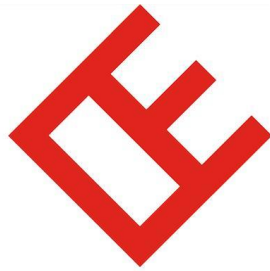


die neue spielfalt.

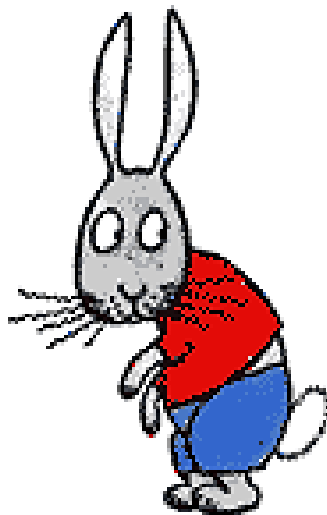


LANDE  
STHEA  
TEREIS  
ENACH

## **Der kleine Angsthase**

Nach dem Bilderbuch von Elizabeth Shaw  
für die Bühne bearbeitet von Stephan Rumphorst

Ab 4 Jahren



Theaterpädagogisches Material

## Inhalt

1. Vorwort
2. Stück
3. Autorin
4. Thematisches und Theaterpädagogik
5. Links
6. Quellen

Liebe Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer,

sicher ist dem einen oder anderen von Ihnen die Geschichte über den kleinen ängstlichen Helden, der aus Freundschaft seine Angst überwindet und seinen *ganz kleinen Uli* rettet, aus der eigenen Kindheit gut bekannt. Das Buch mit den Zeichnungen von Elizabeth Shaw war zu DDR-Zeiten Kult und stand in vielen Bücherregalen.

Doch auch heute noch- über 50 Jahre nach ihrer Entstehung- zieht die Erzählung immer noch Kinder in ihren Bann.

Vielleicht liegt es daran, dass die Autorin ohne erhobenen Zeigefinger Geschichten über Werte wie Mut, Freundschaft und Beharrlichkeit so eindringlich erzählte und zeichnete. So schlicht die Zeichnungen auf den ersten Blick erscheinen, so stark ist auch die Magie, die sie beim längeren Betrachten entfalten...

Stephan Rumphorst hat versucht, diesen Zauber der Erzählkunst in seiner Fassung für das Theater einzufangen. Er nähert sich –ähnlich wie Shaw in ihren Büchern- sehr verständnisvoll und eindringlich dem Thema Angst und gibt in dieser Weise Kindern den Mut, über eigene Ängste zu sprechen...

Viel Vergnügen mit unserem Theaterstück!

Christine Hofer und Isabelle Küster

**Ansprechpartnerin am Theater Rudolstadt:**

Theaterpädagogin Friederike Dumke  
Email: [theaterpaedagogik@theater-rudolstadt.de](mailto:theaterpaedagogik@theater-rudolstadt.de)  
Telefon: (0 36 72) 4 50 24 41  
Mobil: 0172 / 7 74 67 31



Besucherservice:  
Email: [service@theater-rudolstadt.de](mailto:service@theater-rudolstadt.de)  
Telefon: (0 36 72) 42 27 66

## „Der kleine Angsthase“

Der kleine Angsthase lebt bei seiner ängstlichen Großmutter. Jeden Tag ermahnt sie ihn, dass er ja gut aufpassen solle, sonst könne ihm etwas passieren. Das ist sicherlich auch der Grund, weshalb sich der kleine Angsthase vor so vielen Dingen fürchtet. Kein anderes Kind will mit ihm spielen. Alle rufen immer nur: "Angsthase, Angsthase!" Mit dem kleinen Ulli spielte er deshalb lieber. Doch dann eines Tages kommt der böse Fuchs ins Dorf. Alle Hasen verstecken sich in ihren Häusern. Der kleine Angsthase und Ulli rennen auch davon, doch der kleine Ulli kann nicht so schnell laufen. Und so schnappt ihn der böse Fuchs. In diesem Moment hat der Angsthase nur einen Gedanken: „Der Fuchs frisst meinen Ulli!“. So packt der kleine Angsthase den Fuchs an seinem Schwanz und dieser lässt Ulli frei. Da fletscht der Fuchs die Zähne und will den Angsthasen ihn fressen. Der kleine Angsthase aber lässt den Schwanz los und der Fuchs rennt geradewegs gegen einen Baum und flüchtet mit Beulen am Kopf er aus dem Dorf. Der Angsthase hat seine Angst überwunden und wird für seinen Mut ausgezeichnet.

