

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Religion & Ethik, Ausgabe: 12

Titel: Angst überwinden - Abenteuer bestehen (22 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

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

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

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

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 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/kita](http://www.edidact.de/kita).

### 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 (in Gruppengröße) Fotokopien 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](mailto: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://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Angst überwinden - Abenteuer bestehen

### Inhaltsverzeichnis

#### Wissenswertes für die Erzieherin

- Warum das Thema „Angst überwinden - Abenteuer bestehen“?
- Inhaltliche Informationen
- Praktische Umsetzung
- Im Blickwinkel - Hinschauen und nachdenken

#### Plauderstündchen - Erzähl mir was!

- Angst schwindet
- Was uns Angst macht - was uns Angst nimmt
- Für Sie gelesen: Buchbesprechungen
- Buchtipps

#### Liederkiste - Sing mit!

- Manchmal hab ich Angst

#### Gebete - Mit Gott auf Du und Du!

- Wenn es mir nicht so gut geht

#### Kreativecke - Komm, mach mit!

- „Der Sturm auf dem See“: Bildbetrachtung
- „Der Sturm auf dem See“: Gestaltungsideen

#### Spielmobil - Jetzt wird's spannend!

- Gemeinsam wollen wir auf Bärenjagd gehen

	Seite
<b>Wissenswertes für die Erzieherin</b>	
• Warum das Thema „Angst überwinden - Abenteuer bestehen“?	1
• Inhaltliche Informationen	1
• Praktische Umsetzung	2
• Im Blickwinkel - Hinschauen und nachdenken	3
<b>Plauderstündchen - Erzähl mir was!</b>	
• Angst schwindet	4
• Was uns Angst macht - was uns Angst nimmt	6
• Für Sie gelesen: Buchbesprechungen	7
• Buchtipps	9
<b>Liederkiste - Sing mit!</b>	
• Manchmal hab ich Angst	10
<b>Gebete - Mit Gott auf Du und Du!</b>	
• Wenn es mir nicht so gut geht	11
<b>Kreativecke - Komm, mach mit!</b>	
• „Der Sturm auf dem See“: Bildbetrachtung	13
• „Der Sturm auf dem See“: Gestaltungsideen	15
<b>Spielmobil - Jetzt wird's spannend!</b>	
• Gemeinsam wollen wir auf Bärenjagd gehen	18



## Warum das Thema „Angst überwinden – Abenteuer bestehen“?

In der Einrichtung haben einige der Jungen noch damit geprahlt, dass sie vor dem Abendspaziergang am Waldrand überhaupt keine Angst haben. Als sie dann unterwegs sind, suchen sie aber doch ganz still nach der Hand eines Erwachsenen.

Ängste begleiten wohl alle Kinder auf ihrem Entwicklungsweg – denn Kinder brauchen Herausforderungen, die sie zuweilen bis an ihre Grenzen führen. Aufgabe der Erziehenden ist es, zu beobachten, wie Kinder mit diesen Herausforderungen fertig werden, und sensibel darauf zu reagieren. Können die Kinder im Überwinden von Ängsten wichtige Erfahrungen machen, die ihr Selbstbewusstsein stärken und ihnen Selbstvertrauen und -sicherheit ermöglichen, oder wachsen ihnen die Ängste über den Kopf? Zuweilen verbergen Kinder Ängstiges hinter anderen Verhaltensweisen: Da zeigen sich lautstarke Aggressionen oder unauffällige Zurückgezogenheit, Bettnässen, Bauchweh oder andere Krankheitssymptome. Hier ist auch die gute Zusammenarbeit mit psychologischen Beratungsstellen wichtig.

In diesem Kapitel geht es um Aktivitäten, die in Kindern das Vertrauen stärken, sich auf Herausforderungen und Abenteuer einzulassen. Anschauliche Beispiele sollen ihnen zeigen, wie Menschen mit Angsterfahrungen umgegangen sind und sie bestanden haben. Dazu können auch Angebote der religiösen Erziehung viel beitragen – Geschichten, Lieder und Gebete, in denen ein starker Gott die Menschen in ihren Ängsten begleitet.

Den **Bildungsplänen** entspricht das Thema in folgenden Zielsetzungen:

- Kinder lernen ihren Angsterfahrungen unbefangenen Ausdruck zu geben und sie als einen Bestandteil ihrer Erfahrungswelt anzunehmen.
- Kinder lernen sich in Angstsituationen zu vergewissern, was ihnen Halt und Sicherheit gibt.
- Kinder lernen Gott als einen begleitenden, stärkenden und ermutigenden Begleiter kennen.
- Kinder erleben, wie mit bestandenen Herausforderungen und dem Bewältigen von Angst auslösenden Situationen Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein wachsen.

