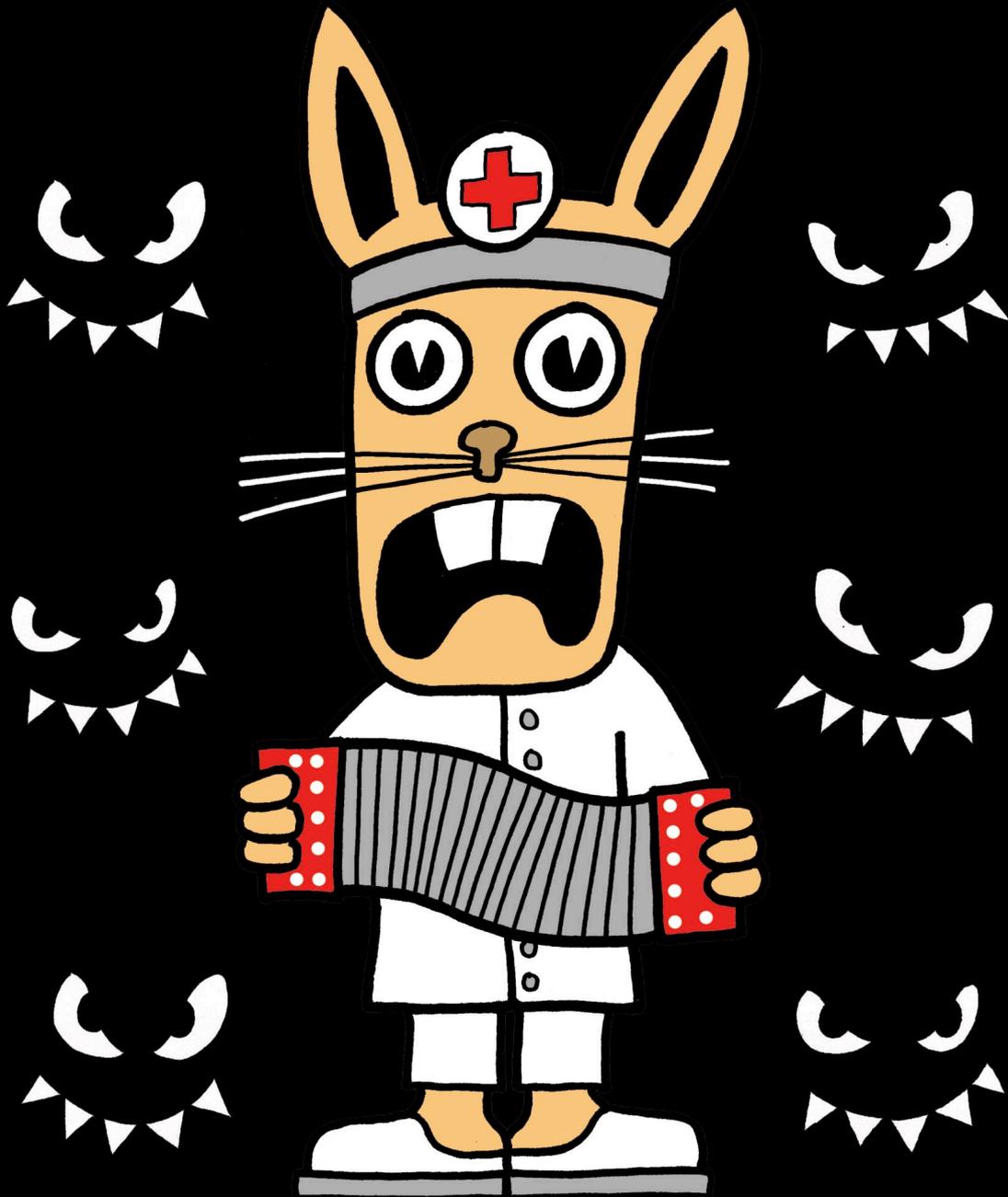


THEATER SGARAMUSCH



SCHISS

THEATERPÄDAGOGISCHES BEGLEITMATERIAL



Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Nach 12 Jahren Erzählen von Geschichten von Vergangenem, Gewesenem, spielt das Theater Sgaramusch im neuen Stück mit der Angst, einem Thema, das nicht nur Kinder fürchten und lieben. Während in den Medien die Ängste vor Krieg, Gewalt und Katastrophen im Vordergrund stehen, so sind es doch die ganz alltäglichen Befürchtungen, die uns Menschen mehr beschäftigen.

Angst in geschütztem Rahmen zu erleben, kann etwas gruselig Angenehmes sein. Kinder geniessen diese Art von Nervenkitzel meist. Das Stück SCHISS bietet die Möglichkeit, Angst zu erleben, ihr in die Augen zu schauen und sich dabei nicht verloren zu fühlen. Es soll spürbar werden: Alle haben hin und wieder Angst und diese Ängste haben verschiedene Gesichter. Manche kann man mit Tricks besänftigen, bei anderen braucht es stärkere Mittel, um sie zu bändigen. Die Kinder sollen beim Hinschauen auf die Angst im Theater ihren eigenen Mut, ihre innere Kraft, ihre Kreativität erleben und gestärkt aus der Vorstellung gehen.

Das Theater Sgaramusch hat wie bereits in anderen Produktionen in verschiedenen Richtungen das Thema Angst erforscht und dabei unzählige Fragen und Antworten gesammelt. Aus dieser Fundgrube haben sie SCHISS herausgegraben. Entstanden ist ein vielseitiges Theaterstück mit Musik, in welchem lustvoll mit der Angst umgegangen wird und welches Mut macht, sich seinen eigenen Ängsten zu stellen.

Wählen Sie selbst aus, welche Inputs dieser Begleitmaterialien Sie umsetzen wollen, ebenso bei den vorgeschlagenen Fragen für Diskussionen. Im ersten Teil „Vorbereiten“ finden Sie Vorschläge, um Ihre Klasse auf den Theaterbesuch einzustimmen. Im zweiten Teil „Nachbereiten“ erhalten Sie Tipps und Anregungen für die Auseinandersetzung mit dem Stückthema. Anfangs stehen einfachere Anregungen, gegen Schluss werden sie anspruchsvoller. Die Anleitungen sind meistens so formuliert, dass sie sich direkt an die Kinder richten. Die Titel sind versehen mit Piktogrammen: sie liefern Kurzinformationen über Sozialform, Arbeitstechniken und Kopiervorlagen, die Sie im dritten Teil finden.

