

Iris Tritsch / Anna Lisicki-Hehn

Jani und die Sache mit der Mutmaschine



Iris Tritsch

geb. 1975, studierte Germanistik, Geschichte und Ev. Theologie und arbeitete viele Jahre als Grundschullehrerin, bevor sie sich ganz dem Schreiben lustiger Kinderbüchern widmete. Ihre Geschichten greifen Themen aus dem alltäglichen Leben von Kindern auf – humorvoll und auf Augenhöhe. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Essen.



Anna Lisicki-Hehn

geb. 1985, studierte Sozialpädagogik und war in verschiedenen multikulturellen Projekten tätig. Heute schreibt und illustriert sie Kinderbücher mit Liebe zum Detail. Sie wurde mit dem „KIMI-Siegel für Vielfalt in Kinderbüchern“ ausgezeichnet. Die von ihr illustrierte Alle-Kinder-Bibel wurde in kürzester Zeit zum Bestseller. Mit ihrer Familie lebt sie in Köln.

LESEPROBE

IRIS TRITSCH

Anna Lisicki-Hehn

Jani

und die sache mit
der mutmaschine

Nachts fliegt Jani durch das Weltall – schnell wie ein Komet.

Er erkundet fremde Planeten, die noch nie ein Mensch betreten hat. Ein Superheld ist er. Grenzenlos mutig und stark.

Wenn die Morgensonne durch die Rollläden-Schlitze in sein Zimmer scheint, kehrt er zurück, um auf der Erde weiterzumachen. Keiner kann ihn stoppen!

Voller Tatendrang fliegt er die Treppe herunter und ...

Halt! Stopp! Das ist gelogen!







Bunte Blitze wirbeln aus der Maschine. Sie veranstalten einen wilden Tanz im Zelt. Seifenblasen, Konfetti und Popcorn fliegen durch die Luft. Auch wenn Klothilde das mutigste Kaninchen auf der ganzen Welt ist – das ist zu viel! Sie springt von Janis Schoß und sucht das Weite. Schnell macht Ava die Maschine aus. Jani steht wie versteinert am Zelteingang. Die arme Klothilde. „Ich trau mich nicht raus. Ich hab’ Angst im Dunkeln. Sogar mit Taschenlampe“, stößt er schließlich hervor. Ava und Nouri schauen ihn mitfühlend an. „Mach dir keine Sorgen, Jani“, sagt Nouri. „Wir finden Klothilde.“ Wie gut, dass sie das Knabber-Gemüse haben. Damit locken sie das Kaninchen zurück ins Zelt.



Mama und Papa haben eine tolle Idee: Gemeinsam stellen sie das Zelt ins Wohnzimmer – direkt ans Fenster mit Blick auf den Sternenhimmel. „Was ist das denn?“, fragt Papa plötzlich. Jani erstarrt. Die Mut-Maschine. Fast hätte er sie vergessen. Er will gerade erzählen, was es damit auf sich hat – ehrlich! – da drückt Mama schon die Knöpfe. Jani kann nicht anders: Er muss tanzen!



Er fühlt sich fast wie eine Meerjungfrau mit Fischeschwanz, nur viel, viel magischer. Und er spürt, wie sein Angstklumpen im Bauch immer weniger wird, bis er sich bei der anschließenden Kissenschlacht mit Nouri und Ava unter lautem Gekicher in Luft auflöst.



Wie wir Kinder in ihren Ängsten liebevoll begleiten und stärken können

1. Ängste gehören zum Leben dazu

Es ist ganz normal, Ängste zu haben. Wir alle sind in alltäglichen Lebenssituationen immer wieder mit unseren Ängsten konfrontiert. Ängste sind nicht „schlecht“, auch wenn der Umgang mit ihnen herausfordernd sein kann. Sie schützen uns vor Gefahren und helfen uns dabei, uns zu entwickeln. Entscheidend ist, wie wir mit unseren Ängsten umgehen. Unsere Aufgabe als Bezugspersonen von Kindern ist es, für sie da zu sein, wenn Ängste auftauchen. Dabei geht es nicht darum, ihnen alle Ängste aus dem Weg zu räumen oder mögliche angstausslösende Situationen von ihnen fernzuhalten, sondern sie an die Hand zu nehmen und ihnen zu zeigen, wie sie mit ihren Ängsten umgehen können. Das ist nicht immer leicht und erfordert manchmal Geduld, starke Nerven und Ideenreichtum. Auch die individuelle Entwicklung des Kindes gilt es zu berücksichtigen. Kinder im Kleinkindalter beispielsweise benötigen mehr Regulationshilfen und Unterstützung als ältere Kindergartenkinder oder Grundschul-kinder. Angstsensitive Kinder, d. h. Kinder, die von Geburt an eher ängstlich sind, so wie Jani in der Geschichte, werden ein wenig länger brauchen, angstausslösende Situationen zu bewältigen als andere Kinder in ihrem Alter. Neurodivergente Kinder, zu denen u. a. Kinder im Autismus-Spektrum und mit ADHS zählen, brauchen aufgrund ihrer besonderen Reizverarbeitung sowie ihrer Schwierigkeit, Emotionen zu regulieren, gezielte Unterstützung. Verlässliche Strukturen und Co-Regulation durch die Bezugspersonen sind hier wichtig, da die Angst vor Neuem und Unbekanntem besonders intensiv wahrgenommen wird und zu starker Überforderung führen kann. Dabei zu helfen, Gefühle zu erkennen und zu benennen, nimmt hier einen besonderen Stellenwert ein. Hilfreich bei der Wahrnehmung von Ängsten ist auch das Spiegeln von Emotionen durch Bezugspersonen. (z. B.: „Du hast Angst, weil der Hund so schnell in unsere Richtung gerannt ist, oder?“)