## Elisabeth Shaw

Elizabeth Shaw wurde 1920 in Irland geboren, lebte ab 1946 in Berlin illustrierte dort zunächst Gedichte von Bertolt Brecht, bevor sie begann eigene Kinderbücher zu schreiben und zu illustrieren. Unter den von ihr selbst verfassten Werken waren auch Adaptionen traditioneller englischer Geschichten, z. B. "Die drei Schweinchen". Für ihre Arbeit erhielt Elizabeth Shaw unter anderen den Kunstpreis der DDR; den Hans-Baltzer-Preis, den Gutenberg-Preis der Stadt Leipzig und den Käthe-Kollwitz-Preis der Akademie der Künste Berlin. Am 27. Juni 1992 verstarb sie, im Alter von 72 Jahren, in Berlin.

## Besetzung:

Regie, Ausstattung und Bearbeitung	Stephan Rumphorst
Erzähler, Der kleine Angsthase	Michael J. Mayer
Erzähler, Großmutter, Moritz Mümmelmann, Rudi Rammler, Baum,	Roman Kimmich
Erzähler, Onkel Heinrich, Lehrer	Christoph Rabeneck

## Thematisches und Theaterpädagogik

# Ängste bei Kindern: Wie in den Griff kriegen?

Kinder haben oft Angst vor Monstern, Kriegen oder Fremden. Eigentlich ist das normal – Ängste zu überwinden gehört zu ihrer Entwicklung. Dabei brauchen sie aber die Unterstützung der Eltern

VON DANIELA FRANK

Schluchzen und Festklammern, wenn die Zweijährige allein in der Kita bleiben soll, Weinen und Mama-Rufe, wenn der Vierjährige nachts im dunklen Zimmer aufwacht – viele Kinder haben Angst vor alltäglichen Dingen. "Kinder leiden je nach Alter unter typischen Ängsten", sagt Silvia Schneider, Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Ruhr-Universität Bochum. "Sie gehen mit der kognitiven Entwicklung des Kindes einher und haben oft eine bestimmte Funktion."

Ein Kind fängt in der Regel mit acht Monaten an zu krabbeln. Gleichzeitig setzt das Fremdsein ein, das Kind leidet unter Trennungsängsten. "Man vermutet, dass das eine Schutzfunktion ist", sagt Schneider. "Sie soll verhindern, dass sich das Kind zu weit von den Eltern entfernt."

### Typische Ängste nach Entwicklungsphasen

- Zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr treten bei Kindern Trennungsängste auf – in mehr oder weniger starker Ausprägung.
- Mit zwei bis vier Jahren befinden sich Kinder in der sogenannten magischen Phase: Sie sehen Fantasiegestalten und glauben, sie könnten zaubern. Nachts haben sie oft Angst vor bedrohlichen Kreaturen und vor der Dunkelheit generell.
- Mit fünf bis sieben Jahren denken Kinder logischer, aber immer noch sehr konkret. Sie haben Angst vor Katastrophen, Unglücken oder Kriegen – zum Beispiel, wenn sie etwas darüber im Fernsehen gesehen haben. "Auch, wenn das Unglück weit weg ist, beziehen das Kinder sehr stark auf sich", sagt Schneider. Sie rät Eltern, die Kinder nicht abzuschotten, sondern ihnen die aufgeschnappte Nachricht kindgerecht zu erklären. Außerdem typische Ängste für dieses Alter: die Angst davor, verletzt zu werden und die Furcht vor bestimmten Tieren.
- Ab ungefähr acht Jahren treten in der Regel erste Leistungsängste auf – zum Beispiel die Angst vor der Schule oder vor Prüfungen.
- Im Jugendalter, wenn Kinder anfangen, sich von ihren Eltern zu lösen, treten häufig wieder soziale Ängste auf.

