

Angst in Kraft verwandeln

Darum geht's

Die Teenager reflektieren, was Angst bedeutet, und dass sie in irgendeiner Form für jeden zum Leben dazugehört. Gott aber ist immer stärker als die Angst.

Wie wir vorgehen

- Wir lassen uns auf spielerischer Form auf verschiedene Angstausslöser ein.
- Wir geben eigene Ängste zu.
- Wir werden ermutigt, mit Ängsten bewusst umzugehen.
- Wir machen uns bewusst, dass manche Ängste überwunden werden können.

Was wir vorbereiten

- ein rohes oder ein gekochtes Ei
- einen großen Stapel Zeitungen
- Klebestifte oder Pinnadeln, Plakatpappe oder Pinnwand
- Flasche, Krug mit Konfetti
- evtl. Anhang 1 auf OHP-Folie oder ausgedruckt; Overheadprojektor
- Anhang 2 (Erzählung)
- stehendes Holzkreuz, Tuch, Steine, Folienstifte

Sollten nur 1–2 Teens am Teenstreif teilnehmen, kann nach der vorliegenden Anleitung gearbeitet werden. Jedoch wichtig: Bei den Spielen muss dann bei nur einem T immer L mitmachen.

1. Einstieg: Spiel 10'	
Wir werfen uns in einem Kreis gegenseitig ein rohes Ei zu. Zunächst ganz nah, dann immer weiter voneinander entfernt. Jedem von euch ist bewusst, dass das auch schiefgehen kann. Es verdeutlicht das Risiko des Lebens. ▪ Welche Gefühle hattet ihr dabei? <u>Oder/Und:</u> Wir schneiden aus einem Stapel Zeitungen alle Überschriften und Bilder aus, die Angst machen können und kleben sie auf ein großes Plakat oder pinnen sie an eine Pinnwand. Evtl. nach Themen sortieren. <u>Oder /Und:</u> Einer der T setzt sich. Ein anderer hält eine Flasche über seinen Kopf. L steht auf einem Stuhl, um Wasser aus einem Krug von hoch oben in die Flasche zu gießen. ▪ Wie fühlst du dich? ▪ Hast du Vertrauen, dass ich es schaffe? ▪ Hast du Angst? ▪ Ich kann es! Aber ich habe es noch nie probiert!	Je nach Gruppenzusammensetzung und Zeitlimit kann man von diesen Anregungen etwas auswählen. Wichtig ist, dass beim Thema „Angst“ durch einen aufgelockerten Anfang eine offene Atmosphäre entsteht. <i>Ei-Werfen:</i> Man kann wegen der möglichen Verschmutzung auch ein gekochtes Ei nehmen und vorgeben, es sei ein rohes Ei (später unbedingt auflösen). <i>Flasche:</i> L gießt statt Wasser einen Krug Konfetti über T.

L = Leiter/-in; T = Teenager

2. Angst gehört zum Leben 10' Wovor hat X mehr Angst? X ist immer reihherum jemand von euch! Jeder gibt einen Tipp ab, X löst dann das Rätsel auf. Wer richtig getippt hat, bekommt einen Punkt. Jeder ist mal X. ▪ Wer kennt Alpträume? ▪ Welche habt ihr schon gehabt?	Anhang 1 ausdrucken. Noch weitere Ängste ergänzen. (Hier darf auch mal gelacht werden 😊) Gespräch: Hier kann es allmählich etwas ernster werden.
3. Gott lässt Angst zu 10' Wir lesen: Markus 4,37–40. ▪ Warum hat Jesus diese Angstsituation nicht verhindert? Wir lösen die Aufgabe der Donnerstagseite, „4you“, S. 93.	Bibeltext lesen lassen „4you“, S. 93
4. Angst überwinden 10' Wir lesen die Erzählung von den Schlangen im Garten. ▪ Was hat diese Geschichte mit der Angst zu tun? ▪ Inwiefern könnte sie ein Vergleich sein, wie wir mit Angst umgehen sollten? ▪ Wo hast du schon mal deine Angst überwunden und warst hinterher sehr glücklich darüber? Magst du darüber reden? Angst überwinden ist wie ein Durchbruch zu einem neuen Lebensgefühl! Das kann eine Übung deutlich machen. Eine Zeitung wird in einen Türrahmen gespannt (einkleben oder zwei oder vier Leute halten die Zeitung). Einer von euch rennt durch diese Zeitung.	Anhang 2 Austausch: Zunächst die T selbst Ideen einbringen lassen und darüber gemeinsam nachdenken. Am besten erzählt L hier eine Episode aus seinem Leben, denn es könnte durchaus sein, dass T nichts einfällt oder sie nicht darüber sprechen wollen. genug Zeitungen
5. Abschluss: Angst weglegen 5' Auf bereitliegende Steine werden von euch mit Folienstiften Ängste geschrieben. Die Steine legen wir zu einem Kreuz. Wir legen unsere Ängste damit Jesus vor.	Holzkreuz aufbauen, auf ein schönes Tuch stellen Gebet