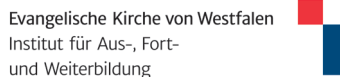
2. Unsere eigenen Ängste

Wie wir mit den Ängsten von Kindern umgehen, hat oft damit zu tun, welche Bewältigungsstrategien wir für unsere eigenen Ängste entwickeln konnten. Haben wir in unserer Kindheit nicht gelernt, bewältigungsstark mit unseren Ängsten umzugehen, ist es spätestens jetzt an der Zeit, sich mit den eigenen, unverarbeiteten Themen auseinanderzusetzen, bevor wir sie weitergeben. Sind wir beispielsweise autoritär erzogen worden, kann es sein, dass wir gelernt haben, unsere eigenen Bedürfnisse nicht wahrzunehmen, uns anzupassen und alle schwierigen Gefühle wie Wut und Angst zu unterdrücken. Sich dessen bewusst zu werden, ist ein erster Schritt in Richtung Heilung, der wegweisend sein kann für einen gesunden Umgang mit Kindern. Das geschieht nicht von heute auf morgen. Es geht nicht darum, perfekt zu sein! Auch Janis Eltern in der Geschichte sind das nicht. Sie bemerken im Alltagsgeschehen nicht, welche Sorgen Jani die anstehende Übernachtung im Garten bereitet. Trotzdem sind sie Eltern mit einer liebevollen, stärkenden Grundhaltung. Eine solche Haltung Kindern und auch uns selbst gegenüber ist wichtig. Dazu gehört auch, dass wir als enge Bezugspersonen von Kindern gut für uns sorgen und ein unterstützendes Netzwerk an unserer Seite haben. Familienmitglieder und Freunde können uns helfen, unsere Ressourcen zu stärken und einen klaren Blick für die Bedürfnisse der Kinder zu bekommen, wenn wir selbst dafür gerade nicht die Kapazitäten haben.

Doch wie gehen wir Kindern gegenüber mit unseren eigenen Ängsten um? Ängste gehören zum alltäglichen Leben dazu. Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter dürfen mitbekommen, dass es manchmal Situationen gibt, in denen Erwachsene Angst haben. Beispielsweise wenn die Oma sich ein Bein gebrochen hat und ins Krankenhaus kommt oder wenn das Kaninchen wieder ausgebüxt ist und auf die Straße rennt. Jedoch sollten wir darauf achten, vor Kindern nicht panisch zu reagieren und ihnen kindgerecht zu erklären, was (mit uns) los ist. Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt und es kann passieren, dass sie etwas auf sich beziehen, was in unserer Verantwortung liegt, wenn wir so tun, als sei alles gut. Wenn wir im Umgang mit Kindern Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen und dabei Präsenz und Sicherheit ausstrahlen, machen wir unsere Probleme nicht zu ihren. Natürlich müssen wir hier darauf schauen, dass es um Themen und Situationen geht, die altersangemessen für Kinder zu bewältigen sind.

LESEPROBE

Herausgegeben von: Evangelische Kirche im Rheinland, Vereinte Evangelische Mission,
Förderverein Kirche mit Kindern in der EKIR e.V.,
Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung der EKvW, Pädagogisches Institut der EKvW



Lisa J. Kregel / Marie-Anne Halim (Hg.)

Jani und die Sache mit der Mutmaschine

Begleitmaterial zur Jahreslosung 2027 für die Arbeit mit Kindern
ISBN 978-3-7615-7124-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere
über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,
info@neukirchener-verlage.de
Alle Rechte vorbehalten
Gesamtgestaltung und DTP: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de, unter Verwendung der Bilder von © Anna Lisicki-Hehn
Lektorat: Viktoria Tersteegen
Verwendete Schriften: Chinchilla, Cervo, Minion, Schulbuch Bayern
Gesamtherstellung: Druckerei Finidr, s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-7615-7123-1

www.neukirchener-verlage.de

