aufgeführt:

- 1. Menschen haben verschiedene **Grundbedürfnisse**. Einerseits gibt es physische Grundbedürfnisse (Hunger, Schlaf, etc.), andererseits psychische Grundbedürfnisse (zum Beispiel nach Sicherheit und Kontrolle). Gerade Kinder leben in einer für sie oft unkontrollierbaren Umwelt, zum Beispiel haben sie keinen Einfluss darauf, welchen Kindergarten die Eltern für sie auswählen oder wann die nächste Schularbeit geschrieben wird. Sich gelegentlich Sorgen zu machen kann Kindern ein Gefühl von Kontrolle geben und helfen, das entsprechende psychische Grundbedürfnis zu befriedigen. Wie stark ein Grundbedürfnis grundsätzlich bei jemandem ausgeprägt ist, hängt wiederum von persönlichen Eigenschaften (Punkt 2) und Lebenserfahrungen (Punkt 4) ab.
- 2. Als **Persönlichkeitseigenschaften** werden zeitstabile, situationsüberdauernde Merkmale eines Menschen beschrieben. Vereinfacht ausgedrückt meint dies beispielsweise die Bereitschaft von jemandem, egal ob in der Schule, später bei der Arbeit oder zuhause (situationsübergreifend), ängstlich zu reagieren. Manche Menschen reagieren grundsätzlich ängstlicher, nervöser oder mit mehr Anspannung auf Situationen des Lebens und neigen eher dazu, sich Sorgen zu machen. Persönlichkeitseigenschaften sind zu einem Teil vererbbar. Zu einem anderen Teil werden sie von der sozialen Umwelt geprägt.
- 3. Auch die **soziale Umwelt** hat einen Einfluss auf unser Verhalten. Für die Entstehung von Sorgen bedeutet dies, dass Kinder sich mehr sorgen, wenn sie in einer Umwelt leben, die sehr unsicher ist (Pandemie, Krieg, Mobbing) oder in denen sich auch Erwachsene viele Sorgen machen. Dies muss nicht in einer bewussten Absicht bestehen. Manchmal lassen die Umstände (plötzliche Erkrankung, Arbeitslosigkeit, Trennung) Erwachsene sorgenvoll und unsicher werden. Darüber hinaus kann es auch sein, dass sich (Lebens-)Erfahrungen der sozialen Umwelt erst deutlich später in einem sorgenvollen Verhalten zeigen.
- 4. Lebenserfahrungen haben einen Einfluss auf unser Erleben und Verhalten, selbst wenn uns das oft nicht bewusst ist. Wenn zum Beispiel bei einem Kleinkind das psychische Grundbedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit stets einigermaßen gut erfüllt wurde, wird es vermutlich auch auch als Kind, Jugendliche und Erwachsene ein (erfülltes) Gefühl der Sicherheit in sich tragen und grundsätzlich zuversichtlicher auf die Zukunft blicken. Andererseits bietet das Gehirn zahlreiche spannende Erklärungsansätze. Gerade in den ersten vier Lebensjahren entwickelt sich unser Gehirn rasant. Insbesondere (Lebens-)Erfahrungen dieser frühen Lebensjahre werden in die Struktur des sich rasch entwickelnden Gehirns eingebaut. Man stelle sich vor, man baue in den ersten Lebensjahren ein Denk-Haus. Wenn Sie in dieser Zeit viel Unkontrollierbares erlebt haben, werden Sie mit Sicherheit viele Alarmanlagen und Überwachungskameras in Ihr Denk-Haus einbauen und könnten hiermit schnell Gefahrenzeichen wahrnehmen (das heißt auch, sich unter anderem leichter Sorgen zu machen).

Linktipps

Hilfetelefone (anonyme und kostenlose Hilfsangebote)

Nummer gegen Kummer für Eltern: 0800 111 0550 www.nummergegenkummer.de/elternberatung

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche:

