



Foto: Veronica Grandjean

# Selbstvertrauen baut Angst ab

**Sich dem Unbekannten neugierig annähern hilft, Ängste abzubauen.**

**Text:** Thea Rytz, Veronica Grandjean und Christa Reusser

Viele Kinder freuen sich auf den Schulstart – bei einigen löst er jedoch auch Angst aus. Sorgen und Ängste sind belastend. Sie rütteln am Selbstvertrauen und sind von unangenehmen Empfindungen begleitet: Druck im Brustraum, Übelkeit, Nervosität und feuchte Hände. Dünnhäutigkeit, Unsicherheit oder Gereiztheit verengen unseren Handlungsspielraum. Wir trauen uns weniger zu, was uns zusätzlich verunsichert. Kein Wunder, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene Sorgen und Ängste oft möglichst rasch loswerden möchten.

## **Wahrnehmen, benennen, ausprobieren**

Es gibt Strategien für den Umgang mit Ängsten, Sorgen, Beklemmung und Schüchternheit, die Kindern helfen, ihre angeborene Neugierde zurückzugewinnen und eine gewisse Robustheit gegenüber Unbekanntem zu entwickeln. Unangenehmes benennen, ihm eine Form geben und erkennen, wie sich Sorgen und Angst im Körper anfühlen, sind erste wichtige Schritte. Danach können Reaktionsmöglichkeiten vorgestellt und erprobt werden: Was kann ich tun, wenn ich mich alleine fühle? Wie kann ich mich beruhigen, wenn ich einen Kloss im Hals spüre und meine Zunge trocken wird? Hilft Singen gegen Angst? Würde ich mich sicherer fühlen, wenn ich mich schon in den Ferien mit dem

Schulweg vertraut machen könnte? Und schliesslich ist es wichtig, zu realisieren, dass Freude erneut erlebbar wird, wenn sich die Anspannung auflöst.

Gelingt es, Erfahrungsräume zu öffnen, in denen Kinder Unbekanntem auf ihre Art und gut dosiert begegnen können, wachsen Mut und Selbstvertrauen. Werden Ängste nicht versteckt oder geleugnet, sondern als etwas Normales betrachtet, das verstanden, mitgeteilt und ausgehalten werden kann, sind sie weniger schamhaft und wir fühlen uns zugehöriger. In einem sicheren und wohlwollenden Rahmen erfahren Kinder, dass Herausforderungen zu vermeiden oft nur kurzfristig entlastet. Sie lernen auch, sich gegenseitig beizustehen und fühlen sich dadurch in Momenten der Unsicherheit und Angst weniger alleine.

## **Erschrecken, kämpfen, fliehen – und aufatmen**

Jede Angst ist von Anspannung begleitet. In vielen beliebten Spielen – beispielsweise Verstecken, Fangen, Zeitungslesen, Räuber und Polizei – erleben die Kinder intensiv das Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung. Versteck- und Fangspiele sind mit schnellem Laufen verbunden; es wird gekämpft – manchmal, als ginge es um Leben oder Tod. Die Anspannung löst sich in hochmotivierter Bewegung auf.

Auch bei verschiedenen Fingerspielen wird Spannungsregulation erlebt. Auf dem Einstiegsbild baut eine Frau mit beiden Händen eine Treppe, die mit dem Daumen beim Mund endet. Das Kind gibt vor, hungrig zu sein und fragt nach Essen. Es sagt auch, es habe Angst vor Hunden. Die Frau verspricht, dem Kind Essen zu geben, wenn es die Treppe hochsteigt. Während sich das Kind Finger um Finger hochtastet, vergewissert es sich wiederholt: «Haben Sie wirklich keinen Hund?» Die Frau verneint. «Komm nur, du brauchst keine Angst zu haben.» Kurz bevor das Kind den Mund erreicht, wird es von der Frau laut angebellt.

In diesem Spiel erlebt das Kind lustvoll das vorsichtige Herantasten und das plötzliche Erschrecken. Es wird absichtlich gelogen. Das Nachfragen bringt nicht etwa Erleichterung und Schutz – es steigert die Spannung und macht deutlich, dass Vertrauen auch missbraucht werden kann. Macht und Ohnmacht lassen sich so spielerisch erfahren.

Manche Kinder schauen lange zu, bevor sie sich trauen, dieses Fingerspiel selbst auszuprobieren. Haben sie es einmal gespielt, möchten sie es meist mehrmals wiederholen. Kinder, die ihr Zögern überwinden, festigen die noch frische Erfahrung gerne durch Wiederholung: Sie erzählen eine Situation immer wieder, um sie emotional zu verdauen, sie klettern noch ein-

mal auf den Ast und springen hinunter. Das neue Verhalten festigt sich im Gehirn und im ganzen Organismus und es fällt dem Kind in Zukunft leichter, den Übergang von der Angst zum Mut aktiv mitzugestalten.

### Angstberatung

Die Lehrperson führt die Unterstufenkinder mit dem Anfang eines Gedichts «Der Bär hat Angst» ins Thema ein und fragt: «Wovor könntest sich ein Bär fürchten?» Jedes Kind zeichnet oder notiert seine Idee. Die Zeichnungen werden ausgelegt, kommentiert und sortiert. Vielleicht haben sich mehrere Kinder ähnliche Ängste vorgestellt: Angst vor Raubtieren, Angst vor Menschen... Nun liest die Lehrperson das ganze Gedicht vor. Es wird klar, dass es sich um einen Teddybären handelt, der keine Angst vor Jägern oder wilden Tieren hat. Er hat einfach Angst.

