THEMENHEFT

Annette Kelber

Angst benannt, Angst gebannt – Und was fühlst du?

MILITZKE

Inhalt

I Lehrerteil **4**
1 Kleines Vorwort 4
2 Was man über Angst wissen sollte 5
3 Arbeitsvorschläge für die Schuleingangsphase 9
4 Stundenentwürfe für die Klassenstufe 3/4 12

II Kopiervorlagen **14**
Angststeine (beschriftet) 14
Angststeine (unbeschriftet) 16
Lösungswolken zur Zuordnung zu den Angststeinen 17
Großer Steinhaufen 19
Angst (Wort) 20
Angst – Ich fühle mich 21
Lösung: Angst – ich fühle mich 22
Angsttor (Beispiel innen) 23
Angsttor (innen blanko) 24
Angsttor (außen) 25
Redewendungen über Angst 26
Vom Angst haben 38
Der tapfere Heiner (Lesetext) 39
Vom Jungen, der auszog, die Angst zu verlernen (Lesetext) 42
Fragen zum Thema Angst 44
Antworten des Piloten, Rennfahrers und Stierkämpfers 47
Jeder hat Angst (Lesetext) 50
Wegweiser aus der Angst 52
Ich fühle (Tafelapplikationen) 60
Lückentext und kleines Rätsel 64
Wortapplikationen für „Körperreaktionen, die Angst verraten“ 65

III Bilder und Übersichten **66**
Körperreaktionen, die Angst verraten (beschriftet) 66
Körperreaktionen, die Angst verraten (unbeschriftet) 67
Ich fühle (Bilder) 68
Pilot, Rennfahrer und Stierkämpfer 76

Das bedeuten die Symbole:

Aufgabe

Lesen

I Lehrerteil

1 Kleines Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Jeder hat Angst, auch wir selber und erst recht Kinder in der Grundschule. Manche kindlichen Ängste entspringen der Fantasie und Unsicherheit, so wenn Kindern ein unbekanntes Geräusch oder ein Lichtspiel an der Wand (wie auf dem Cover-Bild) in der Nacht Sorge macht. Andere sind insofern realer als sie aus der Lebenswelt entspringen und den Alltag und das Alltagserleben der Kinder beeinträchtigen, wie Streit zwischen den Eltern, Angst, in der Leistungskontrolle eine schlechte Zensur zu bekommen, den Text nicht flüssig vorlesen zu können, auf dem Schulweg von anderen geärgert oder im Sportunterricht verlacht zu werden. In solchen Situationen Angst zu haben, ist ein wichtiges Signal.

Gefühle, auch das der Angst, geben unserem bewussten Erleben erst eine Bedeutung. Sie haben einen zentralen Einfluss auf unsere Gedanken und unser Verhalten. In dem vorliegenden Themenheft werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie wichtige Fragen zum Gefühl der Angst gemeinsam mit den Kindern besprochen und nach Lösungsstrategien gesucht werden kann.
Hast du schon einmal große Angst gehabt? War diese Angst auch für etwas gut?
Was bzw. wer hat dir geholfen, deine Angst zu überwinden?
Diese und andere Fragen stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Es geht darum, wie wir unsere Kinder im Ethikunterricht stark machen, damit sie aus eigener Kraft angstmachende Situationen bewältigen können.

Durch die vorgestellten Unterrichtsbausteine begreifen die Schüler, dass Angst eine hilfreiche und schützende Emotion ist. Sie bilden dabei ein auf Erfahrung beruhendes, wagendes Vertrauen in die eigenen Kräfte aus. Insbesondere geht es darum, mit den Kindern Strategien im Umgang mit Angst zu erlernen und dadurch ihre personalen Kompetenzen und das Selbstvertrauen zu stärken.
Das Themenheft besteht aus drei Teilen. Im Lehrerteil finden Sie einen kurzen theoretischen Exkurs zum Thema Angst sowie Arbeitsvorschläge bzw. Stundenentwürfe. Im zweiten Teil finden Sie Kopiervorlagen, mit denen Sie direkt arbeiten können, um die Arbeitsvorschläge umzusetzen. Die Materialien sind vielfältig und reichen von Tafelapplikationen über Bastelanleitungen, Lesetexte bis hin zu Arbeitsblättern und Zusammenfassungen.
Im dritten Teil befinden sich Bilder, die als visuelle Anregungen dienen können und die Arbeit am Thema auflockern.
Ich wünsche Ihnen ein angenehmes Arbeiten mit den vorgestellten Materialien. Über Ihre Anregungen und Hinweise würde ich mich sehr freuen.