### Eltern sind wichtige Unterstützer

Normalerweise lernt das Kind in der jeweiligen Entwicklungsphase, die typischen Ängste zu überwinden. Dazu benötigt es die Unterstützung seines Umfelds. Traut es sich etwas nicht, sollten Eltern es immer wieder sanft dazu ermuntern: "Komm, das kannst du doch." "Mit der Zeit lernt das Kind, dass nichts Schlimmes passiert, wenn es seine Angst überwindet", sagt Schneider.

Hat das Kind nachts Angst vor Ungeheuern, kann es helfen, wenn nach einem beruhigenden Einschlafritual ein Nachtlicht leuchtet oder die Tür einen Spalt offen steht. Ein Kuscheltier kann das Gefühl geben, nicht alleine zu sein. "Noch besser ist es, das Kind dabei zu unterstützen, die Situation selbst beherrschen zu können", sagt Schneider. "Alles, was sein

Selbstbewusstsein stärkt, ist ideal." Sie empfiehlt, die Gedankenwelt des Kleinen in der magischen Phase zu berücksichtigen: Zum Beispiel können ihm die Eltern ein imaginäres Monsterspray ans Bett stellen, mit dem es die Ungeheuer vertreiben kann.

### **Nur im Ausnahmefall ins Elternbett**

Das Kind mit ins Bett der Eltern zu nehmen, hält Expertin Schneider für kontraproduktiv. "Natürlich es nicht realistisch, dass ein Kind in diesem Alter immer alleine schlafen kann", sagt sie. "Aber es sollte nur begründete Ausnahmen geben, zum Beispiel, wenn es krank ist." Kann das Kind generell nicht allein ein- oder durchschlafen, hilft ein spezielles Schlaftraining: Die Eltern erklären dem Kleinen zunächst, dass es nun schrittweise lernen soll, alleine zu schlafen. Als erstes ist das Einschlafen dran: Eltern und Kind sollten sich auf ein kurzes, ruhiges Ritual einigen – eine Gute-Nacht-Geschichte, ein gemeinsames Lied, ein Hörspiel. "Es ist wichtig, dass die Eltern danach aus dem Zimmer gehen", sagt Schneider. "Das Kind muss lernen, seine Erregung zu regulieren und sich selbst zu beruhigen." Klappt das, folgt der zweite Schritt: Die Eltern besprechen mit dem Kind, was es tun kann, wenn es nachts aufwacht – anstatt sofort ins Bett der Eltern zu flüchten. Hier helfen Nachtlicht, Kuscheltier – oder Monsterspray.

### **Dem Kind etwas zutrauen beugt Angststörungen vor**

Lernt das Kind nicht rechtzeitig, mit einer Angst umzugehen, kann daraus eine Angststörung entstehen. Das hängt laut Schneider vor allem vom Verhalten der Eltern ab: "Es gibt natürlich genetische Anlagen, aber die Erziehung spielt eine entscheidende Rolle. Angststörungen entstehen oft durch einen sehr behütenden Erziehungsstil." Vielen Eltern sei das gar nicht bewusst. Sie möchten wohl einfach nicht, dass ihr Kind leidet – und versuchen entsprechende Situationen zu vermeiden. "So veranlassen manche Eltern eher einen Schulwechsel, statt mit dem Kind die Probleme vor Ort zu lösen. Oft – natürlich nicht immer – ist das falsch", sagt Schneider. "Das Kind muss lernen, mit unterschiedlichen Menschen klarzukommen." Vor allem, wenn die Eltern selbst schon unter Ängsten leiden, übertragen sie diese häufig auf ihre Kinder. "Studien haben gezeigt, dass es schon positive Auswirkungen auf das Kind hat, wenn Eltern ihre eigenen Ängste therapieren lassen", sagt Schneider.

