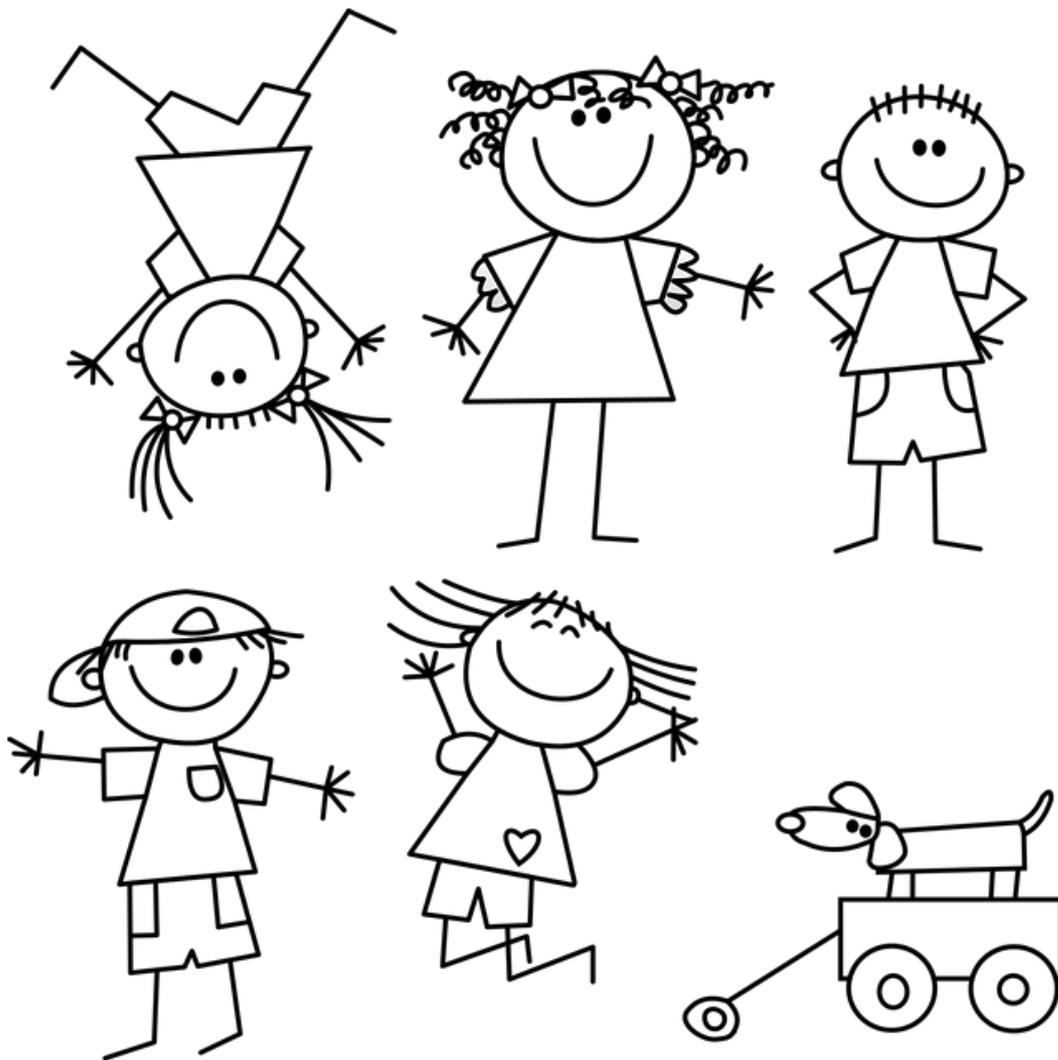


Als ich mich einmal gefürchtet habe

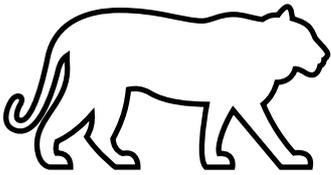
Anton ist ein sehr lebenslustiger, aufgeweckter und neugieriger junger Mann. Schon als er klein war, sah er die Welt immer mit sehr offenen Augen. Sein Lieblingswort war - und ist immer noch - warum.

Warum er immer warum fragt? Weil er es genau wissen will. Anton ist ein Forschergeist und als solcher interessiert ihn, wie etwas funktioniert und wie Menschen funktionieren. Daher fragt er nach. Manchmal bekommt er sehr gute Antworten, manchmal nicht. Und manchmal fühlen die Erwachsenen sich durch ihn gestört, oder von ihm und seiner Fragerei genervt. Anton hat gelernt das nicht persönlich zu nehmen. Eine weise Frau hat



ihm einmal gesagt, dass diese Fragen sein wahres Wesen ausdrücken. Seine Wahrheit. Und sie hat ihm versichert, dass das etwas Positives ist. Dann hat sie ihm noch mit einem Augenzwinkern verraten, warum die Erwachsenen so ungehalten sind. „Sie kennen die Antwort nicht und schämen sich ein bisschen dafür.“

Also forscht Anton fröhlich weiter. Manchmal bekommt Anton Angst. Wenn er ein neues Projekt startet, dann weiß er nicht immer, was dabei heraus kommen wird. Doch er hat gelernt, gute Angst von schlechter Angst zu unterscheiden.



Es ist nämlich so: es gibt gute Angst - auf die sollten wir immer, immer hören. Zum Beispiel die Angst vor einem Fremdem. Oder einem Tiger.

Diese Angst warnt Dich vor einer echten Gefahr. Auf diese Angst sollst Du immer hören.

Doch es gibt auch eine andere Angst - und diese Angst ist die, die man überwinden soll. Es ist die Angst, die wir haben, weil wir wollen, dass Mama uns in den Arm nimmt. Oder die Angst, die wir haben, damit unsere Freunde uns mögen. Oder die wir haben, weil alle sie haben.

Wenn Anton sich also fürchtet, dann prüft er sehr genau, welche Angst es ist. Seine gute Angst, oder seine hinderliche Angst. Er hat auch schon festgestellt, dass er manchmal verängstigt ist, weil er die Energien von anderen aufgenommen hat. Doch er weiß sich zu helfen.

In den Momenten, in denen sich die hinderliche Angst seiner bemächtigt, erinnert er sich an eine Situation, in der er sich auch schon mal gefürchtet hat. Zum Beispiel hat Anton sich mal vor einer Spinne gefürchtet. Sehr, sehr, sehr viel. Er hat damals laut um Hilfe gerufen und sein Papa kam herbei geeilt. Er hat ihm dann beigebracht, wie man eine Spinne fängt und wieder freilässt. Seither fürchtet Anton sich nicht mehr vor Spinnen. Er weiß ja jetzt, wie er das Problem lösen kann.

Und wenn er sich heute ängstigt, dann fragt er sich diese Fragen:

1. Ist es gute Angst oder hinderliche Angst?
2. Ist es meine Angst oder die von anderen Menschen, Tieren oder pflanzen?
3. Habe ich so eine Situation schon erlebt? Wenn ja, was hat geholfen?

Angst zu überwinden funktioniert immer gleich. Das hat Anton herausgefunden in seinen Forschungen. Angst vor Spinnen und Angst vor Matheprüfungen und dem Rechnen ist ein und dasselbe. Weil er seine Spinnenangst besiegen konnte, kann er auch Mathe schaffen!

Und wenn mal alles zu viel ist? Dann ruft er Papa oder Mama oder einen vernünftigen, vertrauenswürdigen Erwachsenen wie einen Lehrer und die wissen es schon.