	Gruppengrösse		schreiben/malen/zeichnen
	Plenum/Stuhlkreis		ausschneiden/basteln
	Diskussion/Austausch/erzählen		lesen
	spielen	K	Verweis auf Kopiervorlage

Das Kapitel „Angst: Qual und Lust – Hintergründe“ beinhaltet ein paar Hintergrundinformationen zur Angst und richtet sich an Erwachsene. Diejenigen, die sich intensiver mit dem Thema Angst auseinandersetzen wollen, finden in den Literaturhinweisen eine kleine Auswahl.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Theaterbesuch und eine anregende Arbeit mit Ihrer Klasse, in der Hoffnung, dass Sie beim Eintauchen in die Tiefen des Stückes SCHISS vom eigenen Mut überrascht werden.

Katrin Sauter, Theaterpädagogin, info@katrinsauter.ch



Vorbereiten

Was soll man vorbereiten, wenn man mit einer Klasse ins Theater geht? Soll man überhaupt und wenn ja, wie?

Theater verlangt viel vom Zuschauenden. Die Sinne werden angesprochen, Gefühle ausgelöst, es muss interpretiert werden. Im besten Fall entsteht ein Zusammenwirken zwischen Publikum und Schauspielern. Im schlechtesten Fall ist der Zuschauerraum Tummelfeld für angestaute Energien. Eine Vorbereitung lohnt sich auf jeden Fall. Theater ist kein Medium, das Kinder in ihrer Freizeit „konsumieren“, die meisten sind es nicht gewohnt. Obwohl sich Theater an und für sich (im besten Fall) aus sich selber heraus erklärt, lässt sich das Hinschauen und Hinhören doch trainieren.

Worum geht es also in der Vorbereitung? Es geht einerseits um eine Annäherung an das Medium Theater: Beim selber Spielen und einander Zusehen lässt sich das wunderbar erfahren. Und andererseits ist es ein Einstimmen auf die Geschichte oder das Thema des Stückes.

Allgemeine Einstimmung auf einen Theaterbesuch

Genau beobachten



-  Die Klasse steht sich in zwei Reihen gegenüber. Nun eine Minute Zeit geben, sein Gegenüber genau zu mustern. Ohne Sprache! Dann voneinander weg drehen und je drei Sachen an sich äußerlich verändern. Auf ein Zeichen drehen sich alle wieder einander zu. Wieder eine Minute Zeit, sich zu mustern. Dann gegenseitig austauschen, welche Veränderungen entdeckt wurden.

Spielen und zusehen



-  Standbilder zum Stückthema (Für SCHISS z.B. „Eine furchteinflössende Begegnung“). Zu dritt eine Situation dazu erfinden und ein Standbild stellen. Alle Standbilder zeigen.

Für Fortgeschrittene: ausgehend vom Standbild eine Szene entwickeln. Diese üben und dann der Klasse vorspielen. Immer erst beginnen, wenn das Publikum wirklich ruhig ist.

Besprechen: Wie war das, vor allen vorzuspielen? Was hat geholfen, was gestört?

Eigene Theatererfahrungen



-  Im Schulzimmer wird eine Ecke als JA und eine als NEIN definiert. Zwischen JA und NEIN gibt es in der Mitte die neutrale Zone, die „weder-noch“ oder „ich weiss nicht“ bedeutet. Die Spielleitung stellt ein paar Fragen zu Theatererfahrungen der Kinder, z.B. zum allerersten/letzten Theaterbesuch, selber Theater spielen,... Die Kinder bewegen sich als Antwort in die Ja- oder Nein-Ecke. Ist es schon lange her, dass du im Theater warst? War es ein Theater für Kinder? Warst du alleine dort? Hast du eine lustige/traurige Geschichte gesehen? Haben viele Leute mitgespielt? Hat dir das Stück gefallen (nachfragen warum ja, warum nein)?

Im Kreis: Was ist eigentlich Theater? Was gehört dazu? Welche Menschen braucht es für eine Vorstellung neben den Schauspielern noch?



Die Vorbereitung auf den Theaterbesuch SCHISS kann auch direkt mit den nachfolgenden Anregungen gestartet werden. Wählen Sie selbst, was für Sie und Ihre Klasse Sinn macht.

SCHISS - im Angstlabor zu Besuch



Als Publikum ist man Besucher am Tag der offenen Tür im Angstlabor von Franz, Franz und Franz. Die drei Forscher machen in ihrem Labor verschiedene Experimente und untersuchen so die Ängste. Sie genießen das prickelnde Gefühl, wenn sie sich den unterschiedlichen Ängsten stellen. Selbst dann schrecken sie nicht zurück, wenn sie es selbst mit der Angst zu tun kriegen. Denn zum Glück kennen sie auch Tricks, wie man diese besänftigen kann.

- Wer weiss, was ein Labor ist? Was macht man dort?
- Wer arbeitet dort?
- Was kann man in einem Labor alles untersuchen oder erforschen?

Forscher sind sehr neugierige Menschen, die viele Fragen stellen. Macht selbst Experimente oder Erforschungen in eurer Klasse und schreibt die Ergebnisse auf. Beispiele:

- Wie viele Kinder können mit geschlossenen Augen (ohne zu blinzeln) einmal auf einem abgesteckten Weg durchs Schulzimmer laufen? Zählt diejenigen, die bis zum Schluss die Augen geschlossen halten können. Fragt nach bei den „Blinzlern“: Warum hat es geblinzelt?
- Welche Kuschel-/Plüschtiere sind in eurer Klasse die beliebtesten? Zeichnet diese und macht Striche dazu, wie viele Kinder dieses Tier zuhause haben.
- Wie kommt der Luftballon in die Flasche?



