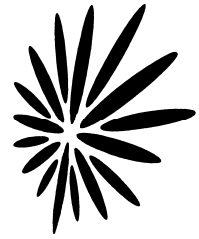


Referat Schulpastoral
Diözese Rottenburg-Stuttgart



Grenzerfahrung: Angst

Materialien für die Gestaltung von Tagen der Orientierung

IMPRESSUM

Autor: Jürgen Karasch,
Religionslehrer mit Auftrag für schulpastorale Fortbildung

Herausgeber: Bischöfliches Ordinariat
der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Hauptabteilung Schulen
Referat Schulpastoral
Postfach 9
72101 Rottenburg am Neckar
Tel.: 0 74 72 / 1 69 – 5 46 oder 3 80
Fax: 0 74 72 / 1 69 – 5 62
E-Mail: schulpastoral@bo.drs.de
Internet: www.drs.de/schulpastoral

1. Auflage, Rottenburg-Stuttgart 9/2003

Satz: Marlies Dierks

Druck: Hausdruckerei des Bischöflichen Ordinariats
der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Vertrieb: **Buchdienst Jugendhaus St. Antonius**
Antoniusstr. 3, 73249 Wernau
Tel.: 0 71 53 / 3001 - 164
Fax: 0 71 53 / 3001 - 621
E-Mail: buchdienst@bdkj-bja.drs.de
Internet: www.buchdienst-wernau.de

Schutzgebühr: €5,00

Dies ist keine Veröffentlichung im Sinne des Presserechts und nur zum internen Gebrauch bestimmt!

VORWORT

Menschen stoßen immer wieder an ihre Grenzen. Diese Grenzerfahrungen machen die Diskrepanz unseres Lebens deutlich: In der Hoffnung auf Glück und Sinn, sind wir damit konfrontiert, dass unser Leben nicht immer so gelingt, wie wir uns das vorgestellt haben. Wir erleben Enttäuschungen, Trauer und Verluste – sind also gezwungen, uns mit all unseren Grenzen auseinander zu setzen. Allein die Vorstellung solche Situationen durchleben zu müssen, löst Angst aus.

Der schulische Alltag zeigt: es bleibt nicht bei den Vorstellungen, sondern es sind konkrete Erfahrungen die unsere Schülerinnen und Schüler, die Jugendlichen und unsere Kinder durchleben, ja durchleiden müssen.

Der Druck nimmt zu: Prüfungen stehen an, Enttäuschungen werden erlebt, Kinder erleben Scheidung und andere Trennungen, Situationen entstehen, sich immer wieder beweisen zu müssen – und damit auch scheitern zu können. All das scheint immer mehr in den Alltag überzugehen. Jedoch nicht so, dass sie alltäglich werden und eine Gewöhnung stattfinden könnte. Jede Situation die neu und unüberwindbar scheint, wird als angstvoll erlebt. Manchmal bricht diese Angst von sich aus in den jungen Menschen auf – und das drücken sie dann auch häufig sehr deutlich aus. Oft ist es so, dass deren Umfeld dann nicht einschätzen kann, warum sich der Jugendliche plötzlich so oder ganz anders verhält. Manchmal bedarf es jedoch auch der Bewusstmachung ihrer seelischen Befindlichkeit. Gerade diese Bewusstmachung erfordert eine große Sensibilität – und viel Raum und Zeit.

„Tage der Orientierung“ bieten hier in besonderer Weise die Möglichkeit, Raum und Zeit zur Verfügung zu stellen. Wichtig ist hier die ausdrückliche Freiwilligkeit, Themen des Lebens junger Menschen zur Sprache kommen zu lassen. Dabei mag es durchaus legitim sein, methodisch hilfreich zur Seite zu stehen, sich dieser Fragen und Themen erst wirklich bewusst zu werden. Die Kenntnis von Symptomen und Wirkungen bestimmter Verhaltensweisen und Lebensvorgänge setzt noch keineswegs das Wissen um deren Ursachen voraus. Und dabei behilflich zu sein, ist das primäre Interesse von „Tagen der Orientierung“ – auch was Bewältigungsstrategien betrifft.

Die vorliegende Handreichung weist drei Schwerpunkte auf:

- Der erste Teil beinhaltet zwei Vorschläge zum Verlauf von „Tagen der Orientierung“ (Seite 4 bis 8).
- Im zweiten Teil (Seite 9 bis 21) geht es vor allem um Informationen und Übungen zur Angst. Hier wird nach dem methodischen Dreischritt:
„Sehen – Urteilen – Handeln“
vorgegangen. Vor allem bei „Tagen der Orientierung“ aber auch im Religionsunterricht bietet es sich an, das Thema „ANGST“ auf diese Weise zu entfalten.
- Im dritten Teil (Seite 22 bis 40) sind dann die jeweiligen Methoden und Materialien zu finden. Ebenso ist eine Sammlung von Texten und Impulsen angelegt.

1. Teil:

„Tage der Orientierung“

Im Folgenden finden sich zwei Vorschläge zur Gestaltung von „Tagen der Orientierung“. Der erste Vorschlag erstreckt sich über einen Zeitraum von ungefähr 1 ½ Tagen, der zweite über 2 ½ Tage. Voraussetzung um einen Zuschuss für diese Veranstaltungen über den „Kirchlichen Jugendplan“ zu erhalten sind:

- für einen ganzen Tag: 5,0 Stunden Programm
- für einen halben Tag: 2,5 Stunden Programm

Gefördert werden Jugendliche zwischen 10 und 27 Jahren, pro 7 Teilnehmer auch ein erwachsener Mitarbeiter. Pro Teilnehmer gibt es einen Zuschuss von täglich 7,- €; höchstens aber ein Drittel der Gesamtkosten (Stand 1/2003). Nähere Informationen sind erhältlich:

Bischöfliches Jugendamt, Antoniusstraße 3, 73249 Wernau
Sachbearbeitung Zuschüsse, Elisabeth Espig
Telefon: 07153 / 3001-138

VORSCHLAG 1:

1. Tag		
7.45 Uhr	Ankunft	Zimmer beziehen
8.00 Uhr	Frühstück	anschl. Teilnehmerliste ausfüllen lassen (wichtig für Zuschüsse durch den kirchlichen Jugendplan, Namensschilder herstellen)
9.00 Uhr	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung ■ Regularien <p>Informationen und Absprachen über: Verlauf, Zeitplan, Dienste, Regeln, Getränke, usw.</p> <p>Gruppenabsprachen: Plakate in 4 Ecken legen und beschriften lassen: 1. Was will ich hier mit den anderen arbeiten, was erleben? 2. Wovor fürchte ich mich? Was will ich nicht? Was soll auf keinen Fall geschehen? 3. Was bin ich bereit, für meine Wünsche zu tun? 4. Was erwarte ich von den anderen?</p> <p>Anschl. Auswertung der Gruppenabsprachen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gegenseitiges Vorstellen <p>(Teilnehmer entwerfen auf DIN A 3 Blatt ein Selbstbildnis, legen es auf den Boden und die anderen Teilnehmer schreiben wichtige Informationen zur betreffenden Person auf das Blatt. Zum Beispiel, was sie an dieser Person schätzen, wie sie sie einschätzen, was ihnen an der betreffenden Person aufgefallen ist, was sie erwähnenswert finden. Diese Form der Vorstellung ist bei Gruppen (Klassen) die sich schon ein wenig kennen möglich. Bei sich unbekanntem Gruppen empfiehlt sich eine andere Vorstellungsform. Anschließend werden alle Blätter wahllos an die Teilnehmer ausgeteilt und jede(r) stellt sein Blatt vor. Wichtig: Möglichkeit der vorgestellten Person die Aussagen zu relativieren oder zu ergänzen.)</p> <p>"Einander kennen lernen heißt: Lernen, wie fremd man einander ist."</p>
	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> ■ Meditation: "Traumreise"
	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ "Lebenslandschaft" malen <p>Bildliche Interpretation meines Lebens, Darstellung in Symbolen und Farben. Auch chronologische Bearbeitung mit "Höhen und Tiefen" möglich.</p>
12.20 Uhr	Mittagessen	

14.30 Uhr	Kaffee	
	Kleingruppen	■ Auswertung der Einzelarbeit vom Vormittag
15.00 Uhr	Plenum	■ Übung: Vertrauensübungen (Blind führen, sich fallen lassen, usw.) ■ Austausch
		■ Meditativer Text: "Biographie der Angst" (Seite 33)
	Einzelarbeit	■ "Ich habe Angst, bin enttäuscht und traurig, wenn ..., dann mache ich gewöhnlich folgendes..." Übung zur Auseinandersetzung mit persönlichen Ängsten und Reaktionen auf die Angst (vgl. Übung, Seite 9 f.)
	Kleingruppen	Erste Bestandsaufnahme (Teilnehmer sammeln Ängste und formulieren die Ängste, die sie am meisten in ihrer Lebensentfaltung hindern auf ein Plakat, das anschließend im Plenum vorgelesen wird.)
	Plenum	■ Ängste werden vorgetragen, systematisiert und bestimmten Angstkategorien zugeordnet. (Verlust-, Versagens-, Soziale und Existenzielle Ängste)
	Plenum	■ Blitzlicht
18.00 Uhr	Abendessen	
22.00 Uhr		■ Ruhe im Haus
24.00 Uhr		■ Absolute Nachtruhe

2. Tag

8.15 Uhr	Frühstück	
9.00 Uhr	Plenum	■ "Wachklopfen" ■ "Blitzlichtrunde" ■ "Tennisballmassage" Thema: Entspannung
	Gruppenarbeit	■ Was hilft uns, unsere Ängste ein Stück weit in den Griff zu bekommen? Erarbeitung eines Maßnahmenkataloges.
	Plenum	■ Vortrag und Austausch
		■ Zusammenfassung von Bewältigungsstrategien
		■ Phantasiereise: Reise durch den Körper und Progressive Muskelentspannungsübung
		■ Auswertungsrunde
		■ "Ich mag mich" Persönliche Wertschätzungsübung in Beziehung zu Selbstbewusstsein und Angstsensibilität (Seite 32)
12.20 Uhr	Mittagessen	
13.15 Uhr	Plenum	■ Reflektionsrunde (Ende um 14.00 Uhr)

VORSCHLAG 2:

1. Tag

7.45 Uhr	Ankunft	Zimmer beziehen
8.00 Uhr	Frühstück	anschl. Teilnehmerliste eintragen, Namensschilder herstellen
9.00 Uhr	Plenum	■ Begrüßung ■ Regularien: Verlauf, Zeitplan, Dienste, Regeln, Getränke, usw.
	Kleingruppen	Gruppenabsprachen: 1. Ich erwarte von den nächsten Tagen... (Freizeit, Klasse, Einzelne, Inhalte) 2. Ich befürchte, dass.... (Was darf auf keinen Fall passieren?) 3. Ich nehme mir vor..... (Was ich selbst zu tun bereit bin.)
	Plenum	Anschließend Auswertung der Gruppenabsprachen.
	Partnerarbeit	■ Gegenseitiges Vorstellen Personen, die sich nicht so gut kennen bilden Paare. Mit Hilfe eines fertigen Interviewrasters befragen sie sich gegenseitig. Anschließend stellen sie sich gegenseitig im Plenum vor. "Einander kennen lernen heißt: Lernen, wie fremd man einander ist."
	Plenum	■ Traum- und Phantasiereise: Frühlingswiese und Flug durch die Lüfte (Eigene Lebenslandschaft sehen - Blick in meine Vergangenheit und Gegenwart) – Sich dessen bewusst werden, dass ich das bin, was im Prozess meines Lebens aus mir geworden ist. Indem ich mich meiner Vergangenheit stelle, sie mir bewusst mache, komme ich zu mir und zur Welt.
	Einzelarbeit	■ "Lebenslandschaft" malen Bildliche Interpretation meines Lebens, Darstellung in Symbolen und Farben. Auch chronologische Bearbeitung mit "Höhen und Tiefen" möglich.
12.20 Uhr	Mittagessen	
14.30 Uhr	Kaffee	
15.00 Uhr	Einzelarbeit	■ Fortsetzung der Einzelarbeit vom Vormittag
	Kleingruppen	■ Auswertung: (3 - 5 Personen erzählen sich ihr Leben - tauschen sich aus - nehmen Anteil)
	Plenum	■ Blitzlicht: Wie geht es mir?
	Plenum	■ Vertrauensübungen (Sich blind führen, sich fallen lassen und Hindernislauf mit geschlossenen Augen über Hindernisse) ■ Meditativer Text: "Biographie der Angst"
	Kleingruppen	■ "Ich habe Angst, bin enttäuscht und traurig, wenn ..." (Teilnehmer sammeln Ängste und formulieren die Ängste, die sie am meisten in ihrer Lebensentfaltung hindern, zunächst für sich selbst auf ein Blatt, stellen es anschließend der Kleingruppe vor und tragen die Ängste systematisch zusammen. Diese werden auf kleine Zettel geschrieben und auf Holzklötze geklebt).
	Plenum	■ Erstellen einer Klagemauer (Jede Kleingruppe stellt ihre Mauersteine vor und setzt sie in die Kreismitte. Mit der Zeit entsteht eine Mauer, die auch als solche bis zum nächsten Tag stehen bleibt. Möglicherweise kommen über Nacht weitere Steine hinzu. Deshalb: leere Holzklötze, Zettel, Klebematerial und Stifte in die Kreismitte legen)
	Plenum	■ Blitzlicht

18.00 Uhr	Abendessen	
22.00 Uhr		■ Ruhe im Haus
22.30 Uhr	Plenum	■ Meditation zur Nacht: „Licht und Schatten“
24.00 Uhr		■ Absolute Nachtruhe

2. Tag

8.15 Uhr	Frühstück	
9.00 Uhr	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> ■ "Blitzlichtrunde" ■ "Tennisballmassage" Thema: Entspannung
		<ul style="list-style-type: none"> ■ Systematisierung der Ängste, Zuordnung zu bestimmten Angstkategorien. (Verlust-, Versagens-, Soziale und Existenzielle Ängste)
	Gruppenarbeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Was hilft uns, unsere Ängste ein Stück weit in den Griff zu bekommen? Erarbeitung eines Maßnahmenkatalogs
	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vortrag und Austausch ■ Zusammenfassung von Bewältigungsstrategien ■ Klagemauer wird abgebaut, indem konkrete Hilfen für jedes angstauslösende Moment genannt werden
12.20 Uhr	Mittagessen	
14.30 Uhr	Kaffee	
15.00 Uhr	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> ■ Phantasiereise: Reise durch den Körper und progressive Muskelentspannungsübung
	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tests zur Angst Es besteht ein Zusammenhang zwischen Angst und der Persönlichkeit eines Menschen. Mit Hilfe der Tests 1 und 2 lässt sich ergründen, wie hoch der Grad der persönlichen Selbstbehauptung und wie hoch die jeweilige Angstbereitschaft ist. (Seite 25 ff.)
16.30 Uhr	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auswertung der Testergebnisse Gedankenaustausch zum Thema: Selbstbewusstsein im Zusammenhang zur Angst
17.00 Uhr	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> ■ "Ich mag mich" Persönliche Wertschätzungsübung in Beziehung zu Selbstbewusstsein und Angstsensibilität (Seite 32) <ul style="list-style-type: none"> Schritte: a. Positives über sich selbst aufschreiben b. Blatt reihum geben zur Bestätigung und Ergänzung c. Wenn das Blatt beim Besitzer wieder angekommen ist: Vortrag: Ich bin ... ich kann ... usw.
18.00 Uhr	Abendessen	
22.00 Uhr		■ Ruhe im Haus
22.30 Uhr	Plenum	■ Meditation zur Nacht: „Zur Mitte finden – Mandala malen“
24.00 Uhr		■ Absolute Nachtruhe

3. Tag

8.15 Uhr	Frühstück	
9.00 Uhr	Plenum	<ul style="list-style-type: none">■ "Blitzlichtrunde"■ "Wachklopfen" Thema: Entspannung
	Partnerarbeit	<ul style="list-style-type: none">■ Wahrnehmungsübung: Zwei sitzen sich gegenüber und erzählen sich Dinge, die ihnen in den letzten Tagen viel Freude bereitet haben. Zeit: 5 Minuten. Anschließend kommen alle zurück, schließen die Augen, denken über das Gesagte nach. Abschließende Frage: Wie sieht mein Gesprächspartner aus? Wie nehmen wir uns gegenseitig wahr?■ Wahrnehmungsübungen:<ul style="list-style-type: none">○ Spiegelbilder (Bewegungen des Gegenübers genau nachmachen)○ Veränderungen (Sich beobachten und Veränderungen feststellen)○ Stille wahrnehmen○ Geräusche wahrnehmenWie nehme ich mich und andere Menschen wahr – auf was achte ich bewusst oder unbewusst? Wie gehe ich mit Eindrücken und Wahrnehmungen um? Durch was werden meine Wahrnehmungen geleitet?
	Plenum	<ul style="list-style-type: none">■ "Sensis" - Wahrnehmungsübung in Gruppen (Seite 31)
12.20 Uhr	Mittagessen	
13.30 Uhr	Plenum	<ul style="list-style-type: none">■ Reflektionsrunde Fragen zu Inhalten und Formen, Freizeitmöglichkeiten, Unterkunft, usw. "Was ich sonst noch sagen wollte" - Abschließende Gesprächsrunde.
14.30 Uhr	Ende	

2. Teil:

„Sehen – Urteilen – Handeln“

ANGST

Beklemmt und eingeengt fühlen sich Millionen von Menschen, die unter Angststörungen leiden. Doch verkriechen gilt nicht: Mediziner und Psychologen raten zur Konfrontation mit den Objekten der Furcht.

