



Sabine Ahrens-Eipper  
Katrin Nelius

# Mutig werden mit Til Tiger

Ein Ratgeber für Eltern, Erzieher und  
Lehrer von schüchternen Kindern

HOGREFE





Sabine Ahrens-Eipper  
Katrin Nelius

# Mutig werden mit Til Tiger

Ein Ratgeber für Eltern, Erzieher und  
Lehrer von schüchternen Kindern

HOGREFE 

Mutig werden mit Til Tiger

# Mutig werden mit Til Tiger

Ein Ratgeber für Eltern, Erzieher und  
Lehrer von schüchternen Kindern

von  
Sabine Ahrens-Eipper  
und Katrin Nelius

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN



*Dr. Sabine Ahrens-Eipper*, geb. 1972. Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und seit 2006 in eigener Praxis in Halle tätig.

*Dipl.-Sozialpäd. Katrin Nelius*, geb. 1969. In Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und seit 2005 als Trainerin und Mediatorin in Halle tätig.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.til-tiger-training.de](http://www.til-tiger-training.de)

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2009 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag

Toronto • Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen

Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten. Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books

ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

---

Illustration Til Tiger: Uwe Ahrens

Umschlagabbildung: K. Nelius

Format: EPUB

Konvertierung: Brockhaus/Commission

EPUB-ISBN: 978-3-8444-2202-3

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1 Einführung**

- 1.1 Soziale Unsicherheit hat viele Gesichter
- 1.2 Ziel und Aufbau des Ratgebers

## **2 Normale Ängste im Kindesalter**

- 2.1 Normale Ängste, die wir alle in uns tragen
- 2.2 Normale Ängste, die zur Entwicklung gehören
- 2.3 Normale Ängste, die kulturell bedingt sind
- 2.4 Fernsehen und Kinderängste
- 2.5 Was können Sie als Eltern tun, wenn normale/kulturell bedingte Ängste auftreten?

## **3 Folgen der sozialen Unsicherheit/Schüchternheit**

- 3.1 Erscheinungsbild
- 3.2 Umgang mit anderen
- 3.3 Umgang mit sich selbst und den eigenen Fähigkeiten
- 3.4 Umgang mit Konflikten und Herausforderungen
- 3.5 Schulleistungen

## **4 Diagnosen und Störungsbilder**

- 4.1 Angststörungen
- 4.2 Sprachstörungen, Sprachhemmung und (s)elektiver Mutismus
- 4.3 Häufigkeit von Ängsten und Angststörungen im Kindesalter
- 4.4 Woher weiß ich, ob bei meinem Kind eine psychische Störung vorliegt?
- 4.5 Psychotherapie

## **5 Erklärungsmodelle - Wie kommt es zu den Ängsten?**

- 5.1 Überblick
- 5.2 Entstehungsmodell von Ängsten am Beispiel einer Pflanze
- 5.3 Mögliche vorausgehende Bedingungen (Erde)
- 5.4 Mögliche Auslöser (Samenkorn)
- 5.5 Mögliche aufrechterhaltende Bedingungen (Sonne und Regen)
- 5.6 Mögliches Erklärungsmodell für Ihr Kind

## **6 Was tun? - Praktische Hilfen**

- 6.1 Einführung
- 6.2 Der 12-Punkte-Plan für Eltern
- 6.3 Etappenziele festlegen
- 6.4 Til Tiger, Eule und Co. – Helfer zum Mutigwerden
- 6.5 Die Wanderkarte
- 6.6 Elterntagebuch
- 6.7 Wie können Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen?
- 6.8 Progressive Muskelentspannung
- 6.9 Teilnahme an einer Trainingsgruppe „Mutig werden mit Til Tiger“

## **Literatur**

### **Anhang**

- Til Tiger
- Vorlage Wanderkarte
- Vorlage Elterntagebuch



# 1 Einführung

## 1.1 Soziale Unsicherheit hat viele Gesichter

*Tom* (11 Jahre) traut sich in der Schule nicht, sich zu melden, auch wenn er eine Antwort sicher weiß. An der Tafel fällt ihm vor Aufregung nichts ein.