### **Verhaltenstherapie wirkt rasch und dauerhaft**

"Eine Angststörung liegt vor, wenn Ängste lange anhalten und über die typische Entwicklungsphase hinaus bestehen", sagt Schneider. "Ein weiteres Kriterium ist, dass das Kind in seinem Alltag und seiner weiteren Entwicklung behindert ist."

Angststörungen lassen sich meist gut mit einer Verhaltenstherapie behandeln. Das Kind übt dabei, wie es die angstausslösende Situation bewältigen kann. Und lernt, die Angst auszuhalten. "Die Angst verschwindet dann langfristig, wie Studien gezeigt haben", sagt Schneider. Die Therapie wird in der Regel von den Krankenkassen bezahlt, wenn eine Angststörung diagnostiziert wurde.

# Angst mit Mut begegnen

## Das hilft gegen Ängste

Ängste gehören zum Leben dazu. Allerdings kann es vorkommen, dass diese ein besorgniserregendes Ausmaß annehmen und das Leben eines Kindes immer mehr beherrschen. Als Eltern können Sie gegensteuern, wenn Sie wissen, unter welchen Bedingungen Ängste zu- oder abnehmen. Kleinere Ängste können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind besiegen. Bei sehr starken Ängsten, die bereits lange anhalten, empfehlen wir Ihnen, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, der/die sich auf Kinder spezialisiert hat. Ängste lassen sich meist relativ gut und rasch behandeln.

Und das können Sie tun, um Ihrem Kind bei Ängsten zu helfen:

### **1. Erklären Sie Ihrem Kind, wie Ängste funktionieren**

In unserem Video lernt der kleine Biber, dass Ängste grösser werden, wenn man ihnen aus dem Weg geht und abnehmen, wenn man sich ihnen stellt.

Dabei ist es hilfreich, wenn man an Erfahrungen des Kindes anknüpfen kann, um diesen Punkt zu veranschaulichen. Im Film schildert der Biber dazu, wie er in der Badeanstalt trotz anfänglicher Angst vom Sprungbrett gesprungen ist.

Sie können sich das Video gemeinsam mit Ihrem Kind anschauen und es als Anlass nehmen, um mit dem Kind über Angst im Allgemeinen und seine eigenen Ängste zu sprechen.

### **2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum es sich lohnt, sich seinen Ängsten zu stellen**

Sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen ist nicht angenehm. Der kleine Biber kommt ganz schön ins Schwitzen, als er vortragen soll. Je mehr die Kinder die Vorteile sehen, die ihnen winken, wenn sie die Angst besiegen, desto eher sind sie bereit, sich der Angst zu stellen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was sich in seinem Leben verbessern würde, wenn es die Angst los wäre.

### **3. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich seinen Ängsten in kleinen Schritten zu stellen**

Ängste nehmen ab, wenn man sich ihnen stellt.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es sich zutrauen würde. Sie können dazu einen Trainingsplan erstellen, der vorsieht, dass sich das Kind seiner Angst schrittweise nähert. In unserem Beispiel mit dem Vortrag wird dazu die Dauer und das Publikum variiert. Eine kurze Sequenz nur vor Nora vorzutragen scheint dem Biber machbar. Sobald er dies kann, kann er eine längere Sequenz vortragen. Klappt auch dies, könnte das Publikum erweitert werden.

Hat ein Kind Angst vor Hunden, kann beispielsweise die Distanz verändert werden: Ein Hund aus 10 Metern Entfernung anzuschauen, löst weniger Angst aus, als direkt vor ihm zu stehen. Man könnte auch mit einem sehr kleinen Hund beginnen und sich dann langsam immer grösseren Hunden nähern.

Wichtig ist, dass Sie das Kind zwar motivieren, sich seiner Angst zu stellen, es aber nicht unter Druck setzen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es die Übung jederzeit abbrechen darf, wenn es ihm zu viel wird. Loben Sie es aber für seinen Mut und jeden kleinen Fortschritt.

#### **4. Achten Sie darauf, dass die Begegnung mit der Angst positiv verläuft**

Den Satz „Ängste nehmen ab, wenn man sich ihnen stellt“ müssen wir noch etwas erweitern. Er sollte eigentlich lauten:

Ängste nehmen ab, wenn man sich ihnen stellt – sofern man dabei positive Erfahrungen macht!

