

Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

Sandy Taikyu Kuhn Shimu*

7 WOCHEN WERTVOLL

Brief 4
für Familien

WERTvoll – DAFÜR STEHEN WIR EIN!

LIEBE FAMILIE,

- **wenn** Luis schon wieder nicht mitspielen darf ...
- **wenn** Frau Müller sich blöde Sprüche anhören muss:
„Frau am Steuer, Ungeheuer!“ ...
- **wenn** schuttsuchenden Menschen in Deutschland die Schuld dafür gegeben wird, dass unser Alltagsleben komplizierter geworden ist ...
- ... **dann** ist das, was da passiert, nicht richtig. Denn da werden Menschen ausgegrenzt.

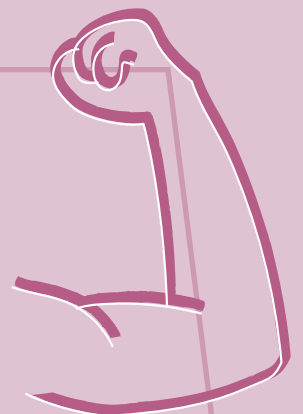
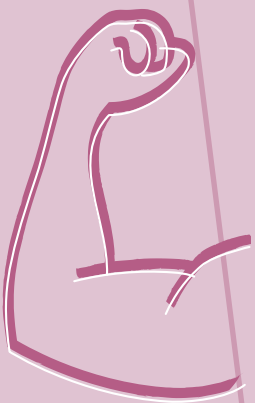
Für mich gilt der Grundsatz: „Leben und leben lassen!“. Unterschiedliche Haltungen können nebeneinander stehen. Aber es gibt auch rote Linien, die nicht überschritten werden dürfen. Wenn Respekt, Toleranz und Gerechtigkeit missachtet werden, braucht es den Mut, eine Grenze zu ziehen und ein Signal zu geben: „So geht’s nicht!“

Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Als Kind kann ich mir Hilfe von Erwachsenen holen. Zum Beispiel bei Lehrer:innen oder Eltern.

Ich kann versuchen, mit anderen zusammen etwas zu unternehmen. Ich kann die Person ansprechen, die für mich zu weit geht. Ich kann mich an die Seite der Person stellen, der gerade etwas Unrechtes passiert. Ich kann mir selbst jemanden zum Reden suchen, wenn ich nicht weiter weiß.

Fallen euch Situationen ein, wo ihr nicht richtig fandet, was da passiert ist? Was habt ihr gemacht? Was hat geholfen?

Viele Grüße eure Inge





MOBBING

Wenn jemand immer wieder von anderen geärgert wird, mit dem Ziel, diese Person klein zu machen, nennt man das Mobbing. Schon in der Grundschule erleben manche Kinder das.

Hier ein kleiner Film dazu, was Mobbing ist und wie du dich am besten davor schützen kannst: **Knietzsche und das Mobbing**

www.ogy.de/mobbing-film



GOTT. du bist stark wie eine Burg und ein großer Fels.
Manchmal hab ich Angst und fühle mich ganz klein.
Ich will nicht, dass andere geärgert werden und traurig sind.
Ich will auch nicht geärgert werden.
Aber was kann ich tun?
Die hören nicht auf mich.
Ich stelle mir vor, dass Du mich in den Arm nimmst
und ich bei Dir geborgen bin.
Du beschützt mich.
Das gibt mir Kraft.
Ich spüre, dass ich auch mutig sein kann
– und gehe den nächsten Schritt.

Amen



Brief 4 für Familien

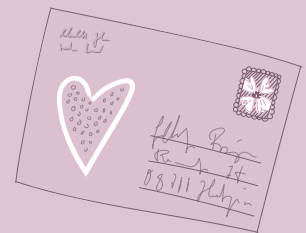
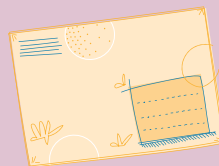
UND JETZT SEID IHR DRAN: SELBSTBEWUSSTSEIN SCHÜTZT VOR MOBBING.

Hier eine kleine Übung dazu:

Stellt euch zu zweit gegenüber auf und sprecht euch abwechselnd das Wort „Ja!“ zu. Probiert dabei möglichst viele Arten aus, „Ja“ zu sagen. Laut, leise, flüsternd, schreiend ... Nutzt auch euren Körper: Macht euch groß, bäumt euch auf, klemmt die Schultern ein, duckt euch runter.

Geht in eine zweite Runde mit dem Wort „Nein!“ und einen dritten und vierten Durchgang, indem eine:r „Ja!“ und eine:r „Nein!“ ruft.

Tauscht euch darüber aus, wie es euch und eurem Gegenüber dabei ging.



**7 WOCHEN
WERTVOLL**

elternbriefe
Eine Initiative der katholischen Kirche

www.elternbriefe.de/7wochen

Hier findet ihr ein paar Ideen, wie ihr die Aktion in eurem Familienalltag gestalten könnt und für jede Woche einen „Bettkantenimpuls“ (einen kleinen spirituellen Impuls) passend zum aktuellen Thema.

Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:
info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2026