

Wichtigste Aussagen zu Angst und Mut und dem Umgang mit diesen Emotionen

- Theoretischer Bezug: Thema Angst und Mut – Psychische Gesundheit: Für die Herstellung und Erhaltung eines psychischen Wohlbefindens benötigen die Menschen notwendige Handlungsvoraussetzungen und Handlungskompetenzen. Auf dieser persönlichen Ebene möchte Voilà ansetzen und die Handlungskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen stärken. Sie sollen darin unterstützt werden, ihre Gefühle wahrzunehmen, Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie ihre Gefühle sich verändern. Sie lernen Handlungsimpulse wahrzunehmen, ohne ihnen sofort nachzugehen, und entwickeln dadurch Handlungsalternativen, die ihren Verhaltensspielraum erweitern.
- Wer über unterschiedliche Strategien verfügt, mit schwierigen Situationen und Gefühlen umzugehen, vergrößert seinen Handlungsspielraum und dies fühlt sich besser an (Vergleich zweier Spielplätze: Der Eine ist umzäunt und verfügt nur über eine Rutsche. Der Andere hat ein Tor, welches offen steht und verfügt über mehrere Spielgeräte).
- Umgang mit dem Film zu Angst und Mut:
 - Für Jugendliche/LeiterInnen geeignet; nicht für Kinder
 - Die Filme sollten z.B. in einen Ausbildungstag eingebettet sein
 - Die Filme nehmen viele Beispiele auf, die am Ausbildungstag thematisiert werden
 - „messages“ der Filme (die eingblendeten Sätze) sollten so verwendet werden, wie sie dort stehen
 - Sich die Frage stellen: „Was ist wichtig für mich?“
 - Die Filme dienen als Zusammenfassung des Ausbildungstages
- Angst ist ein Grundgefühl, oft ist sie lebenswichtig und schützt uns vor Leichtsinnigkeit. Sie ist oft aber auch unreal und erwächst aus imaginierten Bildern. Wenn die Angst uns hindert etwa zu tun, was wir gerne tun möchten, ist das schade. Dann ist gut herauszufinden, was gegen die Angst hilft: Meistens finden wir uns in einer der drei Grundreaktionen wieder: Erstarren, Flucht oder Kampf. Um mehr Auswahl für eine Reaktion zu haben und dies mit Kindern und Jugendlichen zu üben, kann folgendes hilfreich sein:
 - Bewegung
 - Bewusstes, tiefes Atmen
 - Ängste ernst nehmen, nicht negieren (zum Beispiel mit der Frage: „Was brauchst du, damit deine Angst kleiner wird?“ oder nachfragen, ob für sie eine gewisse Situation ok ist.
 - Ängste betrachten/unterscheiden, über Ängste reden: Praktische Übungen mit den Bildern, Angstberatung (siehe unten) oder Angst im Glas.
- Mut/mutig: Jeder Schritt gegen die Angst heisst mutig sein, seinen wahren Interessen entsprechend zu handeln, Kennen von Stärken und Schwächen, seine Gefühle zuzulassen und mitzuteilen, Nein zu sagen usw. Praktische Übungen dazu: Fallen-

Lassen Spiel, Velorennen und Ja/Nein-Spiel (sich gegenüber stehen und den andern von seinem ja/nein zu überzeugen), Anleitung zu Stärken und Schwächen.

- Wichtig für die Leiterebene:
 - Über eigene Ängste bewusst werden! Wichtig für die eigene Rollenfindung
 - Praxisbeispiele kommen bei den Kindern an, wenn man selbst überzeugt ist
 - Jungs & Mädchen ev. trennen, um über Ängste zu sprechen
 - Leitungspersonen sind keine Therapeuten: Mut zur Abgrenzung und Hilfe holen
 - Kultur der Mutproben und Gruppendruck thematisieren, Grenzen bewusst machen
- Anleitung Angstberatung: Möglichkeit mit altersdurchmischten Gruppen zu arbeiten und über Angst zu reden: Eine grosse Sammlung unterschiedlicher Kartensujets wird ausgelegt. Jede Person überlegt sich eine kleinere oder grössere persönliche Angst und sucht sich eine dazu passende Karte. Mit dieser Karte geht die Person in die Zweierkonstellation und erzählt von der Karte/Angst. Die andere Person versucht zu beraten, Tipps zu geben, auszutauschen. Gut bei dieser Methode ist, dass man nur so viel Preis geben muss, wie man will.
- Buchtipps:
 - Wie aus Stress Gefühle werden; Gerhard Hüter
 - Wir gehen auf Bärenjagd; Michael Rosen, Helen Oxenbury
 - Das mutige Buch; Moni Port
 - Mutanfälle; Fachhochschule Nordwestschweiz
 - Ge(h)fühle; Barbara Lichtenegger