Material: Luftballon, Flasche, Trinkhalm, viel Luft

Steck den Luftballon in die Flasche. Wie kannst du den Luftballon in der Flasche aufblasen? Vielleicht brauchst du den Trinkhalm, damit es klappt. (Es wird ohne nicht funktionieren, weil bereits Luft in der Flasche ist. Mit dem Trinkhalm-Trick kann man diese Schwierigkeit umgehen: Trinkhalm zwischen Flaschenhals und Luftballon stecken, so kann die Luft aus der Flasche entweichen und der Luftballon lässt sich in der Flasche aufblasen.)

Angst- und Schreck-Geschichten



Die meisten Menschen haben Angst über ihre Ängste zu reden. Es ist eine sehr persönliche, intime Angelegenheit und fällt darum vielen schwer.

Erfindet Geschichten, in welchen ängstliche Menschen vorkommen. „Es war einmal eine/r, die/der hatte Angst vor...“ Erzählt sie euch oder schreibt sie auf.

- Wovor hat die Person Angst?
- Was erlebt die Person, dass sie Angst kriegt oder einen Schrecken hat?



FR War die Angst/der Schreck quälend oder spannend/lustvoll?

FR Welcher Trick hat geholfen, die Angst zu „überleben“?

Wenn ihr mögt, sprecht in der Klasse über eure eigenen Ängste. Oder schreibt/zeichnet sie auf.

FR Wer hat ähnliche Ängste wie die Personen in den Geschichten?

FR Welche Tricks helfen dir die Angst oder den Schrecken zu „überleben“?

Körperliche Symptome der Angst



Spielt euch körperliche Angstsymptome vor.

FR Welcher Körperteil reagiert bei dir, wenn du Angst oder einen Schrecken hast?

FR Wann reagiert welcher Körperteil zuerst?

Fülle das Arbeitsblatt „Was macht mein Körper, wenn ich Angst habe?“ aus. Die Kinder schreiben oder zeichnen.

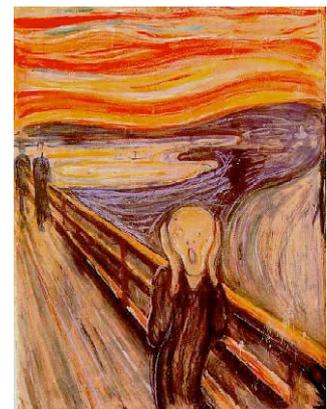
Die körperlichen Symptome der Angst sind normale (also nicht krankhafte) physiologische Reaktionen. Sie sichern bei (einer realen oder phantasierten) Gefahr die körperliche oder seelische Unversehrtheit, im Extremfall das Überleben. Sie bereiten ein Lebewesen auf eine „Kampf- oder Flucht-Situation“ (fight or flight) vor:

- FR** Erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher.
- FR** Erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- FR** Erhöhte Herzfrequenz (Herzklopfen), erhöhter Blutdruck
- FR** Flachere und schnellere Atmung
- FR** Energiebereitstellung in Muskeln für Flucht oder Angriff
- FR** Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern, Kribbeln in Händen und Füßen, Schwindelgefühl, wackelige Beine/Knie, Kopfschmerzen
- FR** Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt oder Durchfall tritt auf.
- FR** Übelkeit und Atemnot (Kloss im Hals, Druck auf der Brust) treten in manchen Fällen ebenfalls auf.
- FR** Absonderung von Molekülen im Schweiß, die andere Menschen Angst riechen lassen und bei diesen unterbewusst Alarmbereitschaft auslösen.
- FR** Konzentrations-, Schlaf- und Gleichgewichtsstörungen, Benommenheit oder Ohnmachtsgefühle als Folge von Angst

Neben diesen individuellen Reaktionen hat das Zeigen von Angst (etwa durch den charakteristischen Gesichtsausdruck oder durch Sprache) gegenüber Anderen den sozialen Sinn um Schutz zu bitten.

Die körperlichen Ausdrucksformen der Angst sind die gleichen, unabhängig davon, ob es sich um eine reale Bedrohung oder um eine Panikattacke aus heiterem Himmel handelt.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Angst>)



Der Schrei – Edvard Munch



Angst hat viele Gesichter



Furcht, Schreck, Heidenangst, Grausen, Bangigkeit, Entsetzen, Panik, Schauer, Furchtsamkeit, Horror, Höllenangst, Ängstlichkeit, Phobie, Todesangst, Verängstigung, Erschrecken, Bammel, Schiss, Schlötterlig, Befürchtung, Fracksausen, Sorge, Muffe...

Dies sind Ausdrücke, die wir in Zusammenhang mit Angst verwenden. Einige Ängste sind sich sehr ähnlich. Vielleicht kennt ihr noch andere, auf Mundart?

Sucht zu zweit für ein paar Ängste je einen Gesichts- oder Körperausdruck. Verbindet die „Posen“ zu einem kleinen Tanz. Wenn ihr kribblige, gruslige Musik habt, lasst sie beim Vorspielen dazu laufen. Z.B. „The Trap“ von John Zorn oder „The black Pearl“ oder „Swords crossed“ aus dem Soundtrack von Pirates of the Caribbean.

Spielt euch im Plenum die Angsttänze vor. Die Zuschauenden können versuchen zu erraten, welche Angstbegriffe im Tanz vorkommen.

-  Wie zeigst du mit den Augen, Schultern, Beinen, dem Rumpf, dem Atem, der Stimme die Angst?
-  In welchen Situationen hast du schon mal Horror, Panik, einen Schauer, Sorge, Verängstigung... erlebt?

Nachbereiten

Theater gehört meiner Ansicht nach zur ästhetischen Grundausbildung wie etwa Bildende Kunst, Tanz oder Musik. Dass man sich nicht für alles gleich erwärmen kann, liegt auf der Hand. Dass man sich dennoch eine Meinung dazu bilden kann, auch. Auf diesem Weg können Sie Ihre Klasse begleiten. Bearbeiten Sie auf jeden Fall nur das, was Sie persönlich anspricht.

Es gibt zum Thema Nachbereiten keine Regel, wie viel und was nachbereitet werden soll. Die Nachbereitung soll eine lustvolle Weiterführung des gemeinsamen Theatererlebnisses sein. Der sicherste Weg, ein Theatererlebnis zunichte zu machen ist das Abfragen von Wissen. Das Schöne und auch Schwierige am Theater ist, dass niemand das gleiche Stück erlebt. Da sich alle ihre eigenen Bilder machen, werden diese beeinflusst von der Tagesverfassung, der persönlichen Situation, in der man gerade steckt, von den Erlebnissen, die man schon hatte, von den Ängsten, die man mit sich herumträgt und von vielem mehr. Nicht zuletzt auch davon, ob man gerne ins Theater geht oder nicht.

