



Leseprobe aus Kettner, Mein Bammel und ich,
ISBN 4019172101213 © 2023 Beltz Verlag,
Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101213](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101213)

1 Einführung

Angst allgemein

Wir alle und vor allem unsere Kinder haben naturgemäß Ängste, um uns zu schützen. Angst ist ein wichtiges Gefühl. Wie lange würden wir wohl überleben, hätten wir keine gesunde Angst?

Der adäquate Umgang mit den eigenen Ängsten stellt seit jeher eine Herausforderung für Menschen jeder Altersstufe dar, um eine gewisse Lebenszufriedenheit zu erreichen und zu erhalten. Gerät unsere Angst außer Kontrolle, wird sie nicht mehr als hilfreich, sondern als störend empfunden. Ziel ist es daher, seine Ängste kennenzulernen und von ihnen zu profitieren, statt unter ihnen zu leiden.

Um einen Beitrag zu leisten, gerade Kinder in der Erreichung dieses Zieles zu unterstützen, sind »Bammel« und dieses Kartenset entstanden. Ein gesunder Umgang mit dem wichtigen Gefühl Angst steht hier im Mittelpunkt.

Metaphorisierung der Angst

Therapeutische Änderungsprozesse laufen leichter an, wenn man dem problematischen inneren Anteil ein Bild, eine Stimme und/oder einen Bezug geben kann. Darum wird die eigene Angst in diesem Kartenset als innerer Wachhund »Bammel« dargestellt, den es zu erziehen gilt.



Dieser Wachhund zeigt sich als Freund und ständiger Begleiter, der instinktive (also angeborene) und intuitive (also unbewusste/aus Erfahrungen erlernte) Abläufe deutlich macht.

Verständnis, Kommunikation und Umgang mit ihm sind Kernelemente des »Erziehungsprozesses«.

Relevanz von Angst bei psychischen Störungen

Die Tatsache, dass ein dysfunktionaler Umgang mit Angst (häufig Vermeidung) nicht nur zu Angststörungen im pathologischen Sinne führt, sondern im weiteren Verlauf Komorbiditäten (Depression, Sucht, Zwang usw.) nach sich ziehen kann, lässt die Erreichung eines adäquaten Umgangs mit den eigenen Ängsten noch mehr in den Fokus der Notwendigkeit rücken.



Wer kann mit dem Kartenset arbeiten?

- ▶ Die Karten zum Thema Angst sind für den Einsatz in der psychotherapeutischen Praxis, der Beratungs-, Bildungs- und Coachingarbeit mit Kindern und deren Familien gedacht.
- ▶ Sie eignen sich für alle Bereiche der professionellen ambulanten Therapie und Beratung sowie in stationären Einrichtungen.
- ▶ Die Karten können im Einzel-, Gruppen- und in einem familientherapeutischen Setting eingesetzt werden.

- ▶ Darüber hinaus können Kitas, Schulen, Eltern sowie Bezugspersonen die Karten nutzen.
- ▶ Grundsätzlich ist das Kartenset für alle Altersstufen geeignet, aufgrund der kindgerechten Illustration und einfach gehaltenen Sprache allerdings schwerpunktmäßig auf Kinder von 5 bis ca. 11 Jahren ausgerichtet.

Ziel und inhaltliche Methoden

Das Einstiegsziel des vorliegenden Kartensets liegt in der Erreichung einer grundlegenden Motivation, sich mit den eigenen Ängsten zu beschäftigen und in Kommunikation diesbezüglich mit seinem Gegenüber zu treten. Die schonende Hinführung durch die psychoedukativ aufgebauten Eingangskarten des Modul 1 sollen mögliche Blockaden durch eine zu frühe direkte Konfrontation mit eigenen Angstsituationen verhindern und dabei doch Interesse an einer möglichen Verbesserung des eigenen Angstverhaltens und -erlebens wecken.

Weiterführend soll ein Verständnis für die Gedanken, Gefühle und das Erleben des Klienten erzielt werden. Dies stellt eine wichtige Basis für Veränderungen im weiteren Prozess dar.



Die Analyse der Denkmuster, Emotionen und des Verhaltens wird eingebettet in den Kontext früherer Erfahrungen und der Modelle im sozialen Umfeld. Selbstreflexion und Achtsamkeit werden angestoßen.

Aufbauend erfolgt die weitere Zielführung in Richtung Selbstregulation und Selbstwirksamkeit. Bisherige Verhaltensmuster werden überprüft und hilfreich angepasst. Hier stehen das emotionale Erleben und adäquate Handeln im Mittelpunkt. Gezielte Übungen, Imaginationen und Entspannungsmethoden begleiten das kognitiv Erarbeitete.

