

# KEINE PANIK, KLEINER PANDA

Die Zielgruppe für den Panda sind Kinder mit Angststörungen.

Mehrere Effekte spielen hier zusammen:

Die Aufmerksamkeit wird von der eigenen Anspannung weg und zum kleinen Panda hin geleitet. Schon das kann die ängstliche Rückkopplung unterbrechen.

Die Kinder sehen aber auch, da ist jemand, der ist noch schreckhafter und ängstlicher. Dies führt die Kinder in eine neue Position, sie werden die mutigeren und stärkeren in Relation zum Panda. In dem sie den Panda trösten und ihm Ratschläge geben, werden sie aktiv.



Es geht also **nicht** um eine Identifikation mit dem Panda, sondern um einen Rollenwechsel.



Die Bilder bzw. Texte formulieren Tipps für den kleinen Panda - „Schnupper mal“, „Zeig mal Deine Zunge“ - Unbewusst macht jeder in Gedanken mit, was er rät - wer schnuppert, ändert sein Atemmuster, wer mit der Zunge wackelt, lockert die Kiefermuskulatur... zusammen mit dem kleinen Panda kann man sich besser fühlen.

Uns ist wichtig, mit den Kindern gemeinsam zu differenzieren, welche Ängste ihre Berechtigung haben und welche nicht.

Keinesfalls sollten berechnete Ängste verharmlost werden, sondern eher der Umgang mit realen Gefahren besprochen und geübt werden.



Auch hier eignet sich der kleine Panda - beispielsweise um zu diskutieren:

- Dass ein Tier im Zoo praktisch nichts zu befürchten hat.
- Dass man es selber, ohne es zu wollen, erschrecken kann.
- Wie man seine guten Absichten deutlich machen kann.
- Ob das vom Gegenüber immer verstanden wird.

Hier kann die Verbindung zur Eigen- und Fremdwahrnehmung im Alltag der Kinder gefunden werden.

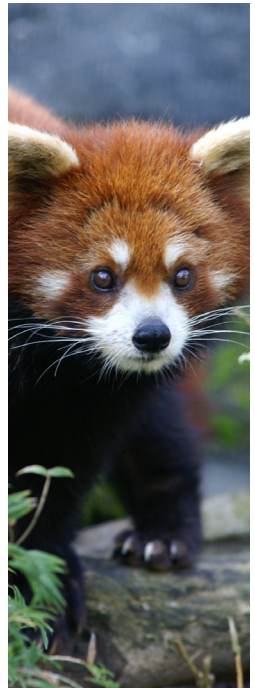
Wir diskutieren den Unterschied zwischen „Erschrecken“ und „Überrascht sein“, negative versus neutrale oder sogar positive Erwartungshaltungen etc.

Gleichzeitig ist der kleine Panda ein niedlicher Sympathieträger - dies kann Kindern helfen, die ihre Angsterkrankung als Makel empfinden, mehr Selbstbewusstsein in ihrer Lage zu entwickeln.

Das Faltblatt mit sechs Abbildungen gibt zwar einen Weg vor, trotzdem können die Kinder eigene Tipps geben, da die Bilder die Texte deutlich dominieren.

Erfahrungsgemäß nehmen die Kinder ungerne erkennbares Therapiematerial mit in die Öffentlichkeit. Das neutrale Buchzeichen (ohne Text) ist eine Erinnerungshilfe, mit der der Panda auch in den öffentlichen Alltag integriert werden kann.

Selbstverständlich lässt sich die Idee auch mit eigenem Material umsetzen - selbstgemalten Bildern ergänzen oder eigenen Übungen kombinieren.



Wir wünschen viel Erfolg mit dem kleinen Panda!

N. R. & P. D. April 2020