*Katja* (5 Jahre) steht am Spielplatz immer nur am Rand. Durch nichts lässt sie sich dazu bewegen, mit den anderen Kindern zu rutschen und zu schaukeln.

*Sven* (7 Jahre) spielt lieber allein. Wenn er mit den Eltern befreundete Familien besucht, versteckt er sich hinter seiner Mutter und braucht sehr lange, bis er mit den anderen Kindern Kontakt aufnehmen kann.

*Helena* (10 Jahre) hat Neurodermitis. Sie geniert sich für die Flecken und Kratzspuren auf ihrer Haut, hat Angst, die anderen könnten sie „eklig“ finden und zieht sich oft zurück.

*Tina* (9 Jahre) wird in der Schule seit einigen Wochen von ihrer bisher besten Freundin geschnitten. Die anderen Mädchen gehen ihr ebenfalls aus dem Weg. Sie ist seither häufig krank und möchte nicht mehr in die Schule gehen.

*Markus* (6 Jahre) ist zu Hause, lebhaft, fröhlich und spricht viel und gern. Sobald er mit anderen Kindern zusammen ist, wird er langsam, zurückhaltend, errötet schnell und spricht kaum.

*Maren* (5 Jahre) kann sich nicht von ihren Eltern trennen. Mit ihnen zusammen fühlt sie sich wohl, sobald sie in den Kindergarten soll oder die Eltern den Raum verlassen wollen, bricht sie in Schreien und Weinen aus. Sie kann andere Kinder nicht besuchen und jeglicher Kontakt mit anderen Personen wird von den Eltern angestoßen.

*Philipp* (8 Jahre) geht aufgrund einer Körperbehinderung an Krücken. Er geht nicht gerne auf Spielplätze oder zu Kinderveranstaltungen, da er häufig Hänseleien ausgesetzt war. „Die sagen doch nur, kuck mal, da kommt wieder so ein Behinderter!“

Soziale Unsicherheit im Kindesalter kann die betroffenen Kinder in einer Vielzahl von Bereichen einschränken. Angst und Gehemmtheit in sozialen Situationen führt dazu, dass die Kinder sich beispielsweise nicht trauen, vor der Klasse etwas zu sagen, alleine zur Schule zu gehen, bei anderen zu spielen oder Kontakt aufzunehmen.

Schüchternheit und soziale Ängste führen mit der Zeit häufig zu einem geminderten Selbstwert und einem stark eingeschränkten Handlungsspielraum: Die Kinder trauen sich vieles nicht zu, was in ihrem Alter normal und entwicklungsentsprechend wäre. Dinge, die für andere Kinder selbstverständlich sind, wie z. B. ein anderes Kind zum Spielen einzuladen, zu telefonieren, etwas vor einer Gruppe zu tun, ein Spiel vorzuschlagen, stellen für ein ängstliches Kind eine sehr große Herausforderung dar und können zu einer fast unüberwindbaren Hürde werden. Häufig werden altersgemäße Kompetenzen nicht oder nur unzureichend aufgebaut oder Fertigkeiten, die die Kinder schon beherrscht haben, werden nicht geübt und verkümmern.

Wenn ein Kind beginnt, sich zurückzuziehen und soziale Situationen zu vermeiden, gerät es in einen ungünstigen Kreislauf: Das Kind wird mit hoher Wahrscheinlichkeit zunehmend mehr vermeiden und sich immer weniger zutrauen. So verstärkt sich der soziale Rückzug der Kinder nach und nach und wirkt sich auf das Selbstbild und die Zufriedenheit der Kinder aus.

Die Forschung der letzten Jahre zeigt, dass soziale Unsicherheit und Ängste im Kindesalter nicht nur für die Kinder und deren Familien sehr belastend sind, sondern zusätzlich noch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass das Kind später erhebliche psychische Beschwerden wie Angststörungen oder Depression entwickelt.

