

Mit der Angst umgehen lernen

Angst gehört zum Leben dazu. Sie ist ein Gefühl, das jeder kennt, Kinder wie Erwachsene. Häufig erleben wir sie als emotionalen Stress, als Bedrohung. Doch wir haben die Möglichkeit, uns zu entscheiden, wie wir mit dem Geschehen und den damit verbundenen Gefühlen umgehen: Akzeptiere oder leugne ich meine Gefühle? Vermeide oder bekämpfe ich Situationen, die ich als Bedrohung empfinde? Versuche ich, sie so lange wie möglich zu ertragen oder setze ich mich mit ihnen auseinander? Es geht darum, ein neues Verhalten zu lernen, das uns Sicherheit wiedergibt und uns in die Lage versetzt, die Angst zu kontrollieren.

Die Botschaften des Bilderbuchs

Beim Anschauen dieses Buches wird dem Betrachter Folgendes gezeigt:

- Alle Tiere haben Angst: die Schnecke, das Pferd, der Igel...
- Alle Tiere zeigen ihre Angst: die Schnecke kriecht in ihr Haus, das Pferd rennt weg, der Igel rollt sich zu einer Kugel zusammen usw.
- Kein Tier wird dabei bewertet.
- Alle Tiere haben einen Lösungsweg: Sie fliehen, sie kämpfen, sie passen sich an oder stellen sich tot.
- Jede Angst endet irgendwann.
- Wir können unsere Angst leichter ertragen, wenn wir Freunde haben und uns geliebt fühlen.

Aktivitäten, die Mut machen

Manche Kinder fassen sich ein Herz und erzählen unaufgefordert, wovor sie Angst haben. Andere sind noch nicht so weit; dann sollen wir sie auch nicht dazu drängen. Beim Betrachten des Bilderbuchs sitzen die Kinder längere Zeit still. Darum ist es gut, wenn sie anschließend Gelegenheit bekommen, sich spielerisch zu bewegen. Die folgenden Spiele, bei denen das Kind mit einem Erwachsenen kooperiert, machen Spaß und geben Selbstvertrauen:

1. Abwechselnd verwandeln sich Kind und Erwachsener in ein Tier ihrer Wahl und bewegen sich in der typischen Art des Tieres. Der andere darf raten, um welches Tier es sich handelt.
2. Igelspiel: Der Erwachsene macht eine Faust und schließt die Augen. Die Faust symbolisiert den Igel, der sich tot stellt bzw. einen Menschen, der starke Angst hat. Das Kind hat die Aufgabe, mit Worten und geeigneten

Berührungen die Hand dazu zu bringen, sich vertrauensvoll wieder zu öffnen. Anschließend Rollentausch. Dies ist eine gute Möglichkeit, Einfühlungsvermögen zu üben.