Vortragsangst nimmt natürlich nicht ab, wenn man sich überwindet den Vortrag zu halten und dabei bloßgestellt wird. Und die Angst vor Hunden wird nur noch grösser, wenn wir beim Streicheln gebissen werden.

Sie können die folgenden Dinge tun, damit ein Kind die Konfrontation mit der Angst positiv erlebt:

- Überfordern Sie das Kind nicht. Gehen Sie lieber einen Schritt zurück, wenn die Angst zu groß wird. Dabei können Sie sagen: Bis hierhin schaffst du es bereits. Das ist toll und das reicht für heute. Den nächsten Schritt sparen wir uns noch auf.“ Überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind, wie Sie einen weiteren Zwischenschritt einbauen könnten.
- Zeigen Sie dem Kind Ihre Anerkennung für seinen Mut, sich der Angst auszusetzen. Gerade bei Vortrags- und Prüfungsangst sowie Schüchternheit sind Kinder sehr auf ein gutes Ergebnis bedacht. In einem ersten Schritt sollte es aber darum gehen, sich der Angst zu stellen. Legen Sie den Fokus darauf, indem Sie das Kind nicht dafür loben, dass es etwas gut gemacht hat, sondern dass es seinen ganzen Mut zusammengenommen hat. Zum Beispiel indem Sie sagen: „Hey, ich weiss, das hat dir ziemlich Angst gemacht. Ich finde es cool, wie du dich überwunden hast. Das hast sicher eine Menge Mut gebraucht. Wie hast du das geschafft?“
- Üben Sie die gleiche Situation mehrmals. So kann sich das Kind daran gewöhnen und merkt: „Ich habe jedes Mal weniger Angst!“
- Seien Sie sparsam mit Verbesserungsvorschlägen! Wenn wir Angst haben, sind unsere Fähigkeiten eingeschränkt. Wir können den Vortrag nicht gleich gut halten oder uns gleich locker mit anderen unterhalten wie wenn wir keine Angst hätten. Wir haben zudem sehr große Ohren für Kritik und Abwertung. Daher sollten sich Ihre Rückmeldungen vor allem auf den Mut des Kindes beziehen und auf die Punkte, die bereits gut laufen.

#### **5. Trainieren Sie jeweils nur einen Punkt auf einmal**

Beim letzten Punkt könnte man denken: Aber mein Kind muss doch auch lernen, wie man einen guten Vortrag hält, andere Kinder anspricht etc. Dazu muss ich es doch auch auf Schwachstellen und Fehler ansprechen können?

Das stimmt. Aber denken Sie daran, wie gross das Ohr für Kritik gerade bei ängstlichen Kindern ist. Meldet eine Lehrerin einem Kind mit Vortragsängsten drei positive und einen



negativen Punkt zurück, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass es zu Hause weinend erzählt, dass der Vortrag „total mies“ gelaufen ist.

Wenn Sie mit einem ängstlichen Kind üben und es auf Verbesserungsmöglichkeiten hinweisen möchten, sind die folgenden Formulierungen sinnvoll:

- (Wenn das Kind nicht anfangen kann) Findest du den Anfang auch so schwierig? Mir hast das auch immer am meisten Mühe gemacht. Ich zeige dir einen Trick: Du nimmst eine Kreide und schreibst das Thema auf die Tafel. Dann drehst du dich um und fängst gleich mit der Begrüssung an. Willst du das mal versuchen?
- Mir hilft es immer, wenn ich die wichtigsten Punkte auf Karteikarten habe. Dann kann ich kurz auf die Karte schauen, wenn mir nichts mehr einfällt.
- Weisst du, was ich noch toll fände? Wenn du mich ab und zu anschaust. So als würdest du es mir erzählen. Ich weiss, das ist ziemlich schwierig. Willst du es mal versuchen? Komm, wir machen es so: Immer wenn du mit einem Satz fertig bist, schaut du kurz zu mir hoch. (Hinweis: Lächeln Sie dem Kind ermutigend zu, wenn es hochschaut – dann wird ihm dies bald leichter fallen).
- Ich fand es schön, wenn du mich angeschaut hast. Ich habe gleich gemerkt, dass ich dir dann besser zuhören kann. Gibt es in deiner Klasse einige Kinder, die dir eher Mut als Angst machen? Könntest du diese ab und zu anschauen, während du vorträgst?

