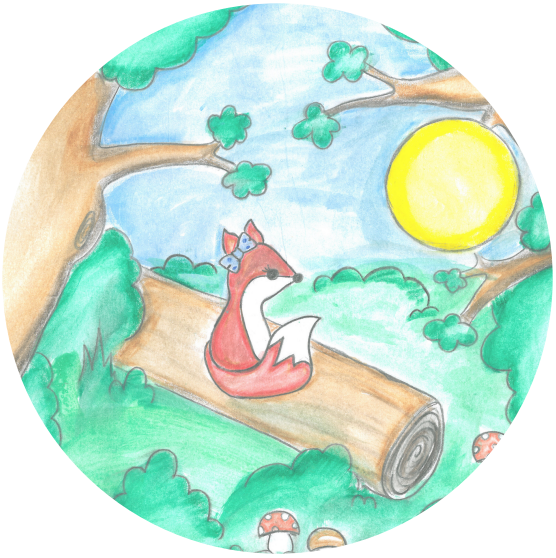


BUNTE KINDER

Annabelle und die Angst

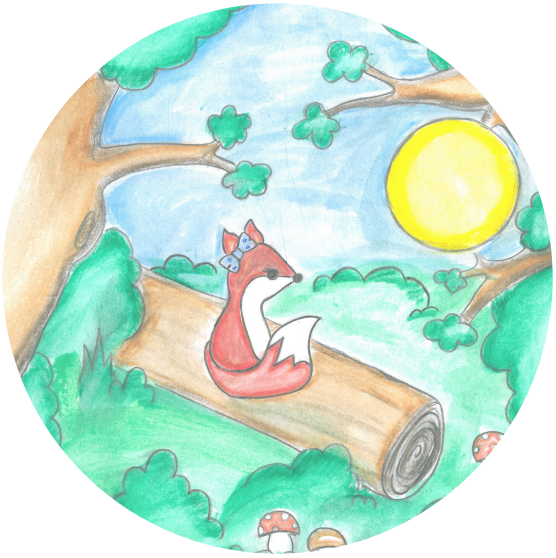
Annabelle ist ein schüchternes Fuchsmädchen, was zusammen mit ihrer Fuchsfamilie im Wald lebt. Sie geht mittlerweile gerne in den Tierkindergarten, doch früher fühlte sie sich dort gar nicht wohl. Ihr Freund der Mond half ihr in dieser Zeit, ihre eigene Kraft zu entdecken und seitdem hilft Annabelle all den Kindern, die sich auch manchmal schüchtern, oder ängstlich fühlen und so viel spüren können, wie sie.

Heute wird dir Annabelle erzählen, was sie macht, wenn sie sich vor Angst wie erstarrt fühlt. Vielleicht kennst du das auch... manchmal wird die Angst in ihr so groß und so stark, dass sie gar nicht mehr da sein will. Sie kann dann manchmal auch gar nichts mehr sagen, oder tun, weil ihr Körper sich anfühlt, als wäre er wie eingefroren.

(Anmerkung für den Vorleser die Vorleserin - du kannst wenn es sich stimmig anfühlt selbst von einem Erlebnis berichten als du vor Angst im freeze warst und das Kind fragen, ob es auch etwas erzählen möchte).

Annabelle erzählt:

Wenn ich vor Angst erstarrt bin, dann kann ich mir selber gar nicht mehr gut helfen. Ich brauche dann meine Mama, eine gute Freundin oder Frau Waschbär aus dem Tierkindergarten, die mir helfen aus der Angst wieder raus zu kommen.