3. Pferdespiel: Das Kind zeigt, wie schnell es als Pferd wegrennen kann. Der Erwachsene kann sich beteiligen. Das temperamentvolle Laufen gibt ein Gefühl von Stärke und Sicherheit und damit Selbstachtung. Anschließend malt das Kind das laufende Pferd oder beide malen gemeinsam ein Bild mit laufenden Pferden.
4. Sich verstecken: Gemeinsam überlegen beide, wo sich Tiere auf der Flucht verstecken könnten – die Maus, der Hase, die Schnecke, der Schmetterling, der Hund. Anschließend malt jeder ein Bild, auf dem das Versteck eines Tieres zu sehen ist. Dann können beide einen Schritt weitergehen und sich fragen: Wenn ich es selbst mit der Angst bekomme, wo könnte ich mich dann verstecken?
5. Ein sicherer Ort: Erster Schritt – das Kind liegt entspannt mit geschlossenen Augen auf einer Decke am Boden. Es beschreibt einen Ort, wo es sich ganz sicher fühlt und frei von Angst. Ohne seine Einwilligung darf hier niemand herkommen. (Zwischendurch langsames Ausatmen zur Entspannung.) An diesem Ort kann es alles geben, was das Kind möchte, ohne Einschränkungen durch die Realität.
Im zweiten Schritt baut das Kind sich im Zimmer einen »sicheren Ort« aus Möbeln, Kissen, Stofftieren, Fotos und was es sonst noch dort haben möchte. Dabei kann es erzählen, was ihm durch den Kopf geht.
Dritter Schritt: Das Kind malt seinen »sicheren Ort« und bestätigt sich auf diese Weise: Wenn meine Angst nicht nachlassen will, kann ich mich in der Phantasie hierher zurückziehen. Hier finde ich Ruhe und frische Kraft.
6. Das Krokodilspiel: Hier bekommt das Kind Gelegenheit, sich mit der Kraft und Wildheit dieses gefährlichen Tieres zu identifizieren. Das Kind geht als Krokodil im Raum herum und klappt die ausgestreckten Arme wie ein riesiges Maul auf und zu. Es kann dabei mitteilen, wen es erschrecken, beißen oder fressen will bzw. wem es beistehen oder helfen will.
7. Katz- und Mausspiel: Es funktioniert nach dem klassischen Muster – das Kind ist die Maus, der Erwachsene die Katze bzw. umgekehrt. Die »Maus« läuft schnell weg und versucht sich hinterm Sofa, unter dem Tisch oder in einem anderen »Mauseloch« in Sicherheit zu bringen. Das Gelächter dabei ist eine gute Medizin gegen Angst. Das Kind erlebt außerdem die Vorteile seiner Kleinheit. Es findet viel leichter ein passendes Versteck als der Erwachsene.

8. Nashornspiel: Beide gehen wie schwere Nashörner stampfend durch den Raum, dann folgt der »Nashornkampf«. Kind und Erwachsener setzen sich so auf den Boden, dass sie sich mit dem Rücken berühren. Das Kind versucht nun, den Erwachsenen zurückzudrängen. Dabei kann es seine Entschlossenheit und Kraft spüren.
9. Der schnelle Hase: Manchmal führt starke Angst zu einem Gefühl von Hilflosigkeit und Lähmung. Das soll hier aufgelöst werden. Beide sitzen auf einem Stuhl, die Füße ohne Schuhe auf einem Kissen. Darauf wird das schnelle Laufen simuliert. Jeder kann dabei mitteilen, wovor er wegläuft – entweder als Hase oder als er selbst. Auch hier vermittelt die körperliche Aktivität den Kindern das Gefühl von Stärke und Souveränität.
10. Das Bärenspiel: Die »Bären« kämpfen nach strengen Regeln. Eine Hand wird auf den Rücken gehalten. Die Handfläche weist nach hinten. Jeder versucht die Handfläche des anderen Bären mit der eigenen freien Hand zu berühren. Dabei darf der andere Bär nicht festgehalten oder irgendwie angefasst werden.
11. Angstbilder malen: Das Kind malt gemeinsam mit dem Erwachsenen ein Bild zum Thema Angst:
 - Wovor fürchtet sich der Schmetterling?
 - Wovor fürchtet sich ein Pferd?
 - Wovor fürchtet sich Domino?
 - Wovor fürchte ich mich?
 - Wovor fürchtet sich mein Freund/meine Freundin, mein Bruder/meine Schwester?
12. Körperwahrnehmung: Auf einem großen Packpapierbogen wird der Umriss des Körpers skizziert. Gemeinsam mit dem Erwachsenen markiert das Kind, an welchen Stellen im Körper es seine Angst spürt.
13. Die Angst als Helfer: Gemeinsam mit dem Erwachsenen wird etwas gebaut (eine Art Vogelscheuche), das böse Geister/Menschen/Tiere vertreiben kann.
14. Treppe der Angst: Das Kind oder beide gemeinsam malen eine kurze Treppe (ca. 3 bis 6 Stufen). Auf die unteren Stufen werden die Tiere gemalt, die leicht Angst bekommen; weiter oben diejenigen, die viel Angst aushalten.