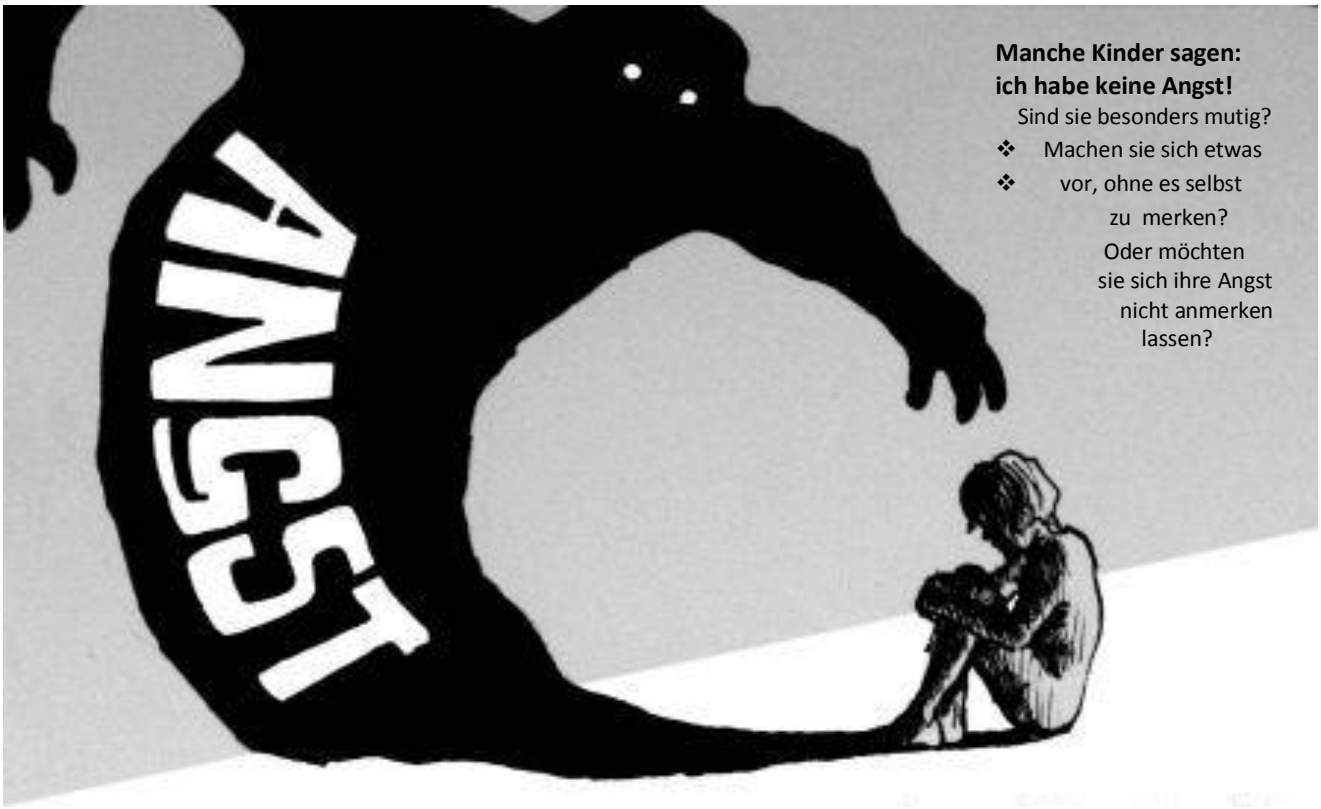

Manche Kinder sagen: ich habe keine Angst!
Sind sie besonders mutig?
- Machen sie sich etwas
- vor, ohne es selbst zu merken?

Oder möchten sie sich ihre Angst nicht anmerken lassen?

Überlege, was dir in schwierigen Situationen geholfen hat.

- alles sagen und fragen können
- Musik hören
- dass ich so sein durfte, wie ich mich gefühlt habe.
- dass jemand da war, der mir zugehört hat
- schreien, weinen, klagen
- beten
- in der Natur spazieren gehen
- mich in mein Zimmer zurückziehen
- mich mit irgendwas ablenken
- mit Freunden reden
- Tagebuch schreiben

Guter Rat muss nicht teuer sein!

- Stellt einen „Ratgeber in Angstsituationen“ zusammen. Wählt 3 – 5 Möglichkeiten aus, die bei Angst helfen können.

Was hilft?

- Sprecht in Gruppen über verschiedene Möglichkeiten, wie Menschen leidvolle Situationen bewältigen können. Welche Rolle spielen dabei andere Menschen?

Ich bin dein Gott, der deine rechte Hand fasst und zu dir spricht: Fürchte dich nicht, ich helfe dir. Jesaja 41,13

Gott, der Herr, wischt die Tränen ab von jedem Gesicht. Jesaja 25,8

Gott ist uns Zuflucht und Stärke. Psalm 46,2