

Wie erklärt man es Mitschülerinnen und Mitschülern?

Nachdem die Situation unter Kontrolle gebracht wurde, spricht man mit den anderen Kindern und Jugendlichen in einer allgemeinen Form über Angst. Man kann sie wie folgt über Angst- und Panikattacken informieren.

- Dass das jedem passieren kann und dass sich die Angst an irgendetwas festmachen kann.
- Dass man mit Vernunft dagegen manchmal nicht ankommt und deshalb trotzdem nicht verrückt ist.
- Dass man nicht schuld daran ist und auch nicht blöd.
- Dass dabei nichts Schlimmes passieren kann: Man kann daran nicht sterben, nicht in Ohnmacht fallen, ersticken, verrückt werden, nie mehr rauskommen, aber dass es sich ganz, ganz schlimm anfühlt, gerade so, wie wenn eben etwas ganz Schreckliches passieren würde.
- Dass man ein Kind oder einen Jugendlichen, der Angst hat, nicht auslachen soll.
- Dass es besser ist, beim Angst-Kind nicht nachzufragen, außer sie kennen das Kind sehr gut oder es redet von sich aus über den Vorfall oder seine Ängste.
- Dass man solche Ängste mit Therapie wieder loswerden kann.
- Dass es besser ist, wenn man über seine Ängste spricht, als wenn man sie für sich behält und allein damit fertig werden will.
- Dass manchmal auch Erwachsene unter Angst und Panik leiden.

Außerdem kann man ein paar Beispiele geben, wovor Menschen Angst haben können, nämlich vor Mäusen, Spinnen, Brücken, Lift oder Seilbahn fahren, vor dem Knall eines Ballons oder vor Hunden, etc.

Dann kann man die Kinder noch fragen, ob sie selbst auch Ängste haben oder vielleicht jemanden kennen, der ähnliche Ängste habe. Dabei würde ich betonen, dass sie es nicht sagen müssen, wenn sie Angst haben, weil nämlich jeder Mensch das Recht habe, gewisse Dinge für sich zu behalten oder nur denjenigen mitzuteilen, zu denen man viel Vertrauen habe.

Wenn Zeit bleibt, wäre sicherlich eine Diskussion hilfreich und anregend.