

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Ethik Sekundarstufe I, Ausgabe: 23
Titel: Angst: Ein ganz normales Gefühl (20 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

► Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

► Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.

► Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/sekundarstufe.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

► Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

Sekundarstufe



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

3.4.5 Angst: Ein ganz normales Gefühl

Lernziele:

Die Schüler sollen

- ☐ sich darüber bewusst werden, dass Angst ein natürliches und elementares Gefühl ist, das jeder Mensch (und auch jedes Tier) kennt,
- ☐ dazu ermutigt werden, eigene Ängste wahrzunehmen und sich über Form, Ursachen und Funktion austauschen,
- ☐ erkennen, dass Ängste als „Warn- und Alarmfunktion“ eine (überlebens-)wichtige Funktion für uns haben,
- ☐ sich in die Situation eines mit Ängsten geplagten Schülers hineinversetzen, die negative Entwicklung nachvollziehen und Vorschläge zur Minderung/Lösung/Prophylaxe machen,
- ☐ Möglichkeiten zur Angstminderung kennenlernen, ausprobieren und kritisch reflektieren.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
1. Stunde: Gefühle Das Stichwort „Gefühle“ wird als stummer Impuls an die Tafel geschrieben. Die Schüleräußerungen können um das Wort herum notiert werden. Das Arbeitsblatt lädt in Einzelarbeit dazu ein, sich über die Bandbreite positiv und negativ empfundener Gefühle bewusst zu werden. Durch das abschließende Vervollständigen der Sätze sollen auch die stilleren Schüler die Möglichkeit bekommen, sich – im Austausch mit einem Schüler ihrer Wahl – tiefergehend mit eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen.	   Zu den elementarsten menschlichen Gefühlen gehören Angst, Liebe, Freude, Wut, Eifersucht ... Die Einbettung des Gefühls „Angst“ in zunächst andere „normale“ Gefühle soll verdeutlichen, dass Angst – auch wenn sich ihrer oft geschämt und sie deshalb verdrängt wird – zu der Bandbreite von positiven und negativen Gefühlen dazugehört. <u>Lösungen:</u> 1f; 2j; 3h; 4g; 5b; 6a; 7c; 8i; 9e; 10d → Arbeitsblätter 3.4.5/M1a und b*
2. Stunde: Angst – ein ganz normales Gefühl Das Materialblatt M2a kann, auf Folie kopiert, über den Overheadprojektor präsentiert werden. Das Wort „Angst“ wird dabei zunächst verdeckt. Anhand der Gesichter kommen die Schüler sicher auf das Grundgefühl „Angst“ zu sprechen. In sechs Gruppen beschäftigen sie sich anschließend mit Ängsten in bestimmten Entwicklungsphasen – hierzu ordnen sie aufgeführte Ängste zu und ergänzen die Liste mit eigenen Ideen. Durch Interviews mit Menschen verschiedenen Alters können die Ergebnisse verglichen und abschließend gemeinsam diskutiert werden.	   In bestimmten Entwicklungsphasen gibt es bestimmte Entwicklungsaufgaben. Daran gekoppelt sind natürlich auch Ängste, denn Aufgaben (über)fördern uns oft. So fürchten sich Säuglinge eher vor Fremden (fremdeln!), Grundschulkinder eher „vorn Schwarzen Mann“ und Jugendliche vor Arbeiten/Prüfungen. Erwachsene fürchten sich eher vor dem Älterwerden und ältere Menschen vor Krankheit und Tod. Zu den altersunabhängigen Ängsten gehören Angst vor Einsamkeit, Verlust, Schmerz usw. → Arbeitsblätter 3.4.5/M2a bis c*