„sehen“

Trotz Terror und Rezession:

Am meisten fürchten sich die Menschen vor schwerer Krankheit ebenso, wie vor Prüfungen und Trennungen – Phobien und Panikattacken plagen.

Laut einer Umfrage aus dem Jahre 2001 antworteten sie auf die Frage „Wofür fürchten Sie sich?“:

„Ich habe am meisten Angst, dass

... ich unheilbar krank werde.“	55,7 %
... ich im Alter zum Pflegefall werde.“	43,3 %
... meinem Lebenspartner/in oder meinen Kindern etwas zustößt.“	34,6 %
... ich in wirtschaftliche Not gerate.“	24,7 %
... ich bei einem schweren Verkehrsunfall schwer verletzt werde.“	24,6 %
... unsere Umwelt lebensbedrohlich zerstört wird.“	24,6 %
... meine Rente im Alter nicht ausreicht.“	23,2 %

Die fallenden Türme von New York haben die Augen der Öffentlichkeit wieder auf das Phänomen der Angst gelenkt. Nach dem 11. September seien 55 Prozent mehr Menschen mit Angststörungen als sonst in den Praxen erschienen, meldete der Berufsverband der Allgemeinärzte, die ebenfalls darauf hinwiesen, dass in Deutschland um die 15 Prozent der Erwachsenen – das sind knapp sieben Millionen Menschen – zumindest vorübergehend an einer krankhaften Form von Angst leiden. Die Übergänge von Alltagsstress und Spontanangst zur krankhaften Störung sind fließend.

Eine freudlose Existenz führen viele Männer und Frauen meist mittleren Alters mit der Diagnose „Generalisierte Angststörung“. Die Betroffenen grübeln unablässig über mögliche Katastrophen – im Durchschnitt 480 Minuten am Tag. Verzweiflung quält viele Agoraphobiker, deren Angst vor Menschenmassen, weiten Plätzen und stickigen U-Bahn-Schächten manchmal so gewaltig wird, dass sie keinen Schritt mehr vor die Wohnungstür wagen. Viele suchen Hilfe beim Alkohol, mindestens jeder Zweite fällt in eine Depression.

(Nach „Focus“ Nr. 5, 28.01.2002, Seite 102 ff)

Erst vor wenigen Jahren haben sich die Psychologen weltweit auf einheitliche Kriterien der Krankheit „Angst“, die eigentlich viele Gesichter hat, geeinigt. Die richtige Diagnose ist wichtig, weil sich die Therapien unterscheiden.

Auffällig ist jedoch, dass nur jeder zweite Fall erkannt und nur jeder zehnte optimal therapiert wird. Im Durchschnitt dauert es sieben Jahre, bis Betroffene sich zu ihrem „Psycholeiden“ bekennen und eine psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen.

Einführende **Übung** zum Thema „ANGST“:
(Genauere Beschreibung Seite 21 f.)

„Briefumschläge“

Es handelt sich dabei um eine Art „Bluff-Spiel“, das die Klasse oder Gruppe in eine künstliche Stresssituation versetzen soll. Im einzelnen geht es dabei um:

- Selbstsicheres Auftreten vor der Gruppe
- Erkennen der Bedeutung vorausseilender Gedanken
- Gefühle und körperliche Empfindungen im Zusammenhang mit Stress und Angst

Das Phänomen der Angst wird immer wieder als „Weltproblem Nr. 1“, als Zeitkrankheit und als Kennzeichen des 21. Jahrhunderts gesehen. Dies zeigt sich vielleicht auch schon in der Vielzahl der Bücher, die darüber geschrieben wurden.

Angst wirft offenbar immer neue Probleme auf – sie ist eine Plage und eine Last. Immer mehr Menschen gestehen sich ihre Angst ein. Niemanden scheint sie zu verschonen. Im Gegenteil: sie setzt uns schonungslos zu – sie macht uns fertig. Viele leiden so sehr darunter, dass sie weder schlafen, arbeiten oder essen können – noch leben möchten.

Anderen wiederum wird sie gar nicht so recht bewusst. Sie leben unter Stress und Spannungen, sind allzu schnell enttäuscht und traurig. Sie erleben dadurch eine starke Unausgeglichenheit, die in vielen, vielleicht sogar in den meisten Fällen, zur Angst führen kann. Angst beengt und macht unfrei. Sie beeinflusst wichtige Lebensentscheidungen – und führt oft zu körperlichen Symptomen, die krank machen können.

Es scheint allerdings auch Menschen zu geben, die Angst nur vom Hörensagen kennen. Ob das stimmt, kann wohl niemand so richtig sagen. Immerhin gibt es ja auch die Möglichkeit, die Angst zu überspielen, sich und anderen etwas vorzumachen.

Übung:

1. Versuchen Sie sich zu folgenden Fragen Gedanken zu machen:

- Hatte ich zu irgendeiner Zeit meines Lebens Angst, war traurig und enttäuscht?
- Erlebe ich solche Gefühle und Stimmungen zur Zeit oder auf meine Zukunft hin bezogen?

2. Im zweiten Schritt sollen Sie sich überlegen, welche Reaktionen normalerweise auf solche Situationen folgen?

Die Antworten, die Sie hier geben, sollten echt sein. Lieber ein blankes Blatt abgeben, als etwas Erfundenes hinzuschreiben. Schreiben Sie auch keinen Namen dazu, da das Blatt am Ende der Übung eingesammelt und vorgelesen wird. Diese Übung erfordert sehr viel Mut, da es sich um ganz persönliche Erfahrungen handelt. Schreiben Sie deshalb nur auf, was Sie auch beantworten können. Sollten Sie das Bedürfnis haben, Ihre Gedanken und Gefühle zu formulieren, wollen aber nicht, dass es andere erfahren, so vermerken Sie bitte deutlich erkennbar: „Bitte nicht vorlesen!“ Seien Sie aber trotzdem mutig, denn es ist wichtig für Sie und andere, sich mitzuteilen.

Benutzen Sie für die Übung ein Raster, das folgendermaßen aussehen könnte:
Nehmen Sie ein DIN A 4-Blatt im Querformat und teilen es in zwei Hälften.

Ich habe Angst – bin enttäuscht und traurig, wenn dann mache ich gewöhnlich folgendes:
--	--

Wenn alle Blätter eingesammelt sind, werden Ihre Beiträge vorgelesen. Hören Sie gut zu und versuchen Sie zu registrieren, worin die Auslöser für die vorgetragenen Ängste liegen und wie die meisten darauf reagieren. Achtung: Es geht hier nicht um eine Bewertung von angstvollen Situationen und gelungenen oder lächerlichen Reaktionen, sondern lediglich um eine Art Bestandsaufnahme verschiedener Ängste und deren Bewältigungsversuche, die Ihre Gruppe oder Klasse betreffen. Vielleicht können Sie gemeinsam Auslöser und Reaktionen stichwortartig zusammenfassen. Mögliche Beispiele finden sich im Anhang Seite 23.

Wenn wir über die Angst nachdenken wollen, ist es sinnvoll, sich seiner wörtlichen Bedeutung bewusst zu werden. Angst kommt aus der althochdeutschen Sprache: „Angust“ und bedeutet hier soviel wie: Enge, Beklemmung oder Gefühl des Bedrohtseins.

In der Tat stellt die Angst einen individuellen Zustand dar, der als beklemmend, bedrückend und als unangenehm empfunden wird. Dieser Zustand wird deshalb als bedrohlich erlebt, weil meist gedanklich die Unwahrscheinlichkeit der Bewältigung einer bestimmten Situation vorweg genommen wird. Das erleben zum Beispiel Menschen, die vor Prüfungen große Angst verspüren, weil sie annehmen, dass sie die bevorstehende Prüfung nicht oder nur schlecht schaffen können. Dabei ist es völlig unerheblich, ob es sich um eine wirklich existente oder nur vermeintliche Bedrohung handelt, weil es sich grundsätzlich um ein subjektives Erleben einer ganz bestimmten Situation handelt.

Jemand hat große Angst andere Menschen anzusprechen, mit ihnen Kontakt aufzunehmen oder aber in einer größeren Gruppe etwas zu sagen. Diese sogenannten „sozialen Ängste“ sind da, sind real. Von einer vermeintlichen Bedrohung sprechen wir, wenn sich jemand einbildet, dass er verfolgt wird, obwohl es objektiv nicht der Realität entspricht.

Trotzdem erlebt der Mensch in beiden Situationen – der realen wie der vermeintlichen – Angst. Ob das gut ist oder nicht, angemessen oder lächerlich, das haben andere Menschen zunächst nicht zu entscheiden. Das hat einzig mit mir etwas zu tun.

Jeder Mensch muss im Erleben seiner Ängste ernst genommen werden.

Das Erleben einer Angst ist grundsätzlich mit physiologischen Vorgängen verbunden – der ganze Körper reagiert.

Beschreiben Sie bitte Situationen, in denen Sie selbst deutlich diese physiologischen Vorgänge an sich feststellten. Wie hat sich die Angst bei Ihnen körperlich ausgewirkt?

Eine Übersicht über körperliche Beschwerden bei der Angst befindet sich im Anhang Seite 24 (Folienvorlage).

Psychosomatische Erkrankungen können eine Folge der Angst sein. Unruhe, Nervosität, körperliche Beschwerden und Schlafstörungen beispielsweise können erste Anzeichen für eine Erkrankung sein.

Angst beeinflusst – wie jedes Gefühl – unser Verhalten: Einerseits kann die Angst unser Verhalten aktivieren, andererseits aber auch lähmen und blockieren. Sie kann zur Passivität verleiten oder auch ein Vermeidungsverhalten auslösen. Hier kann Angst dazu führen, dass Menschen sich immer mehr von ihrer Umwelt und ihren Mitmenschen zurückziehen.

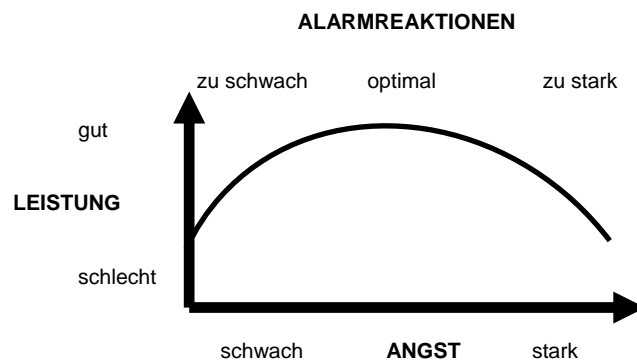
Versuchen Sie bitte in kleinen Gesprächsgruppen zu unterscheiden, in welchen Situationen Sie von einer positiven Funktion der Angst sprechen würden und wie im Gegensatz dazu eine negative Funktion und Wirkung beschrieben werden kann.

Eine kleine Beispielgeschichte:

Die dreijährige Jana spielt im Garten mit ihren Puppen. Dann beschließt sie, mit dem Puppenwagen einen kleinen Ausflug zu unternehmen, so wie sie es mit ihren Eltern schon oft gemacht hat. In Gedanken und in ihr Spiel versunken, macht sie sich auf den Weg, geht auf dem Gehweg entlang zur nächsten Kreuzung. Ihre Mutter bemerkt ihr Fehlen, sucht sie und findet sie weinend am Straßenrand. Jana erzählt, dass sie die Straße überqueren wollte, sich aber vor den Autos gefürchtet hat.

Dieses Beispiel zeigt eine wesentliche Funktion der Angst: die Schutzfunktion. Diese Funktion zeigt sich in allen typischen Angstreaktionen, die meist in Flucht bestehen. Es ist davon auszugehen, dass bestimmte Ängste seit Beginn der Menschheitsgeschichte im genetischen Code des Menschen „programmiert“ sind, da sie lebenserhaltende Funktion besitzen. Angst wirkt dabei wie ein Alarmsystem, das uns bei Gefahr und unüberlegtem Handeln warnt – und damit schützt. Wir werden dadurch automatisch in einen Zustand angespannter Aufmerksamkeit versetzt. Dieses Alarmsystem ist sinnvoll, wenn es Gefahrensignale aufnimmt und uns darauf vorbereitet, in gefährlichen Situationen richtig zu reagieren. In diesem Zusammenhang wird vor allem auch unsere Leistungsfähigkeit gefördert. Adrenalin im Blut beschleunigt die Reflexe, schärft die Sinne.

So springt ein Mensch in einer Notsituation über einen vier Meter breiten Graben oder fördert das „Lampenfieber“ die Leistungsfähigkeit des Schauspielers. Angst kann aber auch das Gegenteil bewirken, wenn zum Beispiel dieses Alarmsystem nicht richtig funktioniert.



Das geschieht zum einen, wenn eine zu schwache Alarmreaktion erfolgt, indem eine reale oder nur vermeintliche Bedrohung als zu unwichtig angesehen wird – ich reagiere nicht angemessen oder überhaupt nicht in einer solchen Situation. Zum anderen ist ebenfalls eine Fehlfunktion festzustellen, wenn die Angst ein gewisses Maß an Erregung übersteigt. Dann sinkt die Leistungsfähigkeit zu sinnvollem Handeln wieder ab. In diesem Fall steigert das Angstgefühl Wachheit und Vorsicht nicht weiter, sondern verhindern notwendiges Handeln. Angst schützt nicht mehr. Unsere Kräfte werden gelähmt, unser Denken, Verhalten und Handeln wird blockiert.

Der zwölfjährige Jonas hat sich sehr gut auf die bevorstehende Klassenarbeit vorbereitet. Er hat fleißig gelernt, wurde abgefragt, hat alles schriftlich zusammengefasst und vor dem Einschlafen sich nochmals durchgelesen. Während der Klassenarbeit war Jonas dann jedoch so aufgeregt, dass er sich überhaupt nicht mehr konzentrieren konnte. Verzweifelt musste er feststellen, dass ihm überhaupt nichts mehr einfiel. Die Erinnerung kam erst wieder, als er das Klassenzimmer verlassen hatte.

Vielleicht fallen Ihnen weitere Beispiele positiv oder negativ erlebter Angst und deren Auswirkungen ein? – Tauschen Sie sich darüber mit einem Partner aus.

VERSUCH EINER DEFINITION:

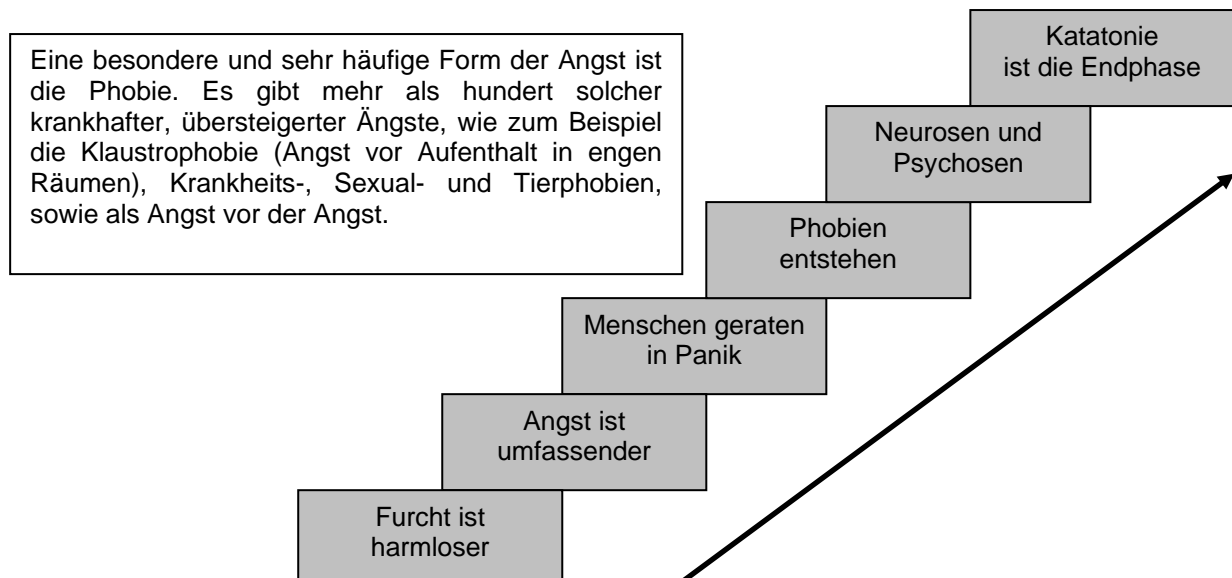
Angst ist ein als beklemmend, bedrückend und unangenehm erlebter individueller Zustand, der für das Individuum eine Bedrohung darstellt, mit physiologischen Vorgängen verbunden ist und das menschliche Verhalten beeinflusst.

Von einer positiven Funktion der Angst kann dann gesprochen werden, wenn das Ausmaß der Erregung in einer Gefahrensituation im richtigen Verhältnis zur objektiven Gefährdung steht. Im Unterschied dazu ist sie unnormal und negativ, wenn sie entweder zu wenig alarmiert (dabei setzt man sich durch Leichtsinnigkeit unnötiger Gefahr aus) oder in ein Übermaß an Panik versetzt. Mit steigender Angst nimmt auch unsere Leistungsfähigkeit zu (Wachheit, Aufmerksamkeit und Umsicht). Wird der Bereich des Optimums jedoch überschritten, sinkt die Leistung wieder ab, wir geraten in Panik. Hier hat die Angst eine destruktive Wirkung.