## Inhaltliche Informationen

Zunächst lohnt ein Blick auf die sprachliche **Unterscheidung von Furcht und Angst** (auch wenn zwischen diesen Begriffen meist gar nicht differenziert wird): Furcht bezieht sich eher auf eine konkrete bedrohliche Situation, die Aufmerksamkeit erfordert. Aus Wagemut und Leichtsinn wird Furcht oft überspielt, und nicht selten führt dieses Verhalten zu Unglücken. Furcht fordert eine Entscheidung heraus: Traue ich mir das zu oder lasse ich besser meine Finger davon? Halte ich einer bestimmten Situation stand oder weiche ich ihr lieber aus? Das sind die Fragen, die gut überlegt sein wollen. Angst entsteht, wenn es im Bedrohlichen kein Zurück und keinen Ausweg mehr gibt. Das kann sich bis zur Panik steigern, Hilflosigkeit und das Gefühl des Ausgeliefertseins erzeugen. Angst nistet sich in Menschen ein, sie richtet sich nicht mehr auf konkrete Anlässe, sondern bleibt diffus und unbestimmbar. Angst lähmt den Tatendrang und macht unsicher.

Solche Angst kann auch in Träumen zum Ausdruck kommen, sie kann Kinder in der Dunkelheit und im Alleinsein überfallen. Gerade weil Kinder die umgebende Welt in ihren Zusammenhängen von Ursache und Wirkung noch nicht so gründlich durchschauen und sich auch Gegenstände beseelt vorstellen, erscheint Vieles wie durch Zauberhand verursacht: So kann z.B. das Klappern der Fensterjalousie als Geräusch des Nachtvogels interpretiert werden, der ins Zimmer eindringen will.



## Angst überwinden - Abenteuer bestehen

Wissenswertes für die Erzieherin

Was sind die **Ursachen** von Kinderängsten? Geistige und seelische Überforderung und das Gefühl, den Erwartungen nicht gerecht zu werden, können solche Ängstlichkeit schüren. Diese macht sich dann nicht an konkreten Herausforderungen fest, sondern zeigt sich in einer eher diffusen Grundstimmung. Ängstlichkeit kann sich auch von Bezugspersonen auf das Kind übertragen: Mögliche von ihnen signalisierte Gefahren wachsen ins Unermessliche, können von den Kindern nicht in ihren Zusammenhängen verstanden und eingeschätzt werden. Nachrichten von Umweltkatastrophen, unverständene Berichte in den Medien, Meldungen von Krieg und Zerstörung können sicherlich viel zu solchen Ängsten beitragen.

**Was hilft** Kindern gegen die Angst? Zuerst ist es der Mut, sich eigene Ängste einzugehen und darüber zu sprechen. Damit können auch Zusammenhänge in die richtigen Relationen gebracht und Strategien gegen die Furcht einflößende entwickelt werden. Und dann ist es alles, was Kinder innerlich stark macht. Es geht um Herausforderungen, die sie annehmen können, die sie bestehen werden. Dazu gehört beispielsweise das Gruselige, dem sie sich ganz bewusst aussetzen, und dazu gehören Geschichten von Menschen, denen solches Bewältigen von Herausforderungen gelang. Märchen und Abenteuer Geschichten erzählen davon, wie Helden ihre Furcht erfolgreich besiegen konnten.

**Religiöse Erziehung** stärkt in den Kindern das Vertrauen auf Gott, der ihnen in ängstigenden Situationen zur Seite steht. Das bedeutet zugleich eine Abkehr von den früheren Vorstellungen eines strafenden Gottes, von der Hölle und ähnlichen Angst auslösenden, weil konkret nicht zu fassenden Bedrohungen. Freilich ist es dennoch keine heile Welt, die diese ermutigenden Geschichten zeichnen: Angsterfahrungen bleiben den Menschen nicht erspart. Aber die Geschichten erzählen davon, wie Menschen im Vertrauen auf Gottes Nähe ihre Angst durchstehen konnten.

Religiöse Ängste wurden früher oft auch durch Vorstellungen vom Teufel geweckt und genährt. Produktiv können solche Vorstellungen nur sein, wenn diffuse Ängste mit ihnen fassbar gemacht werden - nicht, wenn dadurch Ängste erzeugt werden. Ein Kinderpsychologe berichtete von einem Jungen, der oft vom Teufel träumte. Alle Erklärungen, es gebe doch in Wirklichkeit gar keinen Teufel, fruchteten nicht. Was half, war die Aufforderung, im Traum mit dem Teufel zu kämpfen und ihn zu besiegen. Der in der Bibel überlieferte Kampf des Erzengels Michael mit dem Drachen ist ein archaisch-mythisches Bild für einen solchen Sieg. Auch die beliebte Geschichte vom Kampf des Hirtenjungen David gegen den Riesen Goliath weist in eine solche Richtung (vgl. Ausgabe 9, Teil 3, Seite 3 ff.). Da geht es nicht um Aspekte einer Friedenserziehung, sondern um das Bannen von Ängsten durch Geschichten. Was Kindern hilft, ist die Ermunterung dazu, Angst Machendem mutig ins Auge zu sehen, sich ihm zu stellen. Auch dazu kann der Reichtum der biblisch-christlichen Überlieferungen viel beitragen.