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

BApK - Der Angehörigenverband

www.bapk.de

Hilfe bei der Suche nach einem Therapieplatz

Kassenärztliche Bundesvereinigung www.116117.de/de/psychotherapie.php

Hilfe bei Erziehungsfragen

Erziehungsberatungsstellen

www.bke.de

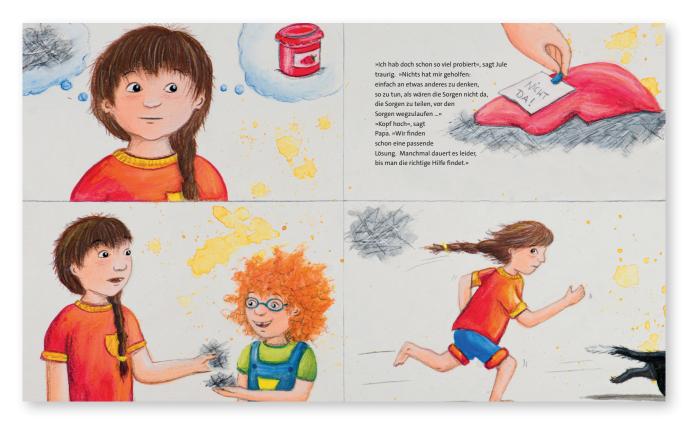
KINDERLEICHT ERKLÄRT Was sind Sorgen

Wenn man sich Sorgen genauer anguckt, kann man feststellen, dass sie nichts anderes als negative Gedanken über die Zukunft sind. Wir denken (Gedanke) zum Beispiel darüber nach, wie schlimm (negativ) es wäre, wenn wir morgen (Zukunft) nicht pünktlich zur Schule kommen.

An sich sind Sorgen nicht schlimm. Manchmal ist es sogar richtig gut, sich über eine zukünftige Situation positive und negative Gedanken zu machen. Es kann zum Beispiel sehr hilfreich sein, sich zu überlegen, ob man eine gute Note in einer Schularbeit erhält, wenn man dafür lernt oder ob man eine schlechte Note bekommt, wenn man lieber spielt, statt zu lernen. Hat man sich diese Gedanken gemacht, kann man sich besser entscheiden, ob man an fünf Nachmittagen nur spielt oder ob man auch mal zwei Nachmittage lang lernt. Problematisch wird es erst, wenn man sich fast nur noch negative Gedanken macht. Manche Menschen haben sogar das Gefühl, ihre Sorgen (negative Gedanken) nicht mehr kontrollieren und abschalten zu können. Das ist schlimm. Dennoch haben Sorgen immer einen guten Grund. Manchmal kennt man den nur noch nicht. Wichtig ist dabei, dass an den Sorgen nichts falsch oder böse ist. Wann ein zu viel an Sorgen problematisch werden kann und was du dagegen tun kannst, erfährst du auf den nächsten Seiten.



KINDERLEICHT ERKLÄRT Warum Sorgen problematisch werden können



Negative Gedanken über die Zukunft (Sorgen) können dann problematisch werden, wenn es uns dadurch schlecht geht. Manchmal können wir das sogar richtig im Körper spüren. Vielleicht weißt du schon, dass Gedanken etwas mit uns machen. Je nachdem wie ich denke, fühle ich mich anders oder verhalte mich anders.

Gedanken können unseren Körper zum Teil steuern und sogar verändern. Kannst du dir das vorstellen? Falls nicht, können wir zusammen die Zitronen-Übung machen:

Stell dir eine große, dicke, leuchtend gelbe Zitrone vor. Sie liegt bei euch in der Küche. Du kannst sie ganz genau sehen und bist neugierig. Wie wird sie wohl schmecken? Du nimmst sie in die Hand. Du spürst ihre feste Schale. Du riechst sachte an ihr. Oh, wie gut sie riecht! Vorsichtig rollst du die Zitrone in deinen Händen. Du glaubst fast, schon den Zitronengeschmack im Mund zu haben. Schnell schneidest du die Zitrone in zwei Hälften. Der Saft fließt hinaus, klebt an deinen Fingern. Jetzt kannst du den Zitronengeruch deutlich riechen. Du kannst es kaum noch erwarten, die Zitrone zu probieren. Einmal noch riechst du kurz an der Zitrone, schon lässt du den säuerlichen Saft in deinen Mund fließen. Mm. Du verziehst dein Gesicht zu einer Grimasse. Das ist aber sauer!

Ich hoffe, du hattest Spaß an der Übung. Ist dir etwas an deinem Körper aufgefallen? Vielen Menschen läuft beim Lesen das Wasser im Mund zusammen. Das liegt daran, dass unsere Gedanken wirklich unseren Körper beeinflussen können.

So ist es auch mit negativen Gedanken (Sorgen). Negative Gedanken führen dazu, dass unser Körper gestresst wird. Vielleicht kennst du das vor einer Arbeit oder einem Wettbewerb. Irgendwie merkt man dann, dass man unruhiger ist, dass das Herz schneller schlägt, dass man schneller atmet oder manchmal sogar schwitzt. Das ist vor einem Wettbewerb auch gut so. Wenn man aber nur noch negative Gedanken hat und dadurch ständig unruhig ist, wird es problematisch. Dann kann man sich zum Beispiel nicht mehr gut konzentrieren, ist wie Jule dauernd müde, kann nicht schlafen oder bekommt Bauch- und Kopfschmerzen. Manche Menschen möchten sich dann verständlicherweise an manchen Tagen nicht mehr mit anderen treffen oder zur Schule gehen. Wenn man durch Sorgen solche Probleme bekommt, dann werden Sorgen problematisch.

