

# Kinderbuch thematisiert Ä

Menü

Psychotherapeutin Samantha Kaempf hat ein Hilfsmittel zum Umgang mit Ängsten geschrieben und gemalt.

Nicole Auf der Maur

Aiana ist ein aufgewecktes Mädchen, das mit seiner Familie in einer Teetasse im Wald lebt. Sie mag die Kürbis-Schule und sie trifft sich gerne mit ihren Freunden. Aiana ist ein glückliches Mädchen.

Doch auf einmal nimmt eine Angst Überhand in ihrem Leben. Sie hat grosse Angst vor dem Regen. «Jedes Mal, wenn es regnet, fängt sie an, am ganzen Körper zu zittern, sie bekommt Bauchschmerzen, ihr wird warm, und sie spürt, wie ihr Herz plötzlich schneller zu schlagen anfängt. Es fällt ihr schwer, richtig zu atmen», heisst es im Buch «Aiana lernt, mit ihrer Angst umzugehen».

Aiana lernt während der Geschichte Frau Glück kennen. Frau Glück, die in einem Fliegenpilz lebt, ist Psychologin und hilft Aiana, besser mit ihrer Angst umzugehen. «Leben heisst nicht, zu warten, dass der Sturm vorbeizieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen», bringt es die Autorin Samantha Kaempf auf den Punkt.

## Identifikation mit der Heldin

Die in Brunnen wohnhafte Psychotherapeutin Samantha Kaempf arbeitet seit mehreren Jahren mit Kindern und Familien. Das Buch hat sie als Arbeitsmittel für Fachkräfte, aber auch als Stütze für Eltern, Verwandte und Freunde geschrieben. In erster Linie soll es aber vor allem Kinder selber ansprechen. «Geschichten und Bücher können einen heilsamen Einfluss haben, weil sie Kinderängste in Worte und Bilder fassen. Diese zeigen Kindern, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Durch die Identifikation mit dem Helden können Kinder mithilfe der Fantasie verschiedene Lösungsstrategien entwickeln. Das glückliche Ende von Geschichten gibt die Zuversicht,



Samantha Kaempf mit ihrem selber geschriebenen und gemalten Buch über Aiana und deren Angst vor dem Regen. Bild: PD

dass auch in der eigenen Geschichte am Ende alles gut wird», erklärt Samantha Kaempf.

Zusätzlich enthält das Buch Vorlagen, in denen die Kinder dazu ermutigt werden, ihre Angst zu beschreiben und zu illustrieren. Auch Atemübungen fliessen in die Geschichte ein. Für die Erwachsenen gibt es hilfreiche Erklärungen und Hinweise zu den Themen

Angstbewältigung und Psychotherapie. «Erwachsene erkennen, wie wichtig es ist, den Kindern zu sagen, dass es in Ordnung ist, Angst zu haben», sagt Samantha Kaempf.

Samantha Kaempf hat die Geschichte nicht nur selber geschrieben, sondern auch liebevoll bebildert. Kinderärztin Mercedes Ogal aus Morschach sagt dazu: «Ein liebevolles und

empathisches Kinderbuch mit wunderschön gestalteten Zeichnungen. Die Geschichte gibt Kindern Mut, sich ihren eigenen Ängsten zu stellen.»

## Hinweis:

Die Buchvernissage findet am 7. September von 16 bis 20 Uhr im FFS-Kursraum an der Laubstrasse 4 in Schwyz statt.