Sie als Eltern können dazu beitragen, dass die Entwicklung Ihres Kindes in günstigere Bahnen gelenkt wird. Wir möchten Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen. Kein Kind muss mit sozialen Ängsten aufwachsen. Manchmal sind es nur kleine Veränderungen im Alltag eines Kindes, welche ihm neuen Mut geben und die Entwicklung des Selbstbewusstseins anstoßen können. Hin und wieder sind größere Veränderungen in Schule und Kindergarten, zu Hause oder im Umgang mit den Freunden vonnöten. Doch unabhängig davon, ob die notwendigen Veränderungen groß oder klein sind, müssen neue Verhaltensweisen mit Ausdauer trainiert werden, um zu Gewohnheiten und schließlich zu Selbstverständlichkeiten zu werden. Dabei möchten wir Sie unterstützen und Sie ermutigen, Seite an Seite mit Ihrem Kind Neues zu entdecken und zu erproben.

## **1.2 Ziel und Aufbau des Ratgebers**

Der Ratgeber richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Jungen und Mädchen im Alter zwischen drei und zwölf Jahren. Ziel dieses Ratgebers ist es, Ihnen Informationen über Schüchternheit und soziale Ängste im Kindesalter zu vermitteln und Hilfen bei der Unterstützung und Förderung der betroffenen Kinder zu geben.

Wir möchten Sie ermutigen, gemeinsam mit den Kindern Schritte zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit zu entwickeln und zu erproben. Gleichgültig, ob Ihr Kind nur ein wenig schüchtern oder in vielen Bereichen stark beeinträchtigt ist, in jedem Fall können Sie Ihr Kind beim Abbau der Ängste unterstützen.

## **Grundlage des Ratgebers**



Grundlage dieses Ratgebers bilden unsere jahrelangen Erfahrungen aus der Arbeit mit sozial unsicheren Kindern und deren Eltern im Rahmen des Trainingsprogramm „Mutig werden mit Til Tiger“. Das Training wird im deutschen Sprachraum an vielen Beratungsstellen, psychotherapeutischen Praxen, sozialpädiatrischen Zentren und Kinderschutzzentren angeboten. Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite [www.til-tiger-training.de](http://www.til-tiger-training.de). Ziel

des verhaltenstherapeutischen Trainings ist es, sozial unsicheren Kindern mehr Selbstbewusstsein zu vermitteln. In zwei Einzelstunden und neun Gruppenstunden wird mit den Kindern selbstsicheres Verhalten praktisch geübt. Alltägliche Situationen, in denen die Kinder unsicher sind oder die ihnen Angst machen, werden besprochen und für diese Situationen werden praktische Handlungsstrategien vermittelt. Dabei werden schrittweise immer schwierigere Situationen gewählt und Bewältigungsstrategien mit den Kindern erarbeitet und eingeübt. Die in den Stunden neu erlernten Fertigkeiten sollen zu Hause und in anderen alltäglichen Situationen praktisch umgesetzt werden. Die Hauptfigur des Trainingsprogramms ist Til, ein schüchterner Tiger, der sich viele Dinge nicht traut und sich gemeinsam mit den Kindern vornimmt, etwas Neues zu lernen und es auszuprobieren. Durch ihn werden den Kindern die Elemente des Trainingsprogramms vermittelt. Der Schwerpunkt der Intervention liegt gezielt auf praktischen Übungen und dem Verhaltensaufbau. Die Wirksamkeit dieses Trainingsprogramms wurde in einer kontrollierten Gruppenstudie nachgewiesen (Ahrens-Eipper & Lepow, 2004; Ahrens-Eipper, 2003).

Inzwischen wird das Training in vielen Städten der Bundesrepublik und auch in Österreich sowie in der Schweiz angeboten. Allein in Halle/Saale haben inzwischen weit über 300 Kinder an dem Trainingsprogramm teilgenommen. Bei der Entwicklung des Ratgebers konnten wir daher auf einen breiten Erfahrungsschatz im Umgang mit sozial unsicheren Kindern und mit den Fragen und Nöten von deren Eltern zurückgreifen.