Das gesamte Kartenset vereint dabei in sich Elemente und Methoden aus verschiedenen therapeutischen Richtungen, von der kognitiv-behavioralen Therapie, über die systemische bis hin zur Hypnotherapie. Zudem hat es Anteile aus der Theater- und Kunstpädagogik.

Neben dem fachlichen und therapeutischen Einsatz kann das Kartenset zudem z.B. in Kitas und Familien zur Prävention und Hilfe zur Selbsthilfe bei altersadäquaten Ängsten eingesetzt werden.



Einsatzmöglichkeiten und Hinweise zur Nutzung

Der Grundgedanke des Kartensets ist der einer in 3 Modulen stattfindenden begleitenden Führung des Klienten bzw. der Klientin von einer Beschäftigung mit der eigenen Angst hin zur erfolgreichen Regulation. Der Aufbau ist dabei so gewählt, dass es sowohl möglich ist, modulartig vorzugehen, man aber auch jede Karte unabhängig von den anderen einzeln bearbeiten kann.

Auch die 3 Module können separat oder aufeinander aufbauend verwendet werden. Sollten z.B. Psychoedukation und allgemeine Exploration zum Angsterleben bereits ausreichend stattgefunden haben (Inhalt Modul 1), kann direkt mit Modul 2 begonnen werden. Sollte bei der Bearbeitung des Moduls 2 beispielsweise eine Erinnerung/Veranschaulichung aus der Basisarbeit des Modul 1 notwendig werden, kann ohne weiteres eine Karte aus diesem dazugelegt werden.

Zusammenfassend: Die Karten sind flexibel einsetz- und individuell auf die jeweilige Grundsituation anwendbar. Auch wenn zwischen den Therapiesitzungen einige Zeit verstrichen sein sollte, kann problemlos angeknüpft bzw. aufgefrischt werden. Es besteht zudem die Möglichkeit, Karten zu überspringen bzw. sie lediglich kurz zu umreißen, sollten sie in der situativen Realität der Person nicht gewinnbringend oder bearbeitbar sein.

2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Das Bammel-Kartenset umfasst 77 Karten, die in 3 Module aufgeteilt sind:

- ▶ Modul 1: Die inneren Wachhunde
- ▶ Modul 2: Die Bammel-Hundeschule
- ▶ Modul 3: Motivation und innere Verankerung

Modul 1: Die inneren Wachhunde (gelbe Karten)

Das erste Modul (Karten 1 bis 41) legt den Schwerpunkt auf Psychoedukation und exploratives Entdecken.



Die Klienten lernen allgemein etwas über Angst und entdecken ihren eigenen Bammel und den ihrer Verwandten und Bezugspersonen.

Reine Informationsvermittlung und eigene Erarbeitung der Inhalte wechseln ab.

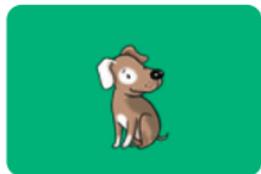
Modul 2: Die Bammel-Hundeschule (blaue Karten)

Im zweiten Modul (Karten 42 bis 59) konzentrieren sich die jungen Klienten und Klientinnen auf das Arbeiten an ihrer Art und Weise zu denken (kognitive Techniken) und konfrontieren sich mit angstbesetzten Situationen



(Exposition in sensu und in vivo möglich). Als veranschaulichendes Beispiel wird die Gewitterangst herangezogen.

Modul 3: Innere Verankerung und Motivation (grüne Karten)



Das dritte und letzte Modul (Karten 60 bis 77) dient der inneren Verankerung durch Anwendung und Wiederholung in entspanntem Zustand. Dazu werden Beispiele verwendet, die zum Nachahmen und zur Anwendung auf die eigene Angst einladen. Zudem wird das Erlernete motivierend bezüglich einer anstehenden Lösung des Problems anhand einzelner Störungsbilder aufgezeigt. Abschließend lockern kurze Reime die Einstellung zum eigenen Bammel auf und motivieren zu eigenen Versen (und damit zu einem kreativen Umgang mit seiner Angst).



»Bammel« – Wer ist das?

Hallo!

Ich bin Bammel.

Kannst du dir vorstellen, wer ich bin und wo ich wohne?

Ich gebe dir einen Tipp: Du spürst mich vor allem dann, wenn ich das Gefühl habe, wir sollten auf uns aufpassen oder ich mir große Sorgen mache, dass uns etwas passieren könnte.

Ich möchte dir ein guter Freund und Begleiter sein, der dir in neuen, aufregenden und schwierigen Situationen hilft.

Was glaubst du? Bin ich ...

- (a) ein Stofftier im Regal eines Spielwarenladens?
- (b) dein innerer Wachhund, der sich als Angst bemerkbar macht?
- (c) eine aufgemalte Figur auf einem Heißluftballon?

richtige Antwort: (b)





Jeder hat Bammel

Jeder Mensch hat einen Bammel.