Wenn über die Angst nachgedacht wird, so fällt auf, dass sprachlich eine Unterscheidung stattfindet: Angst und Furcht scheinen dabei identisch zu sein – doch nur auf den ersten Blick.

- Wie würden Sie die beiden Begriffe unterscheiden?
- Was passiert, wenn ich nichts gegen meine Ängste unternehme? – Steigern sie sich?
- Kennen Sie weitere Erscheinungsformen der Angst?

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird selten zwischen Furcht und Angst unterschieden, weil die Symptome beider Formen sich nicht unterscheiden – auch nicht die Wege zur Überwindung. Ein kleiner Unterschied besteht jedoch trotzdem: In einem Moment der Furcht wird der furchtauslösende Grund erkannt und hält die Möglichkeiten der Reaktion noch offen, während die Angst umfassender ist: Ich habe nicht Angst – vielmehr hat die Angst mich. Das Angst auslösende Moment wird häufig nicht erkannt. Wird eine Angst nicht bewusst wahrgenommen oder ständig verdrängt – bleibt sie also unbe- und unverarbeitet – kann sie unter Umständen größer und tiefer werden, sie steigert sich.



Menschen reagieren auf die Angst ganz unterschiedlich. Grundsätzlich scheint die unterschiedliche Bereitschaft, auf Angst auslösende Situationen zu reagieren von drei Faktoren abhängig zu sein:

INTENSITÄT UND NEUHEIT DES ANGSTREIZES:

Je stärker und unvorhergesehener der Angstreiz ist, desto größer und tiefer wird die Angst erlebt. Treffen vor allem bestimmte Erwartungen nicht zu – oder geschieht etwas Unvorhergesehenes, so erleben wir das als furchterregend.

KONDITIONIERBARKEIT DES MENSCHEN:

Wenn neutrale Reize durch Angstreize überdeckt werden, so entstehen aus neutralen, harmlosen Reizen konditionierte Angstauslöser. Je leichter ein Mensch in seinem Reizerleben konditionierbar ist, desto schneller erlebt er diese harmlosen Reize als gefährlich.

SENSIBILITÄT DES MENSCHEN:

Jeder Mensch ist ein Angst-Individualist – die meisten Ängste werden von einzelnen Menschen ganz unterschiedlich wahrgenommen und bewertet. Viele Menschen haben ihr eigenes „autonomes Reaktionsstereotyp“, das bei manchen wesentlich stärker in Erscheinung tritt als bei anderen. Diese Sensibilität ist in großem Maße davon abhängig, wie es um unsere Anpassungsfähigkeit bestellt ist.

Angst wirkt als individueller Zustand auf den ganzen Menschen – auf Körper, Psyche und Verhalten.

Die vierjährige Julie schlief schon, seit sie ein ganz kleines Mädchen war, allein in ihrem Zimmer. Irgendwann wachte sie mitten in der Nacht auf, rief nach ihrer Mutter, aber die kam nicht. Julie begann sich zu ängstigen. Plötzlich erlebte sie, wie in ihrem Zimmer Gegenstände und Wesen vorhanden waren, die ihr früher nie aufgefallen waren. Sie geriet in Panik, weinte, fing an zu zittern und lief fluchtartig ins Schlafzimmer ihrer Eltern. Julie erlebte das Fehlen der Mutter als sehr bedrohlich, weil diese Situation, dass die Eltern dieses mal eben nicht rechtzeitig zur Stelle waren, für sie ein ganz neuer Zustand war, und sie deshalb so heftig mit Angst reagierte.

Das Gefühl des Alleinseins führte bei Julie zur Auslösung körperlicher Reaktionen wie Zittern und Weinen. Ebenso veränderte sich ihre Wahrnehmung und damit die Bewertung der Situation. Gegenstände werden zu Ungeheuern und alltägliche Geräusche werden als äußerst bedrohlich empfunden. Julie befand sich deshalb in einem Zustand höchster Erregung und Anspannung. Das hatte zur Folge, dass sie fluchtartig ihr Bett verließ, um den Rest der Nacht geschützt bei ihren Eltern im Bett verbringen zu können. Damit hat das Gefühl der Angst eine Beeinflussung des Verhaltens bewirkt, in diesem Beispiel zu sogenanntem Fluchtverhalten geführt.

.....
Gibt es Angst auslösende Momente bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen, die ihre Wirkung auf Körper, Psyche und Verhalten haben?

Bilden Sie bitte vier Gruppen, die jeweils eine in der Frage aufgeführte Altersgruppe in den Blick nimmt. Erarbeiten Sie bitte altersspezifische Beispiele, die Sie anschließend vorstellen werden.

.....

ANGST "be-urteilen"

Bei allem Wissen um die Angst, ihrer Symptome und Erscheinungsformen, bleibt eine wichtige Frage zu klären:

WOHER KOMMT DIE ANGST? – WELCHES SIND IHRE URSACHEN?

Die Frage nach den Gründen und Ursachen ist nicht befriedigend zu beantworten. Die Wissenschaft beschreibt vorwiegend die Zustände, kann sie aber nicht in gleicher Weise deuten. Wohl auch deshalb, weil jeder Mensch individuell verschieden ist und deshalb auch unterschiedlich reagiert. Trotzdem soll versucht werden, die Angst auf ihre Ursachen hin zu untersuchen und zu beleuchten. Die folgenden Überlegungen können dabei jedoch nur eine grobe Übersicht sein, welche Antworten uns vor allem die Psychologie geben kann.

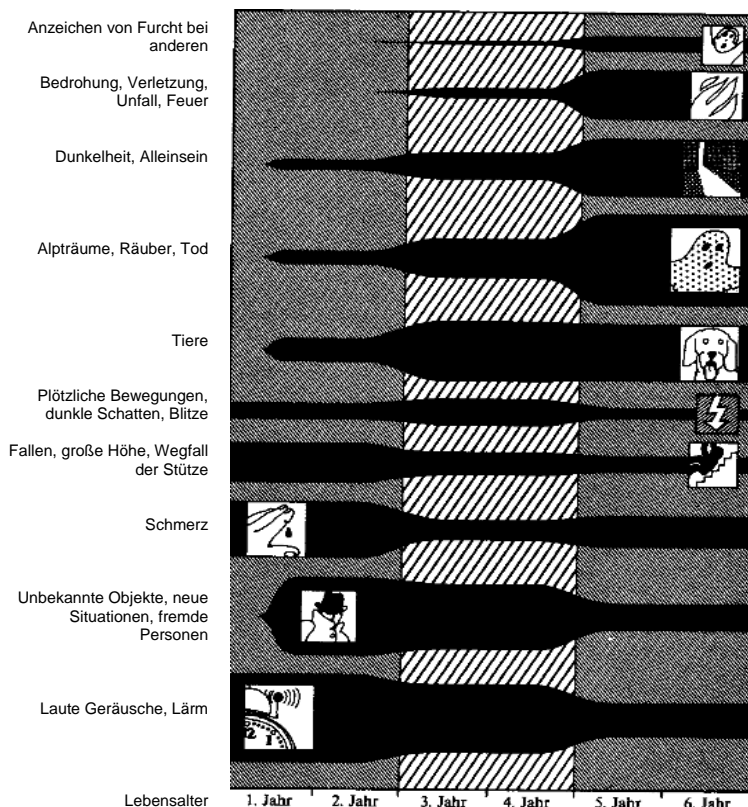
1. DER MENSCH KOMMT ALS ÄNGSTLICHES UND ANGSTFÄHIGES WESEN AUF DIE WELT

Sein erstes Lebenszeichen ist ein Schrei – nachdem es die schützende Geborgenheit der Mutter verlassen muss.

Diese erste Erfahrung, „etwas verlassen zu müssen“, taucht immer wieder im Verlauf unseres Lebens auf (vgl. auch „Trennungsängste“).

Wir suchen etwas, was uns Geborgenheit verheißt und uns wohl fühlen lässt. Dabei erleben wir Enttäuschungen und Verluste. Hinter der Hoffnung die wir haben, wenn wir sagen: „Hoffentlich klappt es auch“, steckt bereits schon die Angst vor einer erneuten Enttäuschung. Dabei werden wir uns dieses Suchen kaum abgewöhnen können, weil wir eine gewisse Unruhe in uns haben, die uns selten mit dem zufrieden sein lässt, was wir erreicht haben. Wir sehnen uns nach Neuem, nach dem Anderen – nach Glück. Daher erzeugt jedes Hindernis auf dem Weg zum Glück auch Angst.

Viele unserer Ängste sind angeboren, wenngleich sie nicht immer von Geburt an sich auswirken:



Der amerikanische Psychologe Watson fand bei der Beobachtung neugeborener Säuglinge heraus, dass Kleinkinder vom ersten Tag an auf eine Reihe bestimmter Umweltreize mit Angst reagieren. Laute Geräusche, Schmerzen aller Art oder plötzliche Hilflosigkeit – die Säuglinge zeigten immer deutliche Furchtreaktionen.

Diese sind angeborene Reaktionen, d.h.:

Von Geburt an sind wir mit dem Alarmsystem „ANGST“ ausgerüstet. Viele angeborene Furchtreaktionen werden erst im Laufe der Entwicklung ausgeformt ⇒ sie müssen reifen. Flucht- und Abwehrmechanismen erreichen erst in einem bestimmten Alter ihre volle Funktionsfähigkeit.

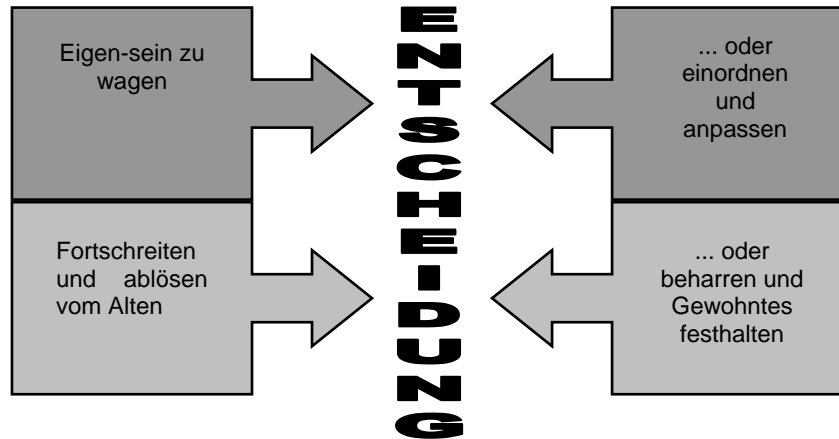
Zum Beispiel:

Auch die sehr verbreitete Angst vor Fremden beim Kleinkind ist angeboren. Sie tritt aber erst – als sog. „Acht-Monats-Angst“ – im Alter von sechs bis acht Monaten auf: Die kognitiven Fähigkeiten des Kindes müssen erst einmal so weit gereift sein, bis es in der Lage ist, bekannte von fremden (also furchtauslösenden) Gesichtern zu unterscheiden.

(Graphik aus: „Angst überwinden“, K. Heil und G. Hennenhofer, rororo-Sachbuch, Seite 28)

Auffallend: Jeder Entwicklungsschritt des Menschen ist mit Angst verbunden. Dabei setzt das Bedrückende den Impuls, das Risiko zur Überwindung einzugehen.

Unser ganzes Leben hindurch stehen wir unter vier „Entwicklungsimpulsen“, die Entscheidungen verlangen:



Immer wenn sich solche Entscheidungen ergeben, stellt sich Angst ein. Es bleiben zwei Möglichkeiten:

ÜBERWINDEN oder **AUSWEICHEN**.

ÜBERWINDUNG heißt dabei auch immer: Entwicklung und Reifung !

Erst die Angstüberwindung lässt uns den Sinn und die Bedeutung der Angst erkennen. Unbewältigte Angst summiert sich und steigert sich zu wachsender Angstbereitschaft.

Menschliches Leben ist im Fluss – und gerade deshalb, weil der Mensch damit auch das Bewusstsein von seinem Ende hat, ist er besonders der Angst ausgesetzt. Dies ist zugleich die tiefste Wurzel der Angst: **ENDLICH ZU SEIN !**

Wovor wir Angst haben können, ist scheinbar unbegrenzt und unüberschaubar. Neben den bereits angesprochenen Ängsten, die angeboren sind, gibt es eine Reihe von ihnen, die nicht angeboren, jedoch in der Kindheit grundgelegt werden. Sie werden deshalb als Grundängste bezeichnet.

2. DIE GRUNDÄNGSTE

Eine Vielzahl solcher Grundängste bestimmen u.U. unser Leben. Beispielhaft sollen hier vier der häufigsten vorgestellt werden.

a. Die Existenzangst:

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser Leben ist die Fähigkeit, vertrauen zu können: dass wir nicht im Stich gelassen werden, dass jemand da ist, der uns in jeder erdenklichen Situation „auffängt“, u.v.m.! Aber nie wieder im Leben sind wir so total abhängig und hilflos der Umwelt ausgeliefert, wie zum Beispiel in den ersten Lebenswochen. Not- und Mangelenerlebnisse werden hier als unser ganzes Dasein bedrohend erlebt. Diese hilflose und wehrlose Abhängigkeit, unsere Ungeborgenheit und Überfremdung durch die Umwelt, sind die Grundlage für diese früheste und tiefste Form der Angst.

b. Die Trennungsangst:

Wenn bestimmte Menschen für jemanden zum wichtigsten Bezugspunkt geworden sind (bezüglich Geborgenheit und Bedürfnisbefriedigung) – kann auch das Bewusstsein der Abhängigkeit von ihnen wachsen. Diese Abhängigkeit steht dem menschlichen Bedürfnis nach Freiheit und Eigenständigkeit entgegen, es macht unfrei.

c. Die Gewissensangst:

Im Laufe seiner Entwicklung lernt das Kind, seinen Eigenwillen immer stärker zu entwickeln. Es lernt laufen und sprechen – es wird selbstständiger, bekommt Mut zum Wagnis und zur Wandlung, zur freien Entscheidung und Selbstverantwortung. Es möchte sich aus seinen Abhängigkeiten befreien – worauf es zu ersten größeren Konflikten mit der Umwelt kommt.

Aus deren Reaktionen auf sein Verhalten lernt das Kind, „erlaubt“ von „unerlaubt“ zu unterscheiden, im Gehorchen als „gut“ und im Ungehorsam als „böse“ zu erfahren.

Dies ist in starkem Maße davon abhängig, wie autoritär die Eltern zum Beispiel in ihren Verhaltensweisen sind, wie hart die Strafen ausfallen und wie groß die Bereitschaft der Umwelt ist, zu verzeihen. Damit ergibt sich eine neue Angst: die Angst vor Schuld und Strafe. Statt Eigenständigkeit kommt es oft zur Überanpassung, Gefügigkeit oder gar Rückgratlosigkeit. Jedes Abweichen von dem was „man“ tut oder nicht tut, löst Angst aus.

d. Die Prüfungsangst:

Das Kind muss lernen, mit der neu gewonnenen Selbstständigkeit umzugehen. Mit dem Entdecken des Geschlechtsunterschieds und dem rivalisierenden „Sich messen“ mit anderen, werden neue Ängste in ihm wach: die Angst vor der Begrenztheit seines Wesens, die Angst, sich neben anderen bewähren zu müssen, die Angst vor der Zukunft als einem Feld zu erfüllender Forderungen und Erwartungen.

Hier vor allem auch die Angst vor dem Erleben des eigenen Unwerts, von dem „Nichtliebenswertsein“. Also der Angst vor der Blamage, dem Versagen und dem Gefühl der Minderwertigkeit. Diese Ängste zeigen sich dann häufig in: Lampenfieber, Prüfungsangst und als Angst vor der rivalisierenden Auseinandersetzung mit anderen.

3. ANGST UND PERSÖNLICHKEIT

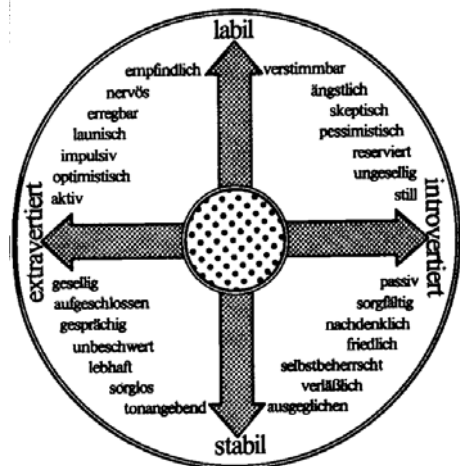
Die Bereitschaft, Angst zu entwickeln, ist weitgehendst davon abhängig, ob es sich um einen Menschen handelt, der von seiner Persönlichkeit her eher stabil oder labil ist.