## **6. Nutzen Sie Vorbilder**

Wir lernen Ängste sehr rasch durch Modelle. Kreischt und flieht der starke, grosse Vater, wenn er eine Spinne sieht, wird das Kind, das ihn dabei beobachtet, mit hoher Wahrscheinlichkeit ebenfalls eine Spinnenphobie entwickeln.

Wir sind dazu veranlagt, Ängste sehr rasch abzuschauen. Ein kleines Gnu kann schliesslich nicht darauf warten, von einem Löwen gebissen zu werden, bevor es den Instinkt entwickelt, vor Löwen zu fliehen. Sobald die anderen Gnus in Panik wegrennen, rennt es auch. Und wenn es sieht, dass die anderen vor einem Löwen wegrennen, wird es Angst vor Löwen entwickeln – ohne selbst negative Erfahrungen mit Löwen gemacht zu haben. Ein sehr sinnvoller Mechanismus!

Leider schauen wir uns auch ziemlich sinnlose Ängste ab.

Falls Sie als Elternteil die gleiche Angst haben wie Ihr Kind, sind Sie in einer idealen Position, um Ihrem Kind zu helfen. Trainieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind! Wenn das Kind sieht, wie Sie Ihre Angst überwinden, sich dem Hund nähern und diesen schliesslich streicheln, hilft ihm dies, seine eigene Angst zu überwinden. Dabei lernen Kinder mehr und schneller von Modellen, die zuerst ihre eigene Angst besiegen müssen als von Modellen, die keine Angst haben.

In mehreren Studien konnte man zeigen, dass Kinder sehr von anderen Kindern als Modellen profitieren. Sahen beispielsweise Kinder mit einer Hundephobie einen Nachmittag anderen Kindern dabei zu, wie diese mit Hunden spielen, überwand sich ein Grossteil der Kind ohne weiteres Zutun von aussen und begann nach einer Weile ebenfalls, sich den Hunden zu nähern und diese zu streicheln.

## 7. Helfen Sie dem Kind dabei, seine Gefühle auszudrücken

Angst nimmt ab, wenn wir sie als solche benennen. Bereits der Satz „Das macht mir Angst“ reduziert die Angst ein wenig. Warum? Wenn wir uns der Angst bewusst werden, gewinnen wir ein wenig Distanz zu unseren Gefühlen. Wir können uns zudem fragen: Wie will ich mit der Angst umgehen?

## 8. Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Notfallplan

Was kann ich tun, wenn:

- Ich den Faden verliere?
- Auf eine Frage keine Antwort weiß?
- Mich verlaufe?
- Die anderen gemein zu mir sind?
- Ich während der Prüfung in Zeitnot gerate?
- Fehler mache?

Je besser wir uns auf ein Ereignis vorbereitet fühlen, desto weniger Ängste löst es aus. Fragen Sie Ihr Kind, wovor es sich fürchtet (nicht warum!). Am besten leiten Sie die Frage ein, indem Sie seine Gefühl spiegeln. Zum Beispiel: Das kann einem schon Angst machen, so ein erstes Schullager. Was könnte denn da alles passieren?

Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie genau zuhören und dann mit ihm gemeinsam überlegen:

- Wie schlimm wäre das wirklich, wenn das passiert?
- Was könntest du tun, wenn es passiert?
- Was könntest du tun, damit es möglichst nicht passiert?

Oft merken Kinder bei genauerem Hinsehen, dass die vermeintliche Katastrophe gar nicht so schlimm wäre, sie eine Lösung finden würden oder sie etwas tun können, damit es ziemlich unwahrscheinlich wird, dass das befürchtete Ereignis eintritt.