Was kann man nun tun, um nicht nur Sorgen zu haben? Über Sorgen zu reden, ist immer gut, das hilft aber nicht allen (wie wir bei Jule gesehen haben).

Auf den nächsten Seiten findest du ein paar Tipps und Tricks gegen zu viele Sorgen. Du kannst selbst überlegen, ob du einen Tipp mal ausprobieren möchtest oder nicht. Grundsätzlich sollte man nicht alles auf einmal machen und manche Dinge lieber fünfmal probieren, bis man sicher ist, ob sie einem selbst helfen oder nicht. Bei allen Übungen ist es sehr wichtig, zu schauen, ob man sich gut dabei fühlt oder nicht. Jedes Gefühl (auch negative) haben einen guten Grund. Manchmal ist es zum Beispiel noch zu früh für die Übung, gute Gedanken zu denken. Dann muss man vielleicht zuerst die sorgenvollen Gedanken sammeln und ordnen. Es kann auch sein, dass man zuerst fürchterliche Angst hat, die Sorgen würden noch mehr werden, wenn man sich mit ihnen beschäftigt. Dann sollte man sich nicht zu einer Übung überreden lassen. Probier einfach aus, womit du dich gerade wohl fühlst.

Wir wünschen viel Erfolg dabei, ganz viel Mut und Kraft!

Tipps und Tricks gegen Sorgen

Jule macht sich immer viele Sorgen, kann oft nicht schlafen und sich nicht mehr gut konzentrieren. Sie hat auch schon vieles ausprobiert, um ihre negativen Gedanken loszuwerden. Aber jeder Mensch ist einzigartig und es gibt leider kein Mittel, das allen hilft.

Am Ende war das Sortieren der Sorgen aus dem großen Sorgentopf und das Aufteilen in kleine Sorgenportionen der richtige Weg für Jule.

Aber vielleicht hilft dir etwas ganz anderes. Wichtig ist nur, nicht alles auf einmal zu machen und manche Dinge auch fünfmal zu probieren, um sicher zu gehen, ob sie helfen oder nicht. Das nicht alles wirkt, kann sehr enttäuschend und ärgerlich sein. Manchmal braucht man ein wenig Geduld. Wenn du merken solltest, dass mit keiner Übung die Sorgen oder ihre Folgen (Unruhe, Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme, Muskelverspannungen) besser werden, solltest du mit deinen Eltern, Betreuern oder anderen Bezugspersonen sprechen.

Hilfe kannst du an unterschiedlichen Stellen bekommen, zum Beispiel bei der Nummer gegen Kummer, bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin, bei einer Familienberatungsstelle oder dem Schulsozialarbeiter oder Schulsozialarbeiterin.

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche

Telefon: 116 111

Website: www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon
Beratung per Chat: www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung

1. Sorgen sammeln und ordnen

Bevor man, so wie Jule, alle Sorgen auf verschiedene Gläser aufteilen kann, muss man manchmal erstmal alle Sorgen sammeln. Das kann man auf unterschiedliche Weise tun, zum Beispiel kann man sich am Abend überlegen, welche Sorgen man am Tag hatte und die Sorgen dann vielleicht sogar gemeinsam mit Eltern und Geschwistern aufschreiben. Wer mag, kann auch ein Sorgentagebuch führen, oder die Sorgen schon im Tagesverlauf aufschreiben.

Wenn man sich allerdings abends nicht nochmal zusätzlich mit den Sorgen beschäftigen möchte, kann man sich auch morgens (mit den Eltern) hinsetzen und alle Sorgen aufschreiben, die am Tag kommen könnten.

Nachdem man viele Sorgen gesammelt hat, kann man die Sorgen auf kleine Zettel schreiben und danach versuchen, die Sorgen zu ordnen. Das kann ein richtiges Spiel werden, weil manche Sorgen irgendwie überall hinzupassen scheinen. Tatsächlich kann man sogar ein richtiges Sorgen-Spiel mit der Familie entwickeln, indem man gemeinsam diskutiert, wie man die Sorgen am besten ordnet. Wichtig ist hierbei, dass letztlich nur du am besten weißt, wohin deine Sorge am besten passt.

2. Sorgen-Einmachgläser basteln

Wie Jule kann man Sorgen-Einmachgläser basteln. Dafür brauchst du mehrere Einmachgläser, buntes Papier, Filzstifte und eine Rolle Kreppband.

