

# **Bericht zum Tagesseminar**

## **„Ängste, unsere ständigen Begleiter“**

von Birgit Schmid



in Spaichingen am 15. November 2014

## Ängste – unsere ständigen Begleiter!?

Ein Opa sagte zu seinem Enkel: „Ich hab zwei Tiger in mir. Der eine heißt „Liebe und Verständnis“, der andere heißt „Angst und Ärger“. Der Junge fragte: „Und welcher von den beiden gewinnt?“ „Derjenige, der von mir gefüttert wird“ antwortete der Opa.

### Mit Ängsten leben!

- Wie geh ich mit der Angst um
- Wie nutze ich die Angst
- Wie schütze ich mich vor Angst
- 

Das kann sich um die verschiedensten Ängste handeln:

- Angst vor dem Tod
- Angst vor der Einsamkeit
- Angst vor der Armut
- Angst vor Schmerzen
- Angst vor dem Rückfall

Angst und der Umgang damit wird das Thema an diesem Tag sein. Viele Eltern haben diese Ängste als ständige Begleitung bei sich. Wie ist es einfacher damit umzugehen und kann ich Angst sogar für mich nützen? Das werden wir gemeinsam an diesem Tag herausfinden.

Der Elternkreis für Drogenabhängige und Drogengefährdeten Kinder Rottweil, Villingen-Schwenningen und Tuttlingen lud am 15. November 2014 alle betroffenen Eltern zu diesem Tagesseminar im AOK-Zentrum in Spaichingen ein. Das Seminar wurde von der Dozentin Birgit Schmid, staatlich anerkannte Erzieherin und Zusatzausbildung in systemischer Familienberatung, geleitet und durchgeführt. Viele Eltern und Elternteile (18 Teilnehmer darunter 5 Paare) waren zu diesem Seminar eingetroffen und fingen um 9:00 Uhr an.



Zunächst mal begrüßte Gisela Sickbert als EK-Leiterin die Teilnehmer recht herzlich sowie die Dozentin Birgit Schmid. Auch Sie begrüßte recht herzlich die Teilnehmer und sagte, dass wir heute der Angst ein Gesicht geben und lernen sie loszulassen. Außerdem gab sie uns den Ablauf bekannt.

Zum richtig ankommen, durften wir eine Entspannungsübung machen, damit jeder den Kopf frei hat und herunter kommt. Dies ist die beste Voraussetzung für ein gutes Seminar.

Es waren in der Kreismitte Emotionskarten ausgelegt und jeder durfte sich die Karte nehmen die ihn zum Thema Angst am meisten ansprach. Danach gab es eine Vorstellungsrunde, in der sich jeder vorstellen durfte und zu seiner ausgewählten Karte

sagen durfte, warum gerade diese Karte die auserwählte war. Außerdem durfte jeder an einem Stimmungsbarometer einen roten Punkt anbringen, wie seine momentane Stimmung ist, wobei 0 ganz schlecht und 10 sehr gut bedeutet.

Die Kreismitte war zum Thema passend bestens vorbereitet. Man fühlte sich in der Kreis richtig wohl und vertraut.



## Der Atem und die Angst

Wenn man Angst mal überwunden hat, findet man immer wieder neue Wege sie zu überwinden. Wenn man keine Ängste mehr hat, heißt das nicht, dass man keine Angst mehr hat, sondern man weiß damit umzugehen. Angst verbannen zu wollen ist kein guter Gedanken. **Angst hat auch was Positives!** Gemeinsam erarbeiteten wir Negatives und Positives zur Angst:

