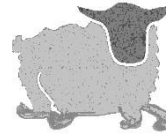
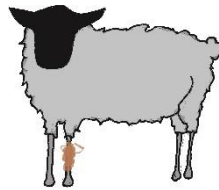




Familienbrief 2



Das ängstliche Schaf

nachdenken (für Erwachsene)

Auch Kinder haben Angst, Angst vor Monstern, Kriegen oder alltäglichen Dingen. Eigentlich ist das normal – Ängste zu überwinden gehört zu ihrer Entwicklung. Dabei brauchen sie die Unterstützung der Eltern. Nähe und Zuwendung sind der Schlüssel, gut mit der Angst umzugehen.

Auch Eltern halten Angst aus, zum Beispiel wenn das Kind zum ersten Mal einen Weg ganz alleine geht. Das erste Mal alleine von zuhause weg sein ist eine große Aufgabe für Eltern und Kinder. Gut ist es, über die Ängste miteinander zu reden.

spielen - Ein Monster in unserem Kreis:

Eines der Kinder darf für 10 Sekunden ein Monster spielen.

Bei größeren Kindern dürfen auch mal die Erwachsenen Monster sein.

Eine Möglichkeit der Monster-Auswahl: Wer eine 1 würfelt, darf Monster spielen und bekommt einen Monster-Hut auf. Alle sagen dann:

1 – 2 – 3, ein Monster kommt herbei.

Es wütet mehr und mehr, wir fürchten uns doch sehr.

Das Monster darf sich 10 Sekunden lang austoben.

Wichtige Regel: Es darf keinen der Mitspieler berühren!

Die Mitspieler tun so, als ob sie sich sehr fürchten, schlagen die Hände vors Gesicht, zittern und zählen..

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – 0

Dann sagen alle:

1 – 2 – 3, Monsterzeit vorbei.

(Namen des Kindes nennen) ... wird Mensch, ja das ist klar, ganz friedlich, ach, wie wunderbar.

Monster-Hut wieder absetzen.

nachspüren - Eine Phantasie-Übung

Im Monster-Spiel haben wir die Angst nur gespielt.

Das kleine Schäfchen in der Habakuk-Geschichte hatte aber wirklich Angst:

Wovor hatte das kleine Schaf Angst? (Vor den Wasser, vor einer Schlucht, vor dem Wolf.)

Wovor könnte das Schäfchen sonst noch Angst haben?

Was sagt der Hirte Habakuk, um seine Angst zu nehmen?

erzählen

Wann hattest Du bisher Angst gehabt?

Was hat Dir geholfen die Angst auszuhalten oder zu überwinden? (Schmusedecke? Kuscheltier?)

Wen möchtest Du bei Dir haben, wenn Du Angst hast?

kreativ werden:

Einen Mut-Stein basteln. Wir suchen einen schönen Kieselstein und säubern ihn.

Wir denken daran, was uns bisher Mut gemacht hat und malen mit einem wasserfesten Stift ein kleines Mut-Zeichen, das uns daran erinnert. (ein M für Mut, eine Sonne, ein Stern ...)

Für diesen Mut-Stein suchen wir einen guten Platz.

das Erlebte vor Gott bringen

Gott segne alle die Angst haben, Tiere und Menschen.

Er segne alle, die jetzt schlafen gehen

und auch dich und mich

und alle Menschen, die wir gern haben. Amen.

singen

Hier im Stall (2)

The musical score is written in 6/8 time and consists of four staves. The first two staves contain the lyrics: 'Hier im Stall dürfen all, groß o - der klein so wie sie sind auch sein sein.' The third and fourth staves are instrumental accompaniment. Chords are indicated above the notes: C, G7, C, G7, C, G7, C, G7, C, C, G7, C, G4 - 7. The piece ends with a double bar line and the initials 'H. A.'.

2. Wenn eine Angst dich quält und Selbstvertrauen fehlt,
hier gibt es neuen Mut - und das tut gut.

(c) Herbert Adam