Bei manchen ist er für Menschen von außen gut zu erkennen, wenn sie Angst haben.

Hast du eine Idee, woran man das z.B. am Körper oder am Verhalten erkennen könnte?



Bei anderen versteckt er sich in seinem Menschen.
Dann spürt derjenige Angst, man sieht es aber von außen nicht oder kaum.

Kennst du das von dir oder anderen?



Zwischenziele

Jeder Mensch trainiert mit seinem Bammel von klein auf und freut sich, wenn Situationen funktionieren. Wichtig ist aber auch, die Situationen im Blick zu haben, die nicht sofort klappen und die Bammel dann vermeiden möchte. Es wäre ja schade, wenn du schöne und wichtige Dinge nicht lernst. Wenn du zum Beispiel gleich zu Beginn vom Fahrrad stürzt und daher nie Fahrrad fahren lernst.

Stell dir vor, du würdest dieses wunderbare Gefühl des Fahrradfahrens nie erleben. Das wäre doch schade, oder? Beschreibe einmal, wie sich Fahrrad fahren für dich anfühlt.

In einer Bammel-Hundeschule kann Bammel lernen, tolle Fähigkeiten für viele Situationen zu entwickeln. Die folgenden Schritte beschreiben in einem Wort das stufenweise Vorgehen.

- ▶ Schritt 1: Beobachtung
- ▶ Schritt 2: Angstliste
- ▶ Schritt 3: Guten Moment finden
- ▶ Schritt 4: Pause und Atmen
- ▶ Schritt 5: Befürchtungen angucken und überprüfen
- ▶ Schritt 6: Entscheidung treffen
- ▶ Schritt 7: Bammel beruhigen und führen



Stell dir vor, wie du vor einer schwierigen Situation stehst. Kannst du dir das Vorgehen mithilfe der Stichpunkte vorstellen? Gehe langsam vor und durchdenke jeden einzelnen Schritt. Hast du einen der Schritte vielleicht schonmal ausprobiert? Hat das etwas verändert?



Fragen an dich selbst

Bevor man was verändern kann, ist es erst einmal wichtig genau zu checken, was abläuft, wenn dein Bammel wieder mal losgeht. Dafür ist es in eurem ersten Trainingsabschnitt sinnvoll, dass du ganz genau beobachtest.



Hilfreiche Fragen für die Beobachtung einer Situation

- ▶ In welchen Situationen hat Bammel Angst? (nur am Klettergerüst z.B. oder auch auf einem Baum oder einer Leiter)
- ▶ Woran erkennst du seine Angst? (Sieht man das an seiner/deiner Körperhaltung, an seinem/deinem Blick, zieht er mehr an der Leine/wollt ihr flüchten?)
- ▶ Was machst und denkst du in diesem Moment? (Bist du hektisch oder angespannt? Denkst du an schlimme Dinge, die passieren könnten oder eher an etwas Beruhigendes?)
- ▶ Was passiert dann meistens? (Flüchtet ihr gemeinsam? Kämpft ihr verkrampft? Erstarrt ihr? Oder könnt ihr die Situation gut bewältigen und eine Lösung finden?)
- ▶ Wie fühlt sich das danach an? (Seid ihr froh, dass es vorbei ist? wie fühlt ihr euch, wenn ihr daran denkt, dass das Gleiche nochmal passieren könnte? ist das dann okay oder würdet ihr versuchen, dem aus dem Weg zu gehen?)

Natürlich ist jede Situation ein bisschen anders, aber findest du bei deiner Detektivrecherche etwas, das in vielen Situationen gleich ist?

Der Chow-Chow-Checker in Angstsituationen

Das sagt der Chow-Chow-Checker, wenn ein Gewitter aufzieht:

»Ach, guck mal. Da kommen ein paar dunkle Wolken. Damit kenne ich mich aus. Wenn der Wind stärker wird, gehe ich ins Haus und mache es mir gemütlich. Vielleicht sehe ich mir ein paar Blitze an und warte ab, bis das Gewitter vorbei ist.«

- ▶ Versuche, den Chow-Chow-Checker in dieser Situation nachzuspielen.
- ▶ Was würde der Chow-Chow-Checker wohl in deiner Angstsituation sagen?





Der Hudel-Pudel in Angstsituationen

Das sagt der Hudel-Pudel, wenn ein Gewitter aufzieht:

»Uiuui, ich bin ganz hudelig. Siehst du die dunklen Wolken? Ich kann gar nicht mehr stillsitzen. Gleich kommt der Wind und dann der Regen. Uiuui. Das ist so aufregend. Ich flitz am besten so schnell ich kann von hier nach da. Man muss doch irgendetwas tun.«

- ▶ Versuche, den Hudel-Pudel in dieser Situation nachzuspielen.
- ▶ Was würde der Hudel-Pudel wohl in deiner Angstsituation sagen?