Bekanntlich neigt der labile Typ generell dazu, übermäßig ängstlich zu reagieren. Wenn es sich um Real-Angst handelt – also um Angst vor wirklich gefährlichen Objekten oder Situationen -, dann ist seine Erregung so stark, dass er nicht mehr in der Lage ist, sinnvoll zu handeln. Bei relativ natürlichen Angstreizen ist seine Angstreaktion meist unangemessen hoch und verunsichert ihn in starkem Maße. Im Gegensatz dazu scheint der stabile Typ emotional nur schwer erregbar zu sein. Angeborene Angstreize schrecken ihn nicht. Phobien kennt er nicht. Aber auch seine Reaktionen sind nicht ideal – wenn es sich um Objekte und Situationen handelt, die eine reale Bedrohung darstellen. Er lässt sich durch niemanden und nichts aus der Ruhe bringen – und den Augenblick der Gefahr verschläft er. Ein weiteres Moment, das in Betracht gezogen werden sollte, ist die Frage nach dem Grad seiner Extraversion bzw. Introversion. Diese Persönlichkeitsdimensionen entscheiden im wesentlichen, wie leicht ein Mensch konditionierbar ist.

Der Introvertierte entwickelt leichter konditionierte Angstreaktionen als der Extravertierte. Deshalb ist der labile Introvertierte besonders empfänglich für die Ausbildung von irrationalen Ängsten und Phobien. Der stabile Introvertierte ist zwar auch konditionierbar, jedoch wird er nur selten in starke Angsterregung geraten, dass es für eine Konditionierung ausreicht.

Der Extravertierte wird, wenn er sehr labil ist, bei bedrohlichen oder angeborenen Gefahrenreizen zwar extreme Angst empfinden und auch nicht generell als mutig einzuschätzen sein. Da er aber nur schwer konditionierbar ist, kommt es kaum zu Phobien.

Ist er stabil, dann kann ihn nichts erschüttern. Aber sein Risiko liegt vielleicht gerade darin, dass er vor gar nichts Angst hat – auch nicht vor der Strafe. An der Ausbildung eines Gewissens und der Einhaltung von gesellschaftlichen Normen hapert es. Er kennt kein Schuldgefühl.



(Graphik aus: „Angst überwinden“, K. Heil und G. Hennenhofer, rororo-Sachbuch, Seite 39)

Vielleicht beantworten Sie die Fragen von **TEST 1**, um mehr über sich selbst zu erfahren? (Seite 25ff). Menschen, die sich selbst nicht behaupten können, die sehr unsicher sind, sich nichts zutrauen – sich und ihr Leben als „unwert“ ansehen, sind in der Regel empfänglicher für Ängste. Deshalb ist auch die Frage nach dem persönlichen Selbstwertgefühl eines Menschen sehr wichtig, wenn es darum geht, die Angstentstehung auf ihre Ursachen hin zu untersuchen.

Auch dazu bietet die Psychologie Tests an, um herauszufinden, wie selbstsicher jemand ist – wie gut seine Selbstbehauptung ist. Wenn Sie Interesse daran haben, könnten Sie sich etwas Zeit für **TEST 2** (Seite 28ff) nehmen.

Gerade was die Selbstbehauptung betrifft, spielt vor allem die persönliche Lebensgeschichte eines Menschen eine große Rolle: Wer nie zu einem echten Urvertrauen gefunden hat, nie angenommen wurde, Lob, Dank und Anerkennung erfahren hat, nie eine Bezugsperson hatte, nie durfte und immer nur musste, wer überfürsorglich betreut wurde, darf sich nicht wundern, wenn er es nie zu einem Mindestmaß an Selbstständigkeit brachte. Viele Ängste haben ihren Grund eben auch in einer übertriebenen Fürsorge.

„Wer einem Menschen in der Not nicht hilft, ist ein Dieb. Wer ihm immer hilft, ist ein Mörder.“

(Chinesisches Sprichwort)

Der Mensch wird folglich daran gehindert, ein ICH zu werden, zu einer gereiften und selbstbewussten Persönlichkeit zu werden.

4. WEITERE ENTSTEHUNGSMECHANISMEN FÜR ÄNGSTE

a. Die vier Unfähigkeiten

- Ich kann nicht loslassen
- Ich kann nicht „Ich“ werden (Angst vor Entscheidungen)
- Ich müsste mich ändern, kann es aber nicht (Angst vor Wandlung)
- Ich sehe alles nur noch schwarz (alles scheint aussichtslos)

b. Angstauslösende Momente, die sich wiederholen

- Stresssituationen und Leistungsdruck (Angst vor dem Versagen)
- Nicht aufgearbeitete Misserfolge
- Besondere Erfahrungen und Erlebnisse, die ich verdrängt habe, jedoch immer wieder auftauchen.

c. Situationen, in die wir hineingezogen werden

Es gibt viele Situationen, denen wir ausgeliefert sind, ohne dass wir uns dagegen wehren können. Dies sind zum Beispiel Kriege und Katastrophen. In diesem Fall wird die Welt als etwas eminent Feindliches angesehen und erlebt. Ohne es zu merken, schlittern wir in eine Antihaltung hinein, die uns aufzuzehren droht und uns damit in eine größere Bereitschaft versetzt, Angst zu entwickeln.

d. Chronische Überforderung

Der Organismus wird in einen permanenten Alarmzustand versetzt. Einen Manager beispielsweise, der zu fortwährender Aktivität gezwungen ist, der ständig erfolgreich sein muss, den laufend Termine jagen, können selbst geringfügige Anlässe schon auf das Äußerste erregen. Diese emotionalen Reaktionen haben oft den Charakter von Angstzuständen.

e. Konfliktsituationen

Irrationale Angstzustände haben ihre Ursache häufig in nicht aufgearbeiteten Konfliktsituationen, wie sie beispielsweise durch die ständige Belastung aufgeschobener Entscheidungen entstehen.

f. Beobachtungs-Lernen

Ein Kind lernt viele Verhaltensweisen, indem es seine Eltern nachahmt. Verhält sich zum Beispiel die Mutter übertrieben ängstlich, so nimmt auch die allgemeine Ängstlichkeit ihres Kindes zu.

g. Physiologische Angstquellen

Bestimmte körperliche Erkrankungen, zum Beispiel Erkrankungen der Leber oder Mangel an Vitamin B 1, können plötzlich auftretende Angstzustände verursachen.

Gegen die **ANGST** *„handeln“*

Wie kann der Mensch nun mit seiner Angst fertig werden?

Mit ihr fertig zu werden heißt nun nicht, sie zu beseitigen – was aber damit gemeint sein kann ist folgendes:

- Gegenkräfte entwickeln
- Angst als etwas Natürliches akzeptieren
- Angst als Herausforderung sehen

Vielleicht können dazu folgende Überlegungen und Tipps beitragen:

1. Wer Angst hat, sollte sie sich eingestehen

Angst haben ist keine Schande. Vielleicht sieht jemand, der Angst hat, manches anders – aber er sieht vor allem tiefer. Auch Jesus hatte Angst (Mt 26,37) – und ließ sie zu.

Wichtig ist dabei immer, dass sich der Mensch seine Angst eingesteht und auch überprüft, ob diese begründet und angemessen war. Hilfreich kann es sein, sich immer wieder ähnliche, schon einmal erlebte Situationen vor Augen zu führen – in Gedanken nochmals zu bedenken, wer oder was bei der Überwindung hilfreich war. Auch kann die jetzige Angst sich möglicherweise relativieren, wenn ich sie mit früheren Erfahrungen vergleiche.

2. Angst wird weniger, wenn ich sie aus-spreche

Nicht den „starken Mann“ oder die „starke Frau“ spielen, sondern sich in seiner Angst mitzuteilen trauen. Ausgesprochene Angst ist meist auch geteilte Angst. Wichtig wird dabei eine Bezugsperson, auf die ich mich verlassen kann. Ein Mensch, der zuhören kann – der hinhört mit beiden Ohren und ganzem Herzen. Dann kann es sein, dass ich in meiner Angst nie das Gefühl habe, „von oben herab“ behandelt zu werden. Ich spüre, ernst genommen zu werden in meiner Angst. Diese Nähe eines Menschen wirkt beruhigend, vielleicht sogar heil-sam.

Selbst wenn ein persönlicher Austausch, ein Gespräch nicht möglich ist, sollten Gedanken der Angst und Traurigkeit nicht in mir bleiben. Möglichkeiten gibt es viele: Einfach einen Brief an mich oder jemand anderes zu schreiben (ohne ihn zu versenden). Auch Tagebucheintragungen waren vielen schon wirksame Hilfe.

3. Wagnis zum Glauben – Vertrauen können

Es ist eine uralte Erfahrung: Gott teilt sich dem Menschen dort mit, wo er seine Grenzen erfährt, Angst hat – wo er es scheinbar nicht mehr „schafft“. Wo er am Boden liegt – und eigentlich um aufgehoben zu werden, nur noch die Hand ausstrecken müsste. Aber dieser Schritt ist für viele nicht nur ein Wagnis, das in gewisser Weise auch Mut erfordert, sondern auch eine Frage des Vertrauens auf Gott.

Aber gerade ein christlich ausgeprägtes Leben bietet für manche Menschen ein Fundament, um Krisensituationen wie Angst und Resignation zu überstehen. Das Gebet, die Meditation und die Botschaft der Bibel können dabei helfen, hoffnungsvoll den Lebensweg zu beschreiten. Das Befreiende der christlichen Botschaft lässt so auch Dunkelheiten und schmerzliche Lebenserfahrungen in einem neuen Licht erscheinen.

.....

Suchen Sie bitte nach Texten, Bildern, Gedanken und Gebeten, die Ihnen in schmerzvollen Situationen schon geholfen haben, oder von denen Sie glauben, dass sie eine Hilfe und ein Trost sein können.

.....

4. Selbstbewusstsein – Positives Selbstwertgefühl

Wer mit seiner Angst „fertig werden“ möchte, kann und darf mit seiner Not nicht nur zu anderen gehen. Vielmehr muss ein Teil schon auch aus ihm selbst kommen:

- Ich muss JA sagen können zu mir – mich annehmen,
- meine positiven Seiten erkennen und anerkennen.
- Bei allem, was ich tue und woran ich beteiligt bin, versuchen den Überblick zu behalten (weniger ist manchmal mehr).
- Mut haben und nicht nur „brav“ sein, sondern versuchen, der eigenen, wohlüberlegten Meinung zu folgen und mich dafür auch verantworten. – Nach der eigenen Überzeugung handeln.
- Entscheidungen nach bestem Wissen und Gewissen treffen („Fehlentscheidungen“ sind manchmal nicht so schlimm wie gar keine Entscheidungen).

Natürlich ist das alles nicht ganz so einfach und leicht zu erreichen – und ganz ohne fremde Hilfe vielleicht letztendlich auch nicht möglich. Meist erfahren wir mehr über unsere Fehler und Nachteile, als über das, was andere an uns schätzen. Viele können nur an sich selbst glauben, weil und wenn und solange andere an sie glauben – ihnen Vertrauen schenken – ihnen etwas zutrauen. Es ist schlimm, wenn man von niemandem erwartet oder gebraucht wird und es ist auch schlimm, wenn von niemandem ein positives Echo zu meiner Person kommt.

Übung:

Lassen Sie sich an dieser Stelle zu einer persönlichen Wertschätzungsübung einladen, die im Anhang („Ich mag mich“, Seite 32) näher beschrieben wird.

5. Lichtblicke und Höhepunkte

Langeweile kann fatale Folgen haben: sie erdrosselt. Das Schwarze wird noch schwärzer, das Hässliche noch hässlicher. Was notwendig wird, sind Lichtblicke und Höhepunkte, die mein Leben wieder lebenswert machen, die mir neuen Auftrieb geben und Abstand schenken (räumlich und zeitlich). Das heißt: Ich muss versuchen, Neues zu entdecken, abzuschalten oder vielleicht nur einmal versuchen, mich und meine Angst nicht gar so wichtig zu nehmen. Gemessen an anderen Schicksalen, ist mein Problem vielleicht wirklich nur eine Bagatelle!?

Diese Einstellung ist allerdings abhängig von der Erschütterungsfähigkeit des einzelnen Menschen, von seiner Verletzbarkeit und Sensibilität.

6. „Askese“

Askese meint hier, sich einzuüben in die nüchterne und ernüchternde Erkenntnis, dass es sinnlos ist, immer auf das angsterregende Moment zu starren oder sich alles mögliche Schreckliche auszudenken. Wir werden uns dadurch selbst zum Hindernis auf dem Weg, unsere Angst zu bewältigen. Manchmal ist es besser, sich auf andere Dinge zu konzentrieren. Zum Beispiel:

- Sich bestimmten Anforderungen aussetzen. Das heißt: sich ablenken, vor allem aber: sich fordern lassen und dadurch zu beweisen (Selbstsicherheit). Aber: Nicht das Beste muss ich leisten, sondern mein Bestes.
- Andere lieben – andere im Mittelpunkt zu sehen. So sehe ich weniger mich im Mittelpunkt des Interesses, und muss deswegen auch weniger Angst haben, nicht mehr dort zu stehen. Ich werde zunehmend freier für andere, wichtigere Dinge.
- Sich „verschenken“ – sich hingeben. Für etwas voll und ganz eintreten, eine Aufgabe und Verantwortung haben. Erst dadurch erlebe ich mich als „ICH“, als Person – und nur dadurch kann ich mich bestätigt wissen und auf andere zugehen.


7. Trainingsprogramme

Es gibt darüber hinaus auch ganz konkrete Trainingsprogramme, die uns angeboten werden, um etwas gegen unsere Angst unternehmen zu können. Sie reichen von Entspannungsübungen bis hin zu Maßnahmen der Gegen-Konditionierung.



Aufgabe:

Bewerten Sie bitte in einer kleinen Gesprächsgruppe die folgenden Tipps und Ratschläge zur Angstbewältigung.

- **Alles ganz normal**
Denken Sie daran: Angst und deren körperliche Symptome sind lediglich übersteigerte normale Stressreaktionen. Sie sind weder gefährlich noch gesundheitlich schädlich.
 - **Bloß keine Panik**
Steigern Sie sich in Angstsituationen nicht durch Gedanken wie „Was wird bloß passieren?“ in noch größere Angst hinein. Beobachten Sie einfach, was um Sie herum und mit Ihrem Körper geschieht – nicht das, was in Ihrer Vorstellung passieren könnte.
 - **Abwarten ...**
Geben Sie der Angst Zeit vorüberzugehen. Bekämpfen Sie Ihre Angst nicht. Laufen Sie nicht davon.
 - **Entspannen Sie sich**
Verfahren wie die Progressive Muskelentspannung (PME) haben auch eine psychisch beruhigende Wirkung. Volkshochschulen und Krankenkassen bieten Kurse an.
 - **Vorsicht mit Alkohol!**
Nachdem die angstdämpfende Wirkung abgeklungen ist, steigt die Panikbereitschaft.
- 

3. Teil: „Anhang“

Einführende Übung zum Thema „ANGST“:

"Briefumschläge"

Es handelt sich dabei um eine Art „Bluff-Spiel“, das die Klasse oder Gruppe in eine künstliche Stresssituation versetzen soll. Im einzelnen geht es dabei um:

- Selbstsicheres Auftreten vor der Gruppe
- Erkennen der Bedeutung vorauseilender Gedanken
- Gefühle und körperliche Empfindungen im Zusammenhang mit Stress und Angst

Die TeilnehmerInnen setzen sich in einen Stuhlkreis (ebenso ist eine normale Sitzordnung im Klassenzimmer möglich) und erhalten folgende Informationen und Anweisungen:

.....

Ich möchte mit euch eine Übung durchführen, die eine ganz besondere Schwierigkeit enthält. Eine(r) unter euch soll gleich aufstehen, sich in die Mitte stellen und dann zu einer speziellen Musik, die ich mitgebracht habe, den anderen einen Solotanz vorführen.

(Ca. 5-10 Sekunden warten.)

Das einzige Problem, das wir haben, besteht darin, herauszufinden, wer die glückliche Person sein wird, die diesen Tanz vorführen darf. Doch dafür habe ich mir einen Weg überlegt: Ich habe hier soviel Briefumschläge wie Teilnehmer. Jede(r) erhält gleich einen dieser Umschläge. Sie sind alle zugeklebt. Bitte lasst sie geschlossen, bis ich euch auffordere, sie zu öffnen. In jedem der Briefumschläge befindet sich ein Zettel mit jeweils einer anderen Zahl zwischen 1 und (beispielsweise) 30. Wer in seinem Umschlag den Zettel mit der Ziffer 1 findet, wird die Aufgabe haben, den Tanz vorzuführen.

(Ca. 5-8 Sekunden warten.)

Ich gehe jetzt herum, und jeder von euch zieht bitte einen Briefumschlag Bitte, lasst die Umschläge geschlossen....

Damit sich jede(r) ein Bild davon machen kann, zu welcher Musik etwas vorgetanzt werden soll, werde ich euch jetzt zunächst noch die Musik vorspielen, die ich zu diesem Zweck mitgebracht habe. Haltet während der Zeit, in der ihr jetzt die Musik hört, die Umschläge in der Hand, öffnet sie aber nicht.

(Spielen Sie eine rhythmische Instrumentalmusik von etwa 3 Minuten Länge ab.)

So, nun weiß jede(r), wie sich die Musik anhört. Wir werden jetzt ermitteln, wer von euch die Aufgabe lösen wird. Also, öffnet jetzt eure Umschläge und schaut nach, welche Zahl auf eurem Zettel steht.

(Ca. 10 Sekunden warten.)

Wer hat auf seinem Zettel die 1 entdeckt? Na, wer denn ...? Niemand? ... Schaut doch noch einmal genau nach.

(Ca. 5-10 Sekunden warten.)

Ich nehme an, der eine oder die andere von euch hat schon bemerkt, was hier geschehen ist. Natürlich hat niemand einen Zettel mit der Ziffer 1 in seinem Umschlag finden können, denn es gab gar keinen.

