

Angst frisst auf...

- 71 ♦ aus Angst vor neuen Situationen verhärten sich Menschen und bleiben am Alten hängen...
- ♦ aus Angst vor Verletzung springe ich nicht von einer hohen Mauer...
- ♦ aus Angst vor der Unsicherheit, traue ich mich keine neuen Wege gehen...
- ♦ aus Angst, etwas nicht zu schaffen, lasse ich es bleiben und schütze mich vor Überforderung...

Wir könnten diese Liste weiterführen – jeder/jedem fällt wahrscheinlich irgendetwas dazu ein. Angst gehört zu unserem Leben, wie das Atmen und die Freude. Wir können diese Ängste oft nicht abwenden, sie können aber hilfreich sein, mit unserem Leben behutsam umzugehen. Angst ist eines der bedrohlichsten Gefühle, die es gibt, darum muss sie jedenfalls ernst genommen werden.

Angst hat zwei wesentliche Aspekte: einerseits kann sie uns aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen. Wenn ein Mensch Angst verspürt, dann ist das ein Signal für ihn, das ihm sagt: „Achtung, du bist in einer Situation, mit der du möglicherweise (oder noch nicht) umgehen kannst!“

Angst ist also eine Warnung vor möglichen Gefahren.

Diese Warnung kann zweierlei Reaktionen hervorrufen: entweder flieht der Mensch aus der Situation der Gefahr, der er sich nicht gewachsen fühlt, oder er wird aktiv, um die Situation zu bewältigen und die Angst zu überwinden.

Sieht ein Mensch für sich keine Möglichkeit mehr, eine Angstsituation zu bewältigen oder sich von ihr zu entfernen, dann fühlt er sich durch seine Angst wie gelähmt. Verdrängte Angst, Angst, die nicht wahrgenommen wird, kann sich auch in aggressives, gewalttätiges Verhalten umwandeln, da man sich immer verteidigen und schützen muss, damit andere den eigenen Ängsten nicht zu nahe kommen.

Es ist wichtig, sich die eigenen Ängste bewusst zu machen, sie sich einzugestehen und ernst zu nehmen – das kann ein wichtiger Schritt zu einem friedvollen Umgang miteinander sein.



Gruppenarbeit mit den beiliegenden zwei Liedertexten von Herbert Grönemeyer und Rainhard Fendrich.

Es bilden sich Kleingruppen zu 4 – 5 Personen. Alle bekommen die Liedtexte: „Angst“ von Herbert Grönemeyer und/oder „Heidenangst“ von Rainhard Fendrich.

Jede/r liest den Text für sich durch und streicht an, was für sie/ihn besonders wichtig oder ansprechend ist an diesem Text.

Dann bekommt die Kleingruppe ein großes Plakat und Malsachen (Ölkreiden, Wasserfarben) und macht ein gemeinsames Bild zum Thema Angst bzw. zum Liedtext. Jede/r fängt an irgendeinem Platz des Plakates an und versucht, ihre/seine Gedanken in Farben, Formen und Bildern/Symbolen auszudrücken. – Vielleicht ergibt sich mit der Zeit ein Aufeinandereingehen beim Malen.

Danach werden die Bilder im Raum aufgehängt, die beiden Lieder werden gespielt und die TN haben die Möglichkeit, das eigene und die anderen Kunstwerke zu betrachten.

Nach einiger Zeit teilen die OTL kleine Kärtchen aus.

Die TN sollen überlegen, was sie tun, um die Angst zu bewältigen, was ihnen hilft, was sie anderen raten können. Jeder Gedanke kommt auf ein eigenes Kärtchen.

Inzwischen spannen die OTL eine Wäscheleine oder eine Schnur vor die gemalten Bilder. Die TN hängen dann mit Wäscheklammern ihre Gedanken zur Angstbewältigung vor die Angstbilder. Es ist wieder Zeit, die Kärtchen zu lesen.



Plakate, Farben, Kärtchen, Stifte, Schnur oder Wäscheleine, Wäscheklammern oder Klebeband, CD mit den beiden Liedern, Beilage ZU1