# Angst und wie man sie bewältigt

Ob das berühmte Monster unter dem Bett, die Hexe hinter der Tür, die gern Menschenfleisch auf Toast mit Ei isst, oder der riesige Hund der Nachbarin – besonders Kinder hegen oft nicht wenige Ängste. Im Grunde ist eine Kindheit ohne Angst nicht vorstellbar – aber auch gar nicht erstrebenswert: Angst ist nämlich ein natürlicher Schutz vor zu großen Risiken. Außerdem fällt sie meist zeitgleich mit dem Anbruch einer neuen Entwicklungsphase voll ungekannter Erfahrungen.

Die zehn häufigsten Kinderängste betreffen Dunkelheit, Trennung, Liebesverlust, Monster und Einbrecher, Tiere, Wasser, Fehler, Krankheit und Tod, Eigenständigkeit und Ärzte. Auch nicht selten ist die sogenannte Umweltangst, also die Furcht vor fremder Umgebung wie dem Kindergarten oder der Schule, oder fremden Geräuschen, wie die Wasserspülung und Zeitungsrascheln. Dazu gehören auch Urängste, wie vor Feuer oder Gewitter.

Wie man den Kindern nun dabei helfen, mit diesen Ängsten umzugehen? Wichtig ist es, Nähe zu signalisieren, dem Kind also beizustehen, ihm Nähe zu signalisieren, ihm beizubringen, mit den Ängsten selbst umzugehen, und Sicherheit zu vermitteln: Zum Beispiel durch Umarmungen, ungeteilte Aufmerksamkeit und offene Gespräche. Ebenso sollte man die Angst des Kindes ernstnehmen.

Außerdem helfen auch einige Spiele, die Angstsituationen zu verarbeiten:

Oft wirkt es schon beruhigend, zu malen, wie die Angstgestalt (der Einbrecher, das Monster, der großen Hund, etc.) besiegt und fortgejagt wird. Genauso kann auch eine kleine Knetfigur wirken, die anschließend eigenhändig zerquetscht, also besiegt wird.

Weitere Spielideen sind diese:

## Gespenterraten

Spannendes Tastspiel zum Erraten von Personen

Die Gruppe befindet sich in einem abgedunkelten Raum. Unbemerkt von den anderen Gruppenmitgliedern holt der Spielleiter einen Teilnehmer aus der Gruppe. Außerhalb des Raumes erhält er eine große helle Decke bzw. ein großes Betttuch, das ihn als Gespenst ausweist. Nach kurzer Zeit kommt er als Gespenst in die Gruppe zurück. Nun müssen die Gruppenmitglieder das Gespenst abtasten und erraten, wer sich unter der Maske verbirgt.

## Mutproben

Diskussionsspiel zum Thema Mut



Vorab notiert der Spielleiter Mutproben auf mehrere Zettel, z.B. "alleine draußen im Garten in einem Zelt übernachten" oder "mit Freunden eine Ballonfahrt machen" oder "mit dem besten Freund und seinen Eltern drei Wochen lang verreisen" usw. Die Zettel werden zusammengefasst und in einen Korb gelegt. Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Der Korb wird reihum gereicht und jeder Teilnehmer nimmt sich einen Zettel. Der Reihe nach liest jeder seine Mutprobe vor und erklärt, ob er diese Mutprobe machen möchte oder ob nicht. Die Entscheidung sollte begründet werden.

## Monstertüten

Kreatives Bastelspiel zum Thema Angst



Die Teilnehmer erhalten vom Spielleiter Taschenlampen und dunkle Papiertüten bzw. sie bemalen helle Papiertüten mit brauner Wasserfarbe. Dann malen sie mit Filzstift einen grässlichen Mund, weit aufgerissene Augen und einen fürchterlichen Mund auf die Tüte. Die Tüte wird aufgeblasen, über den Stiel der Taschenlampe gestülpt und mit Klebeband befestigt. Sobald es dunkel ist, gehen alle Teilnehmer zu einem Grusel-Rundgang mit den Monstertüten ums Haus.