.....

Für das Gelingen der Übung ist es außerordentlich wichtig, auf zwei Aspekte besonderen Wert zu legen: Zum einen muss man die Gruppe mit einer Aufgabenstellung konfrontieren, deren Bewältigung aller Erfahrung nach zumindest für die meisten Teilnehmer mit der Überwindung einer relativ hohen psychischen Barriere verbunden ist. Zum zweiten müssen Sie die Anweisungen und Informationen zur Durchführung der Übung mit großer Sachlichkeit vortragen, um bei den Teilnehmern nicht etwa den Verdacht aufkommen zu lassen, die Aufgabenstellung sei in Wahrheit gar nicht ernst gemeint.

Die Auswahl der Musik ist prinzipiell beliebig: Sie sollten aber auf einen Instrumentaltitel zurückgreifen. Es bietet sich an, die Musikrichtung in Abhängigkeit von der Gruppe zu bestimmen: Je weiter der Musikstil von den Erwartungen und Vorlieben der Teilnehmer entfernt ist, desto besser gelingt die Übung.

Die Übung soll die Teilnehmer vor allem mit dem Phänomen vorauseilender Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen vertraut machen: Obgleich eine unangenehme Situation (hier einen Tanz vor der Gruppe oder Klasse vorführen zu müssen) überhaupt noch nicht eingetreten ist, neigen Menschen dazu, gleichsam irrational davon auszugehen, diese Situation bestünde bereits. Demzufolge werden entsprechende Gedanken („Was soll ich nur machen, wenn ich dran komme?“ „Das schaffe ich bestimmt nicht.“ „Die anderen werden bestimmt lachen, wenn sie mich sehen!“), Gefühle (Angst, Hilflosigkeit) und die dazu passenden körperlichen Reaktionen (beschleunigter Herzschlag, feuchte Hände, innere Unruhe) entwickelt.

Bei dieser Übung lässt sich der Transfer auf alltägliche Situationen sicher leicht vollziehen: Wer hat noch nicht in einer ähnlichen Situation gesteckt – das Schulleben ist gespickt damit, aber auch der übrige Alltag: Gleich bin ich dran, und wie reagiere ich dann? Lassen Sie reihum die Teilnehmer besonders aufregende und unangenehme Situationen erzählen.

Gesprächsimpulse:

- Woran und was habe ich während der Durchführung des Experiments im einzelnen gedacht?
- Was denke ich jetzt im Rückblick auf die Übung?
- Welche körperlichen Wahrnehmungen habe ich während der Übung an mir gemacht?
- Welche körperlichen Reaktionen spüre ich jetzt?
- Wie haben mich meine Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen während des Spiels beeinflusst?
- Was hatten meine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen während der Übung mit der tatsächlichen Situation zu tun?
- Welche Erkenntnis vermittelt mir die Übung in Bezug zu meinem alltäglichen Leben?

Materialhinweis:

- Für jeden Teilnehmer einen zugeklebten Briefumschlag mit einem innenliegenden und einer Ziffer beschrifteten Zettel. Tipp: Zettel falten, damit die Zahl nicht im Gegenlicht erkannt werden kann. Wichtig: Die Ziffer 1 nicht aufschreiben. Sollten Briefumschläge übrig sein, weil beispielsweise Teilnehmer überraschend nicht anwesend sind, kann auch ein zweiter Durchgang mit „Freiwilligen“, die mutig genug sind, nochmals einen Umschlag zu ziehen, durchgeführt werden.
- Tonträger mit entsprechender Musik.

Alter:

- ab 12 Jahre

Teilnehmer:

- bis 30 Personen

Quelle:

- „Kommunikation und Selbstsicherheit“, Verlag an der Ruhr

Zur Übung: „Ich habe Angst – bin enttäuscht und traurig wenn ...“

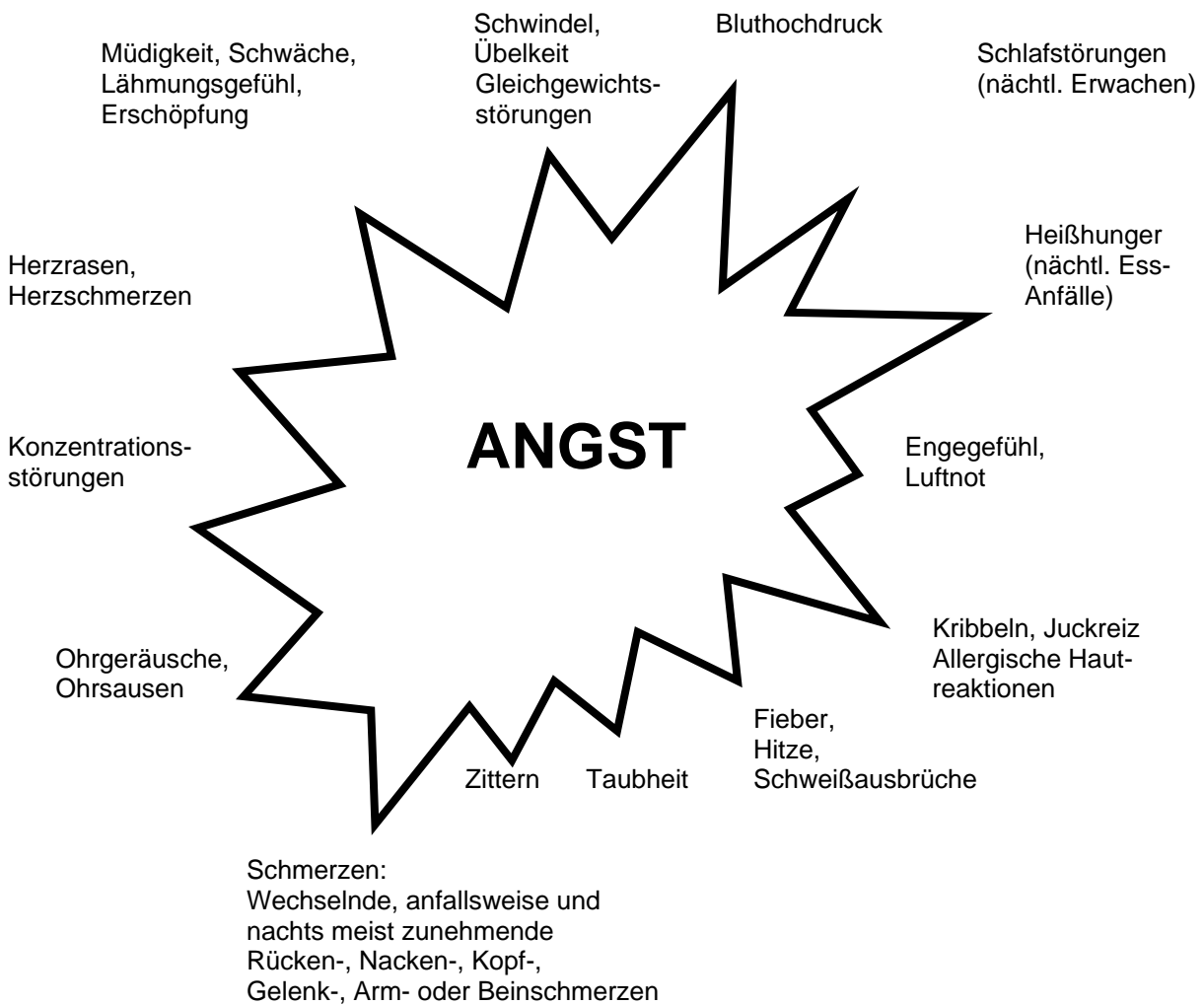
Angstauslösende Momente:

- Pessimistische und resignative Grundeinstellungen und –stimmungen
- Angst vor dem Versagen in Schule, Betrieb, Ausbildung, Freundschaft, Partnerschaft, Sexualität, ...
- Fehlende (Zukunfts-) Perspektiven (Arbeitslosigkeit)
- Tod (eigener Tod – aber auch davor, jemanden zu verlieren)
- Krankheit, Pflegefall zu werden
- Überbevölkerung, Hungersnöte
- Wirtschaftskrisen, Börsenstürze
- Altes und Gewohntes zu verlassen
- Rüstungswahn
- Terrorismus – Bedrohung des Weltfriedens
- Umweltverschmutzung – Klimakatastrophen
- Tadel – aber auch vor Lob
- Hass – aber auch vor Liebe
- Lüge – aber auch vor der Wahrheit
- Ablehnung, ausgelacht zu werden
- Dunkelheit
- Fremde Personen und Situationen
- Selbstständigkeit und Übernahme von Verantwortung
- Enttäuschungen (enttäuscht zu werden und zu enttäuschen)
- Schicksale und Katastrophen
- Unsicherheit und fehlendes Selbstvertrauen
- Einsamkeit, allein zu sein
- Alt werden
- Steigende Kriminalität, Gewalt, Feindlichkeit

Reaktionen auf die Angst:

- Panik und Verzweiflung
- Rückzug und Isolation
- Vermeidung und Verzicht
- Fatalismus
- Verdrängung
- Aggression (gegen sich selbst und andere)
- Hilfe erbitten – Solidarisierung der Betroffenen
- Leugnung der Bedrohung – Beschwichtigung
- Verzweiflung und Resignation
- Depression
- Kampf dagegen – bis zur „Tollkühnheit“
- Aktive und vor allem konstruktive Gegenwehr
- Flucht in Arbeit, Drogen, Alkohol, Medikamente – vor sich selbst
- Geborgenheit und Vertrauen suchen
- Hoffnung haben
- Kritische Auseinandersetzung
- Therapie
- Suizid
- Regression (Flucht in frühere Phasen der Entwicklung)
- Fixierung (Erstarrung, Verbleiben in einer Kindheitsphase)
- Kompensation (Ausgleich durch Gegenleistung in einem anderen Bereich)
- Zwangshandlungen (Verfall in bestimmte Handlungsmuster)
- Zwangskrankheiten

Übersicht: Körperliche Beschwerden bei Angst



„Testen Sie Ihre Angstbereitschaft“

TEST 1

Psychologen haben Tests entwickelt, die die beiden Persönlichkeitsdimensionen „stabil – labil“ und „extravertiert – introvertiert“ relativ zuverlässig ermitteln können. Der folgende Test geht im wesentlichen auf Eysenck zurück. Maßstab sind eine Reihe von Einstellungen und gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen, die auf die jeweiligen Charaktereigenschaften hinweisen. Sie werden in einem Fragebogen erfasst.

TESTANLEITUNG:

Sie entscheiden sich bei jeder der folgenden 70 Aussagen ganz spontan und ohne zu lange nachzudenken, ob Sie sich mit ihr identifizieren können. Trifft eine Aussage für Sie zu, dann machen Sie unter „ja“ einen Kreis um den Buchstaben (so dass Sie den Buchstaben noch erkennen können). Wenn nicht, kennzeichnen Sie „nein“.

Die Zuverlässigkeit des Tests hängt davon ab, wie ehrlich Sie sich selbst gegenüber sind. Versuchen Sie also immer, sich wirklich genau für die Antwort zu entscheiden, die Ihrer Vorstellung am ehesten entgegen kommt. Und lassen Sie bitte keine Aussage aus.

	Ja	Nein		Ja	Nein		Ja	Nein
1. Wenn andere an meiner Arbeit etwas aussetzen, bin ich schnell gekränkt.	c	a	14. Ich gehe gerne aus.	e	b	27. Ich spiele anderen Leuten gerne einen Streich.	e	b
2. Wenn ich mich im Beisein anderer Leute irgendwie falsch verhalten habe, kann mich das noch tagelang beschäftigen.	c	a	15. Im allgemeinen nehme ich das Leben leicht; es macht mir nicht viel aus, wenn nicht alles in seiner gewohnten Ordnung ist.	e	b	28. Ich brauche oft verständnisvolle Freunde, damit ich wieder munter und unternehmungslustig bin.	c	a
3. Es macht mir Spaß, etwas zu unternehmen, bei dem ich schnell handeln muss.	e	b	16. Ich gehöre zu den Menschen, die nur selten Kopfschmerzen bekommen.	a	c	29. Ich kann von mir behaupten, dass ich mich meistens glücklich und zufrieden fühle.	a	c
4. Wenn ich mich nicht ganz wohl fühle, bin ich gelegentlich schlecht gelaunt.	c	f	17. Ich fühle mich oft ruhelos und weiß doch nicht so recht, was ich eigentlich will.	c	a	30. Es fällt mir schwer, auf einer lebhaften Gesellschaft so richtig aus mir herauszugehen.	b	e
5. Es kommt eigentlich selten vor, dass ich mich niedergeschlagen oder unglücklich fühle.	a	c	18. Ich kann meine Gefühle nur schwer äußern; ich gehe nur bei sehr guten Freunden aus mir heraus.	e	b	31. Ich mache mir oft Sorgen über Schwierigkeiten und Probleme, vor denen ich plötzlich stehen könnte.	c	a
6. Ich arbeite nicht gern für mich allein.	e	b	19. Wenn ich ohne zu zahlen mit der Straßenbahn fahren könnte und sicher wäre, nicht kontrolliert zu werden, würde ich es wahrscheinlich tun.	c	f	32. Mitunter lache ich ganz gern über einen unanständigen Witz.	c	f
7. Ich bekomme leicht Herzklopfen oder Herzjagen.	c	a	20. Mich überkommen oft Minderwertigkeitsgefühle.	c	a	33. Im allgemeinen lese ich lieber oder sehe fern, als dass ich mich mit anderen Menschen treffe.	b	e
8. Wenn ich allein einen Raum betreten muss, in dem andere Leute zusammensitzen und sich unterhalten, fühle ich mich unbehaglich.	c	a	21. Die schwersten Kämpfe habe ich meist mit mir selbst auszustehen.	c	a	34. Ich mache mir oft Gedanken um meine Gesundheit.	c	a
9. Ich folge oft meinen spontanen Einfällen.	e	b	22. Ich glaube, meine Freunde halten mich für sehr lebhaft.	e	b	35. Ich bin manchmal so nervös, dass mir bestimmte Geräusche wie ein aufheulender Motor oder ferner Baustellenlärm geradezu unerträglich ist.	c	a
10. Ich bin sehr schlagfertig und habe eigentlich immer eine passende Antwort parat.	e	b	23. Ich schreie zurück, wenn man mich anschreit.	e	b	36. Ich bin ziemlich lebhaft.	e	b
11. Ich lasse mich nicht schnell aus der Ruhe bringen; ich bin meistens gelassen und nicht so leicht aufzuregen.	a	c	24. Die Menschen in meinem Bekanntenkreis sind im allgemeinen ängstlicher als ich.	a	c	37. Ich rede manchmal über Sachen, von denen ich eigentlich nichts verstehe.	c	f
12. Es kommt fast nie vor, dass ich Dinge, die ich heute tun müsste, auf morgen verschiebe.	f	c	25. Ich habe manchmal Gedanken und Vorstellungen, die ich niemandem erzählen würde, weil sie mir peinlich sind.	c	f	38. Wenn ich anderen gegenüber so getan habe, als sei mir etwas näher gegangen, als es tatsächlich der Fall war, habe ich hinterher ziemliche Schuldgefühle.	c	a
13. Meine Stimmung wechselt häufig – mit oder ohne Grund.	c	a	26. Manchmal schäume ich vor Energie geradezu über; dann wieder bin ich richtig träge und langsam.	c	a			

	Ja	Nein		Ja	Nein		Ja	Nein
39. Manchmal bin ich richtig verärgert.	c	f	49. Ich breche nie ein Versprechen, auch wenn es mir schwer fällt, zu tun, was ich versprochen habe.	f	c	60. Es liegt mir nicht, Witze zu erzählen oder mit anderen zusammen Unfug zu treiben.	b	e
40. Ich glaube, ich bin empfindlicher und innerlich mehr angespannt als andere Leute.	c	a	50. Ich habe eigentlich immer Lust, etwas Aufregendes zu erleben.	e	b	61. Bei wichtigen Arbeiten fällt es mir nicht leicht, den Anfang zu finden.	c	a
41. Ich habe oft das Gefühl, Fremde würden mich kritisch betrachten.	c	a	51. Was mir so durch den Kopf geht, kann ich eigentlich immer schnell in Worten ausdrücken.	e	b	62. Ich fühle mich manchmal einfach elend, ohne einen wirklichen Grund zu haben.	c	a
42. Ich gehe gerne unter Leute.	e	b	52. Wenn ich eine Arbeit zu erledigen habe, verbrauche ich allein schon durch meine Verkrampftheit mehr Kraft als andere Menschen.	c	a	63. Ich fühle mich erst dann richtig wohl, wenn um mich herum immer etwas los ist.	e	b
43. Als Kind war ich oft verzweifelt über meine Eltern, wenn sie von mir Gehorsam verlangten.	c	a	53. Ich lästere und rede mitunter gern über andere.	c	f	64. Ich habe oft das Gefühl, als wäre die Umwelt um mich herum nicht ganz wirklich.	c	a
44. Auf Partys halte ich mich meistens im Hintergrund.	b	e	54. Ich grübele oft über Dinge nach, die ich eigentlich nicht hätte tun oder sagen sollen.	c	a	65. Wenn ich eine wichtige Arbeit abgeschlossen habe, bin ich oft unzufrieden und glaube, ich hätte es eigentlich besser machen können.	c	a
45. Ich sage meist gleich das erste, was mir in den Kopf kommt.	e	b	55. Es gelingt mir leicht, eine langweilige Party in Schwung zu bringen.	e	b	66. Als Kind habe ich immer ohne Widerspruch getan, was man mir gesagt hat.	f	c
46. Mich überfallen oft Schuldgefühle.	c	a	56. Manchmal zweifle ich daran, ob meine Gesprächspartner wirklich an dem interessiert sind, was ich zu sagen habe.	c	a	67. Wenn ich mit anderen zusammen bin, halte ich mich meistens zurück.	b	e
47. Auch in Gesellschaft anderer Menschen überfällt mich oft ein Gefühl, im Grunde einsam und nicht ganz vollwertig zu sein.	c	a	57. Wenn ich rede oder handle, dann denke ich zwischendurch nie lange nach.	e	b	68. Meine Gefühle sind ziemlich leicht verletzbar.	c	a
48. Ich glaube, ich nehme die meisten Dinge schwerer als andere.	c	a	58. Ich mache mir oft Sorgen um irgendwelche Dinge.	c	a	69. Ich glaube, ich bin im allgemeinen ein recht vergnügter und unbekümmerter Mensch.	e	b
			59. Wenn ich nicht jeden Tag mit guten Freunden zusammen sein könnte, wäre ich sehr unglücklich.	e	b	70. Ich verliere mich oft in Grübeleien.	c	a

TESTAUSWERTUNG:

Testkontrolle: Zählen Sie zunächst aus, wie oft Sie den Buchstaben **f** angekreuzt haben. Für jedes **f** gibt es einen Punkt. Tragen Sie ihn hier ein:

Ihr **Kontrollwert f** = Punkte.