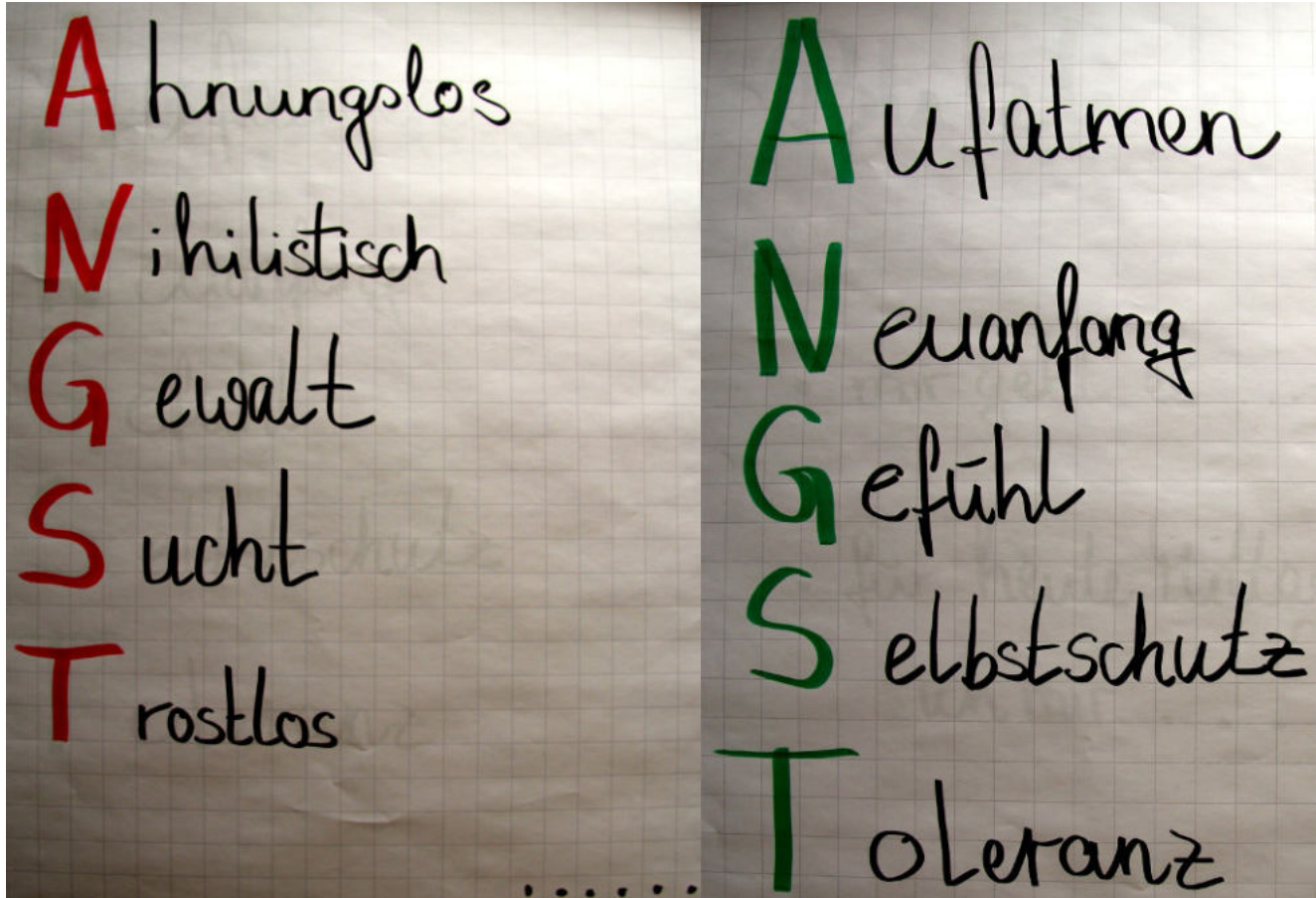
### Negative Ausdrücke:

- A** = Alternativlos, Aufgelöst, Ahnungslos, Anspannung, Aufregung, Atemlosigkeit, Adrenalin
- N** = Nervosität, Not, nichts tun, Niedergeschlagenheit, Niemand, Neben der Kappe, nihilistisch Nahe
- G** = Gefahr, gefühlslos – kalt, grausam, Gewalt, Gemein
- S** = Schweißausbruch, Sorge, Stress, stimmungslos, Sucht, Schlaflosigkeit
- T** = Terror, Tobsucht, tatenlos, Trauer, Trostlos, Tod

### Positive Ausdrücke:

- A** = Antrieb, Anstoß, Auftrieb, Achtsamkeit, Angriff, Änderung, Ahnung, anpacken, aufatmen
- N** = Neuanfang, Notwendigkeit, Neugier (Wissen), Notbremse ziehen
- G** = Genesung, Gefühle aktiv, Gangart, Gleichmut, Gradwanderung, Glaube
- S** = Sorge für sich selbst, starten, Schutz, Sicherheit, Sensibilität, sortieren, Selbstschutz
- T** = Tatendrang, Trennung, trauen, Toleranz

Medizinisch gesehen atmet man bei großer Angst schnell und flach, daher hilft es, wenn man bewusst in eine Tüte bzw. langsam durch die Nase atmet. Atmen im Allgemeinen ist bei Erwachsenen eigentlich falsch. Tief einatmen und mit Ton ausatmen, tut richtig gut. Flankenatmung ist bei Angst die beste Art, da die Brust bzw. der Körper geweitet wird. Dies wirkt befreiend. Liegen bei Angst ist absolut falsch. Wenn man Angst hat ist es wichtig sich zu erden. Daher fest stehen und bis in die Füße atmen. Dies bringt Stabilität, Gleichgewicht und Ruhe.



Aus der negativen Angst

wird eine

positive Angst!

