

Stunde 07

Angst und Vertrauen I

Material/Wand

Abbildung Lernzonenmodell, Ronja Räubertochter
Individuelle Route im aktuellen Schwierigkeitsgrad

Tagesziel

Wahrnehmung der eigenen Angst, Wahrnehmung der eigenen Verhaltensmuster, aktiver Umgang mit Ängsten, Konfrontation mit der eigenen Angst

Übungen

Body Scan, Aufwärmen, Schule des Vertrauens, Ampel und Achtsamkeit, Der Berg

Startphase

- | | | |
|-------|----------------------|--|
| 00:00 | Achtsamkeitsübung | Body Scan |
| 00:10 | Befindlichkeitsrunde | <i>Wie bin ich heute hier?</i> |
| 00:30 | Thema: Angst | <p>Angst als evolutionär sinnvolle Emotion: Warnung vor Gefahren/Unbekanntem.</p> <p>Lernzonenmodell: Grenzen müssen manchmal überschritten werden, um neue Erfahrungen zu machen und weiterzukommen (Erweiterung der Komfortzone).</p> <p>Ausschnitt aus Ronja Räubertochter: Konfrontation mit dem wovor wir Angst haben ist nötig, um zu lernen wie man damit umgehen kann.</p> |

Aktive Phase

- | | | |
|-------|--------------|--|
| 00:35 | Aufwärmen | Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual |
| 00:45 | Gruppenübung | <p>Schule des Vertrauens</p> <p>In Zweiergruppen</p> <p><i>Eine sehr sinnvolle und häufige Angst ist die Angst vor dem Fallen- deswegen wollen wir das heute üben!</i></p> |
| 01:05 | Boulderübung | <p>Ampel und Achtsamkeit</p> <p>In Zweiergruppen</p> <p>Voraussetzung, um mit Angst umzugehen: Wahrnehmung der Angst.</p> |

Abschlussphase

- | | | |
|-------|-------------------|--|
| 01:35 | Abschlussrunde | <i>Was nehmt ihr heute mit? Welche Erfahrungen habt ihr mit eurer Angst gemacht?</i> |
| 01:50 | Entspannungsübung | Der Berg |

Body Scan

Therapeut*innenversion

Vorbereitung

Selbstverantwortliches „Ankommen“ der Teilnehmenden:

Wenn du noch im Alltag hängst, dann mache bitte leise für dich die 5-4-3-2-1 Übung, um voll und ganz hier anzukommen.

Hinweise zur Anleitung

Es ist sinnvoll, bei erstmaligem Anleiten der Übung den ganzen Text vorzulesen und bei der Erwähnung der einzelnen Körperteile jeweils eine zu Pause machen. Im Verlauf der Therapie können immer weniger Füllwörter vorgelesen und nach der Einleitung nur noch die Körperteile benannt werden.

Anleitung

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz. Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit, dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.).

Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten, was ist und es so anzunehmen, wie es ist.

Richte nun die Aufmerksamkeit nach innen. Atme tief ein und wieder aus. Beobachte deinen Atem, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst. Einfach beobachten: Ein und aus und Pause.

Spüre nun in deinen Körper hinein und nimm dir Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Zehen. Beobachte, was du in den Zehen wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung, ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas Anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus.

Geh' für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung. Dann wende dich deinen Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während du auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmest, nimm' alle Empfindungen wahr.

Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, hole deine Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

Taste dich innerlich auf diese Art und Weise durch die Beine aufwärts, vom Fußgelenk zu Wade und Schienbein, dem Knie, der Kniescheibe, durch den gesamten Oberschenkel an die Oberfläche und im Inneren bis (zur Lende und) zur Hüfte.

Der Fokus deiner Aufmerksamkeit wandert dann langsam durch den gesamten Unterbauch, berührt noch einmal die Hüften, dann die Pobacken, das Kreuz, den Bauch. Von da geht es weiter durch den Oberkörper, den Rücken, den Brustkorb (und die Rippen zu den Brüsten, zu den Lungen und den großen Blutgefäßen, die im Brustkorb angesiedelt sind), weiter zu den Schulterblättern bis zum Schlüsselbein und den Schultern.