Haben Sie fünf Punkte oder mehr? Dann ist nicht gesichert, ob Ihr Test verwertbar ist. Sie haben die Tendenz, Dinge zu beschönigen und sich selbst so darzustellen, wie Sie von anderen gern gesehen werden möchten. Oder Sie waren nicht selbstkritisch genug. Bevor Sie nun Ihren Test weiter auswerten möchten, sollten Sie noch einmal alle Testaufgaben durchgehen und ehrliche Antworten geben.

Stabilität/Labilität:

Zählen Sie aus, wie oft Sie den Buchstaben **c** angekreuzt haben. Für jedes **c** gibt es einen Punkt. (Kontrolle: die Zahl der angekreuzten **c** und **a** muss 35 ergeben).

Ihr **Labilitätswert c** = Punkte

Extraversion/Introversion:

Zählen Sie nun, wie oft Sie den Buchstaben **b** angekreuzt haben. Jedes **b** zählt einen Punkt. (Kontrolle: die Zahl der angekreuzten **b** und **e** muss 25 ergeben).

Ihr **Introversionswert b** = Punkte

Kreuzen Sie nun in der Tabelle 1 auf der nächsten Seite an, zu welcher Punktklasse Sie gehören. Sie können dann ablesen, wie emotional stabil oder labil Sie sind und wie viel Prozent der Bevölkerung jeweils den gleichen Labilitätswert haben wie Sie. Kreuzen Sie dann in der Tabelle 2 an, zu welcher Punktklasse Sie zählen. In der Spalte „Bewertung“ können Sie dann sehen, ob Sie zu den introvertierten oder zu den extravertierten Menschen gehören.

AUSWERTUNGSTABELLEN:

TEST 1

Tabelle 1: Labilität

Punktklassen:	Ihre Klasse:	Bewertung:	Personen in Ihrer Punktklasse:
24 bis 35 Punkte	O	sehr labil	2,3 %
19 bis 23 Punkte	O	labil	13,6 %
13 bis 18 Punkte	O	eher labil als stabil	34,1 %
8 bis 12 Punkte	O	eher stabil als labil	34,1 %
2 bis 7 Punkte	O	stabil	13,6 %
0 bis 1 Punkt	O	sehr stabil	2,3 %

Tabelle 2: Introversion

Punktklassen:	Ihre Klasse:	Bewertung:	Personen in Ihrer Punktklasse:
22 bis 25 Punkte	O	sehr introvertiert	2,3 %
16 bis 21 Punkte	O	introvertiert	13,6 %
11 bis 15 Punkte	O	eher introvertiert als extravertiert	34,1 %
6 bis 10 Punkte	O	eher extravertiert als introvertiert	34,1 %
1 bis 5 Punkte	O	extravertiert	13,6 %
0 Punkte	O	sehr extravertiert	2,3 %

INTERPRETATION:

*Labilitätswert 13 Punkte oder mehr –
Introversionswert 11 Punkte oder mehr:*

Sie haben im allgemeinen eine überdurchschnittliche Angstbereitschaft. Dazu kommt eine leichtere Konditionierbarkeit als beim Extravertierten. Sind Ihre Werte bei beiden Tabellen recht hoch, dann könnten Sie zur Bildung von Phobien neigen.

*Labilitätswert 13 Punkte oder mehr –
Introversionswert 10 Punkte oder weniger:*

Sie lassen sich durch Angstreize leichter als die meisten Mitmenschen aus dem Gleichgewicht bringen. Ihre Erregung ist dann oft so hoch, dass Sie nicht mehr optimal reagieren können. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine echte Phobie entwickeln, ist bei Ihnen allerdings gering.

Labilitätswert 12 Punkte oder weniger:

Durch Ihre Entscheidungskraft und persönliche Stabilität verfügen Sie über genügend Reserven, mit Ihrer Angst relativ gut umgehen zu können.

(aus: „Angst überwinden“ – Selbstbefreiung durch Verhaltenstraining, Hennenhof/Heil, rororo, Seite56-63)

„Wie gut ist Ihre Selbstbehauptung“

TEST 2

Unser Verhalten gegenüber anderen Menschen ist oft durch starke Sozialängste gestört. Gehemmte Menschen mit schwacher Selbstbehauptung haben in vielen Lebenssituationen mit erheblichen Schwierigkeiten zu kämpfen. Test 2 sagt Ihnen, ob Sie zu diesen Menschen gehören.

TESTANLEITUNG:

Im folgenden Test sind 38 Situationen oder Feststellungen aufgeführt, in denen das Verhalten, Denken und Fühlen anderen Menschen gegenüber eine Rolle spielt. Bei jeder dieser 38 Aufgaben können Sie auf verschiedene Weise Stellung nehmen. Deshalb sind jedes Mal zwei oder drei Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Kreuzen Sie jeweils im davor stehenden Kästchen an, welche Möglichkeit Ihnen am ehesten entspricht. Falls einmal keine der vorgegebenen Antworten für Sie in Frage kommt, versuchen Sie dennoch, sich für diejenige zu entscheiden, die trotz aller Einwände dann doch noch am ehesten entspricht.

Und noch ein Hinweis: Bei manchen Aufgaben kann man durchaus den Eindruck haben, es sei leicht zu durchschauen, welche der Antwortmöglichkeiten „besser“ ist und von Dritten günstiger beurteilt wird. Lassen Sie sich dadurch in Ihren Entscheidungen nicht beeinflussen. Es kommt nicht darauf an, dass Sie die objektiv „richtigen“ Antworten herausfinden, sondern dass Sie die Antwort ankreuzen, die für Sie am typischsten ist.

1. Sie erfahren, dass ein guter Bekannter Gerüchte über Sie verbreitet. Wie verhalten Sie sich?

a Sie versuchen, ihn bei der nächsten Gelegenheit zur Rede zu stellen

f Sie brechen Ihre Kontakte zu ihm ab und gehen ihm nach Möglichkeit aus dem Wege.

2. Es fällt Ihnen schwer, einen „Untergebenen“ zu tadeln.

f Stimmt

e Stimmt nicht

3. Beim Einsteigen in einen Zug werden Sie rücksichtslos zur Seite gedrängt.

c Sie versuchen nun Ihrerseits, sich durch kräftige Armbewegungen Platz zu verschaffen.

f Sie warten, bis Sie ungestört einsteigen können.

a Sie protestieren laut.

4. Sie gehören zu den Menschen, die ihre Meinung meistens für sich behalten.

b Stimmt

c Stimmt nicht

5. Es tritt Ihnen jemand auf den Fuß, ohne sich jedoch zu entschuldigen.

f Sie denken, dass er nichts gemerkt hat, und sagen lieber nichts.

d Sie sagen: „Nun, wie haben Sie eben gestanden?“

c Sie sagen: „Hören Sie, wenn Sie mir schon auf den Fuß treten, dann sollten Sie sich wenigstens entschuldigen.“

6. Es fällt Ihnen leicht, Menschen, die Ihnen sympathisch sind, Ihre Zuneigung offen zu zeigen.

a Stimmt

f Stimmt nicht

7. Während einer Diskussion stellen Sie fest, dass die Mehrheit Ihrer Gesprächspartner andere Standpunkte vertritt als Sie persönlich.

b Sie behalten daher Ihre Meinung für sich, weil sie glauben, die anderen nicht überzeugen zu können.

e Sie vertreten sachlich Ihre Standpunkte und versuchen, die anderen zu überzeugen.

8. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie sich mehr als nötig entschuldigen?

f Ja

e Nein

9. Sie kommen zu spät zu einer Versammlung. Der Raum ist bereits voll besetzt. Allerdings entdecken Sie in der ersten Reihe noch einen freien Platz.

b Sie bleiben hinten stehen und nehmen sich vor, das nächste Mal früher zu kommen.

f Bevor Sie sich entschließen nach vorne zu gehen, vergewissern Sie sich, ob nicht weiter hinten noch ein Platz frei ist.

e Ohne zu zögern, durchqueren Sie den Raum und versuchen, diesen Platz zu ergattern.

10. Sie werden in einem Geschäft sehr zuvorkommend bedient. Sie können sich jedoch nicht zum Kauf entschließen, weil Ihnen die Preise unangemessen hoch erscheinen.

e Sie erklären, dass Sie sich wegen des hohen Preises nichts kaufen, bedanken sich und verlassen das Geschäft.

b Sie kaufen – wenn auch nicht eingeplant – eine Kleinigkeit und verlassen das Geschäft.

f Sie bedanken sich für die gute Beratung und erklären, dass Sie es sich noch einmal in Ruhe überlegen möchten.

11. Ihr Vorgesetzter stellt Ihnen eine Aufgabe und erklärt sie Ihnen, ohne dass Sie sie jedoch auf Anhieb verstehen.

e Sie bitten, die Aufgabe noch einmal genauer und detaillierter erklärt zu bekommen.

d Sie geben ihm zu verstehen, dass Sie ihn nicht ganz verstanden hätten und bitten, die Aufgabe nochmals zu erklären.

b Sie sagen nichts und versuchen auf anderem Wege, diese Aufgabe zu verstehen.

12. Mit einem vollkommen Unbekannten ein Gespräch anzufangen, fällt Ihnen schwer.

f Stimmt

e Stimmt nicht

13. In einem Speiselokal setzt man Ihnen schlecht zubereitetes Essen vor.

a Sie bitten den Kellner, dieses Essen zurück zu nehmen und Ihnen einen Ersatz zu bringen.

d Sie beschließen, in Zukunft dieses Lokal zu meiden, beschweren sich aber nicht.

c Sie lassen den Geschäftsführer an den Tisch kommen und beschweren sich über die schlechte Qualität.

14. Sie haben in einem Selbstbedienungsladen die Ware nicht gefunden, die Sie kaufen wollten. Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn Sie mit leeren Händen an der Kasse durchgehen müssen?

b Ja

c Nein

15. Sie spüren, dass sich ein guter Bekannter Ihnen gegenüber plötzlich ablehnend verhält.

b Sie gehen von nun an diesem Bekannten aus dem Wege.

e Sie sprechen diesen Bekannten an und versuchen zu ergründen, weshalb er Sie auf einmal ablehnt.

c Sie fordern unmissverständlich von diesem Bekannten eine Begründung für sein ablehnendes Verhalten.

16. In einem größeren Kreis wird beschlossen, für einen guten Zweck um Geldspenden zu bitten.

c Sie bieten spontan Ihre Mitarbeit an und denken, dass Sie wahrscheinlich den größten Betrag sammeln würden.

a Sie warten, ob Sie zur Mitarbeit aufgefordert werden, setzen sich dann aber mit Ihrer ganzen Tatkraft ein.

d Es würde Ihnen schwer fallen, andere um Geld zu bitten, und hoffen, dass auf Ihre Mitarbeit verzichtet wird.

17. Ein Freund verlangt von Ihnen etwas, das Sie für unsinnig halten. Es fällt Ihnen leicht, seine Bitte abzuschlagen.

c Stimmt

b Stimmt nicht

18. Sie stellen nach dem Verlassen eines Geschäftes fest, dass man Ihnen falsch heraus gegeben hat.

b Sie lassen es dabei bewenden.

a Sie gehen zurück und fordern das fehlende Geld.

d Sie gehen zurück und versuchen, das fehlende Geld zu erhalten.

19. Einem flüchtigen Bekannten ein Kompliment zu machen, fällt Ihnen nicht leicht.

f Stimmt

e Stimmt nicht

20. Andere Menschen, die sich verteidigen, wenn ihnen ein Unrecht geschieht,

b ... werden von Ihnen bewundert.

c ... verhalten sich so, wie Sie auch handeln würden.

21. Sie haben das Gefühl, beruflich überfordert zu sein.

c Sie beschweren sich und drohen notfalls mit Kündigung.

b Sie leisten mehr Überstunden, um den erhöhten Anforderungen gerecht zu werden.

d Sie weisen Ihren Vorgesetzten auf die Grenzen Ihrer Arbeitskraft hin und bitten um Abhilfe.

22. Meinungsverschiedenheiten mit anderen Menschen

c ... sind für Sie eine willkommene Gelegenheit, anderen Menschen Ihre Standpunkte klar zu machen.

e ... tragen Sie offen aus, um die Situation zu klären.

b ... gehen Sie möglichst aus dem Wege, um keine Unannehmlichkeiten zu bekommen.

23. Sie werden grundlos und ungerecht von einem Freund kritisiert.

d Sie zeigen ihm, dass er unrecht hat.

b Sie nehmen es hin, um einem Streit aus dem Weg zu gehen.

a Sie erklären ihm, dass er nicht in der Lage ist, die Dinge klar zu sehen.

24. Man bittet Sie um einen Gefallen. Sie haben aber das Gefühl, dass die Erfüllung dieser Bitte für Sie unangenehme Konsequenzen haben könnte. Würden Sie ohne weiteres nein sagen?

c Ja

b Nein

25. Sie werden von anderen Leuten überschwänglich gelobt.

f Dabei ist Ihnen unbehaglich zumute und Sie weisen das Lob zurück.

d Sie wissen, dass Ihnen dieses Lob gebührt und bedanken sich.

c Dieses Lob bereitet Ihnen große Genugtuung, und Sie sagen das den Leuten auch.

26. Mitten in einer wichtigen Arbeit zuhause werden Sie von einem guten Bekannten gestört.

b Sie unterbrechen Ihre Arbeit.

c Sie bitten Ihren Bekannten, zu einem günstigeren Zeitpunkt wieder zu kommen.

27. Wenn Sie mit launischen oder unberechenbaren Menschen zu tun haben, ist Ihnen immer etwas unbehaglich zumute.

f Stimmt

e Stimmt nicht

28. Eine Parklücke wird Ihnen rücksichtslos vor der Nase weggeschnappt.

b Sie suchen einen anderen Parkplatz.

c Sie machen den anderen auf sein unfaires Verhalten aufmerksam und warten ab, ob er dann den Parkplatz frei gibt.

c Sie verlangen von dem anderen mit Nachdruck, den Parkplatz zu räumen.

29. Es bietet sich Ihnen die Möglichkeit, mit einem wichtigen Politiker zu sprechen.

e Sie machen von dieser Möglichkeit Gebrauch.

f Sie verzichten, da Sie fürchten, sich nicht ungezwungen unterhalten zu können.

30. Ein Polizist verbietet Ihnen, ein Gelände zu betreten, obwohl Sie dazu berechtigt sind.

b Sie verlassen das Gelände widerspruchslos.

d Sie versuchen, den Polizisten von Ihrer Befugnis zu überzeugen.

e Sie drohen dem Polizisten mit einer Beschwerde.

31. Streitigkeiten und offenen Auseinandersetzungen mit anderen Menschen gehen Sie möglichst aus dem Wege. Es würde Sie sehr belasten, auch nur vorübergehend Unfrieden zu ertragen.

b Stimmt.

c Stimmt nicht.

32. Sie wurden bei einer Beförderung offensichtlich übergangen.

a Sie versuchen, an maßgeblicher Stelle Ihren Anspruch zur Beförderung zu vertreten.

d Um Auseinandersetzungen zu vermeiden, schweigen Sie.

33. Trotz kalter Witterung hat es Ihr Hauswirt bisher unterlassen, die Heizung in Betrieb zu setzen.

b Sie hoffen, dass andere Hausbewohner ihn darauf ansprechen.

e Sie unterhalten sich mit Ihrem Hauswirt und machen ihn auf das Versäumnis aufmerksam.

c Sie dringen auf sofortige Inbetriebnahme und drohen, sonst einen Teil der Miete einzubehalten.

34. Ihr Kind bringt eine offensichtlich ungerechtfertigt schlechte Zensur nach Hause.

b Sie gestehen dem Lehrer besseres Fachwissen zu und erheben keinen Einspruch.

c Sie setzen sich mit dem Lehrer in Verbindung und diskutieren mit ihm über das Zustandekommen der Note.