Annette Kelber

2 Was man über Angst wissen sollte

Angst als Warnmechanismus

Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz (1903-1989) kam aufgrund seiner Feldversuche mit Wildtieren zu dem Ergebnis, dass ihnen ein Feindschema angeboren ist. Tiere in freier Wildbahn leben in ständiger ängstlicher Bereitschaft. Sobald sie eine Bedrohung spüren, setzt ein Fluchtreflex ein, der in ihrem Verhaltensprogramm verankert ist. Dieser wird automatisch abgespult. Ist Flucht unmöglich, der Fluchtweg verbaut, dann gehen sie sofort zum Angriff über, um ihr Leben zu verteidigen.
Auch der Mensch als Gattungswesen hätte ohne die Angst nicht überlebt.
Angst als menschliches Gefühl kann als Überrest seiner ansonsten recht verkümmerten Instinkte betrachtet werden. Angst signalisiert uns auch heute noch eine Bedrohung oder Gefahr. Das Besondere an der menschlichen Angst ist, dass sie kulturell überformt ist, dass der Mensch ein emotionales Programm besitzt, mit dem er seine Angst beeinflussen, stoppen oder verstärken kann.
Das Wort „Angst“ stammt vom griechischen „agchein“ und vom lateinischen „angere“ ab. Beides bedeutet übersetzt „würgen“ oder „die Kehle zuschnüren“ und beschreibt recht gut, was mit uns passiert, wenn wir Angst haben. Angst haben, bedeutet Ausgeliefertsein.
Der Arzt und Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856-1939) beschreibt Angst als ein natürliches und normales Gefühl, das für jeden Menschen lebensnotwendig ist. Ein Mensch, der niemals Angst hätte, würde sich in ständiger Lebensgefahr befinden. Die Angst hält uns davon ab, uns in Situationen zu begeben, denen wir körperlich und geistig nicht gewachsen sind, die wir nicht bewältigen können. Angst mahnt uns also zur Vorsicht und Aufmerksamkeit. Angst verkörpert zudem eine Stresssituation; sie weist körperliche Symptome (siehe S. 66) auf. In einer Situation der Angst schütten die Nebennieren die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Das Herz schlägt schneller und das Blut wird besser mit Sauerstoff versorgt. Dadurch erhöht sich die körperliche Leistungsfähigkeit, Körper und Geist werden in die Lage versetzt, sich besser zu verteidigen oder zu fliehen. In Angstmomenten sind wir zu Leistungen fähig, die unter normalen Umständen nicht möglich gewesen wären.
Angst mobilisiert also körperliche und geistige Kräfte in uns, um aus der Situation herauszufinden.

Ängste des modernen Menschen

Unsere Vorfahren in der Urgesellschaft lebten in ständiger Angst, bedroht von der äußeren Natur, in der sie lebten, durch Naturerscheinungen wie Unwetter, Kälte, aber auch wilde Tiere. Diese Bedrohungen sind für uns heute geringer geworden, weil der Mensch durch seine Eingriffe in die Natur (Wehre, feste Behausungen, Ackerbau und Viehzucht) sich die Natur angeeignet und dienstbar gemacht hat.
Doch auch heute kennen wir Ängste, einige sind erst neu, mit dem Fortschritt von Wissenschaft und Technik entstanden wie beispielsweise die vor einer atomaren Katastrophe, dem Klimakollaps, Pandemien ...
Jeder von uns kann eine ganze Anzahl solcher Ängste aufzählen, z.B.:

- um unsere Lieben
- vor dem Fliegen im Flugzeug
- vor dem Tod
- vor Gesprächen mit dem Vorgesetzten
- Opfer eines Verbrechens zu werden
- vor Geldnot
- vor Prüfungen
- ...
- vor Überfremdung
- vor dem Verlust des Arbeitsplatzes
- vor dem Zahnarzt
- vor Krankheiten

Manche dieser Situationen werden als Bedrohung erlebt, obwohl keine unmittelbare Gefahr davon ausgeht wie beispielsweise ein Zahnarztbesuch. An dieser Stelle sei darauf verwiesen, dass Sigmund Freud zwei Formen von Angst unterschieden hat.