Von den Schultern gehst du zu den Armen über, von den Fingerspitzen durch die Finger, den Handballen, die Handfläche und den Handrücken, durch das Handgelenk, den Unterarm, den Ellbogen den Oberarm und die Armbeuge wieder bis zu den Schultern.

Dann gehst du zu Nacken und Kehle über und wanderst schließlich mit deiner Aufmerksamkeit durch Gesicht und Schädel.

Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atme bewusst dorthin und wieder heraus. Lass' Empfindungen und Gedanken dabei auch immer wieder bewusst los.

Nun beende die Übung, indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)

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

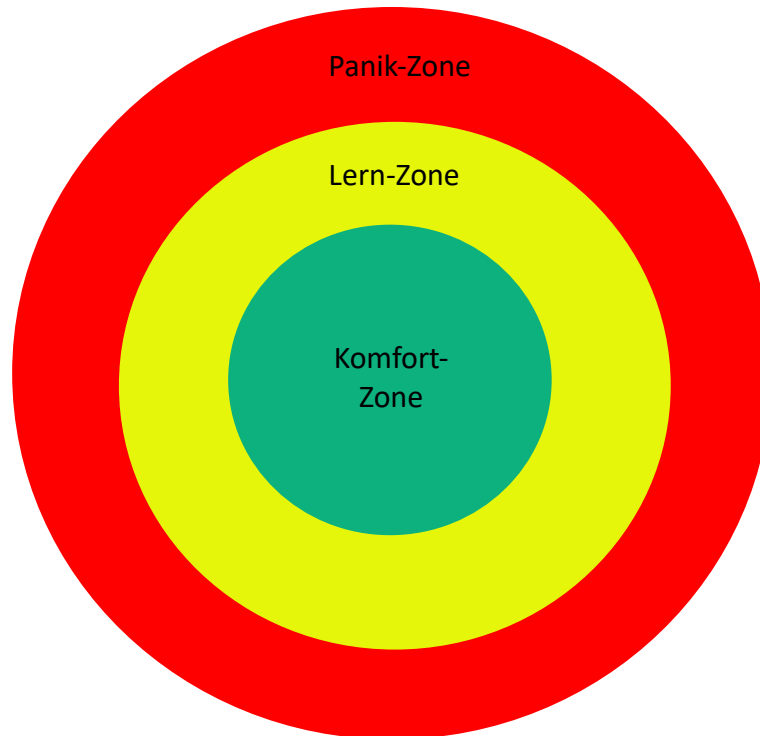
Individuelle Anzeichen von Angst und Nervosität kennen lernen.

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.

Lernzonenmodell



Komfort-Zone

Zustand der Selbstsicherheit/des Kompetenzerlebens, Wohlbefinden, routiniertes Handeln: Strategien, die sich bereits bewährt haben; Verweilen in der Komfortzone lässt diese schrumpfen

Lern-Zone

Zustand des Wachstums, neue Erfahrungen können gemacht werden und neue Strategien erlernt werden; zuerst Verunsicherung, Ungewohntes/neue Herausforderungen annehmen; langsames Herantasten von Komfort- in Lernzone erweitert die Komfortzone

Panik-Zone

Zu schnelles Herauswagen aus der Komfortzone: keine Strategien mehr möglich, nicht entwicklungsförderlich, sollte vermieden werden, da Komfortzone sich verkleinert

*Die Bouldergruppe ist eure ganz persönliche Zeit, die ihr für euch nutzen könnt, um euch zu erleben, neue Erfahrungen zu machen und etwas zu verändern. Macht, was euch gut tut! Lasst euch darauf ein, ohne euch dabei unter Druck zu setzen. Wer bei einer Übung nicht mitmachen möchte, muss auch nicht mitmachen. Jeder und jede darf sich genau die Herausforderungen suchen, die er*sie braucht, um neue Erfahrungen machen zu können. Achtet auf euch und eure Grenzen. Wenn ihr merkt, dass es euch bei einer Übung nicht gut geht, wendet euch an eine*n der Therapeut*innen.*