«Und du, wovor hast du Angst?» Jedes Kind zeichnet oder schreibt zwei Dinge oder Situationen auf einzelne Zettel. Diese werden in die Kreismitte gelegt und jedes Kind beschreibt, was ihm Angst macht. Will ein Kind nicht vorlesen oder erzählen, wovor es sich fürchtet, wird das freundlich respektiert. Die Lehrperson nimmt nun einen Zettel und fragt das betreffende Kind, ob sie zu dieser Angst eine «Angstberatung» machen dürfe. Sie beschreibt oder liest vor, um welche Angst es sich handelt, und fragt die Kinder: «Kennt ihr diese Angst auch? Was könntet ihr dagegen tun? Habt ihr schon etwas erfahren, das euch geholfen hat? Braucht ihr andere Menschen, die euch hier beistehen?»

### Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog

Weiterbildungen für Lehrpersonen Kindergarten und Unterstufen in vier Modulen, Mittwochnachmittag 14 – 17.30 Uhr ab Oktober 2019 in Bern, Zürich und Kerzers unter folgendem Link: <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php>

Modul 1: Einführung, Aufmerksamkeitslenkung

Modul 2: Ich bin ich, Essen und Gefühle

Modul 3: Angst und Mut, Traurigkeit und Trost

Modul 4: Wut und Streit, Glück und Zufriedenheit

Die Kinder erzählen von ihren Erfahrungen und entwickeln Ideen. Mit einfachen Zeichnungen skizziert die Lehrperson die hilfreichste Strategie auf den jeweiligen Zettel: die Polizisten am Bahnhof freundlich grüssen, nachts das Licht anmachen, die Türe öffnen und an schöne Dinge statt an Gespenster denken. Auch Löwen sollte man nicht in die Augen schauen, fanden die Kinder.

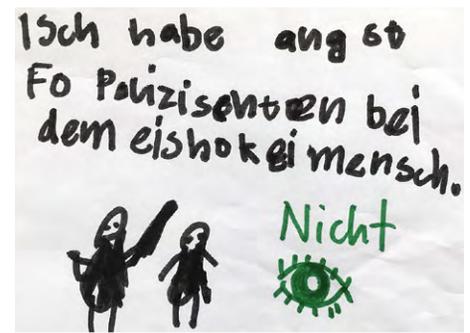
In mehreren Kleingruppen beraten die Kinder nun unter sich; sie wählen einen Zettel aus, vergewärtigen sich die geschilderte Angst, suchen nach Strategien und halten diese mit einer Notiz oder einer Zeichnung fest. Ein Austausch im Klassenverband zeigt unterschiedliche Lösungsansätze für verschiedene Sorgen und Ängste.

Diese «Angstberatung» wird seit zehn Jahren von zahlreichen Lehrpersonen, die Papperla PEP-Weiterbildungen besucht haben, erfolgreich in ihren Klassen praktiziert. Sie bestärkt die Kinder darin, von positiven Erfahrungen im Umgang mit Angst zu erzählen und einander zuzuhören. Auch Bilderbücher (Empfehlungen  ) geben Gelegenheit, sich in verschiedene Ängste und Sorgen einzufühlen und über hilfreiche Strategien nachzudenken.

### Auf dem Schulweg Selbstvertrauen und Stärke entwickeln

Eine Mutter berichtet von ihren drei Söhnen, die zusammen mit anderen Kindern seit der ersten Klasse mit dem Fahrrad zur Schule fahren. Sie legen dabei eine Strecke von zwei Kilometern zurück: eine Hauptstrasse entlang, durch Wohnquartiere und übers Feld. Anfangs wurden die Kinder von Eltern begleitet, später fahren sie den Weg allein. Eltern wie Kinder waren mit zahlreichen Ängsten konfrontiert. Dass jedes Kind sagen konnte, wie seine Eltern heissen, wo sie wohnen und wie sie zu erreichen sind, stärkte das Vertrauen und vermittelte das Gefühl, sich selbst helfen zu können. Es wurde besprochen, wo entlang des Schulwegs Bekannte wohnen, bei denen die Kinder bei Bedarf anklopfen konnten, und dass sie grössere Schulkinder um Hilfe fragen oder Gspänli bitten könnten, nach Hause zu fahren und die Eltern zu informieren.

Es blieben unvorhergesehene, unvermittelt auftretende Situationen: plötzliche Regengüsse, starker Wind oder schimpfende Autofahrer. In diesen Situationen reagierten die Kinder spon-



tan und erzählten zu Hause von den neuen Erfahrungen. Da die Eltern ihre Kinder nie mit dem Auto zur Schule brachten, sondern sie bei schlechtem Wetter mit dem Fahrrad begleiteten, zeigten sie vor, dass es möglich ist, Widrigkeiten auszuhalten und zu überwinden. Rückblickend schildert die Mutter, ihre eigenen und die Nachbarskinder seien in diesen ersten Schuljahren enorm reifer geworden und zu eigenständigen und mutigen Kindern herangewachsen.

#### lic. phil. hist. Thea Rytz

ist Geisteswissenschaftlerin, Therapeutin Psychosomatik am Inselspital und Angebotsleiterin bei Papperla PEP.

#### Veronica Grandjean

ist Lehrerin an der Basisstufe Wabern, Künstlerin und Mitarbeiterin bei Papperla PEP.

#### Christa Reusser

ist Kunst- und Ausdruckstherapeutin, Kindergartenlehrperson und Mitarbeiterin bei Papperla PEP.

>>> Empfohlene Bilderbücher   <<<