

Tipp des Monats

Umgang mit der Angst

Corona - und jetzt auch noch der Krieg in der Ukraine – das ist in bestimmten Momenten einfach zu viel für die Seele. Angst macht sich breit. Wie kann ich mit meiner eigenen und auch mit den Ängsten der Kinder gut umgehen?

1. Nehmen Sie die Ängste (ihre eigenen und die der Kinder) ernst.
2. Wenn möglich, diskutieren Sie die Ängste nicht im Klassenverband oder im Morgenritual. Notieren Sie sich die Ängste und führen Sie individuelle Gespräche mit den Kindern
3. Wenn Sie Ihre eigene Angst unterdrücken, dann spüren das die Kinder. Es ist ehrlicher zu sagen: ja, auch ich habe Angst.

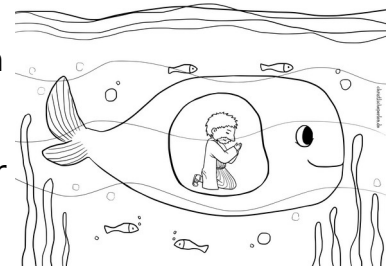
4. Auch wenn Sie sich hilflos fühlen – beten geht immer.
(z.B. Psalm 121)

Es ist durchaus ein wertvolles Ritual, gemeinsam mit Kindern zu beten, oft helfen an dieser Stelle Gebete, die, wie das Vaterunser, nicht im Text variieren. Auswendiglernen ist eine gute Beschäftigung des Geistes. In dieser Zeit des Auswendiglernens kann sich das Denken nicht mit anderen Emotionen beschäftigen.

Und nach dem Gebet wieder in die Alltagsroutine gehen. Wir alle brauchen viel Alltag, normale Zeiten, normales Leben.

5. Biblische Geschichten geben uns Halt.

In der Jona-Geschichte wird berichtet, wie Jona einfach abtaucht. Er hat Angst und fühlt sich der neuen Aufgabe nicht gewachsen. Kinder kennen solche Erfahrungen. Manchmal ziehen sie sich die Decke über den Kopf. Einfach mal abtauchen, nichts sehen, nichts hören. Dieses Verhalten ist okay. Spielen Sie die Jona-Geschichte nach. Wie fühlt sich Jona im Bauch des Fisches? Gott bewertet Jonas Verhalten nicht. Er behält Jona im Blick, auch wenn dieser sich das nicht vorstellen kann. Und als Jonas Lebenswille neu erwacht, ist Gott sofort zur Stelle und hilft. Erzählen Sie den Kindern davon und überlegen sie, warum Jona wieder „raus“ ans Licht wollte. Was war ihm plötzlich wichtig? Warum lohnt es sich, wieder aufzutauchen?



Auch die „Sturmstillung“ und „Petrus läuft über das Wasser“ sind hilfreiche Geschichten.

6. Werden Sie aktiv! Bewegung tut gut. Verharren Sie nicht in traurigen Gedanken. Gestalten Sie Ihren Unterricht hoffnungsfroh: Blumen aussäen, sich auf die Auferstehung vorbereiten, Friedenslichter basteln, die die Kinder abends mit ihren Eltern anzünden können, geben Sie Gebetstexte für die Familien mit, basteln Sie Menschenketten aus Papier als Zeichen, dass wir zusammenhalten und uns gegenseitig stützen.