3.4.5 Angst: Ein ganz normales Gefühl

3. Stunde: Angst hat viele Gesichter Die Aussagen können an Stellwänden ausgehängt oder auf Tischen per Rundgang gesichtet werden. Nach einer Blitzlichtrunde soll jeder Schüler ankreuzen oder selbst notieren, welche Ängste ihm bekannt/vertraut sind. Das Auswerten kann anonym per Strichverfahren für Mehrfachnennungen erfolgen. In einer abschließenden Gesprächsrunde werden die Ergebnisse kritisch reflektiert. Das Blatt mit den „Gruselaufgaben“ kann zur Differenzierung oder als freiwillige Hausaufgabe eingesetzt werden.	   Vielen vertraut sind Ängste wie Höhenangst, Angst vor Prüfungen, Angst vor Spinnen, vor Dunkelheit, vor Horrorfilmen, vor Strafen, vorm Fliegen, vor Verlust und Einsamkeit. <u>Lösungen zu M3d:</u> Albtraum, Angst, Dunkel, Erscheinung, Fledermaus, froesteln, Geheul, Geisterstunde, Gepolter, Geraeusche, gespenstisch, Glockenschlag, Gnom, Hexe, jammern, Kaelte, kalter Hauch, Kettenrasseln, Knarren, Mitternacht, Schatten, Schauder, Schlossgespenst, Schritte, „Schwarzer Mann“ (Fangspiel; gemeint war ursprünglich wohl der Kaminkehrer/Schornsteinfeger o.Ä.), Spuk, Stimmen, Sturm, Tischruecken, Turmuhr, Ungeheuer, unheimlich, Vampir, Vollmond, zittern → Texte 3.4.5/M3a und b* → Arbeitsblätter 3.4.5/M3c und d*
4. Stunde: Wozu haben wir Angst? Angst kennt jeder, Angst ist natürlich. Wozu verspüren wir Angst? Welchen Nutzen kann Angst für uns haben? Die Schüler mutmaßen und lesen anschließend den Text. Durch das Vorstellen verschiedener gefährlicher Situationen soll ihnen bewusst werden, dass Angst als „Warn- und Alarmsignal“ eine wichtige Funktion für unsere Vorfahren hatte und auch für uns heute noch hat (wobei es heute andere Gefahren gibt, die uns ängstigen).	  Angst ist eine natürliche und biologisch in unserem Organismus festgelegte Reaktionsform mit hohem Überlebenswert. Wir werden durch Signale unseres Körpers „alarmiert“, wenn es reale Gefahren (Glatteis) gibt oder unsere Aufmerksamkeit besonders gefordert ist (Lernen für eine Prüfung). Typische körperliche Signale sind Herzklopfen, Taubheits- oder Kribbelgefühle, Flimmern vor den Augen, Schweißausbrüche, schneller Atem ... → Text 3.4.5/M4a* → Arbeitsblatt 3.4.5/M4b*
5. Stunde: Angst vor den anderen: Justus Der Titel dieser Geschichte kann als Impuls dienen, über die Handlung zu mutmaßen. Nach dem Vorlesen des Textes werden die Aufgaben (auch arbeitsteilig in Gruppen denkbar) bearbeitet. Zum Schluss wird der Blick auf die Lebenswelt der Schüler gelenkt: In Einzelarbeit kreuzen sie an (oder notieren eigene Gedanken), ob und wodurch sie Angst in der Schule erlebt haben/erleben. Die Auswertung erfolgt anonym und mündet in einem abschließenden Gespräch über Möglichkeiten, Ängste zu überwinden, Hilfen in Anspruch zu nehmen ...	   Justus wird von Klassenkameraden „gemobbt“ und entwickelt zunehmend stärkere Ängste, die ihn bis in den Schlaf hinein verfolgen. Er zeigt keine Grenzen, wehrt sich nicht und sucht auch keine Unterstützung bei Klassenkameraden, Lehrkräften oder bei seiner Familie, wodurch das Schikaniazen der anderen ein relativ „leichtes Spiel“ wird. → Text 3.4.5/M5a* → Arbeitsblatt 3.4.5/M5b*

6. Stunde: Mutmacher: Wege aus der Angst

Hier wird an die vorangegangene Stunde angeknüpft: Was hilft, Ängste zu mindern, zu überwinden? In drei Gruppen beschäftigen sich die Schüler mit je einer „Methode“, sich mit Ängsten mutig auseinanderzusetzen. Diese Methode sollen sie an einer „Beispielsangstsituation“ erproben und den anderen anschließend kritisch vorstellen.