Bildergeschichte



Jede/r Schüler/in malt ein Bild von der Lieblingsszene aus dem Theaterstück.

Hängt eure Lieblingsszenen als Bildergeschichte auf und erzählt euch gegenseitig SCHISS.

Oder erzählt die Geschichte jemandem, der das Stück nicht gesehen hat.

Oder spielt eure Lieblingsszenen einander vor.



Skelett Bastelbogen



Kopiervorlage „Skelett“ auf festes A3-Papier vergrößert kopieren. Pro Skelett werden 13 Musterklammern benötigt.

Dem Stück einen neuen Titel geben



Hinweis: Die Schüler/innen geben mit dieser Form meist bekannt, welche Aspekte des Stückes sie am stärksten beschäftigt, interessiert, beeindruckt.

Notiert zu zweit auf kleine Zettel neue Titel für das Stück (pro Titel ein Zettel). Der neue Titel soll etwas über die Geschichte, das Thema des Stückes oder die Inszenierung (Spiel, Bühne, Musik, Licht...) aussagen.

Tauscht anschliessend in der Klasse die Titel aus.

- Welche passen zusammen, weil sie ähnlich sind?
- Warum findet ihr diesen Titel auch passend?

Ich habe Angst vor..., Angst-Sammlung



Die drei Forscher Franz, Franz und Franz sammeln alle Ängste. Auch du hast vielleicht am Schluss der Vorstellung erzählt, wovor du besonders Angst hast.

Bildet Paare und befragt euch nochmals zu euren speziellen Ängsten. Der eine ist der Forscher, der alles aufschreibt oder zeichnet, der andere erzählt. Dann wechselt die Rollen.

Tauscht eure Nachforschungen im Plenum aus.

- Gibt es Ängste, die mehrere Kinder kennen? Welche Ängste sind ganz besonders, weil nur jemand sie kennt?
- Lähmt dich deine Angst oder gibt sie dir Kraft und Energie, dich mit ihr auseinander zu setzen?
- Machst du etwas, was du eigentlich gern tust, nicht mehr, weil du diese Angst hast? Was tust du stattdessen? Welche „Ausweichmanöver“ kennst du? (Beispiel dazu: Eigentlich magst du Hunde. Weil du aber einmal von einem Dackel gebissen wurdest, wechselst du nun sofort die Strassenseite, wenn du nur irgendeinen Hund siehst, anstatt ihn zu begrüßen.)

Der Angst ins Auge schauen



Es gibt verschiedene Tricks, um auf Angst zu reagieren oder sich mit ihr zu konfrontieren. Bei Tieren hast du vielleicht schon einmal beobachtet, dass sie sich entweder tot stellen wie eine Maus, davonrennen wie ein Hase oder sich wehren wie eine fauchende Katze.

Franz, Franz und Franz haben den Haka (ein Mut- und Einschüchterungsritualtanz der Maori, Neuseeland), um sich in angstvollen Momenten Mut zu machen.

Erfindet zu viert einen eigenen Haka. Jeder macht eine oder zwei Bewegungen mit oder ohne



Geräusch, welche die Angst vertreiben können. Hängt dann die vier/acht Bewegungen zusammen zu einem Tanz. Zeigt ihn eurer Klasse.

- Kennst du andere Tricks, um der Angst zu begegnen oder sich von ihr zu erholen? Welche Tricks machen Mut, welche beruhigen, welche geben Sicherheit?**
- Welcher Trick hilft dir, wenn du Angst hast?**
- Bist du schon einmal so mutig deiner Angst entgegen getreten, dass du auch einen Tiger verdient hast, wie die drei Forscher?**

Das rote Land



Die drei Forscher können mit einer Maschine ins rote Land reisen.

- Was erleben Franz und Franz dort?**
- Was fandest du im roten Land Furcht einflössend, gruslig oder lustig, spannend?**

Erfindet zu dritt einen Ausflug ins rote Land. A ist Franz, der da hinreist, B und C spielen Tiere, fremde Wesen, Wind, Geräusche, etc., denen Franz auf seiner Reise begegnet.

Sichtweisen



Es gibt Menschen die machen sich Sorgen über alle möglichen Dinge. Bevor sie etwas tun, überlegen sie sich, was alles Schreckliches passieren könnte.

Setzt euch in einen Kreis. Erfindet gemeinsam einen Pechtag für Franz. Jemand beginnt: „Wenn Franz morgens aufwacht, könnte sie/er mit dem linken Fuss aufstehen.“ Die nächste Person fährt fort: z.B. „Sie/er könnte die Unterhose über die Jeans anziehen und sich in der Öffentlichkeit furchtbar blamieren damit.“ oder „Sie/er könnte schon beim Aufstehen aus dem Bett fallen.“ usw. Hängt alle erdenklichen Katastrophen, Missgeschicke, Peinlichkeiten und Gefahren, die ein Tag bringen könnte, aneinander. Bis alle im Kreis einmal dran waren, habt ihr den Tag für Franz so richtig schwarz gemalt.

Nun beginnt beim Letzten im Kreis und geht in die entgegengesetzte Richtung. „Wenn Franz morgens aufwacht, ist er/sie neugierig, was der Tag bringt.“ – z.B. „Er/sie zieht seinen ausgeflipptesten Pulli an und zählt, wie viele Leute ihn bewundern.“ Denkt euch Dinge aus, die Franz mit Neugierde und Lust ausprobieren oder erleben möchte. Vielleicht braucht es etwas Mut, diese Dinge zu tun. Auf jeden Fall erfindet ihr so einen bunten Tag, auch wenn die Angst manchmal mit der freudigen Erregung mitschwingt.