Zunächst kannst du überlegen, welche Sorgen-Marmeladenarten du kennst. Wer sorgt sich von deinen Freunden oder deiner Familie? Hast du Sorgen, die auch gut zu deinen Eltern, deinen Geschwistern oder Freunden passen? Dann klebst du ein Stück Kreppband auf ein Einmachglas und schreibt zum Beispiel »Sorgen von Mama« darauf.

Manchmal hat man auch Sorgen, die von früher kommen, zum Beispiel »Sorge, dass Mama ins Krankenhaus kommt, wenn ich in der Schule bin.« Bei Jule war es so, dass ihre Mutter für ein paar Wochen ins Krankenhaus musste, als sie noch im Kindergarten war. Damals hatte Jule verständlicherweise viel Angst um ihre Mutter gehabt. Mittlerweile ist ihre Mutter jedoch wieder vollständig gesund. Die Sorge von damals passt heute also nicht mehr, genauso wie Jule ja auch nicht mehr ihre Kleidung von damals trägt. Aus dieser ist sie mittlerweile hinausgewachsen. Darum hat Jule in der Geschichte ein Glas »Alte Sorgen« gebastelt.

Natürlich kannst du deine ganz eigenen Sorgen-Marmeladenarten finden. Manche Menschen finden richtig viele Arten, andere nur ganz, ganz wenige. Das ist alles ok! Wenn du magst, kannst du die Gläser auch bunt bemalen oder verzieren.

Nachdem du alle Sorgen-Marmeladengläser beschriftet hast, kannst du deine Sorgen auf kleine Zettel schreiben. Jetzt darfst du die Sorgen auf die Gläser aufteilen. Das ist manchmal richtig schwer, kann aber auch viel Spaß machen. Deine Sorgen kannst du gerne in den Marmeladengläsern einmachen und sie, wenn du magst, ins Regal stellen. Manchen Leuten geht das zu schnell. Sie möchten ihre Sorgen noch ab und an rausholen oder ab und zu bei sich tragen. Das ist völlig ok. Bastel einfach deine Gläser und schau, wozu du gerade Lust hast. Was möchtest du am liebsten mit den Gläsern machen? (Hier gibt es KEINE falsche Lösung!)

3. Sorgen darstellen

Wer möchte, kann seine Sorgen auch basteln. Überleg dir, wie deine Sorge wohl aussieht. Wie groß ist sie? Welche Form hat sie? Welche Farbe(n)? Ist sie eher weich oder hart? Sieht sie freundlich aus (immerhin will sie dir ja etwas Gutes tun)? Probiere es einfach mal aus. Du kannst nichts falsch machen. Wenn du dich zu sehr sorgst, deine Sorge zu basteln, kannst du deine Eltern oder Freunde als Unterstützer beim Basteln holen.

Hast du die Sorgen erstmal gebastelt, kannst du dir überlegen, was du mit deiner Sorge machen möchtest.

Und wer nicht basteln mag – malen geht natürlich auch.

Manche Menschen mögen es weder, zu basteln, noch zu malen. Das muss auch nicht sein. Du kannst alternativ Gegenstände suchen, die deine Sorge(n) gut darstellen (zum Beispiel könnte ein Stein für eine sehr schwere Sorge stehen oder ein Pflaster für die Sorge vor einer Verletzung oder eine Uhr für die Sorge, zu spät zu kommen). Hier gibt es überhaupt kein richtig und falsch. Manchmal findet man sehr schnell einen passenden Gegenstand, manchmal dauert es eine gefühlte Ewigkeit. Das ist alles ok. Du musst auch nicht erklären können, warum du einen Gegenstand für eine Sorge ausgewählt hast. Oft fühlen Menschen einfach, dass es passend ist. Hast du alle Gegenstände gesammelt, kannst du schauen, wie du sie hinstellen möchtest – wie nah oder fern zu dir, wie die

Gegenstände zueinanderstehen, wie sich das für dich anfühlt, was du gerne mit den Gegenständen machen möchtest, wie es aussieht, wenn du deinen Platz wechselst oder was passiert, wenn du die Gegenstände etwas umstellst.