## Praktische Umsetzung

Die Anregungen in diesem Kapitel haben alle das gleiche Ziel: Kinder zu stärken. Dazu dienen Kinderbücher, von denen hier einige vorgestellt werden, ebenso wie die ausgewählte biblische Geschichte, die wohl zu den bekanntesten gehört. Sie bietet Anlässe, um mit den Kindern über ihre Ängste ins Gespräch zu kommen. Auch die eigene kreative Auseinandersetzung mit dieser Geschichte kann das fördern. Zum Mutmachenden der christlichen Überlieferungen gehören Lieder und Gebete, die die Beziehung zu Gott und damit das Gefühl bestärken, von Gott begleitet zu sein.



## Im Blickwinkel - Hinschauen und nachdenken

Kinder im Vorschulalter und darüber hinaus haben **vielfältige Ängste**: Angst vor bösen Träumen, Angst vor Hunden, Angst vor Gewitter, Angst, ausgelacht zu werden, Angst, geschimpft zu werden usw. Was für uns Erwachsene oft eher nebensächlich erscheinen mag, kann für sie eine riesengroße Bedrohung sein.

Wie reagieren Sie, wenn Sie Angst bei Kindern wahrnehmen? Können Sie ihnen helfen? Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, den Kindern in ihrer Angst beizustehen, und wie geschieht das? Ist es z.B. die Angst vor einer Spinne oder die Angst, eine Rutsche hinunterzurutschen, dann ist es für uns relativ leicht, den Kindern zu helfen. Oft reichen ein wenig Zuspruch, Anfeuerung und vielleicht etwas Überredungskunst, und das Erfolgserlebnis stellt sich bald ein. Evtl. dauert das ein paar Tage oder auch Wochen.

Aber es gibt auch die grundlegende, **tiefe Angst**. Angst, verlassen zu werden, wenn die Eltern sich scheiden lassen. Angst vor einer neuen Situation, vor einer Gruppe fremder Kinder zu stehen, Angst vor der Höhe, der Dunkelheit und vielleicht sogar auch Angst vor dem Tod. Wie gehen Sie mit solchen Situationen um? Was ist es, das einen da so sprachlos macht? Um Kindern in ihrer Lebensbewältigung helfen zu können, sollten Erzieherinnen und Erzieher sich über ihre eigenen Einstellungen und Haltungen im Klaren sein, sich selbst kennen, authentisch sein. Nur dann ist es möglich, anderen Hilfe, Unterstützung und Vorbild zu sein.

Das gilt auch im Hinblick auf den Umgang mit **eigenen Ängsten**. Wie gehen Sie mit Ihrer Angst um? Stellen Sie sich der inneren Bedrohung oder verleugnen Sie Ihre Angst? Was heißt das beispielsweise für den Umgang mit Verlust und Tod?

Grundsätzlich ist Angst ja etwas Positives, weil sie uns davor bewahrt, ohne Vorwarnung in gefährliche Situationen zu geraten. Sie lässt uns innehalten, einen Schritt zurück tun und gut überlegen, was als Nächstes zu tun ist. Sie fordert uns auf zu entscheiden, ob wir weitergehen oder umkehren.

Der **Umgang mit Angst** zeigt, wie gefestigt ein Mensch ist. Hat er genug Selbstvertrauen, um sich Ängsten zu stellen - und dann auch einen Weg zu finden, damit umzugehen? Nur wer mit Mut ein Stückchen weitergeht und bisherige Grenzen überschreitet, lotet sich aus und gewinnt neue Stärke dazu. Diese neue Erfahrung bringt einen in seinen Möglichkeiten voran. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Kindern in ihrer Angst zu helfen erfordert, sie in ihrer Persönlichkeit so anzunehmen, wie sie sind, auch mit den Ängsten, die sie äußern. Es gilt, ihnen mit unserer Haltung zu zeigen, dass es in Ordnung ist, Angst zu haben. Dazu müssen wir sie zu verstehen suchen, ihrer Gefühlslage mit Achtung begegnen und ihnen auf dieser Ebene die helfende Hand reichen. Ein Kind, das sich angenommen fühlt, bleibt offen für die Einflussnahme durch Erwachsene. Es kann Hilfe annehmen und lernt zu vertrauen. Mit dem Erfolg über die überwundene Angst gewinnt es an Selbstvertrauen.

Das gegenseitige Erzählen von Angstsituationen verbindet und stiftet Vertrauen. Dies kann auch in einem Ritual anschaulich werden, z.B. in einem Spruch, den alle kennen und zu schätzen gelernt haben und mit dem man sich gegenseitig Mut zusprechen kann:

„Was ich tu' ganz in Ruh', ganz mit Mut, das wird gut!“