- Wie fühlt sich so ein Tag an?**
- Kennst du Leute, die immer alles schwarz malen? Welche Befürchtungen haben sie? Wie wirken diese Leute auf dich?**
- Wie fühlst du dich, wenn du dich freiwillig in Situationen begibst, in denen du etwas Angst verspürst?**



Angst überwinden, Mut proben



Hinweis: Bei dieser Übung geht es nicht darum, wer der Mutigste ist, sondern um die Wahrnehmung der eigenen Ängste und Grenzen und die Entwicklung der kreativ-schöpferischen Kraft, um sich den Herausforderungen zu stellen. Schätzen Sie selbst ab, welche Einschränkungen Ihre Klasse braucht, damit diese Übung nicht gefährlich wird.

Macht Vierergruppen. Plant in der Gruppe ein Hindernis mit Turnhallengeräten, bei dem es ein bisschen Mut braucht, um darüber zu klettern.

Baut eure Hindernisse in der Turnhalle auf, so dass ein Parcours entsteht. Probiert über die Hindernisse zu gelangen.

- Was traust du dir zu, wo willst du Hilfestellung und von wem?
- Welches Hindernis braucht viel Mut? Empfinden alle gleich?
- Wie kann ein Hindernis verändert werden, so dass es weniger oder mehr Mut braucht um darüber zu gehen? (gesichert, weniger hoch, viel Matten darum herum... oder blind, rückwärts, auf einem Bein...)

Ladet andere Klassen ein, euren Mutparcours auszuprobieren.

Variante: Anstelle eines Hindernisparcours überlegen sich die Gruppen einen Gegenstand, den anzufassen sie als eklig empfinden oder es eine gewisse Vorsicht dazu braucht. Diesen verstauen sie in einer Schachtel mit Loch zum Hineingreifen. Z.B. Slimy, Kastanie in der Stachelhülle, rohes Ei,...

Angst hören



Die drei Forscher machen verschiedene Experimente rund um die Angst.

- Was und wie haben die Forscher da untersucht?
- Kennst du die untersuchten Ängste auch?



Macht nun selbst ein Experiment. Sucht zu viert nach Geräuschen, die euch in Angst, Schrecken oder Gruseln versetzen. Experimentiert mit leeren Flaschen, Kreide, Ketten, eurer Stimme, Türen, Rasseln, usw. Spielt euch eure Angst- und Gruselgeräusche vor. Macht dazu den Raum ganz dunkel oder hört mit geschlossenen Augen zu.

- Woran erinnern euch die Geräusche?
- Welche Situationen und Geschichten kommen euch dazu in den Sinn?

Lieblingsfigur



Im Stück kommen drei Angstforscher vor: Franz, Franz und Franz.

Male ein Portrait von deiner Lieblingsfigur.

Oder schreibe ein Portrait: Was weißt du über die Figur? Was denkst du über sie? Was würdest du ihr raten? Wovor hat die Figur Angst? Wie verhält sie sich in angstvollen Situationen? Wann ist sie mutig?



Redewendungen



Sammelt Redewendungen zum Thema Angst. Schreibe eine Geschichte zu einer Redewendung. Oder male ein Bild.

- Woher kommen die Redewendungen?
- Welche Bedeutung haben sie?

Hier ein paar Redewendungen:

ein Angsthase sein
 sich vor Angst in die Hosen machen
 starr oder blind vor Angst sein
 vor Angst fast umkommen
 in Angstschweiss ausbrechen
 die Kehle zuschnüren vor Angst
 die Angst sitzt jemandem im Nacken

vor Schreck weiche Knie/kalte Füße bekommen
 vor Angst die Haare zu Berge stehen
 das Herz fällt vor Schreck in die Hose
 in Angst und Schrecken versetzen
 Blut und Wasser schwitzen
 (keine) Panik auf der Titanic

Angstwege im Hirn



Franz erzählt im Stück, was in unserem Hirn passiert, wenn wir vor etwas Angst haben. Die Kopiervorlage gibt einen Einblick in die Abläufe in unserem Gehirn bei Gefahrensituationen.

Zu guter Letzt

Alle haben hin und wieder Angst und diese Ängste haben verschiedene Gesichter. Meistens fällt es schwer über unsere Ängste zu sprechen. Sie gehören jedoch – wie alle anderen Gefühle – zu unserem Leben und sind immer wahrhaftig, auch wenn sie für andere nicht immer nachvollziehbar sind.

Man kann sich gegen die Angst wehren, sich dagegen auflehnen, man kann sie abtrainieren, sich aus eigener Kraft helfen oder sich helfen lassen. Man muss sie aber nicht einfach hinnehmen.

SCHISS will Mut machen, sich kreativ und entspannt mit den quälenden und den lustvoll prickelnden Seiten der Angst zu befassen. Die Kinder sollen beim Hinschauen auf die Angst ihren eigenen Mut, ihre innere, kreativ-schöpferische Kraft erleben und gestärkt aus dieser Auseinandersetzung gehen.

Katrin Sauter, Verfasserin Begleitmaterial, info@katrinsauter.ch



Was macht mein Körper, wenn ich Angst habe?

Wie reagieren deine Körperteile bei Angst oder Schrecken? Beschreibe oder zeichne.

Welches Körperteil reagiert bei dir am stärksten? _____

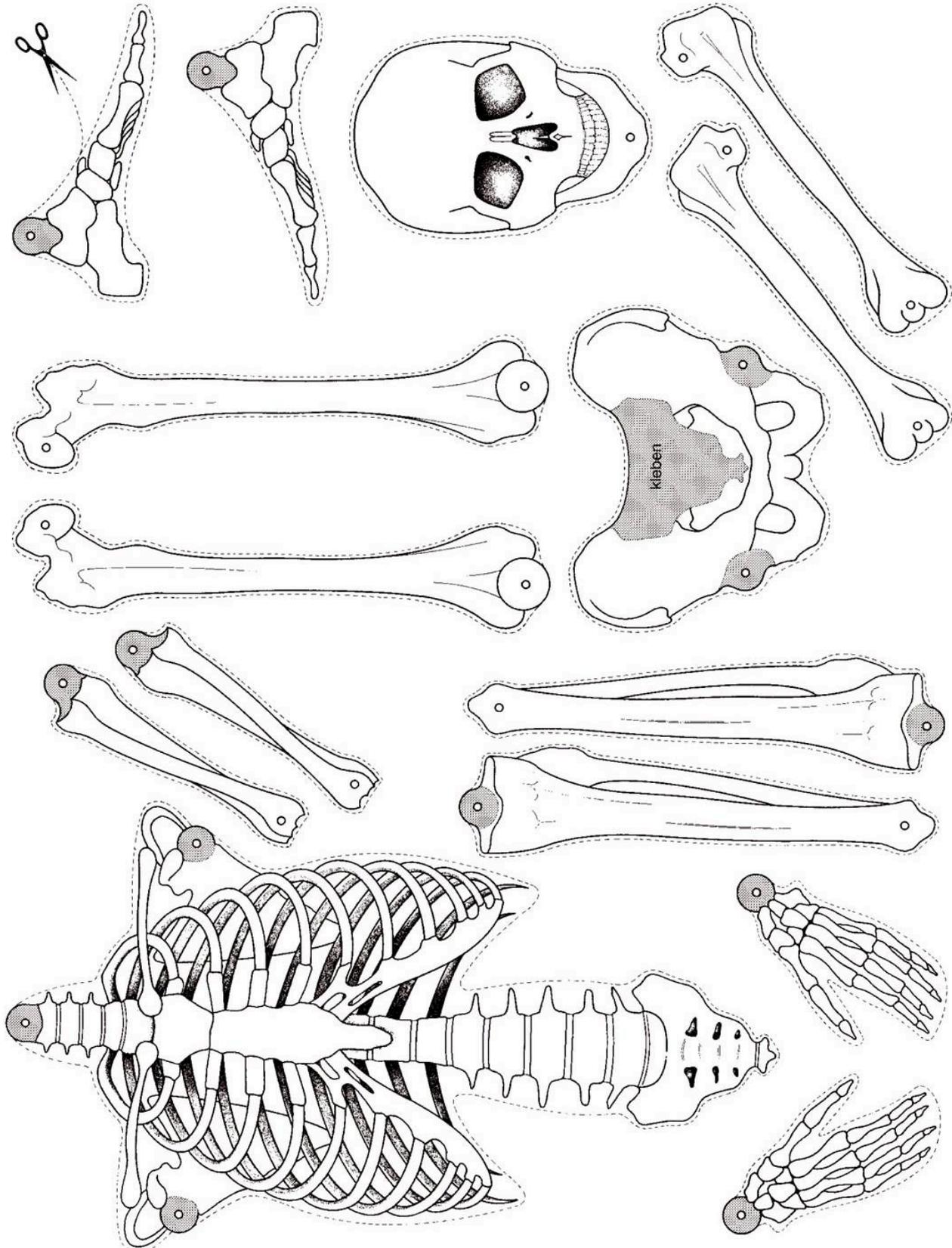
Augen

Beine, Knie



Skelett

Male dein Skelett gruselig an. Schneide es aus und setze es zusammen.





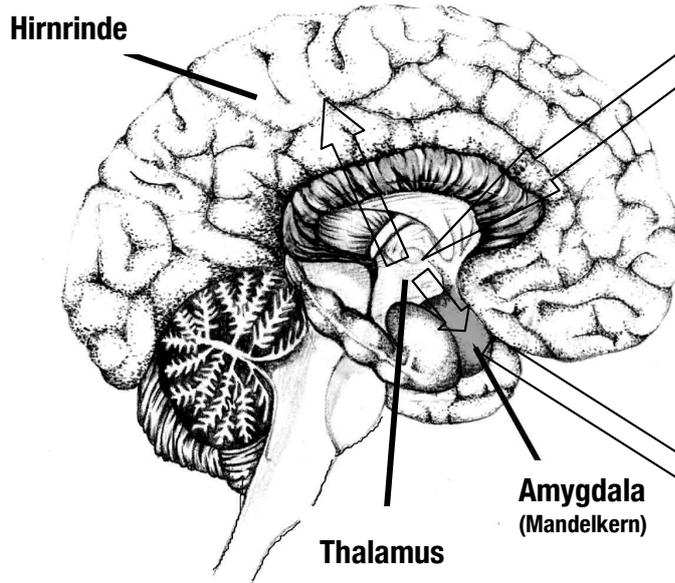
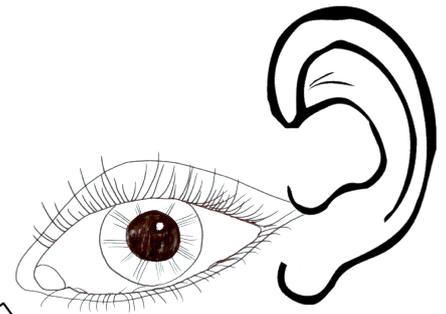
Angstwege im Hirn

Franz liegt in seinem Bett. Plötzlich hört er ein unbekanntes Geräusch. Vorsichtig schaut er unter das Bett und sieht ein fremdes, haariges Etwas, sicher ein grusliges, schmatzendes Monster. Er erschrickt und versteckt sich blitzschnell unter der Decke.

Zeichne ein Furcht einflößendes Monster. —>

Was ist in Franz' Hirn passiert? Male die „Wege der Angst“ farbig aus. Die folgende Beschreibung hilft dir dabei:

Grün: Franz' Augen und Ohren teilen seinem Gehirn mit: „Da hockt ein haariges Etwas unter meinem Bett!“ Zuerst gelangt diese Botschaft in den Thalamus. Der Thalamus funktioniert wie eine Telefonzentrale. Er sortiert die Signale der Sinnesorgane in wichtige und unwichtige. „Ein fremdes, haariges Etwas unter dem Bett“ ist eine sehr wichtige Botschaft. Darum leitet der Thalamus gleich zweimal die Botschaft weiter:



Blau: Einmal schickt der Thalamus die Gefahrenmeldung „haariges Etwas unterm Bett“ an Franz' Hirnrinde. Dort wird die Botschaft sehr genau und ausführlich untersucht: War schon mal so etwas unter meinem Bett? Wie gefährlich war das? Hab ich es einfangen können? Welche meiner Spielsachen sind haarig? Solche und viele andere Fragen überprüft Franz' Gehirn. Diese Befragung dauert aber zu lange, um auf eine Gefahr rasch reagieren zu können.

Rot: Darum sendet der Thalamus die Gefahrenmeldung „Monster unterm Bett“ gleichzeitig auch über eine Art

Notfall-Telefonleitung zur Amygdala los, der Alarmanlage im Körper.

Orange: Die Amygdala telefoniert blitzartig mit Franz' Armen, Beinen, dem Herz, der Lunge und anderen Organen und gibt eine Alarmmeldung durch. Franz' Körper macht sich darauf bereit, wie ein Tiger zu kämpfen oder so schnell wie der Blitz wegzulaufen.

Dass Franz sich so schnell unter der Decke verstecken kann, hat er also der Amygdala zu verdanken.





Angst: Qual und Lust – Hintergründe

Quelle: Borwin Bandelow: Das Angstbuch (Siehe Literaturhinweise)

Angst ist allgegenwärtig. Jeder und jede kennt dieses Gefühl. Bewusste und unbewusste Ängste tragen einen grossen Teil dazu bei, ob wir verzagte oder mutige, fleissige oder untätige, nachgiebige oder durchsetzungsfähige, liebenswürdige oder streitbare, humorvolle oder ernste, fröhliche oder niedergeschlagene, charmante oder unhöfliche, nachdenkliche oder sorglose Menschen werden.

Spricht man von Ängsten, kann man zwei grobe Unterscheidungen machen:

Reale Ängste vor Krieg, Unglück, Krankheit, Naturkatastrophen oder Verlust sind begründete Ängste vor real existierenden Gefahren. Sie haben eine Schutzfunktion und bewirken, dass wir konstruktive Bewältigungsstrategien entwickeln, um uns am Leben zu erhalten. Fällt ein Baum auf uns herab, macht die Angst vor Verletzungen, dass wir uns in Sicherheit bringen. Ist der Mensch über lange Zeit einer realen Angst wie Krieg oder Gewalt ausgesetzt, gewöhnt er sich jedoch daran und stumpft allmählich ab.

Ängste vor phantasierten Dingen oder Gefahren (Phobien oder Angsterkrankungen) haben keine Schutzfunktion. Sie haben wenig mit den wirklichen Gefahren zu tun, die uns bedrohen und vermitteln uns das Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefert sein. Trotzdem oder gerade darum sind auch sie ernst zu nehmen. Menschen mit Angststörungen sind jedoch nicht grundsätzlich ängstlich. Vor tatsächlich gefährlichen Dingen wie einem Erdbeben haben sie nicht mehr Angst als andere Menschen. Scheinbar sind im Gehirn die Instanzen für die Unterscheidung von wirklichen und imaginierten Gefahrensituationen getrennt.

Reale, unbegründete und krankhafte Ängste können den Alltag massiv bestimmen, so dass wir uns in Phantasiewelten flüchten oder gewisse Dinge gar nicht mehr tun.

Die ganz alltäglichen Befürchtungen jedoch beschäftigen die Menschen viel mehr: Bellt mich Nachbars schwarzer Hund wieder an, wenn ich aus dem Haus gehe? Wenn ich in der Schule aufgerufen werde, werde ich bestimmt rot im Gesicht! Auch die positiven Gefühle zu anderen Menschen sind eng mit Angst verknüpft: Angst davor, die Liebe der Eltern zu verlieren, von der besten Freundin zurück gestossen zu werden oder nicht dazu zu gehören.

Angstgefühle können aber auch mit Lust verbunden sein. Von Angstlust (Angst + freudige Erregung) spricht man, wenn drei Grundvoraussetzungen gegeben sind: 1. man kann sich freiwillig in das Abenteuer begeben, 2. ein Identifikationsobjekt, mit welchem ich die Angst miterlebe, befindet sich in Gefahr oder die Gefahrensituation ist berechenbar und 3. das Wissen und das Vertrauen auf einen positiven Ausgang des Erlebnisses beruhigen. Wir geniessen den Schauer, wenn wir Gruselgeschichten anhören und spannende Krimis lesen. Beim Ansehen von waghalsigen Stunts und Hochseilartisten im Zirkus stockt uns der Atem. Berichterstattungen über echtes Unglück in den Medien faszinieren uns. Wir kreischen vor Vergnügen auf der Achterbahn und jauchzen beim Ausüben von (Extrem-)Sportarten wie Bungeejumping. Mit kribbeliger Neugierde begeben wir uns auf Entdeckungsreisen, um Unbekanntes und Neues kennen zu lernen. Die Überwindung von Ängsten ist in Zusammenhang mit Lustangst immer mit Genuss verbunden.

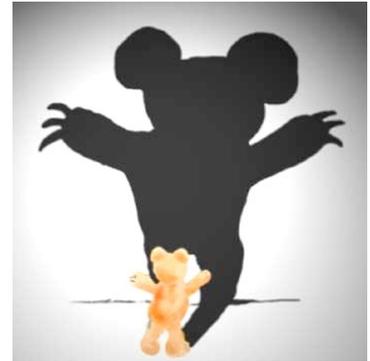
Angst ist also nicht nur ein Hemmnis, sondern auch eine Herausforderung, eine Chance. Sie kann – mittelgradig – die treibende Kraft sein, die uns zu herausragenden Leistungen



anstachelt und unsere Phantasie und Kreativität steigert. Eine gesunde Portion Angst hilft, Risiken und Chancen sehr gut abzuwägen. Sie gibt uns den Mut, immer wieder neu in den Tag zu steigen und uns Herausforderungen zu stellen. In ausgewogener Dosierung mit anderen Gefühlen ist Angst eine der Würzen in der Suppe des Lebens.

Ängste bei Kindern

Kinder wollen mit all ihren Gefühlen an- und besonders in ihren Ängsten ernst genommen werden. Diese sollten weder überdramatisiert noch heruntergespielt werden. Kinder finden in einem Umfeld, welches ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermittelt und Vertrauen entgegenbringt, eigene kreativ-schöpferische Wege um mit Angstsituation umzugehen – wenn man ihnen die Zeit lässt, die sie dazu benötigen. Wir Erwachsene können sie in ihrer Angstbewältigung durch aktives Zuhören, Anteilnahme und Verständnis begleiten. Denn eine gute Angstbewältigung gelingt nur, wenn die Kinder selbst konstruktiv beteiligt sind, wenn sie in ihren Kompetenzen zur Problemlösung gefordert, gefördert, ermutigt und gestärkt werden.



Kinder kennen die Angst vor realen Gefahren noch kaum. Dagegen kommen unbegründete Ängste, wie Furcht vor Monstern oder Fabelwesen, recht häufig vor. Sie sind normal, solange sie vorübergehend und nicht stark ausgeprägt sind.

Einjährige Kinder haben Angst vor fremden Menschen, Höhen oder vor lauten Geräuschen.

Die Zwei- bis Vierjährigen fürchten sich vor bestimmten Tieren und vor der Dunkelheit.

Bei den Vier- bis Sechsjährigen kommt vielfach die Angst vor Gespenstern oder vor Donner und Blitz vor.

In den ersten Schuljahren sind dagegen Blut- und Verletzungsphobien sowie Trennungsängste häufig.

Ab dem achten Lebensjahr treten auch Ängste vor dem Versagen im Sport oder in der Schule hinzu. Einfache Phobien wie Ängste vor Tieren sind auch in diesem Alter vorzufinden.

Ab dem zwölften Lebensjahr treten die ersten sozialen Ängste auf.

Am häufigsten tritt bei Kindern die Angst vor einer Trennung von den Eltern auf, die zunächst ganz natürlich ist.

„Grosse“ Angsterkrankungen (siehe unten) wie die Panikstörung oder die Generalisierte Angststörung sind im Kindes- und Jugendalter aber selten. Sie treten durchschnittlich nicht vor dem 25. Lebensjahr auf. Ab dem 40. Lebensalter bessern sich fast alle Angsterkrankungen merklich. Und Menschen nach dem 50. Lebensalter sind kaum noch davon betroffen.

Angstforschung

Lange Zeit wurde die Entstehung von Ängsten vorwiegend aus der Lebensgeschichte der Menschen erklärt (Psychotherapie). Aus der heutigen Sicht erscheinen tiefenpsychologische Erklärungen allerdings zu einseitig, denn sie ignorieren die neusten Erkenntnisse der Genetik, der Biologie, der Biochemie und der Verhaltensforschung. Auch die Neurobiologie, die sich mit



den chemischen und molekularen Vorgängen im Gehirn beschäftigt, spielt in der Angstforschung eine immer grössere Rolle.

Die Wissenschaft ist noch weit davon entfernt, die Ursprünge der Angst genau erklären zu können. Dennoch kristallisiert sich heute ein immer deutlicheres Bild heraus: Ängste entstehen aus einem komplizierten Zusammenspiel vielfältiger Faktoren (traumatisierende Erlebnisse, Erziehung, Geburtsschäden, Vererbung u.a.).

Wichtigste Angsterkrankungen

1. Phobien

a. Soziale Phobie

Die Furcht vor Situationen, in denen man etwas sagen oder tun könnte, was demütigend oder peinlich ist. Wenn eine Person, die gut vorbereitet ist, übertriebene Prüfungsangst oder Lampenfieber hat, spricht man ebenfalls von Sozialer Phobie.

Sie ist die häufigste Angsterkrankung. Unsere moderne Welt fördert sozialphobisches Verhalten. Menschen mit einer Sozialen Phobie finden sich in der virtuellen Welt gut zurecht.

b. Einfache (Spezifische) Phobie

Man unterscheidet zwischen Tier-, Umwelt-, Verletzungs- und situativem Typus. Auslöser können Spinnen, Blut, usw. sein. Phobien entwickeln sich hauptsächlich vor Dingen, die heute harmlos sind, in der Urzeit aber bedrohlich waren. Fast jeder Mensch hat ein oder zwei Aversionen gegen etwas.

c. Panikstörung

Wiederkehrende unerwartete, nicht durch äussere Umstände ausgelöste Panikattacken (starke Angstgefühle), mit oder ohne Agoraphobie (Angst in Menschenansammlungen oder engen Räumen). Sie treten in absolut harmlosen Situationen auf und werden als lebensgefährlicher Zustand, als Bedrohung wahrgenommen. An einer Panikattacke zu sterben ist aber so gut wie ausgeschlossen.

2. Generalisierte Angststörung

Sie entsteht im Gegensatz zu Phobien aus andauernder Angstsymptomatik, also quälenden Befürchtungen, die sich auf alles und nichts beziehen können. Man hat Angst mehr oder weniger als Dauerzustand und weiss nicht, wovor.



Literaturhinweise

Buchhandlungen sind voll von Ratgebern, wie wir mit der Angst umgehen können. Ebenso wimmelt es von Tipps im Internet. Darum hier nur eine kleine Auswahl.

-  Borwin Bandelow: Das Angstbuch, Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Rowolth Taschenbuch Verlag**

-  Anna Claybourne: 100 most dangerous Things on the Planet. Marshall Editions**

-  Jan-Uwe Rogge: Ängste machen Kinder stark. Rowolth Taschenbuch Verlag**

-  Jan-Uwe Rogge/Angelika Bartram: Spiele gegen Ängste. Rowolth Taschenbuch Verlag**

-  Zeitschrift Beobachter, Nr. 19, 18. September 2009, S. 28: Wie Angst uns steuert**

-  Guy Kirsch (Hrsg.): Angst vor Gefahren oder Gefahren durch Angst? Zur politischen Ökonomie eines verdrängten Gefühls. Verlag NZZ 2005**

-  Listen von Angstkrankheiten: <http://www.angstkrankheiten.de/>**

-  NZZ Format, Film: Die Angst besiegen**



Daten zur Produktion

Ensemble

Regie	Christoph Moerikofer
Choreographie	Salome Schneebeli
Spiel und Musik	Nora Vonder Mühl, Stefan Colombo, Olifr Maurmann
Grafik	Remo Keller (Milk and Wodka)
Bühne	Britta Hagen (pfeffermint.ch)
Theaterpädagogik	Katrin Sauter (katrinsauter.ch)
Produktionsleitung	Ariane Waldvogel

Eine Produktion des/Kontakt

Theater Sgaramusch
Postfach 3166
CH-8201 Schaffhausen
+41 (0)52 624 58 68
theater@sgaramusch.ch
www.sgaramusch.ch