
Neuer Umgang mit Angst (und anderen Unseligkeiten)

Als ich die Kinder aus der 5. Klasse fragte, „Wovor habt ihr Angst?“ erhielt ich keine überraschende Antwort:

„Wir haben Angst vor Geistern und Gespenstern, die wir aus Filmen kennen.“

„Und warum schaut ihr euch das an?“, hackte ich nach.

Wieder keine Überraschung: „Weil es so cool ist!“

Ersetze ich *cool* mit *reizvoll*, so ist das wohl eine typisch menschliche Unart: Die Sucht nach Drama und Angst. Erinnerung mich richtig, so hatte ich die in meiner Kindheit auch. Kinder imitieren oder übernehmen schon im Mutterleib Ängste und andere Emotionen (meist) ungefiltert aus ihrer Umgebung.

Schließlich stellte ich noch eine Frage: „Möchtet ihr weiterhin in dieser Angst leben?“

„Eigentlich nicht...“ war die einhellige Antwort der 11-Jährigen.

Zwei grundlegende Fragen

Jedes Kind kennt Angst – mehr oder weniger. Angst, nicht nur vor Geistern und Gespenstern, vor der Kritik des Lehrers, der Wut des Vaters, der Traurigkeit der Mutter... es könnte eine unendlich lange Liste werden. Die beiden grundsätzlichen Fragen, die in dem damaligen Workshop aufkamen, lauteten:

1. **Kann ich auf meine Angst SELBST Einfluss nehmen?** Und wenn ja,
2. **wie kann ich meine Angst überwinden?**

Druck erzeugt Gegendruck

Bezogen auf die Fünftklässler lies ich drei Gruppen bilden, die ich dann anleitete. Eine Gruppe symbolisierte die Angst, eine weitere repräsentierte die Liebe (da wollte erst kein Junge rein), und die dritte Einheit stand für das steuernde Bewusstsein – also der klare Verstand. Es wurde immer deutlicher, dass die Ablehnung, das Verdrängen oder gar das Bekämpfen von Angst (und unliebsamen Gefühlen) diese nur noch größer macht. Kein Wunder: wir Menschen (re-) agieren sehr oft so automatisch und protesthaft, weil wir es von Eltern und Gesellschaft so übernahmen.

Meiner Macht bewusst werden

Über viele Jahre hinweg entwickelte ich eine Vier-Stufen-Methode, die auch und gerade bei Kindern sehr gut funktioniert. Letztlich geht es darum, dass sich das Kind (oder der Jugendliche oder der Erwachsene) dem Drama, der Angst oder den unliebsamen Gefühlen bewusst wird.

Eine weitere Erkenntnis ist: ***Ich habe die Macht es zu verändern.*** Der „Rest“ ist Übung und schließlich eine gute Angewohnheit.

Meine Macht leiten:

meint das (liebvolle) Umschlingen der Angst. Die Bewusstseinsgruppe leitete demnach die Liebesgruppe zu den Angstkindern. Welche immer schwächer und kleiner wurden, symbolisch gingen sie irgendwann zu Boden. Die Furcht war besiegt: wohlgemerkt **nicht** mit Kampf, sondern mit Akzeptanz und Liebe. In den Kindern entstand nun auf der Körper- und Zell-Ebene das Bewusstsein, dass ein friedvoller Umgang mit Unerwünschtem die machtvollste Aussicht auf Veränderung in sich birgt.

Liebet eure Feinde

Jener Akt erinnerte mich nicht nur an das Bibelzitat, sondern auch an einen wissenschaftlichen Filmbericht; indem ein weißes Blutkörperchen einen eindringenden Virus langsam in sich einverleibte und unschädlich machte. Die Bilder unserer Biologie waren so ganz anders, als ich es mir immer vorstellte – es war genau das, was die Kinder spielten: liebevoll, und doch klar und bestimmt das Unerwünschte zu verändern...

Das Fazit des Workshops lautete: Ja, wir können unsere Lebensqualität sofort verbessern, müssen nicht in Angst, Schuld, Wut, etc. leben. Jene Vier-Stufen-Methode ist ein zentrales Element in Seminaren und Beratungen.

Dieter W. Allgöwer