**Jedes Kind kann mutig werden**

Das Besondere an diesem Elternratgeber ist eine neue Sichtweise auf sozial unsichere Kinder – also Ihren Kindern –, die wir Ihnen als Eltern gerne vermitteln möchten. Für die Kinder haben wir im Training einen schüchternen Tiger als Identifikationsfigur gewählt, denn ein Tiger kann auf jeden Fall mutig werden.

Wir möchten Sie auf eine Entdeckungsreise mit Ihrem Kind schicken, in deren Verlauf Sie erleben können, dass auch in Ihrem Kind ein kleiner Tiger steckt, der nur darauf wartet, mutig und selbstbewusst zu werden.

Der Schwerpunkt des Ratgebers liegt gezielt auf einem neuen und förderlichen Umgang mit Ihrem Kind vor, in und nach angstbesetzten Situationen. Wir haben viele Anregungen und Tipps für Sie, wie Sie in Alltags- und Krisensituationen vorgehen können, um diese gemeinsam mit dem Kind zu bewältigen.

Im Anhang des Ratgebers finden Sie die Geschichte „Mutig werden mit Til Tiger“. Diese soll Ihnen einen Einblick in die Idee des Tigers vermitteln. Die Geschichte können Sie auch als Hörspiel-CD (ISBN 978-3-8017-1822-0) erwerben. Sie ist zur Unterstützung der Fortschritte Ihres Kindes empfehlenswert. Til Tiger dient den Kindern als Identifikationsfigur und Modell, er hilft ihnen, Ängste abzubauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen. Ihr Kind erhält durch die Geschichte von Til Tiger als Buch oder CD viele Anregungen und Bestärkung zum mutig sein. Weiterhin kann Ihr Kind mithilfe dieses Ratgebers und der Begleit-CD die Progressive Muskelentspannung erlernen, die es dann selbstständig in alltäglichen Stresssituationen einsetzen kann.

## **Der Ratgeber im Überblick**



In [Kapitel 2](#) erläutern wir, welche Ängste häufig im Kindesalter anzutreffen sind, welche Ängste normal sind und zur normalen Entwicklung eines Kindes gehören. [Kapitel 3](#) beschreibt die Folgen von sozialer Unsicherheit. Sie haben die Möglichkeit, diese Hinweise mit den Beobachtungen bei Ihrem Kind zu vergleichen und so erste Veränderungsziele festzulegen. In [Kapitel 4](#) werden verschiedenen Störungsbilder geschildert, die mit sozialer Unsicherheit verwandt sind. Weiterhin erhalten Sie Informationen zur Psychotherapie und zur Psychotherapeutensuche. Im fünften Kapitel finden Sie wichtige Hinweise zur Entstehung von sozialen Ängsten. Das Erklärungsmodell können Sie individuell an Ihr Kind anpassen. [Kapitel 6](#) bietet Ihnen zahlreiche Anregungen für den Umgang mit den Ängsten Ihres Kindes. Alltägliche Situationen, in denen Kinder unsicher sein können oder die ihnen Angst machen, werden beschrieben. Anschließend werden praktische Handlungsstrategien vorgestellt. Dabei legen wir großen Wert auf eine veränderte Sichtweise: Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihr Kind als kompetent und handlungsfähig zu betrachten und zu erleben. Wir sehen Sie als Eltern nicht in der Rolle eines Trainers oder Kotheapeuten. Wir möchten Sie in Ihrer Elternrolle bestärken, das heißt, Ihnen Anregungen liefern, wie Sie Ihr Kind bei der Entdeckung neuer Aktivitäten, Freunde und Erlebnisse unterstützen können. Zusätzlich können Sie ein Elterntagebuch einsetzen, mit dessen Hilfe Sie mutiges Verhalten im Blick haben und dessen Auftreten fördern können (vgl. [Anhang, S. 122](#)). Schließlich finden Sie im Anhang die Geschichte von Til Tiger zum Vorlesen.

Wenn in Ihrer Nähe unser Training für sozial unsicherer Kinder „Mutig werden mit Til Tiger“ angeboten wird, sollten Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen und sich über die Teilnahmemöglichkeiten informieren. Sie können diesen Ratgeber begleitend oder auch unabhängig von der