



Input Mentor-Treffen, 24.11.2016

Nur Mut!

Vortrag von Carmen Winterberg

Warum ängstlich?

Das Thema Angst und Panik betrifft immer mehr Kinder und Jugendliche. Viele Kinder leiden schon in jungen Jahren unter immensem Leistungsdruck, auch der andauernde Vergleich mit Gleichaltrigen kann eine große Belastung sein.

Man hat herausgefunden, dass viele der betroffenen Kinder nicht gelernt haben, mit negativen Gefühlen und Ängsten umzugehen. Es werden Top-Leistungen verlangt, Misserfolge sind nicht erwünscht und werden leider auch oft bestraft.

Nicht selten machen die Kinder sich selbst für die Probleme der Eltern verantwortlich, wie Krisen in deren Partnerschaft, Geldsorgen oder Arbeitslosigkeit.

Kinder sind heutzutage einer Vielzahl an Informationen ausgesetzt, die sie aber nicht immer einordnen können oder verstehen. Das kann auch zu einer inneren Unruhe führen, die Angst begünstigt.

Wie zeigt sich aber Angst, die nicht durch liebe Worte verscheucht werden kann? Mögliche Symptome sind plötzliches Beben oder Zittern, Weinen ohne erkennbaren Grund, Schweißausbrüche, Übelkeit, Appetitlosigkeit bis hin zur Nahrungsverweigerung, Kurzatmigkeit oder gar Asthmaanfälle. Am Anfang stehen vielleicht nur kleine Situationen, in denen man ängstlich oder nervös wird. Wir kennen das sicherlich auch von uns selbst. Körperlichen Beschwerden stehen eher am Ende einer längeren Leidenskette. Angst kann wachsen – wenn man sie lässt. Es lohnt sich also, Mut und Gelassenheit zu trainieren.

Kinder kommen viel häufiger als Erwachsene in Situationen, die sie noch nicht kennen und die sie beunruhigen. Wir selbst haben ja schon Vieles (kennen-) gelernt und wissen, dass wir uns nicht immer fürchten müssen. Doch auch wir kennen sicherlich Momente, in denen wir nicht wissen, was auf uns zu kommt, und wie wir die Situation meistern werden.



Input Mentor-Treffen, 24.11.2016 »Nur Mut«

Körperübungen fürs Gehirn und gegen die Angst

Das Buch »Nur Mut! Soforthilfe bei Herzklopfen Angst und Panik« von Dr. Claudia Müller-Cross gibt viele Tipps, wie man mit einer aufsteigenden Angst umgehen kann, um sie schnellstmöglich wieder los zu werden, damit man sich angstfrei der Aufgabe stellen kann.

Bei der *Body2Brain* Methode wird das Gehirn von der Angst weggelenkt. Angst ist wie ein Gefängnis. Alles ist darin eingeschlossen – die Freude, das Denken, das Handeln. Angst blockiert den Kopf.

Die Übungen sind wie ein Schlüssel zu verstehen, der die Gefängnistür – also die Angstblockaden – öffnen kann. Wie diese Überlistung des Gehirns funktioniert, wollen wir euch an einem Beispiel erklären.

Das Schnäuzen

Schnäuze fest und so laut wie möglich in ein Taschentuch, wenn die Angst hochkriecht. Stelle dir dabei vor, die Angst aus Dir heraus zu schnäuzen, hinein ins Taschentuch, das Du dann getrost entsorgen kannst.

Diese fast unauffällige Übung setzt gleich mehrere Bewegungen und Muskeln in Gang, welche das Gehirn von der Angst ablenken.

Der Hörnerv nimmt das Trompetengeräusch auf und leitet ihn in das Hörareal des Gehirns. Der Ton stimuliert und lenkt ebenfalls von Panikgefühlen ab.

Wer kein Taschentuch griffbereit hat, kann die Angst / den Frust / die Anspannung auch einfach durch den Mund in die Hände atmen. Nehmt dazu Hände vor Nase und Mund und atmet 3 Mal ganz tief in die Hände aus.

Weitere Übungen gegen Herzklopfen

Diese Übungen können dazu beitragen, Anspannungen abzubauen, die Emotionszentren im Gehirn zu lockern und Sorgen und Ängste zu vertreiben:

- auf nur einem Bein stehen
 - die Zunge im Mund bewegen
 - mit der linken Hand statt mit rechts zu schreiben
 - Grimassen schneiden
 - schnauben wie ein Pferd
 - mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen und die Hände auf die Hüfte stützen
-