In der Schlussphase werden weitere Tipps und Ratschläge der Schüler gesammelt. Die Schüler sollen dabei dazu motiviert werden, Methoden, die ihnen zusagen, umzusetzen. Zum Abschluss der Einheit können die verschiedenen – teils provokanten – Aussagen dazu einladen, über Tabus, Vorurteile ... in Bezug auf Angst zu diskutieren oder schriftlich Stellung zu beziehen.



Hier geht es nicht um Angststörungen, die eine selbstverantwortliche und unabhängige Lebensführung unmöglich machen und bei denen professionelle Hilfe aufgesucht werden sollte (psychologische Psychotherapie). Es geht vielmehr um Alltagsängste, die eine positivere Lebenshaltung verhindern oder blockieren.

Die aufgeführten „Methoden“ sollen dazu ermutigen, sich seinen Ängsten zu stellen, sie wahrzunehmen, anzusehen und nicht zu verdrängen. Zudem geht es um Entspannung, Stressabbau und Aktivierung positiver Energien (nicht „ich muss ja ...“, sondern „ich kann entscheiden“).

→ Texte 3.4.5/M6a und b*

→ Arbeitsblatt 3.4.5/M6c*

Tipp:

**Bücher:**

- Duby, Georges: Unseren Ängsten auf der Spur. Vom Mittelalter zum Jahr 2000, DuMont Reiseverlag, Köln 1996
- Marks, Isaac: Ängste verstehen und bewältigen, Springer-Verlag, Berlin 1993
- Riemann, Fritz: Grundformen der Angst, Ernst Reinhardt Verlag, München/Basel 1999

Adresse:

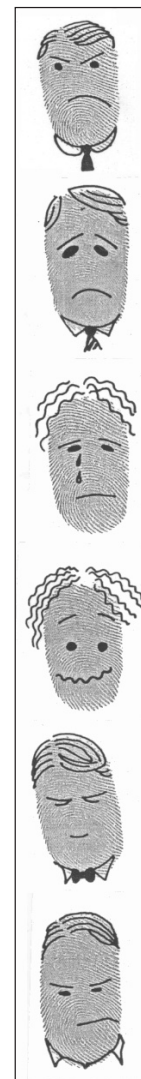
- Deutsche Angstselbsthilfe
Bayerstr. 77a
80335 München
Tel.: 089-5438080

Gefühle

Arbeitsaufträge:

1. Es gibt viele verschiedene Gefühle, die wir empfinden können. Nennt Beispiele.
2. Lest die links aufgeführten Beispiele. Welche der rechts stehenden Gefühle passen dazu? Ordnet zu.

- | | |
|---|------------------|
| 1. Du schreibst eine „1“ in der Mathematikarbeit. | a) Angst |
| 2. Dein Hund stirbt. | b) Schmerz |
| 3. Dein Lehrer straft dich ungerechterweise. | c) Aufgeregtheit |
| 4. Dein/e Freund/in interessiert sich für jemand anderen. | d) Lust |
| 5. Ein Zahn wird dir gezogen. | e) Liebe |
| 6. Der Fahrstuhl, den du allein benutzt, bleibt stecken. | f) Freude |
| 7. Du erhältst ein großes Paket per Post zu deinem Geburtstag. | g) Eifersucht |
| 8. Einer aus der Klasse bekommt das Paar Turnschuhe, das du dir schon lange wünschst. | h) Wut |
| 9. Deine Mutter gibt dir vor dem Einschlafen einen Kuss und umarmt dich. | i) Neid |
| 10. Du hast dich in jemanden verliebt und stellst dir vor, sie/ihn zu küssen. | j) Traurigkeit |



3. Welche der Gefühle sind eher positiv/angenehm, welche eher negativ/unangenehm? Tauscht euch darüber aus.
4. Wählt eines der Gefühle aus und erzählt, wann und wie ihr es erlebt habt.

Aufgaben zur Wahl:

- Versucht einmal, die verschiedenen Gefühle durch Gestik und Mimik darzustellen. Veranstaltet ein Quiz: Welches Gefühl steckt dahinter?
- Zeichnet Köpfe, die die verschiedenen Gefühle ausdrücken. Veranstaltet ein Quiz: Welches Gefühl wird dargestellt?