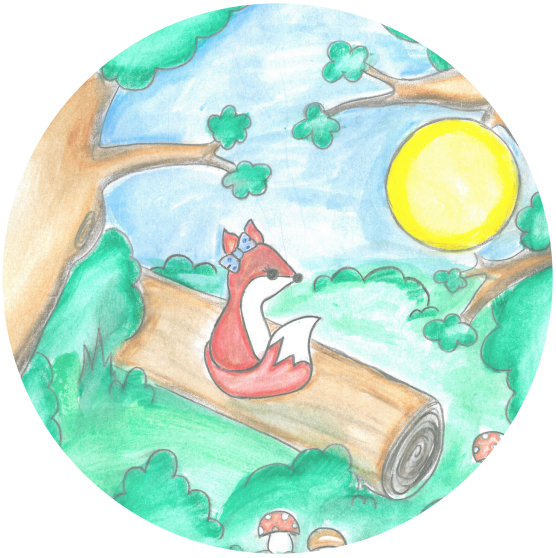
BUNTE KINDER

Wenn ich vor Angst erstarrt bin, dann fragt mich meine Mama oft, wo in meinem Körper ich die Angst am meisten spüren kann. Ich schließe dann meine Augen und versuche, die Stelle in meinem Körper zu fühlen, die sich am unangenehmsten anfühlt. Ich muss gar nicht sagen, wo die Stelle ist, aber ich lege dann meine Pfote darauf. Oft sitzt die Angst bei mir in meinem Bauch.

Weißt du, wo die Angst bei dir oft sitzt?

Dann nimmt mich meine Mama oft ganz eng zu sich, damit ich sie fühlen kann und sie hilft mir in die Stelle hinein zu atmen. Das tut so gut, denn jedes Mal wenn ich ausatme lasse ich etwas von der Angst raus. Oft seufze ich dabei und manchmal kommt auch viel Wut, dann knurre und fauche ich. Und dann übe ich mit meiner Mama zusammen die Angst zu bewegen. Ich lege die Pfoten auf die Stelle und wiege mich ganz langsam hin und her. Ganz langsam, wie in Zeitlupe. Ich stelle mir vor, dass in meinem Bauch ein Luftballon mit Wasser gefüllt ist und der mich von innen ganz sanft bewegt. Meine Mama summt mir dabei ein schönes Lied vor und ich wiege mich und manchmal wiegt sie sich auch mit mir zusammen.

Und weißt du was, das hilft mir oft schon ganz viel. Ich wiege die Angst und seufze sie aus meinem Mund heraus und irgendwann merke ich, dass mein Körper wieder etwas beweglicher wird und nicht mehr so starr ist. Dann beginne ich mich schneller zu bewegen oder zu tanzen, zu hüpfen, zu stampfen und mich zu schütteln und meine Mama macht mit und es ist total lustig zu sehen, wie meine Mama auch mit den Füßen stampft und ihren Körper schüttelt.

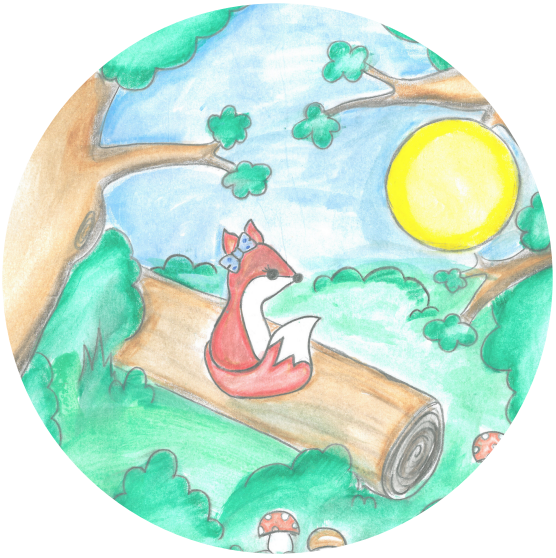


Wenn die Angst genug weggegangen ist, dann mag ich es auch total gerne meiner Mama zu erzählen, was passiert ist. Das geht oft am Anfang gar nicht, weil, wenn die Angst stark ist, kommen manchmal keine Worte mehr aus mir heraus. Ich erzähle ihr dann, wovor ich Angst hatte und wir überlegen, ob wir eine Idee haben, was mir das nächste Mal helfen könnte. Außerdem erzählt mir meine Mama auch, wovor sie Angst hat und das finde ich total toll, denn auch Erwachsene haben Angst und dann fühl ich mich nicht mehr so doof.