35. Auf einer Behörde lässt man Sie unnötig lange warten.

c Sie versuchen, eine Verkürzung der Wartezeit zu erzwingen.

b Sie üben sich in Geduld, um Aufsehen zu vermeiden.

a Sie protestieren gegen diese Behandlung.

36. Es verunsichert Sie, wenn Sie durch ein Lokal gehen und alle Blicke auf sich gerichtet fühlen.

f Stimmt.

a Stimmt nicht.

37. Sie stehen plötzlich im Mittelpunkt einer Diskussion.

c Sie genießen die Situation und versuchen, sie möglichst lange aufrecht zu erhalten.

d Sie versuchen, Ihrer Rolle gerecht zu werden.

b Sie sind dankbar, wenn man Sie aus dieser Situation erlöst.

38. Es macht Ihnen gar nichts aus, wenn Sie plötzlich das Gefühl haben, dass verschiedene Bekannte Sie ablehnen oder nicht mögen.

a Stimmt.

f Stimmt nicht.

TEST 2

TESTAUSWERTUNG:

Zählen Sie für jeden der Buchstaben a bis f getrennt aus, wie oft Sie ihn angekreuzt haben. Schreiben Sie diese Zahlen in der Auswertungstabelle unten jeweils in ein Kästchen, das hinter dem betreffenden Buchstaben steht.

Multiplizieren Sie nun bitte die eingetragenen Zahlen jeder Zeile mit der jeweils dahinter stehenden Zahl. In das hinterste Kästchen schreiben Sie das Ergebnis. Diese Produkte zählen Sie zusammen. Die Summe bildet Ihren Gesamtpunktwert für Selbstbehauptung.

In der untersten Tabelle kreuzen Sie an, zu welcher Punktklasse Sie gehören. Sie können dann ablesen, ob Sie zu den Menschen mit starker oder schwacher Selbstbehauptung gehören und wie viel Personen im Durchschnitt die gleichen Werte erreichen. Wenn Ihre Selbstbehauptung unter dem Durchschnitt von 94 Punkten liegt, ist das ein Zeichen für Sozialangst.

a x 3 =

b x 0 =

c x 5 =

d x 2 =

e x 4 =

f x 1 =

Gesamtwert:

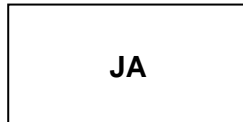
Punktklassen:	Ihre Klasse:	Bewertung Ihrer Selbstbehauptung:	Personen in Ihrer Punktklasse:
144 bis 165 Punkte	○	extrem stark	0,1 %
127 bis 143 Punkte	○	sehr stark	2,2 %
111 bis 126 Punkte	○	stark	13,6 %
94 bis 110 Punkte	○	eher stark als schwach	34,1 %
77 bis 93 Punkte	○	eher schwach als stark	34,1 %
60 bis 76 Punkte	○	schwach	13,6 %
43 bis 59 Punkte	○	sehr schwach	2,2 %
19 bis 42 Punkte	○	extrem schwach	0,1 %

(aus: „Angst überwinden“ – Selbstbefreiung durch Verhaltenstraining, Hennenhof/Heil, rororo, (Seite 77-84))

"SENSIS"

Bei dieser Übung geht es um Wahrnehmungsprozesse in Gruppen. Ziel ist es, möglichst häufig andere Teilnehmer richtig einzuschätzen.

Fragen oder Aussagen zum Thema Angst und Wahrnehmung, die in den letzten beiden Tagen thematisiert wurden und die eindeutig mit Ja oder Nein beantwortet werden können, sollen von den Teilnehmern selbst entwickelt werden. Diese werden auf Kärtchen geschrieben und als Stapel umgedreht in die Kreismitte gelegt. Außerdem erhält jeder Teilnehmer je ein Kärtchen mit „Ja“ und eines mit „Nein“.



Nun fertigt er/sie noch ein Raster mit einer Liste der Namen aller Teilnehmer (außer dem eigenen Namen) und dahinter jeweils kleine Kästchen für entsprechende Spielrunden.

Name:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. NN									
2. NN									
3. NN									
4. NN									
5. NN									
6. NN									

Ein Teilnehmer deckt die erste Frage auf und liest sie laut vor. Der linke Nachbar überlegt nun seinerseits, ob er auf die Frage mit Ja oder Nein antworten kann, entscheidet sich und legt seine entsprechende Ja- oder Nein-Karte umgedreht vor sich auf den Tisch. Die restlichen Teilnehmer versuchen nun die jeweilige Antwort zu erraten und zeigen diese dann mit ihrer Ja- oder Nein-Karte an. Dabei führen sie o.g. „Wahrnehmungsdiagramm“, indem sie bei deckungsgleicher Antwort beim entsprechenden Namen des Befragten ein Plus (+) eintragen, bei nicht richtiger Antwort ein Minus (-). Nun stellt der befragte Teilnehmer die zweite Frage an den nächsten Nachbarn. Die erste Spielrunde ist abgeschlossen, wenn der erste Fragesteller zum zweiten mal an die Reihe kommt.

Beispiele für mögliche Fragekarten:

- Es macht Dir Angst, wenn Dir Menschen zu nahe kommen?
- Würdest Du auch die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch nehmen, um Deine Angst zu bekämpfen?
- Fürchtest Du Dich, in größeren Gruppen etwas zu sagen?
- Hast Du Dich schon einmal bei Gewitter gefürchtet?
- Kannst Du Dir vorstellen, nachts alleine durch einen dunklen und unbekanntem Wald zu gehen?
- Prüfungen machen Dir Angst?
- Würdest Du einem Menschen die „Wahrheit“ sagen, auch wenn sie ihn entsetzlich verletzen würde?
- Macht es Dir Angst, wenn Du daran denkst einen wichtigen Menschen zu verlieren?
- Dein Lehrer vertritt eine andere Meinung als Du. Würdest Du ihm Deine Meinung sagen, auch wenn Du nicht weißt, wie er darauf reagieren wird?
- Zwei große, kräftige Jungen verprügeln einen anderen. Du siehst das und bist empört. Würdest Du helfend eingreifen?
- usw.

"Ich mag mich"

Informationen zur Übung (Seite 19)

Persönliche Wertschätzungsübung:

Hier geht es um eine Übung, die unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen verändern kann. Es ist eine sogenannte Wertschätzungsübung, bei der jeder zuerst bei sich selbst und dann bei anderen die guten Seiten bewusst macht. Gewöhnlich heben wir im alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen das hervor, was uns stört. In dieser Übung soll nun nicht geleugnet werden, dass uns am anderen manches stören kann, doch soll hier einmal das nachgeholt und betont werden, was sonst zu kurz kommt: dass die positiven Seiten erwähnt und anerkannt werden. Positive Seiten können übrigens auch in einem Menschen entdeckt werden, der Fehler hat.

.....

Nehmen Sie bitte ein DIN A 4 Blatt zur Hand und einen Stift. Versehen Sie das Blatt mit Ihrem Namen. Anschließend überlegen Sie sich bitte, welche positiven Eigenschaften, Fähigkeiten, Charaktermerkmale, Talente und auch Äußerlichkeiten Sie an sich finden. Das notieren Sie bitte in Stichworten wie: „Ich kann... ich bin...“

Wenn Sie damit fertig sind, tauschen Sie Ihr Blatt mit einem Partner. Schauen Sie nun, welche der positiven Äußerungen Ihres Partners Sie bestätigen können (indem Sie sie unterstreichen) und ergänzen Sie die positiven Seiten durch positive Äußerungen aus Ihrem Blickwinkel.

Abschließend tauschen Sie Ihre Blätter wieder zurück, lesen die Ergänzungen und Bestätigungen und bedanken sich bei Ihrem Partner auf Ihre Weise.

.....

Diese Übung lässt sich auch in Vierergruppen und im Klassenverband (großer Zeitaufwand) durchführen.

Variante:

.....

Alle Teilnehmer bekommen einen Zettel aus etwas stärkerem Papier (mindestens DIN A 4) – besser wäre zurechtgeschnittener Photokarton oder zumindest Tonpapier – mit Klebeband auf den Rücken geklebt. Alle Teilnehmer haben einen Schreibstift und die Aufgabe, allen Teilnehmern etwas Positives (s.o.) auf den „Rücken“ zu schreiben. Erst wenn alle bei allen ihre positiven Eindrücke mitgeteilt haben, dürfen die Kartons abgenommen und gelesen werden.

Es gibt nun zwei Möglichkeiten der Auswertung:

Entweder es bleibt beim stillen „sich durchlesen“ und darüber freuen, oder alle Teilnehmer lesen nacheinander die Aussagen auf ihrem Zettel laut vor. Dabei soll folgende Formulierung verwendet werden:

„Ich bin.... ich habe.... ich kann....“

Abschließend sollen alle sagen, wie sie sich dabei gefühlt haben.

.....

Material: ➤ Klebeband, wasserlösliche Stifte, Karton (mind. DIN A 4)

Teilnehmerzahl: ➤ beliebig

Ziel: ➤ Die Wertschätzung meiner selbst und/oder von anderen kann Quelle einer echten Zufriedenheit und Selbstvertrauens und somit bereichernder mitmenschlicher Beziehungen sein. Durch Wertschätzung kann ein Mensch auf verstärkte Weise seinen Wert für sich selbst und für andere erfahren.

Abschluss: ➤ Alle sollten versuchen, die Freude, die ihnen in dieser Übung durch andere vermittelt wurde, in einer originellen Weise auszudrücken, die sich nicht in einem bloßen „Danke“ erschöpft (durch eine Geste, Zeichnung, Gedicht o.ä. gegenüber einem, dessen Äußerung besonders gefreut hat).

"BIOGRAPHIE DER ANGST"

Ich komme zur Welt, sauge die Atemluft tief in die Lunge ein, schreie.
Mein kleiner Kopf wird von einer zitternden Hand in eine Brust gedrückt.
Ich bekomme keine Luft.
Ich werde aus der warmen, feuchten Packung gewickelt. Es ist kalt.
Die Nabelschnur wird zerschnitten. Ich bin allein auf der Welt.
Die Welt ist ein kaltes, steriles, weißes Tuch.
Ich falle ständig hin und blute am Knie. Mein Vater betupft die Wunde täglich mit Jod.
Ich werde geimpft – von einem Arzt in weißer Schürze. Er riecht nach Äther.
Ich muss Ski laufen. Es ist fürchterlich kalt. Meine Skier kleben. Ich stürze immerzu. Meine Tränen frieren an.
Ich träume von wilden Tieren, Raubkatzen, die sich zerfleischen – die mich zerfleischen.
Ich wache auf, gebadet in Schweiß.

Ich werde ausgelacht, weil ich ein Schwächling bin.
Ich werde ausgelacht, weil ich mit Mädchen gehe.
Ich werde verlacht, weil ich eine schwärmerische Jugendfreundschaft habe.
Ich werde verhöhnt, weil ich mich für Vögel interessiere, überhaupt für Tiere.
Ich gebe vor, mich für die kleinen Rennwagen zu interessieren, mit denen wir spielen.
Ich muss eine Maske anziehen, weil die anderen ebenfalls Masken anhaben.
Ich habe Angst vor Gott, der überall ist.
Alle Engel haben Angst voreinander.
Kleine Kinder fangen an, mich zu fürchten.
Meine Schulkollegen haben vor mir Angst.
Ich gebe einem großen, tollpatschigen Jungen, den alle quälen, den letzten Tritt.
Jahre später stirbt er an M.S.
Ich bin schuld.

Ich gehe auf meinen Vater los und stoße ihm mit dem Schuh gegen das Schienbein. Ich kann nicht aufhören. Er wehrt sich nicht.
Die Reihenfolge ist nicht streng chronologisch.
Ich habe gute Noten nötig in der Schule.
Ich bin ungeschickt, mache mich lächerlich.
Ich betrüge in der Schule nach Noten, um Noten.
Ich habe Angst, dass meine Mutter stirbt. Ich besuche sie täglich im Spital.
Niemand sagt mir die Wahrheit.
Ich lüge.
Ich stehle an einem Kiosk.
Ich habe Angst, mit Mädchen zu sprechen, die ich liebe. Ich habe Angst, das Ziel meiner Liebe nicht zu erreichen – und wenn ich es erreicht habe, davor, dass alles vergeht.
Ich habe Angst vor dem Krieg, den es gibt und der nie kommt. Jahrelang.
Nachts stelle ich mir den Krieg vor. Die Lichter der Autos fahren über die Zimmerdecke: so muss Krieg sein.
Andere werden totgequält und verhungern. Ich bin verschont.
Ich bin liebeshungrig, zärtlichkeitssüchtig.

Ich bin allein.
Abends heule ich in die Kissen, weil niemand mich liebt. Die Gesunden sehen aus wie Leute, die niemals Angst haben.
Ich bin verrückt oder krank oder nicht ganz normal.
Ich gehöre in die Psychiatrie oder ins Gefängnis.
Ich habe Angst auf einer Brücke oder im Lift.
Mein Körper zittert und schwitzt.
Ich habe andere Eiweiße als die Gesunden: Angst-Eiweiße. Mein Körper ist chronisch krank, und eines Tages wird er krebsig entarten.

Ich habe Angst, meine Angst zu zeigen.
Wenn ich allein bin, trinke ich.
Wenn ich unter Leute muss, betrinke ich mich zuvor. Mein Körper besteht aus falschen Eiweißmolekülen, die man nicht lieb haben kann. Ich habe abstoßendes Gewebe.
Ich bestehe aus Aminosäuren, Fettsäuren und Zuckern, die liebessüchtig sind. Meine Mineralien und Spurenelemente werden wahnsinnig vor Zärtlichkeitssucht.
Ich stoße die Menschen ab, die Vögel flüchten vor mir.

Ich habe drei Examen zu bestehen, sonst habe ich keinen Beruf.
Ich habe Angst um meine Frau, wenn sie ein Kind bekommt oder operiert wird.
Ich habe Angst um meine Kinder. Manchmal haben meine Kinder Angst vor mir. Manchmal, glaube ich, haben meine Kinder Angst um mich.
Meine Kinder halten mich für krank, oder verrückt oder nicht ganz normal.
Ich liebe meine Kinder mehr als alles auf der Welt.
Die Zellen meines Körpers bestehen aus Liebe. Diese Liebe ist unerwiderbar, außer manchmal ein bisschen an der Haut.
Bei jeder Bewegung denke ich an den Tod.
Solange ich lebe, bin ich am Sterben. Solange ich am Sterben bin, bin ich noch nicht tot. Solange ich nicht tot bin, habe ich Angst vor dem Tod. Die Angst vor dem Tod ist die Angst vor der Angst, eine fürchterliche Angst.

....
Ich sterbe leicht, das weiß ich aus Erfahrung.
Meine Freunde fangen an, sich umzubringen und zu sterben. Meine Freundinnen haben Krebs.
Ich werde alt.
Meine Gewebe haben Wasser verloren. In Geweben, die viel Wasser verloren haben, hockt die Angst der Eiweißmoleküle viel dichter gepackt.
Das Universum hat Angst, weil es so groß ist.
Die Unendlichkeit hat Angst vor ihrer eigenen Grenzenlosigkeit.
Ich bin meine eigene Angst.
Ich werde getrieben ...
Ich bin frustriert.
Ich bin eingesperrt in einem dunklen, engen, stickigen Loch: die Luft geht mir aus: das stelle ich mir in jeder freien Minute vor.

(Quelle unbekannt)



"ABWÄGEN"

Abwägen, was mir wichtig
ist im Leben !

Seinlassen oder für
wichtig erkennen ?

Du bist eingeladen, zunächst
vier Schritte
alleine und dann den
fünften Schritt
gemeinsam mit anderen aus
der Klasse zu gehen.

Nimm Dir zehn Zettel, einen Stift und
genügend Zeit.

Überlege Dir: Was ist für mein Leben
wichtig ?

Ordne die Zettel, egal ob es fünf oder acht geworden sind.
Mit 1. bezeichne, was Du für ungeheuer wichtig hältst.
Mit 2. bezeichne, was danach kommt, usw.

Schau Dir das Ergebnis noch einmal in Ruhe
an. Stimmt es so? Auch negative Dinge
können sehr wichtig sein. Manches fällt einem
im Alltag kaum auf und doch ist es sehr
wichtig!

Jetzt versuche, Dich in die Lage zu versetzen, dass Dir
die letzte Sache weggenommen wird.
Wie würdest Du reagieren? ... Und was würde
passieren, wenn auch die zweitletzte Sache
wegfiel?
Wann kommst Du an den Punkt, wo es um Dein
Leben geht? Was müsste unbedingt bleiben, auf
was könntest Du auf keinen Fall verzichten?

Suche Dir nun eine oder mehrere Personen aus
Deiner Klasse aus, der oder denen Du gerne Deine
Überlegungen mitteilen möchtest. Sage auf keinen
Fall mehr als Du innerlich zu sagen bereit bist. Aber
versuche, das auszudrücken, was Dich bewegt.

"DAS SELBSTKONZEPT"

als Ursache für Angst oder Vertrauen

Jeder Mensch erhält in seinem Leben fortwährend eine Fülle von Botschaften aus seiner Umwelt. Diese Botschaften haben eine erhebliche Langzeitwirkung. Das, was wir heute sind, ist auch ein Ergebnis dieser Beziehungsbotschaften, die wir als Kinder oder Jugendliche empfangen haben.

