

# Ängste

Über das Nerven-Sinnes-System Klarheit, Halt und Ordnung schaffen.  
Die Beziehung von Ich und Umwelt regulieren.

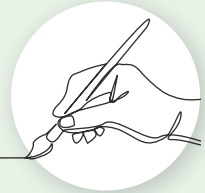
Plastizieren,  
Formenzeichnen



Zwischen Peripherie/Leichte und Schwere die Mitte finden.  
An Natur-/Bildbetrachtungen das Denken schulen.

Klare Formen anwenden, z.B. platonische Körper, diese in die polaren Formen verwandeln.  
Skulpturen mit Seelengesten nachbilden und diese verwandeln.

Malen, Zeichnen



Mit Hingabe an die Welt den Strom der Gedanken unterbrechen,  
wieder staunend die Welt betrachten.

Zeichnend die Natur ohne Wertung, d.h. objektiv wahrnehmend, begleiten, z.B. den Jahreslauf einer Pflanze verfolgen. Einen Mantel der beseelten Wärme in Kobaltblau als Glanz der Seele anlegen und Schutz für die verängstigte Seele schaffen. Den Menschen willkommen heißen, mit den Rot- bis Gelbtönen nähren und den Gefühlen der Angst Begeisterung entgegensetzen.

Musik, Gesang



Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl durch kleine, klare und  
übersichtliche Übungen stärken. Hüllend und wärmend.

Übungen z.B. mit Xylophonen (Wille). Vor- und Nachspielen, freies musikalisches Gespräch und Kanon.  
Rezeptive Musiktherapie z.B. mit der Alt-Leier.

Sprache, Drama



Autonomie und Selbstwertgefühl durch Zentrierung im  
Nervens-Sinnes-System, Abgrenzung und Erdung stärken.  
Stimmerleben. «Ängste heraussetzen».

Übungen mit erdenden Konsonanten und mit den Lauten L N D T, Arbeit mit den Kommunikationsgesten  
(insbesondere die antipathische Gestik), Stimmübungen mit den Vokalen E und U, Atemübungen zur  
Atemregulation (Vertiefung und Weitung). Aufrichte fördern mit I.