Anhang 1

Wovor hat X mehr Angst?

Jeder entscheidet sich für A oder B, dann klärt X die Sache auf. Wer richtig getippt hat, bekommt einen Punkt. Reihum ist jeder mal X.

A	B
vor dem Zahnarzt	vor einem Referat in der Schule
davor, sich ein Bein zu brechen	davor, einen giftigen Pilz zu essen
davor, im Fahrstuhl stecken zu bleiben	davor, mit einer Leiter umzukippen
davor, ohne Fahrschein erwischt zu werden	davor, beim Abschreiben erwischt zu werden.
vor einer Blinddarmentfernung	vor einem Hundebiss
vor Kritik	vor falschen Versprechungen
davor, betrogen zu werden	davor, andere zu verletzen
vor brutalen Menschen	vor hinterlistigen Menschen
vor einer Schlägerei	vor einem Irrtum
davor, seine Freunde zu verlieren	davor, ungerecht behandelt zu werden
davor, ausgelacht zu werden	davor, ausgeschimpft zu werden
vor giftigen Schlangen	vor einem Zeckenbiss
vor dem Alleinsein	vor zu viel Arbeit
vor einem Autounfall	vor dem Gefängnis
vor der Langeweile	vor dem Hunger
davor, keinen gescheiten Beruf zu finden	davor, keinen guten Partner(in) zu finden
vor Kakerlaken	vor Bazillen
vor Krieg	vor einem Erdbeben
vor der Polizei	vor dem Direktor
vor einer Prüfung in Mathe	vor einem Sportwettkampf
davor, etwas vorzusingen	davor, in einen falschen Zug zu steigen
vor blöden, missglückten Ferien	vor einer misslungenen Geburtstagsfeier
davor, peinlich gekleidet zu sein	davor, aus Zorn handgreiflich zu werden
vor einem falschen Freund (in)	vor einem gemeinen Lehrer
vor einer schlechten Zensur	vor einer lächerlichen Frisur

Anhang 2

Erzählung

Einmal ging ein Bauer zu einem Gärtner und klagte ihm sein Leid. Um sein Grundstück, so erzählte er, hätten sich viele Schlangen niedergelassen. Er könne seinen Garten nicht mehr bebauen und traue sich kaum noch aus seinem Haus.

Der Gärtner gab ihm diesen Rat:

„Es gibt Schlangen, die sich gegenseitig töten. Locke immer zwei von ihnen heraus, sie werden sich gegenseitig umbringen.

Dann gibt es Schlangen, die nur in der Dunkelheit leben können. Locke sie in den Tag hinein, dann werden sie sterben.

Schließlich gibt es für dich die gefährlichen Schlangen, du wirst sie mit der Axt umbringen müssen.

Wieder andere sehen gefährlich aus, lassen sich aber zähmen. Sie werden dir die Schnecken und andere Kleintiere aus dem Garten fernhalten.“

Der Bauer vertraute dem Rat und es gelang ihm, seinen Garten mit anderen Augen zu sehen. Er lernte die dort lebenden Schlangen kennen und konnte sie bald unterscheiden. Einige zähmte er, andere brachte er um. Er verlor seine Angst. So entwickelte er seinen Garten, befreit von der Angst, zu einem Paradies.

Aus Vietnam