Auf der Suche nach seiner Identität ist ein Kind auf solche Hinweise angewiesen. Mit der Zeit verdichten sich die unzähligen Beziehungsbotschaften, die das Kind von seiner Umwelt erhält, zu der Schlussfolgerung:

„So einer bin ich also!“

Diese „Meinung von sich selbst“, dieses Selbstkonzept, wird als die entscheidende Schlüsselvariable der Persönlichkeit und der seelischen Gesundheit angesehen. Vor allem Alfred Adler hat beschrieben, wie jemand, der nicht viel von sich hält (Minderwertigkeitsgefühl), sich entweder entmutigt zurückzieht oder aber, in ständiger Beweisnot um den eigenen Wert, übersteigert nach Geltung und Überlegenheit ringt und so den größten Teil seiner seelischen Energie vergeudet.

Die Entstehung des Selbstkonzepts

Was sind das nun im einzelnen für Beziehungsbotschaften, die das Selbstkonzept bestimmen?

Zunächst sind es die expliziten und impliziten Beziehungsbotschaften, die das Kind von wichtigen Personen empfängt. Explizite Aussagen sind z.B. „Dummkopf“, „Aus dir wird nie etwas!“, „Du kannst gut malen“ ...

Derartige ausdrückliche Aussagen werden ergänzt durch implizite Beziehungsbotschaften; durch die Art, wie das Individuum angesprochen und behandelt wird, erfährt es, wie der andere zu ihm steht, was er von ihm hält. Z.B. „Muss man dir denn alles drei mal sagen?“, „Nun rei dich ein bisschen zusammen!“ – oder aber: „Wie denkst du darüber?“, „Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir die Sache hinkriegen“, ...

Auch nonverbal erhält das Kind, bevor es Sprache verstehen kann, durch das Verhalten wichtiger Personen etwa die Botschaft „Du bist hier (un)-erwünscht“, „Gut, dass es dich gibt!“, „Seit du hier bist, ist in unserer Familie der Wurm drin“, ...

Vermutlich sind es solche allerersten, durch tausendfältige Signale übermittelte Du-Botschaften, die das Selbstbild des Kindes grundlegend prägen und ihm ein Selbstwert- oder ein Minderwertigkeitsgefühl vermitteln. Wir sind weitgehend geworden, was man uns im Laufe vieler Jahre über uns mitgeteilt hat.

Die Etikettierung des Taugenichts und des Angsthasen

Jedes Kind tendiert dazu, sich in Übereinstimmung mit dem zu verhalten, was ihm vermittelt wurde, wie es wohl sei.

Im Grunde handelt es sich um einen Teufelskreis einer sich selbst und ständig erfüllenden Prophezeiung des Selbstkonzepts.

1. Bestimmte Verhaltensweisen eines Kindes, die es selbst als harmlos und lustvoll ansieht, werden von Erwachsenen oft als negativ bezeichnet („böse“, „schlecht“).
2. Das Kind, das sich zunächst nur ungerecht behandelt fühlt, beginnt mit der Zeit, sich selbst so zu sehen; besonders dann, wenn die Erwachsenen nicht nur sein Verhalten, sondern verallgemeinernd seine ganze Person als „schlecht“ brandmarken.
3. Das negative Selbstbild dieses Kindes begleitet es sein ganzes Leben. Das von außen vermittelte Bild wird nun zum Selbstbild. Er wird sich seinem Bild entsprechend verhalten und immer wieder dieses bestätigt finden.

Die Auswirkungen

Der Mensch, dem ein positives Bild von sich selbst vermittelt wurde, ist in der Lage, eine grundsätzlich positive Haltung zu seiner Umwelt zu entwickeln. Er hat das, was man Urvertrauen nennt, er ist in der Lage, auch schwierige Situationen zu bewältigen, ohne gleich zu verzweifeln und seinem Leben den Sinn abzuspochen. Er ist fähig, eine gesunde Religiosität zu entwickeln, sein Leben verantwortungsbewusst zu leben und schulfähig zu werden.

Nicht so bei Menschen, denen ein negatives Selbstbild vermittelt wurde. Diese werden zu übermäßiger Geltungssucht oder zu übertriebener Gefügigkeit neigen, Minderwertigkeitsgefühle, falsche Schuldgefühle, ein falsches Verhältnis zu seiner Leistungsfähigkeit entwickeln, sich über- oder unterschätzen. Die Angst, im Leben unterzugehen und den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein, ist bei ihnen – bewusst oder unbewusst – allgegenwärtig. Die Bekämpfung und Unterdrückung dieser Angst erfordert einen großen Teil der seelischen Energien dieser Menschen. Wird das negative Selbstkonzept nicht berichtigt, werden die störenden Auswirkungen das ganze Leben lang andauern.

nach: Schulz von Thun (Miteinander reden 1; Störungen und Klärungen, rororo)

"GEBÄRDEN-SPIEL"

Zukunft zwischen Angst und Hoffnung

Angst und Hoffnung sind häufig verwendete Begriffe, die Erfahrungen aus dem dichten Gefühlsgeflecht der Menschen wiederzugeben versuchen.

Das Problem: jeder versteht aus seiner subjektiven Erfahrung heraus darunter etwas anderes. Bevor also etwas besprochen werden kann, was alle mehr oder weniger intensiv schon einmal gefühlt haben, sollte es erfahrbar gemacht werden, wie das Gefühlte sichtbar gemacht werden könnte, ohne es im Detail preiszugeben.

Zu Beginn sollte die Bereitschaft der TeilnehmerInnen geweckt werden, Erfahrungen von Angst/Ängsten und Hoffnung/Hoffnungen auszusprechen. Sie sollen entdecken, dass sich Angst und Hoffnung bei jedem Menschen körperlich ausdrücken und sich auch in Gebärden zeigen.

TeilnehmerInnen werden aufgefordert, sich im Kreis zu setzen und folgende Impulse umzusetzen:

1. Schließen Sie die Augen und rufen Sie sich die Gestalt und das Gesicht eines Menschen/Kindes oder auch sich selbst ins Gedächtnis, der oder das Hoffnung und Zuversicht ausstrahlt.
2. Ahmen Sie mit geschlossenen Augen diese Körperhaltung nach.
3. Öffnen Sie die Augen, stehen Sie auf und spielen Sie das Gesehene/Gefühlte in einer Pantomime vor.
Oder: Spielen Sie sich zu zweit/ zu viert/ in Gruppen Ihre jeweilige Hoffnungsgebärde vor.

Nach dem Gebärdenspiel „Hoffnung“ sollten die TeilnehmerInnen aufgefordert werden, gemeinsame Ausdrucksformen festzustellen und unter dem Oberbegriff „HOFFNUNG“ an die Tafel oder auf ein Plakat zu schreiben.

Zum Begriff „ANGST“ in gleicher Reihenfolge verfahren.

Zeit: ➤ ca. 30 Minuten

Teilnehmerzahl: ➤ 8 bis 24 Personen

Material: ➤ Stift/ Kreide, Plakat/ Tafel

Möglicher Tafelanschrieb, bzw. Plakatentwurf:

➤ ANGST drückt sich aus in:
Abwehrhaltung
Weinen/ Zittern
Starrer Blick/ Kauern in Ecke
Geschlossene Augen
Vermeidungshaltungen wie ...

➤ HOFFNUNG drückt sich aus in:
leuchtende Augen
offene, zum Himmel gestreckte Arme
glücklicher Gesichtsausdruck
Umarmung/ fröhlicher Jubel
Mitteilungsbedürfnis

"Wenn ich allein bin"



Erich Fried,
Bund-Verlag, Köln 1986

Wenn ich allein bin, habe ich manchmal Angst. Ich möchte dann am liebsten alle Lichter anschalten, im Klo, im Flur, in der Küche und in allen Zimmern. Das Radio möchte ich ganz laut drehen und die Spülmaschine laufen lassen und mit einer schweren Kette die Haustüre zusperren.

Wenn ich Angst habe, kriege ich nicht richtig Luft und meine Hände werden nass. Überall hockt dann was in der Ecke. Eine riesige Spinne – der aufgespannte Regenschirm und mein Strumpf unterm Stuhl ist eine zusammengerollte Giftschlange. Im Papierkorb raschelt es deutlich. Was unter dem Bett lauert, wage ich gar nicht zu denken.

Geräuschlos versuche ich ins Bett zu schleichen und ziehe mir die Decke bis über den Kopf. Hat es im Badezimmer nicht schon wieder geknackt? Wenn ich dann zu atmen aufhöre, pocht mein Herz so laut, dass ich nichts mehr höre. Das macht die Angst noch größer....

Manchmal halte ich es nicht mehr aus.

Dann lass ich einen Indianerschrei los, springe aus dem Bett und werfe meine Spielkiste um. Der laute Krach schluckt die Angst. Mit einem Stock gehe ich dann in die Ecken und Winkel und treibe die Angst weg. Spieße den Schlangenkopf auf und gehe als Sieger ins Bett

- Lese bitte den Text durch und deute ihn. Was fällt dir ein, wenn du das Bild betrachtest?
- Vervollständige folgende Sätze:
 - Wenn ich allein bin, dann würde ich am liebsten ...
 - Wenn ich Angst habe, dann spüre ich ...
 - Ich gehe als „Sieger“ ins Bett, wenn ...

"In der Angst rief ich den Herrn an..."

ANGST HAT JEDER

Es gibt einen Satz im Alten Testament, der lautet:

„In der Angst rief ich den Herrn an; und der Herr erhörte mich und tröstete mich“.

Jeder Mensch hat Angst – der eine mehr, der andere weniger. Für viele Menschen steht die Angst schon am Morgen vor der Tür des Tages. Vielleicht ist es die Angst, eine gestellte Aufgabe nicht erfüllen zu können, die Angst vor Überforderung. Angst erfahren Menschen, die in neue Lebenssituationen geraten und in immer schlimmere Mutlosigkeit und Resignation versinken.

Angst hat jeder. Wie kann mit ihr umgegangen werden?

Es gibt Menschen, die haben ein besonderes Gespür dafür, wo der andere Angst hat. Durch tröstende Worte, durch Zärtlichkeit oder durch einfaches Zuhören wird manchen die Angst genommen oder gemildert. Sicher haben das alle schon einmal erlebt und erfahren, dass wir Menschen uns gegenseitig viel Angst nehmen können – aber uns sind darin auch Grenzen gesetzt. Das erfahren wir auch. Wir stehen der eigenen Angst oder der Angst des anderen zu oft hilflos gegenüber.

Wie heißt es im Alten Testament? – „In der Angst rief ich den Herrn an und der Herr erhörte mich und tröstete mich“.

Dieser Satz ist wie die Sprosse einer Leiter. An ihr klammern sich seit über 2000 Jahren Menschen fest. Welche Erfahrungen müssen die Menschen mit ihm gemacht haben? Mit ihm – damit ist jetzt nicht nur der Satz gemeint – sondern GOTT! In der Angst rief ich den Herrn an! Dieser Ausruf darf von allen gebraucht werden, auch von den Menschen, die mit Gott nicht viel anfangen können. Denn der Satz lautet ja nicht: „In der Angst rief der Fromme, Kirchentreue und Gläubige den Herrn an.“

Gott macht hier keinen Unterschied. Menschen, die es schaffen, sich in ihrer Not auf ihn einzulassen, haben in diesem Ruf Hilfe erfahren. Gott hat sie erhört und getröstet. Dieser Satz ist lebendige Wirklichkeit geblieben.

- Lesen Sie nun auf diesem Hintergrund die folgende Geschichte von Martin Luther King.
- Erarbeiten Sie das tragende Moment christlicher Hoffnung gegen die Angst.
- Bearbeiten Sie dazu im Vergleich die neutestamentlichen Textstellen Mt 14,22-33 und Mk 4,35-41
- Wie reagiert Jesus auf die Angst der Jünger?

Sein Einsatz für die Gleichberechtigung der Schwarzen in den Vereinigten Staaten brachten Martin Luther King Hass, Verleumdung, sogar Gefängnisstrafen ein. Eines Tages wurde ihm per Telefon eine Mordandrohung übermittelt. Darüber berichtet er:

„Ich hängte ab, aber ich konnte nicht schlafen. Es war mir, als bräche alle Angst und Not der letzten Wochen auf einmal über mich herein. Ich war am Ende meiner Kraft. Ich saß am Küchentisch und grübelte darüber nach, wie ich von der Bildfläche verschwinden könnte, ohne als Feigling zu erscheinen. In diesem Zustand äußerster Erschöpfung und völliger Mutlosigkeit legte ich Gott meine Not hin. Den Kopf in den Händen, betete ich laut. Die Worte in dieser mitternächtlichen Stunde sind mir noch in lebendiger Erinnerung: „Herr, ich glaube, dass ich für eine gerechte Sache kämpfe, aber ich habe jetzt Angst. Ich kann nicht mehr weiter. Ich habe einen Punkt erreicht, wo ich es allein nicht mehr schaffe.“

In diesem Augenblick erlebte ich die Stimme Gottes wie nie zuvor. Mir war, als hörte ich eine innere Stimme, die mir Mut zusprach: „Stehe auf für die Gerechtigkeit! Stehe auf für die Wahrheit! Und Gott wird an deiner Seite sein!“ Fast augenblicklich waren meine Ängste dahin. Meine Unsicherheit verschwand, ich war bereit, allem ins Auge zu sehen.“

(Quelle unbekannt)

"Herr, hörst du mich?"

Herr, hörst du mich?
Ich leide entsetzlich.
Verriegelt in mir selbst, Gefangener meiner selbst,
höre ich nichts, als meine eigene Stimme,
sehe ich nichts als mich selbst

Herr, hörst du mich?
Befreie mich von meinem Herzen;
es ist ganz aufgeblasen von Liebe – aber während ich zu
lieben glaube, ahne ich voll Zorn,
dass es immer nur mein eigenes Ich ist, das ich liebe ...

Einsam bin ich und langweile mich,
ich bin meiner überdrüssig,
ich bin mir widerlich.
Alles kommt mir gemein und hässlich vor,
eben weil ich alles nur durch mich hindurch sehen kann.
Ich bin schon so weit, dass ich die Menschen und die
ganze Welt hasse ...

Ich möchte fortgehen.
Ich möchte in ein anderes Land gehen, ja laufen ...
Aber ich kann nicht fortgehen, ich liebe und hasse mein
Gefängnis zugleich. Denn mein Gefängnis bin ich ...
Ich finde nicht einmal die Tür zu mir.
Ich schleppe mich dahin und tappe im Finstern wie ein
Blinder.
Ich stoße mich an meinen eigenen Wänden, an meinen
Grenzen.
Ich verwunde mich ...
Ich bin ganz allein.
Herr, Herr, hörst du mich?

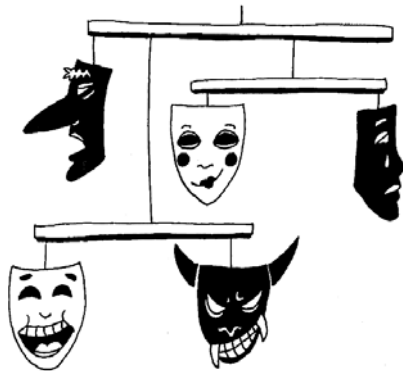
Was sagt man zu den Menschen, wenn
man traurig ist?
Man sagt nichts, weil es gefährlich wär.
Egal, ob einer nachts in seine Kissen
weint,
egal, ob einer hinter den Kulissen weint,
offiziell bleibt man froh.

Ein guter Mensch muss glücklich sein.
Wer Trauer fühlt, ist selber schuld.
Das ist des Pudels Kern.
Schmerz ist einfach unmodern.

(G. Kreissler)

Menschen finden keinen Zugang zu sich und tragen Masken. Ärger, Trauer, Wut und Angst gehören ebenso zum Menschen wie Freude, Lust und Fröhlichkeit. Er zeigt verschiedene Gesichter und kann dabei nicht aus der eigenen Haut.

Der Tiefenpsychologe C.G. Jung bezeichnet die dunklen Seiten des Menschen wie Neid, Eifersucht, Zorn, Angst als „Schatten“, den jeder in sich trägt. Wenn Menschen diese Seiten in sich verdrängen, immer alles herunterschlucken oder gar nicht zugeben wollen, dass sie diese Seiten überhaupt haben, werden sie oft hart gegen sich selbst oder andere. Nach Jung entwickelt sich der Mensch erst dann zu einer reifen Persönlichkeit, wenn er sich auch mit seinen Schatten auseinandersetzt. Er lernt dann auch, anderen Menschen solche Seiten zugestehen, statt sie einfach zu verurteilen.



- „Herr, hörst du mich?“ –
Der Betende ist ein Gefangener von? Um ihn zu „befreien“, wäre es notwendig, dass...!
Bitte vervollständigen Sie die beiden Satzanfänge.
- Jedes Gruppenmitglied stellt eine Maske her. Anschließend soll daraus ein Mobilé gebastelt werden. Um ein Mobilé ins Gleichgewicht zu bringen, muss sorgfältig austariert werden. Überlegen Sie sich, wie ein solches Austarieren im Hinblick auf die eigene Persönlichkeit vonstatten gehen könnte, um allzu große Schief lagen zu vermeiden? Sammeln Sie Vorschläge.
- Vergleichen Sie die Aussagen des Gedichtes von Kreissler mit den Auffassungen Jungs zu den Schatten des Menschen.