Die neurotische Angst, zu der auch die Phobien zählen, können Menschen belasten und sogar psychisch ruinieren, weshalb sie therapiert werden. Dabei wird trainiert, damit umzugehen, ohne in Lähmung oder Panik zu verfallen.

Ängste von Kindern

Auch und gerade jüngere Kinder kennen ganz spezifische Ängste.

Lebensalter	Gegenstand der Angst
Bis 6 Monate	Zuwendungsverlust
7-12 Monate	Fremde Menschen
7-24 Monate	Trennung von vertrauten Personen, insbesondere der Mutter
2-4 Jahre	Fantasiewesen, Dunkelheit, imaginäre Einbrecher
5-7 Jahre	Naturkatastrophen, Arztbesuche, Verletzungen, wilde Tiere
8-11 Jahre	schlechte Zensuren in der Schule, Krankheiten, eigner Tod
12-18 Jahre	Ablehnung durch Gleichaltrige

Diese alterstypischen Ängste sind natürlich und werden von jedem Heranwachsenden mehr oder minder stark ausgeprägt durchlebt. Sie sind nur für kurze Dauer relevant und „verwachsen“ sich mit zunehmendem Alter. Mithilfe der Eltern und älteren Geschwister kann das Kind diese bewältigen und eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Ängsten sammeln.
Allerdings kann es auch passieren, dass derartige Ängste bestehen bleiben, dass sie das Kind in seiner Entwicklung hemmen und im Alltag beeinträchtigen. In diesem Fall spricht man von untypischen Ängsten, die hin zur Furcht tendieren. Solche können auftreten, wenn konkrete, auf einen Auslöser bezogene Ängste mit zunehmendem Alter immer diffuser und abstrakter werden und quasi als Dauerangst unterschwellig präsent sind, wenn das Kind zu hohe Erwartungen an sich selbst hat oder wenn fantasierte Ängste nicht mehr von realen unterschieden werden können. Hier empfiehlt es sich für die Eltern, professionelle Hilfe zu suchen.