Hinweis, Material:

Pro Teilnehmer 1 Papiertüte. Mit Spielleiter. Auf Sicherheit achten: In der Dunkelheit aufpassen, dass kein Teilnehmer während des Rundgangs verloren geht.

## Wanderung durch den Gespensterwald

Spannendes Orientierungsspiel und Spiel zum Umgang mit der Angst



Alle bis auf einen Spieler verteilen sich im Raum. Der Spieler, der vorne steht, muss versuchen, sich die Position der Spieler gut zu merken. Danach wird der Raum abgedunkelt und die Spieler, die im Raum stehen, verwandeln sich in Gespenster. Der einzelne Spieler muss nun versuchen, den "Gespensterwald" zu durchwandern. Doch das ist nicht leicht: Während seiner Wanderung muss er eine Augenbinde tragen. Dann geht er los... Berührt er ein Gespenst, dann stößt das Gespenst einen lauten Schrei aus. Doch davon darf sich der

Wanderer nicht beirren lassen und so lange tapfer weiterwandern, bis er das andere Ende des Waldes erreicht hat.

Hinweis, Material:

Mit Spielleiter. Sobald ein Teilnehmer ernsthaft Angst bekommt, muss das Spiel abgebrochen werden. Der Spielleiter ist verpflichtet, mit dem Teilnehmer verständnisvoll über seine Gefühle zu sprechen.



## Weiterführende Links

- Angst mit Mut begegnen  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ye\\_ZMULZ0HU](https://www.youtube.com/watch?v=Ye_ZMULZ0HU)
- Emmas Angst vor Spritzen  
<https://www.youtube.com/watch?v=8FhrVwc0hGs&feature=youtu.be>
- Mias Angst vor dem Kinderarzt  
[https://www.youtube.com/watch?v=7Sw0k\\_kXoxk&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=7Sw0k_kXoxk&feature=youtu.be)

## Quellen (Zugriff am 04.07.2019)

- <https://www.baby-und-familie.de/Entwicklung/Aengste-bei-Kindern-Wie-in-den-Griff-kriegen-171711.html>
- <http://biber-blog.com/selbstvertrauen/angst-mit-mut-begegnen/aengste-ueberwinden/>
- <https://www.elternwissen.com/familienleben/kinder-sicherheit-unterwegs/art/tipp/aengste-bei-kindern-mit-rollenspielen-gegen-die-angst.html>
- <https://www.ffh.de/nachrichten/magazin/toController/Topic/toAction/show/told/130426/toTopic/gewitter-angst-bei-kindern-diese-spiele-helfen.html>
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Elizabeth\\_Shaw](https://de.wikipedia.org/wiki/Elizabeth_Shaw)
- [http://www.labbe.de/spielotti/a\\_iko/spielarten/spiele-meinungsaustausch.jpg](http://www.labbe.de/spielotti/a_iko/spielarten/spiele-meinungsaustausch.jpg)
- [http://www.labbe.de/spielotti/a\\_iko/spielarten/abschlussspiel.jpg](http://www.labbe.de/spielotti/a_iko/spielarten/abschlussspiel.jpg)
- [http://www.labbe.de/spielotti/a\\_iko/spielarten/geschicklichkeitsspiel.jpg](http://www.labbe.de/spielotti/a_iko/spielarten/geschicklichkeitsspiel.jpg)

## **IMPRESSUM**

Landestheater Eisenach  
Theaterplatz 4-7  
99817 Eisenach  
03691 / 256 - 0  
Fax: 03691 / 256 - 159  
info@landestheater-eisenach.de  
Künstlerischer Leiter: Andris Plucis  
Redaktion: Isabelle Küster  
Mitarbeit: Lisa Kellner, Luise von Landwüst, Mira Seesemann  
Spielzeit 2019/20

Karten können Sie über den Besucherservice reservieren: Tel.: 03691/ 256 232  
Fragen und Wünsche zur Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs richten Sie an  
die Theaterpädagogik: Tel.: 03691-256 161

[www.landestheater-eisenach.de](http://www.landestheater-eisenach.de)