

## **Thema „Angst“ auf Bezirksjugendtagen**

**Anlass:** gemeinsame Bezirksjugendtage (BJT) Niedersachsen-Süd und Hessen-Nord, 30.3.-2.4.2006 in Göttingen

**Teilnehmer:** 55 Jugendliche und junge Erwachsene von 13 Jahren bis Anfang 20

**Einstieg** mit 4 authentischen Erzählungen Jugendlicher über eine persönliche Angst (teilweise aus der Kindheit) mit später Weitererzählen, wie sie diese überwunden/gemildert haben.

**Thementeil:** „Angst ist notwendig. Angst macht Not.“

**Meinungsbarometer:** Alle stellen sich im Raum verteilt auf und zwar auf der einen Seite die, die finden, Angst ist überhaupt nicht nötig, sie könnten gut drauf verzichten; und auf der anderen Seite die, die Angst ganz schön wichtig finden; die anderen je nach ihrer Einschätzung dazwischen, näher an der einen oder anderen Seite. Kurzinterview mit denen, die den Extremen am nächsten stehen. Kurzer Austausch, wofür Ängste nötig sind.

**Bibeltext** wahrnehmen: Matthäus 14, 22-33 (Jesus hilft Petrus, der zwischen Übermut und Angst versucht auf dem See zu gehen). Aus den Teilnehmern spontane Freiwillige: 1 Leser, 5 Jünger + 1 Petrus, 1 Jesus, 3 „Wind und Wellen“. Leser liest den Text langsam satz- bzw. halbsatzweise laut, die Darsteller spielen das Gelesene und wiederholen wörtliche Rede. Dann Text einfach wirken lassen, höchstens 3 Sätze zur Auslegung. Evtl. den Refrain des Bibel-Kinderliedes „Petrus, sieh nur zu Jesus, / schau nicht auf dich selbst, den Wind und das Meer.“

**Angst körperlich (Bienenkorb und Comic):** In Dreiergruppen aufteilen, die sich 2-3 Min. unterhalten, wie Angst körperlich zu spüren ist (es summt dabei im Raum wie ein Bienenkorb), in der letzten Minute an jede Gruppe 1 stärkeres Blatt A 4 und 1 Edding-Stift austeilen. Sie sollen darauf (ca. 5 Min) dann groß 1 Strichmännchen zeichnen, dem man ansieht, dass es große Angst hat (Leiter malt zur Erklärung der Aufgabe auf großem Papier ein Strichmännchen vor, das entspannt/fröhlich aussieht – falls Teilnehmer das besonders ängstlich finden, dürfen sie es genau so abmalen, sonst eben anders). Strichmännchen der Gruppen mit Kreppband an die Wand kleben, aus jeder Gruppe erläutert eine/r kurz, woran man die Angst sieht.

**Buchtipps** über Angsterkrankung und weitere Ängste von Jugendlichen: nach vorheriger Absprache stellt am besten 1 der Teilnehmenden das Buch von Jana Frey „Verrückt vor Angst – ein Mädchen in der Jugendpsychiatrie“ vor und erwähnt noch kurz, dass es von derselben Autorin ebenso gut zu lesende Bücher über Erfahrungen mit Drogen („Höhenflug abwärts“), als Straßenkind („Sackgasse Freiheit“), bei Jehovas Zeugen, im Jugendgefängnis... gibt, die im Grund auch alle mit Ängsten von Jugendlichen zu tun haben. – Loewe-Verlag (in Bücherei ausleihen und Ansichtsexemplare mitbringen).

**Sammlung: Angst vor...:** auf 2 großen Papierbahnen schreibt jeder 1 Angst, anschließend lesen 2 im Wechsel diese Stichworte vor.

**Angst beeinflussen (Sammlung und Abstimmung):** Aus der vorigen Sammlung ein Beispiel einer konkreten Angst rausgreifen (z.B. Zahnarzt, Prüfung). „Ich hätte

gern Tipps von euch, wie ich meine Zahnarztangst VERSTÄRKEN könnte, dass sie richtig riesengroß wird“. Leiter sammelt die Einfälle und bittet 3, diese auf großes Papier zu schreiben. Anschließend klebt jeder Teilnehmer einen Klebepunkt an den Einfall, der ihm zur Vergrößerung der Angst am wirkungsvollsten scheint. 3 zählen Punkte aus und verkünden den 3., 2. und 1. Sieger unter den Einfällen. Kurzer Austausch, warum wir mal andersrum geguckt haben statt auf Verminderung von Angst (direkte Lösung oft schwieriger; Aufzeigen, dass ich Angst nicht nur ausgeliefert bin, sondern sie aktiv durch Tun/Vermeiden und Gedanken beeinflussen kann).

### kurzer **Ausblick auf nächsten Thementeil**

während Pause **Aufbau für Thementeil „Notfallkoffer“:**

je 1Tisch oder Doppeltisch (Stühle drumrum) mit • Bibel + Konkordanzen + evtl. Liste mit geeigneten Psalmstellen\* • Gesangbüchern und Liste über geeignete Lieder aus EG u/o ELKG\* • Jugendliederbüchern • Karten mit Sprüchen/Gebeten, die bei Angst hilfreich sein könnten\*\* • große Karte mit Beschriftung:

„Name/Adresse/Tel./Handy/E-mail-Adresse/ICQ-Nr.“ in je 1 Zeile geschrieben • drei große Karten mit Beschriftung „Musik, die mir gut tut bei Angst“, „Vorstellung, die mir gut tut bei Angst“, „Aktion, die mir gut tut bei Angst“ • 1-2 Tische mit Bildern aus alten Kalendern\*\*\*.

**Weitere erforderliche Materialien:** reichlich Karteikarten liniert u/o blanko A5 u/o A6; je Teilnehmer 1 Jurismappe (Pappmappe mit 3 Laschen zum Einklappen) für A 4 oder (handlicher, aber schwer zu kriegen) A 5; 8-10 Scheren, 6-8 Klebestifte, 1-2 Abfallbehälter

Für Aktion „Notfallkoffer“ (ohne Aufbau, aber mit Erklären und Aufräumen/Abbau) 60 Min. einplanen. Aktion „Notfallkoffer“ an aufgebauten Tischen erklären: Statt Koffer haben wir Mappen. Jeder packt und gestaltet seine eigene Mappe, um bei Angst rasch zur Hand zu haben, was einem persönlich hilft. Ganz kurz einen Teilnehmer erklären lassen, wie Konkordanz funktioniert. An den einzelnen Tischen kann sich jeder Vers(e), Strophen, Sprüche etc. auf Karteikarten abschreiben, die für ihn passen, bzw. Bild(er) aussuchen, in Mappe legen oder sie damit bekleben. Einen oder mehrere Personen mit Adresse, Tel. etc. notieren, die man bei Angst gern kontaktieren möchte. Wohltuende/hilfreiche Aktion (z.B. Sport, Wannenbad, Tee), Vorstellung und Musik auf je 1 Karteikarte schreiben (evtl. zu Hause entspr. Musik-Kopie in Mappe tun).

**Ideen für Kreativ-Workshops:** **Theater** (Anspiel für Gottesdienst erarbeiten), **Musik** (Lieder für Gottesdienst erarbeiten u/o Musikbeispiele aus verschiedenen Stilrichtungen anhören und besprechen u/o selbst auf Orff-Instrumenten u/o Haushaltsgegenständen Angst und Gegenteile von Angst darstellen), **Malen** [großes Gemeinschaftsbild oder großes Bild, dessen einzelne Felder von Einzelnen ausgemalt werden, oder jede(r) malt ein Bild mit 1 Buchstaben des Wortes ANGST bzw. ÄNGSTE (evtl. Ausrufungszeichen zusätzlich, je nach Teilnehmerzahl), kann mit Kurztext(en) in Gottesdienst eingebaut werden], **Meditation** (sich über persönliche Ängste austauschen und Entspannung einüben), **Interview** [erst sich gegenseitig und dann in Fußgängerzone Passanten mit Cassettenrecorder+Micro befragen (in Gottesdienst einbauen)]

**Abends** wurde eine **Mutparty** gefeiert, dabei wurde das mutigste Outfit gekürt.

**Gottesdienst**, z.B. zum Text Johannes 16,33 „In der Welt habt ihr Angst...“: Rahmen auch der Predigt vorher festlegen und Ergebnisse aus Themenarbeit/Workshops kurzfristiger einfügen.

---

\* kann man für EG aus Internet runterladen oder für ELKG selbst erarbeiten bzw. (per Mail) bei AfG erfragen

\*\* kann man selbst aus Büchern abschreiben oder kopieren – oder stattdessen AfG per Mail bitten, eine Auswahl leihweise zuzuschicken

\*\*\* eigene Gemeinde kurz vor Jahreswechsel bitten, ausgediente Kalender zur Verfügung zu stellen; oder Buchhandlung im Februar/Anf. März fragen, ob sie unverkaufte Kalender stiften würde. Zur Zeit kann (rechtzeitig Mail schreiben) noch eine Auswahl bei AfG angefordert werden.