Stunde	Methodisch-didaktische Hinweise	Materialien
1. Einführung	Einstieg mit einer Geschichte oder Gedicht, Buchstaben vorgeben oder Schüler umschreiben das Wort bzw. Vorspielen des Gefühls, Einsatz von Bildern, möglich: einfache Zuordnungsübung „Gefühle über Bilder erkennen“ Wortkarten bzw. die Bilder zur szenischen Darstellung von Gefühlen nutzen Zielvorgabe durch 4 Kernfragen zur Angst › Wovor hattest du große Angst? (anonym auf Zettel oder Steine schreiben lassen) › Wie hast du dich dabei gefühlt? › Wie hat dein Körper darauf reagiert? (ÜB S. 66 nutzen) › Hast du eine Erklärung dafür, warum du davor „Angst“ hattest bzw. hast? (schlechte Erinnerungen, schon selbst erlebt ...) → Angst (lebensnotwendiges Gefühl) = Schutzfunktion des Körpers Geschichte „Der tapfere Heiner“ (S. 39) › Warum geht es in dieser Geschichte eigentlich um Angst? › Warum heißt sie aber „Der tapfere Heiner“? › Handlungsstrategien besprechen, weitere Lösungen finden › Frage unter dem Text beantworten/ philosophisches Gespräch führen	Einzelbuchstaben zu „Angst“ zusammenfügen Wort „Angst“ (S. 20) Angstbilder (S. 68 ff.) Ich fühle (Tafelapplikationen), S. 60 Gedicht „Angst“ (Appl.), 4 Fragen Klebezettel oder Steinblättervorlagen (S. 14 ff.) Folie „Körperreaktionen, die Angst verraten“, Wortapplikationen zu Körperreaktionen ... (S. 65)
2.	› Wovor habe ich Angst? Bauen des Angsttores, Gestaltung linke Innentür „Oft ist es Angst, die uns fast lähmt und wir fühlen uns von der Angst eingeschlossen. Finden wir einen Weg aus der Angst, dann ist es, als öffnet sich ein großes Tor und die Angst kann entweichen. So ein Tor wollen wir uns bauen.“ › Wege aus der Angst Was kann ich tun, um meine Angst zu überwinden? Bearbeiten des Arbeitsblattes „Jeder hat Angst“ bzw. Lösen der Geheimschrift (S. 53 ff.) Gestaltung Angsttor innen/Mitte	Angsttorvorlage, Innenseite oder farbige A4-Blätter (S. 23 f.) Appl. Wegweiser aus der Angst (S. 52 ff.) Jeder hat Angst (Lesetext, S. 50) Alternativ „Vom Angst haben“ (S. 38)
3.	Über Angst wird viel geredet. Oft stimmt es gar nicht, was behauptet wird. Wir wollen selbst solche Aussagen überprüfen und herausfinden, ob sie wahr oder falsch sind. › Einordnen der Redewendungen (Tafelappl., S. 26), Begründen der Einordnung › Selbstständige Auswahl von wahren Redewendungen und Eintragen in das rechte Innentor	Appl. Redewendungen über Angst (S. 26), beurteilen: richtig/falsch
4.	Abschluss der Thematik Führen eines philosophischen Gespräches „Kann man Angst verlernen?“ Lesen der Geschichte „Vom Jungen, der auszog, die Angst zu verlernen“ › Welche Antworten geben der Pilot, der Rennfahrer und der Stierkämpfer? › Vergleiche die Antworten! Was fällt euch auf? Antworten ähneln sich, Angst verlernt man nicht, man lernt aber, damit zu leben. Man sollte immer gut aufpassen und sich bei allem was man tut, anstrengen.	Appl. Fragen zum Thema Angst (S. 44 ff.) Lesetext Vom Jungen, der auszog, die Angst zu verlernen (S. 42 f.) Appl. Antworten von Pilot, Rennfahrer, Stierkämpfer (S. 47 ff.) Antworten der Drei Merksatz

Es ist wichtig, dass man jemanden hat, dem man vertraut.

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben

Vom Angst haben

1. Überlege, wovor du am meisten Angst hast. Schreibe es in den untersten Ballon.
2. Schreibe in die anderen Ballons, wovor du noch Angst hast.
   Je höher der Ballon, desto weniger Angst hast du.
3. Schreibe oder male auf, was du tun kannst, damit deine Angst verfliegt.

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben

Lückentext und kleines Rätsel

Was uns die A _ _ _ _ nimmt

V _ _ _ _ und M _ _ _ _ _ und vertraute Gesichter.

Im Dorf und in der Stadt die L _ _ _ _.

Die S _ _ _ _, die uns am Morgen weckt,

das Kätzchen, das sich in unserem A _ _ versteckt.

1. Ergänze die fehlenden Buchstaben/Wörter im Text.

Dunkle Nacht ist um mich her,
ach, ich fürchte mich gar sehr!
Zähne klappern, groß die Not,
überall Gefahr mir droht!
Hände zittern, Lippen
beben, ob hier wohl
Gespenster leben?
Komm und mach mir
Wieder Mut, dich zu
Fühlen tut so gut.

(Aus Gerhard & Renate Friedrich:
Mit Kindern Gefühle entdecken.
Beltz, Weinheim/Basel 2008)

2. Löse das Rätsel. Schreibe auf, wer oder was „so gut tut“.

.....

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben

Wortapplikationen für „Körperreaktionen, die Angst verraten“

Haare stehen zu Berge	Augen-flackern	schlotternde Knie
Muskeln anspannen bzw. verkrampfen		Bauch-schmerzen
kalte Füße und Hände	Herz-rasen	Hand zur Faust ballen
Zähne-klappern	kalter Schweiß	einpinkeln

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben