

Thema - Stunde 07

Angst und Vertrauen I

Hintergrundinfo

Angst ist eine evolutionär sinnvolle Emotion: Sie warnt uns vor Gefahren und schützt uns davor, zu viele Risiken in unbekannten Situationen einzugehen. Andererseits können Ängste aber auch einengen und den Handlungsspielraum verkleinern.

Deutlich wird das im **Lernzonenmodell**: In der **Komfortzone** (grüner Bereich) herrscht ein Zustand der Selbstsicherheit, des Kompetenzerlebens und des Wohlbefindens und keine Angst, hier findet jedoch auch kein Lernen statt. In der **Lernzone** (oranger Bereich) sind wir in einem Zustand des Wachstums und der Kompetenzerweiterung, das kann einhergehen mit Verunsicherung und Unwohlsein, mittlerer Angst und dadurch auch gesteigerter Aufmerksamkeit. In der **Panikzone** (roter Bereich) empfinden wir starke Angst, hier sind wir nicht mehr entwicklungsfähig. Somit ist es manchmal nötig, Angst zu überwinden, um neue Erfahrungen machen zu können, den Kompetenzbereich zu erweitern und neue Handlungsmuster zu integrieren (Erweiterung der Komfortzone).

Nur durch eine Konfrontation mit dem, wovor wir Angst haben, ist es möglich zu lernen, wie man damit umgehen kann (wie im Ausschnitt aus **Ronja Räubertochter**: sich Dingen stellen um herauszufinden, was zu tun ist und was einen erwartet).

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden ausprobieren, ihre Angst achtsam wahrzunehmen und Möglichkeiten kennen lernen, mit Angst umzugehen. Hierfür können die verschiedenen Ebenen der Angst und die Angstspirale (Wahrnehmung der Situation: gefährlich! – Gedankliche Bewertung: z.B. „jetzt passiert gleich etwas Schlimmes“ – Körperreaktion: z.B. verkrampfen, schneller Atem – Handlungsimpuls: z.B. fliehen) individuell beobachtet und besprochen werden. Außerdem können Angstbewältigungsstrategien ausprobiert werden, wie entgegengesetztes Handeln, gezielte körperliche Entspannung, Atemtechniken (ruhige und tiefe Atmung in den Bauch hinein, Lippenbremse) und selbstberuhigende Gedanken („Ich schaffe das!“).

Leitfragen

Wer kennt das Gefühl, Angst zu haben?

Wie bzw. wo spürt ihr die Angst? Welche Körperreaktionen kennt ihr von euch? Welche Gedanken?

Was würdet ihr am liebsten machen, wenn ihr Angst habt? (Fluchtimpuls? Erstarren?)

Gibt es etwas, das ihr tun könnt, wenn ihr Ängste überwinden möchtet? Wenn ja, was?

Lernziele

Individuelle Anzeichen von Angst und Nervosität kennen lernen.

Angst und Unwohlsein als natürliche Reaktion auf Neues, Ungewohntes erkennen.

Konfrontationsrational verstehen: Überwinden der Ängste ist manchmal nötig, um etwas zu verändern. Erweiterung der Komfortzone, indem man „etwas wagt“ (trotz Ängsten) und sich in die Lernzone begibt.

Angstbewältigungsstrategien kennen lernen.