Die Mutkönig-Methode: Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Ängsten stärken

geschrieben von Redakteur | Oktober 5, 2026



Dr. med. Ursula Keicher: Die Mutkönig-Methode gegen Kinderängste: Wie Eltern ihre Kinder spielerisch bei Angst begleiten und Selbstvertrauen stärken

Angst ist allen Menschen genetisch angelegt. Sie ist ein notwendiges Frühwarnsystem vor gefährlich empfundenen Situationen, die Menschen in eine emotionale Drucksituation hineinzwingen. Darüber hinaus können Ängste aber auch – wenn sie in hoher Empfindungsintensität und längerfristig die Lebensqualität stark einschränken – entwicklungshinderliche und nachhaltige Folgen mit sich bringen. So gibt es auch Kinder, die aus den unterschiedlichsten Gründen mittel- oder längerfristig unter Angst stehen. Laut einiger

wissenschaftlicher Studien gehören Angststörungen mit etwa **6–20** % zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Diesem Themenschwerpunkt hat sich nun die Kinderärztin Dr. med. Ursula Keicher zugewandt. Auch die vielen, liebevollen textbegleitenden Illustrationen stammen von ihr.

Zum Inhalt und Aufbau des Buches

Das Buch ist wie folgt aufgebaut: einem Vorwort an die Eltern folgt eine ‚kleine Angstkunde für Eltern', in der die Autorin Hinweise zur Verwendung des Buches gibt und Grundsatzinformationen liefert, warum Angst ein wichtiges Gefühl ist. Danach stellt sich der ‚Mutkönig' vor, der ängstlichen bzw. angstbesetzten Kindern dabei helfen möchte, mit Hilfe verschiedener Mutkönig-Methoden (bei weit verbreiteten, typischen Angstauslösern) Angst loszuwerden.

Dabei geht es um ‚Angst vor der Dunkelheit', ‚Angst vor dem Übernachten woanders als im Elternhaus', ‚Angst vor dem Alleinsein und die Angst, Kellerräume zu betreten', ‚Angst vor anderen Kindern', ‚Angst vor Hunden', ‚Angst vor der Schule' und der ‚Angst bei einem Arztbesuch vor Spritzen oder anderen Herausforderungen'. Jedem Kapitel liegt zusätzlich zu den Hintergrundinformationen ein so genanntes Ampelsystem zugrunde: die roten Punkte beziehen sich auf Tipps für Eltern, blaue Punkte sind Tipps/ Anregungen/ Aufgaben für das Kind und die gelben Punkte sind als Sammelunkte für Mutkronen (diese Befinden sich als Abziehsticker im Buch) als Belohnungsverstärker für erfüllte Aufgaben gedacht, die gesammelt und im Mut-König-Konto (S. 136 + 137) eingeklebt werden können.

Bewertung

Die reichhaltigen, theoriegefassten Informationen als auch die Tipps, Übungen und Tricks zum Mutsammeln sind vielschichtig,

interessant, gut verständlich, leicht zu lesen und praktisch für eine Umsetzung beschrieben. Die Vorlese- und Ansprachetexte sind zumeist wunderbar kindgerecht formuliert, so dass es Kindern in keiner Weise schwerfallen wird, den Worten zu lauschen. Zusätzlich trägt es beim Lesen zur Auflockerung bei, auch die liebevoll-lustigen Illustrationen – zusammen mit dem Kind – zu betrachten (z.B. vor allem das skurrile Monster, Seite 6 und S. 46, die Einladung des Monsters zu einem Radieschen-Snack, S. 60 oder den Mutkönig mit der ausgepusteten Mutblase, S. 121).

Auch wenn dies in dem Buch nicht erwähnt wurde, könnten die Übungsvorschläge, Aufgaben und Tipps aus dem Feld der Verhaltenstherapie stammen, was besonders durch die Erwähnung der so genannten ‚Klingelhose' (S.65) (Enurex-Gerät bei ‚Enuresis nocturna) deutlich wird. Bei aller positiven Bewertung hätte sich der Rezensent noch 3 Textergänzungen gewünscht.

- Die Autorin gibt den Hinweis, dass bei weiterhin bestehenden Ängsten ein erneuter Arztbesuch ratsam sei. Nun – es gibt auch psychotherapeutisch/ pädagogisch therapeutische Fachkräfte, die bei kindlichen Angststörungen hilfreich tätig werden können!
- Ängste können auch einen analytisch betrachtet tieferliegenden Hintergrund haben, der einer analytischen Deutung – gerade bei Enuresis diurna + Enuresis nocturna – bedarf. Diese Betrachtungsweise wird in dem Buch nicht thematisiert.
- Dass auch elterliche Verhaltensweisen (z.B. Vernachlässigung/ Überforderung/ Gewalt) oder entwicklungshinderliche familiäre Bedingungen (z.B. Spannungen zwischen Partnern, ein Strukturchaos im Wohnumfeld, Machtkämpfe bei Scheidungsauseinandersetzungen) oder auch entwicklungshinderliche/ persönlichkeitsverletzende Verhaltensmerkmale von Erzieher:innen in Kinderkrippen/

Kindergärten, Ärzt:innen mit barschem Ton oder ein befremdliches Verhalten von Grundschullehrer:innen als Hintergründe für Kinderängste verantwortlich sind, ist nur teilweise und vereinzelt mit mehr als knappen Sätzen kurz angedeutet. Damit wird zuvorderst das Kind als ‚Symptomträger' betrachtet und eine systemische Sicht, wie sie immer erforderlich ist, zu stark unberücksichtigt gelassen.

Resümee auf den Punkt gebracht

Der lesenswerte und praxisorientierte Elternratgeber – auf der Grundlage einer humanistisch-verhaltenstherapeutisch orientierter Basis verfasst – mit „einigen Hintergrundinformationen zum Thema Angst" (S. 7) gibt viele wertvolle Informationen und eine Reihe an einfach und gut umsetzbaren Tipps, wie mit tatkräftiger Unterstützung der MUTKÖNIG Eltern bei der Angstbegleitung ihrer Kinder hilfreich zur Seite stehen kann, damit sich Kinder ihren Ängsten gestärkt und sicher entgegenstellen können.

Armin Krenz, Hon. Professor für Entwicklungspsychologie & Elementarpädagogik (a.D.) et Prof. h.c. Dr. h.c.



Dr. med. Ursula Keicher
Die Mutkönig-Methode gegen Kinderängste:
Wie Eltern ihre Kinder spielerisch bei Angst begleiten und Selbstvertrauen stärken

Erscheinungstermin : 17. Juni 2026
Auflage 1 , 144 Seiten
17.6 x 1.2 x 24.4 cm
ISBN: 978-3-7589-0124-9
Gräfe und Unzer Verlag
15,00 €