Ronja Räubertochter

Ronja verlässt das erste Mal die sichere Burg der Eltern, Mattis warnt sie vor den Gefahren draußen: „Hüte dich vor den Wilddruden und den Graugnomen und den Borkaräubern (...), dann hütest du dich davor, dich im Wald zu verirren (...), dann hütest du dich davor, in den Fluss zu plumpsen“

»Und du hast dir auch alles andere gemerkt, wovor du dich hüten musst?«

O ja, sie wusste es noch. Und während der folgenden Tage tat Ronja nichts anderes, als dass sie sich vor allem Gefährlichen hütete und sich darin übte, keine Angst zu haben. In den Fluss zu plumpsen, davor sollte sie sich hüten, hatte Mattis gesagt, und darum sprang sie am Ufer kühn und keck von einem glatten Stein zum anderen, dort wo das Wasser am wildesten toste. Schließlich konnte sie sich ja nicht im Wald davor hüten, in den Fluss zu plumpsen. Sollte das Sich-Hüten überhaupt von Nutzen sein, dann musste sie es bei den Stromschnellen und Strudeln und nirgendwo sonst üben. Wollte sie aber zu den Stromschnellen gelangen, musste sie den Mattisberg hinabklettern, der jäh und schroff zum Fluss hin abfiel. Auf diese Weise konnte sie sich gleichzeitig darin üben, sich auch davor nicht zu fürchten. Beim ersten Mal war es schwer, da packte sie eine solche Angst, dass sie die Augen zu machen musste. Doch nach und nach wurde sie immer wagemutiger, und bald kannte sie alle Spalten und Ritzen, wo ihre Füße Halt fanden und sie sich mit den Zehen festkrallen konnte, damit sie nicht rücklings in den Fluss stürzte. Welch ein Glück, dachte sie, dass ich eine Stelle gefunden habe, wo ich mich davor hüten kann, in den Fluss zu plumpsen, und mich gleichzeitig üben kann, keine Angst zu haben! So vergingen ihre Tage, Ronja hütete sich und übte eifriger, als Mattis und Lovis ahnten, und schließlich wurde sie so geschmeidig und stark und furchtlos wie ein gesundes kleines Tier. Sie fürchtete sich weder vor den Graugnomen noch vor den Wilddruden, weder davor, sich im Wald zu verirren, noch in den Fluss zu fallen.

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.

Schule des Vertrauens

Partnerübung

Beschreibung

Die Übung wird erst von den Therapeut*innen vorgemacht, anschließend führen die Teilnehmenden die Übung in Zweier-Teams selber durch. Zu Beginn stellen sich die beiden Partner*innen hintereinander (Abstand ca. $\frac{3}{4}$ Armeslänge). Eine*r der beiden lässt sich aus dem Stand nach hinten fallen, der*die andere fängt sie ruhig und frühzeitig an den Schultern auf (mit gestreckten Armen, sicherer Stand: T-Fußstellung). Anschließend wird gewechselt.

Material/Wand

Freier Raum/Halle mit Matten

Therapeutische Themen

Kennenlernen/Gruppenkohäsion, Achtsamkeit, Angst/-bewältigung, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Kommunikation, Verantwortung/Abhängigkeit

Leitfragen

Wie ging es euch mit der Übung? Ist es leicht/schwer gefallen, zu vertrauen? Was hilft Vertrauen zu fassen?

Variationen

In aufsteigendem Schwierigkeitsgrad können verschiedene Variationen durchgeführt werden: der Abstand zur den Händen des Fangenden wird vergrößert, dann mit geschlossenen Augen fallen lassen, danach nach vorne fallen lassen. Die Teilnehmenden laufen in Paaren durch die Halle, die vordere Person reckt die Hand in die Höhe, zählt mit den Fingern von 3 abwärts und lässt sich bei 0 fallen, die Hintere fängt auf.

Außerdem kann die Übung als Gruppenübung durchgeführt werden: Die Teilnehmenden stehen im Kreis, 1-2 Personen gehen außen vorbei und tippen einer ausgewählten Person auf die Schulter, diese lässt sich nach hinten fallen und wird aufgefangen.

Tipps

Es geht hier sehr stark um das Vertrauen untereinander: Vertrauen ist schwer aufzubauen und wird leicht zerstört. Daher ist es ratsam, langsame Schritte zu gehen, die Übung vorzumachen und Teilnehmende eher zu bremsen als anzustacheln.

Es soll ein absolutes Gefühl der psychischen und physischen Sicherheit herrschen. Wichtig: *lass dich nur fallen, wenn du wirklich möchtest - wenn du nicht willst, bleib stehen!*

Darauf achten, dass die Körperspannung gehalten wird! Teilnehmenden, denen es schwerfällt sich fallen zu lassen, werden z.B. versuchen, nur den Oberkörper fallen zu lassen und die Beine gerade zu halten. Dies sollte bemerkt und thematisiert werden. Es kann hilfreich sein, die Haltung des Kopfes zu verändern: Aufrecht nach vorne schauen und einen Punkt im Raum fixieren!

Die Übung „nach vorne fallen“ nur mit gleichgeschlechtlichen Paaren durchführen.

Partner*innen sollten ungefähr gleich groß und gleich schwer sein.

Ampel & Achtsamkeit

Einzel-/Partnerübung

Beschreibung

Die Übung basiert auf dem [Lernzonenmodell](#) und soll die Wahrnehmung des Übergangs der verschiedenen Bereiche (grüne Komfortzone, orange Lernzone, rote Panikzone) trainieren. Die Teilnehmenden suchen sich eine Route in ihrem aktuellen Schwierigkeitsgrad aus und sollen beim Bouldern bewusst physische und psychische Zeichen von Nervosität oder Anspannung wahrnehmen. Dabei werden sie von einem*r Therapeut*in oder einem*r Partner*in unterstützt.

Material/Wand

Individuelle Route im aktuellen Schwierigkeitsgrad, nicht zu kraftbetont

Therapeutische Themen

Angstwahrnehmung, Achtsamkeit, Introspektion

Leitfragen

*Was hat sich beim Bouldern in eurem Fühlen oder Erleben verändert? Welche Körpersignale habt ihr bei euch/bei eurem*r Partner*in wahrgenommen?*

Variationen

In einer Variation der Übung können gezielt Angstbewältigungsstrategien eingesetzt werden. Diese sollte nur dann gewählt werden, wenn es sich um eher ängstliche Teilnehmende handelt, die ihre Möglichkeiten unterschätzen. In diesem Fall könnten Angstbewältigungsstrategien vorbesprochen werden, die die Teilnehmenden anwenden können, wenn sie in die orange Zone kommen, wie z.B. Atemtechniken oder Selbstinstruktionen.

Tipps

Wichtig ist es, die Teilnehmenden nicht über ihre Grenzen hinaus zu treiben und immer darauf zu achten, dass sie objektiv sicher sind! Bei manchen Teilnehmenden geht es darum, mit Ängsten umzugehen und sich in die orange Zone zu trauen, bei manchen kann es im Gegensatz auch darum gehen, die Angst rechtzeitig wahrzunehmen und nicht direkt über die orange Zone hinweg zur roten zu springen. Die Schutzfunktion realer Ängste sollte also wertgeschätzt werden!

Der Berg

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt. Lasst genug Zeit zwischen den Absätzen und lest langsam und mit meditativer Stimme vor.

Anleitung

Schließe nun die Augen und lasse vor deinem geistigen Auge das Bild des schönsten Berges entstehen, den du dir vorstellen kannst. Es kann ein Berg sein, den du schon kennst oder ein Berg aus deiner Fantasie. Lasse dieses Bild nun immer deutlicher werden.

Betrachte genau die Form deines Berges – sein Felsgestein, den in den Himmel aufragenden Gipfel und sein in der Erde ruhendes Fundament.

Betrachte seine steil oder sanft abfallenden Hänge. Achte auch darauf, wie massiv dein Berg ist – wie fest – wie unbewegt und wie schön! Sowohl aus der Ferne als auch aus der Nähe betrachtet – eine Schönheit, die aus seiner einzigartigen Form und Gestalt hervorgeht.

Vielleicht ist die Spitze mit Schnee bedeckt; und seine tiefer gelegenen Hänge sind bewaldet; vielleicht hat er einen besonders hoch aufragenden Gipfel oder auch mehrere Gipfel oder ein hohes Plateau.

Der Berg ist tief verankert in der Erde, fest und sicher steht er da. Und auch wenn Wolken ihn verdecken, wenn ein Sturm um ihn tobt, der Berg ist immer der Berg. Sitze einfach nur hier und atme und werde dir der Eigenschaften dieses Berges bewusst.

Und du bist der Berg.

Du bist der Berg mit all seinen Eigenschaften und Besonderheiten – mit all seiner Schönheit! Sitzen wie ein Berg! Würdevoll und still. Dein Kopf wird zu dem hoch aufragenden Gipfel oder dem weiten Plateau, so wie du dir deinen Berggipfel vorgestellt hast. Deine Schultern und Arme, deine Vorderseite sind die Hänge, dein Gesäß und deine Beine bilden die feste Basis - verwurzelt mit dem Stuhl, dem Kissen oder dem Untergrund.

Erlebe tief in deinem eigenen Körper entlang der Wirbelsäule die emporsteigende Qualität des Berges. Und werde jetzt -so wie du hier sitzt- mit jedem Atemzug ein bisschen mehr zu diesem atmenden Berg. Zentriert, präsent und unerschütterlich in deiner Stille ruhend – vollständig das, was du bist – jenseits von Worten und Gedanken.

Werde dir bewusst, dass der Berg einfach nur dasitzt, während die Sonne über den Himmel wandert und Licht und Schatten und Farben sich von Augenblick zu Augenblick verändern. Auf den Tag folgt die Nacht und auf die Nacht wieder der Tag! Der Berg erlebt ständigen Wandel und bleibt doch immer er selbst. Er bleibt stillstehen, während die Jahreszeiten ineinander übergehen und das Wetter sich verändert von Tag zu Tag und von Moment zu Moment.

Sieh' wie der Berg die Stille verkörpert, die alle Veränderungen überdauert. Er sitzt ganz einfach nur da und ist er selbst.

Seine Großartigkeit und seine Schönheit sind nicht davon abhängig, ob er gesehen wird oder nicht oder wie das Wetter gerade ist. Dem Berg ist es gleichgültig, ob er im Sonnenlicht liegt oder von Wolken umhüllt wird – ob es glühend heiß oder eiskalt ist. Er sitzt einfach nur da und ist er selbst.

Manchmal tosen auf ihm die heftigsten Stürme und Gewitter unvorstellbarer Stärke; und dann kommt der Frühling – die Vögel singen wieder in den Bäumen und auf den Bergwiesen erblühen die Blumen und in den Bergbächen schießen gewaltige Mengen Schmelzwasser zu Tal. Während all dies geschieht, sitzt der Berg einfach nur da, ohne sich von dem, was auf seiner Oberfläche geschieht, wirklich beeindrucken zu lassen.

Trotz der ständigen Veränderungen in unserem eigenen Leben können wir die gleiche unerschütterliche Stille und ein Gefühl des Verwurzeltheits verkörpern – wie der Berg.

Du kannst dieses Bild vom Berg von Zeit zu Zeit – immer dann, wenn du seine Eigenschaften benötigst - wieder erleben. Du kannst immer wieder zu diesem Berg werden, du kannst auch zwischendurch immer wieder wie ein Berg zu sitzen. Achtsam, würdevoll, präsent und in wahrer Stille tief verwurzelt mit der Erde.

Nun nimmst du Abschied von deinem Berg und wirst wieder du selbst. Aber ein Stückchen von ihm nimmst du mit in dein Leben, in das du nun wieder mit aller Aufmerksamkeit eintrittst.

Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.