

Thema Angst

Hinweis für die Eltern:

Das Gefühl Angst ist ein wichtiges Gefühl.
Es bewahrt uns vor mancher Dummheit.
Es ist aber wichtig, dass wir uns mit der Angst beschäftigen, damit sie nicht zu gross wird und uns lähmt.
Dazu möchte diese FaPhilositzung einen Beitrag leisten.



Das braucht es:

Buchstaben ausgedruckt (sep. pdf)
Stifte
Farbstifte
Decken und Wäscheklammern
Handy oder Kamera



Einführung:

Heute möchten wir uns mit einem Gefühl befassen,
das nicht so angenehm ist.
Wollt ihr herausfinden, um welches Gefühl es geht?

Schritt 1 Einstieg

Gemeinsam ordnen wir die Buchstaben, damit ein Wort entsteht. Was könnte es für ein Wort sein? (ANGST)

Schritt 2 Gedanken sammeln

Was ist Angst? Wovor haben Menschen Angst (In Märchen, Geschichten, in der Schule...)? Diese Begriffe schreiben wir in die Buchstaben A-S (T leer lassen!)

Schritt 3 Sinnesübung

JedeR überlegt: Hatte ich auch schon Angst? Wie fühlt sich Angst an? Mit dem Gesicht (Mimik) oder mit dem Körper einander vorzeigen.

Schritt 4 Austausch

Wo, wovor oder wann habe/ hatte ich Angst? JedeR darf einen Begriff oder ein Symbol in den Buchstaben T schreiben.

Schritt 5 Besprechung

Jeder Mensch hat wohl vor etwas Angst. Auch die Grossen und Starken.
Was kann mir helfen, wenn ich Angst habe? Wer möchte darf erzählen.
Wir umrahmen den Buchstaben T mit bunten, schönen Farben, als Zeichen, dass es etwas gibt, das uns in der Angst hilft und beisteht.

Schritt 5 Übung

Wir möchten ausprobieren, was uns in der Angst helfen kann. Wir bauen eine Hütte. Jeder für sich oder eine gemeinsame.
Auch eine Umarmung kann wie eine Hütte sein und Geborgenheit schenken. Wir probieren es aus.

Schritt 6 Erkenntnis

Es gibt Möglichkeiten, dass mich das Gefühl der Angst nicht ganz erdrückt.
Buchstabe T auf den Kopf stellen. Dann Buchstaben MU vorne anfügen, dass MUT entsteht.

Schritt 6 Ausblick

Wir möchten ein Foto machen, mit unseren Händen rund um das Wort MUT. Es soll heissen, dass wir zusammen mutig sein möchten:
- Mutig sein, und die Angst als Gefühl wahrnehmen.
- Mutig sein, und wenn ich möchte, von meiner Angst erzählen.
- Mutig sein, und jedem Familienmitglied die Zeit geben, sich in seiner "Höhle" vor der Angst verstecken zu können.



Wenn das Gefühl nach der Sitzung zu gross ist, oder einfach der Wunsch zum Reden da ist, könnt ihr uns gerne anrufen:

Daniela Gremminger
071 955 99 71

Isabella Geisser
079 364 71 12

Selina Mauchle
077 530 21 84

Kinder- und Jugendnotruf (24h jeden Tag)
147