

Kindern die Ängste nehmen

Bettina Wietgrefe schreibt ein Buch über das Geheimnis vom Glück(lichsein)



VON VIENNA HEINRICH

OSTERWALD/DEN HAAG. Wie entstehen Gefühle? Und woher kommen die Ängste? Die meisten Eltern können ihren Kindern diese Fragen nicht beantworten. Aber wie kann man Kindern ihre Ängste nehmen?

Bettina Wietgrefe aus Osterwald hat ein Buch geschrieben, das Kindern dabei helfen soll, mit ihren Gefühlen umzugehen und glücklicher zu leben. Das Kinderbuch „Lena und Niklas und das Geheimnis vom Glück(lichsein)“ hat sie aus einem ganz bestimmten Grund geschrieben: „Wenn unsere Kinder von klein auf ihr Leben positiver beurteilen, werden sie in Zukunft sorgloser leben können“, sagt Wietgrefe. Die Kinder lernen dabei, auch in schwierigen Situationen eine Lösung zu finden.

Die 46-jährige Autorin ist verheiratet und hat zwei Kinder aus erster Ehe. Als sie vor sechs Jahren nach Holland zog, wagte sie einen Neuanfang in ihrem Leben. Ihre kaufmännische Tätigkeit fesselte sie nicht mehr und sie begann, Bücher über die Entstehung der Gefühle zu lesen. Ausbildungen zur Glückstrainerin und Lebenslehrerin folgten. Seitdem unterstützt sie Menschen dabei, ihr Leben positiver zu bewerten. „Die Menschen haben es leichter im Leben, wenn sie Probleme nicht mehr als Bedrohung, sondern als Aufgabe empfinden“, sagt die Autorin.

Während ihrer Beratertätigkeit sprach sie oft mit Eltern, die alle die gleiche Frage stellten: Wie kann ich meinem Kind die Ängste nehmen? „Das gab mir den Impuls, ein Kinderbuch zu schreiben, das den Eltern und ihren Kindern genau das vermittelt“, sagt sie.

In „Lena und Niklas und das Geheimnis vom Glück(lichsein)“ bekommen die Zwillinge bei einem Streit in ihrem Kinderzimmer Besuch von der Fee Zoe. Sie stellt den Kindern im Laufe der Geschichte sechs Figuren vor, die in unserem Gehirn für die Gefühle verantwortlich sind. Lena und Niklas finden gemeinsam mit der Fee an vielen Beispielen heraus,

Die Autorin Bettina Wietgrefe arbeitet bereits an ihrem zweiten Buch, das nächstes Jahr erscheinen soll. Heinrich



dass es oft nicht notwendig ist, sich schlecht zu fühlen oder Angst zu haben.

Die Geschichte wird durch fantasievolle Zeichnungen von Corinna Teichmann veranschaulicht.

Bettina Wietgrefes Buch ist für Kinder ab drei Jahren geschrieben und ab sofort im Handel erhältlich. Für nächstes Jahr ist sogar ein passendes Hörbuch geplant.

Derzeit schreibt sie bereits an

ihrem zweiten Buch. Es behandelt das gleiche Thema, ist aber für Kinder ab acht Jahren gedacht. Das Buch soll nächstes Jahr unter dem Titel „Lena und Niklas in der Zwischenwelt“ erscheinen.