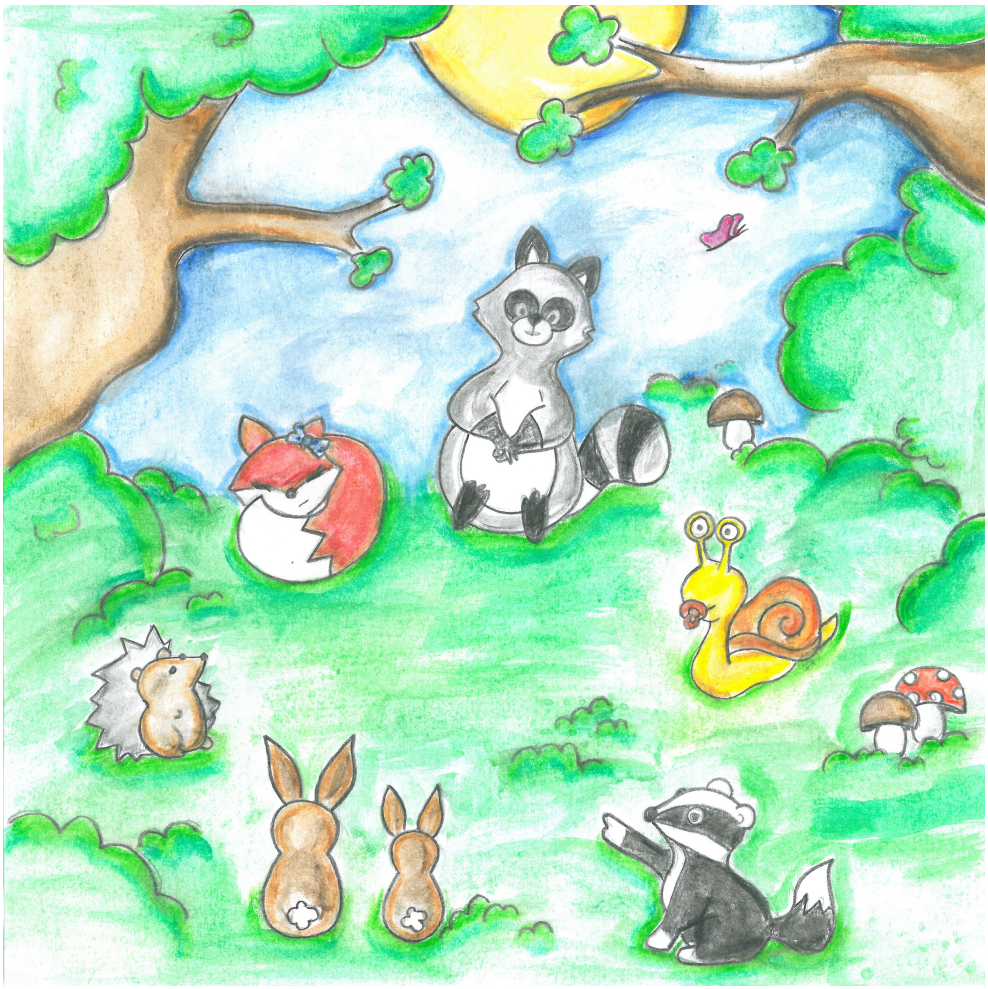
Und dann... machen wir immer etwas richtig Schönes zusammen. Ich darf mir aussuchen, was wir spielen sollen, oder wir gehen zusammen zu meiner Lieblingsstelle am See.

Also... wenn du das nächste Mal vor Angst erstarrt bist, dann probier doch mal, ob du:

• die Stelle in deinem Körper findest, wo du die Angst am Meisten fühlen kannst (ihr könnt dafür auch die Körpergrafik nutzen)
• lege deine Hand auf die Stelle
• atme in die Stelle und lass beim Ausatmen die Angstgeräusche aus deinem Mund kommen
• bewege die Angst ganz langsam und atme dabei weiter laut aus deinem Mund aus
• bewege dich etwas schneller , schüttel dich, tanze
• wenn du magst, rede über deine Angst
• mach etwas Schönes



BUNTE KINDER

Wenn du magst, dann lass deine Mama oder Papa eine E-Mail an mich schreiben. Erzähl mir (Annabelle) von deiner Angst!

Ich hatte neulich z.B. ganz schlimm Angst, als ich mich im Kindergarten mit einem Dachs gestritten habe und ich nicht wusste, was ich machen sollte, weil er wütend geworden ist. Zum Glück war Frau Waschbär da, die hat dann mit uns beiden geredet, nachdem sie mir geholfen hat aus meiner Angst wieder rauszukommen.