4. Positives Tagebuch (Üben, gute Gedanken zu haben)

Wer sich nicht dauernd mit seinen negativen Gedanken (Sorgen) beschäftigen möchte, kann auch ganz bewusst versuchen, positive Gedanken zu denken. Oben hast du bereits erfahren, dass negative Gedanken dann problematisch werden, wenn es gar keine positiven mehr gibt. Ein bisschen ist es wie beim Sport oder in der Musik. Man kann ganz gezielt Dinge trainieren, die man gerade nicht gut kann (zum Beispiel sich gute Gedanken über die Zukunft zu machen oder einen Ball weit zu werfen). Das kann sich zunächst komisch anfühlen und beim Üben anders zu denken zu einer Art »Gedanken-Muskelkater« führen. Am besten übst du, wenn du dich gut fühlst und immer nur in kleinen Schritten. Nichts anderes würde man ja auch beim Training machen. Sehr müde oder ganz traurig lernt man oft wenig Neues dazu. Und alles auf einmal kann man nicht schaffen und das ist auch gut so. Lieber jede Woche dreimal fünf oder zehn Minuten ein bisschen üben und sich langsam an das neue Denken gewöhnen.

5. Sorgen umdenken

Man kann versuchen, Sorgen positiv zu denken. Zum Beispiel stellst du dir vor, dass deine Schwester nicht nach Hause kommt, weil sie einen Unfall hatte (Sorge bisher). Wenn du die Sorge jetzt umdenkst, hatte sie vielleicht nur einen platten Fahrradreifen, sitzt jetzt bei einer Freundin und isst gerade Kuchen.

6. Ein Goldfischglas mit guten und negativen Gedanken basteln

Auf Seite 9 haben wir geschrieben, dass es problematisch ist, wenn man nur noch negative Gedanken hat. Wie viele positive und negative Gedanken einem am Tag durch den Kopf gehen, kann man leicht herausfinden. Einen Tag lang sammelst du alle positiven und negativen Gedanken. Wenn du sie auf kleine, farbige Zettel schreibst (zum Beispiel grün für positive und rot für negative Gedanken), kannst du sie am Abend in ein großes Glas legen und dir ansehen, wie viele entspannte Gedanken (positive) und wie viele sorgenvolle Gedanken (negative) du am Tag gehabt hast. Wenn du dich darin übst, gute Gedanken zu haben, kannst du über Tage hinweg beobachten, wie sich der Inhalt in deinem Glas verändert.

7. Sorgen auf Reisen schicken

Wenn du deine Sorgen nur für kurze Zeit nicht haben möchtest, kannst du sie gut auf Reisen schicken. Du kannst sie aufschreiben, malen oder basteln (zum Beispiel als Sorgentier). Nun überleg dir, wo deine Sorge einmal Urlaub machen darf. Du könntest deine aufgeschriebene, gemalte oder gebastelte Sorge dann tatsächlich in Urlaub schicken und ihr sogar einen Urlaubsort gestalten (zum Beispiel in einem Schuhkarton).

Wichtig ist, dass du dir gut überlegst, ob du (oder die Sorge) vor der Abreise noch etwas brauchst. Außerdem kannst du überlegen, wie lange die Sorge Urlaub haben soll.

Ist deine Sorge dann verreist, fühlt sich das zuerst oft komisch an. Das ist ganz normal und sollte mit

der Zeit vergehen.

Wenn du unsicher bist, kannst du darüber mit deinen Eltern, Geschwistern, Freundinnen oder Freunden reden. Manchmal ist man zuerst auch etwas traurig. Auch das ist ok. Du hast ja ganz lange viel Zeit mit deiner Sorge verbracht. Überleg einmal, was du nun brauchst, damit es dir wieder gut geht.

8. Sorgen-Freundschaftsbuch gestalten

Du kannst deinen Freundinnen und Freunden ein Sorgen-Freundschaftsbuch mitgeben. Jeder, der schon einmal Sorgen hatte, kann hier reinschreiben, welche Sorge das war und was am besten dagegen geholfen hat. So erhältst du viele Tipps und Tricks von deinen Freunden und du wirst feststellen, dass du mit deinen Sorgen nicht alleine bist. Manche Tipps werden für dich hilfreicher sein als andere, da ja nicht allen Menschen das gleiche Mittel hilft. Schau gerne, welche Tipps du von deinen Freunden für dich selbst ausprobieren möchtest.

9. Familienstammbaum erstellen

Oft macht sich nicht nur einer in der Familie viele Sorgen. Mal doch mal deine Familie auf und frag jeden, ob er oder sie sich schon einmal richtig Sorgen gemacht hat. Danach kannst du deine Familienmitglieder fragen, was ihnen gut bei den Sorgen geholfen hat. So erhältst du viele Tipps und Tricks von deinen Verwandten und kannst feststellen, dass du mit deinen Sorgen nicht alleine bist. Manche Tipps werden dir besser gefallen als andere, da jeder Mensch andere Vorlieben hat. Schau gerne, welche Tipps du von deiner Familie für dich ausprobieren möchtest!