

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Kreative Ideenbörse Schule – Sonderausgabe 2022 / 2023

Keine Angst vor der Angst



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Schule“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

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



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Sonderausgabe 2022/2023

unter Mitarbeit von
Sophie Böhme, Susanne Fraunholz, Viktoria Gerber,
Doris Höller, Sandra Kolb, Armin Krenz, Sabine Schmitt

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Grundschul Kinder auf ihrem Entwicklungsweg
unterstützen und stärken

INKLUSIVE
BONUS-
MATERIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine und Extremwetterlagen halten die Welt in Atem. Für viele ist das belastend und längst leidet selbst die emotionale Gesundheit gefestigter Menschen. Es herrschen immer mehr existentielle Sorgen und oft macht sich das Gefühl von Machtlosigkeit breit. Im besten Fall verfügen Erwachsene aber über Strategien, um hier gegenzusteuern. Sich auf positive Lebensereignisse zu fokussieren, optimistisch in die Zukunft zu blicken und auch kleine Dinge bewusst wertzuschätzen – besonders in schwierigen Situationen – will gelernt sein. „Keine Angst vor der Angst“ lautet deshalb der Titel unserer diesjährigen Sonderausgabe, denn die Grundsteine für diese Fähigkeit müssen von Anfang an gelegt werden.

Die Grundschulzeit ist voller Herausforderungen: Die Kinder müssen den Übergang von der Kita-gruppe in den Klassenverband meistern, sie lernen lesen, schreiben und rechnen und wenig später wird auf den Übertritt in die weiterführende Schule hingearbeitet. Das kann einem schon einmal Angst machen – abgesehen davon, was darüber hinaus noch in der Welt passiert.

Das Hintergrundwissen und die Praxiseinheiten helfen Ihnen dabei, kindliche Ängste zu verstehen und Ihren Schülerinnen und Schülern auf ihrem Entwicklungsweg die bestmögliche Unterstützung zu schenken. Folgende präventive Impulse erwarten Sie:

- Prof. h.c. Dr. h.c. Armin Krenz fasst kurz und prägnant zusammen, was Sie über kindliche Ängste wissen müssen (ab S. 5) und liefert die dazu passende Präsentation für Ihren digitalen Elternabend zu diesem Thema (als Download verfügbar). Außerdem nimmt er Ihre persönliche Selbstfürsorge in den Fokus und regt mit 12 Praxiskarten zur Reflexion an (ab S. 81).
- Sabine Schmitt zeigt Ihnen, wie Sie mithilfe einer Geschichte Ängste und Sinneserfahrungen miteinander verknüpfen, sodass die Kinder diese am Ende verstehen und verbalisieren können (ab S. 17).
- Susanne Fraunholz hat zehn ermutigende Textimpulse für Ihre Schülerinnen und Schüler zusammengestellt, die Sie ganz flexibel oder als festes Ritual in den Unterricht integrieren können (ab S. 32).
- Sophie Böhme nimmt Sie und die Kinder mit auf drei Fantasiereisen und legt Ihnen damit eine Methode ans Herz, die für mehr Achtsamkeit, gute Gedanken und am Ende für eine entspannte Atmosphäre sorgt (ab S. 44).
- Doris Höller erläutert, weshalb Sie Ängsten mit Märchen begegnen sollten und wie Sie dieses Potenzial optimal ausschöpfen können (ab S. 54).
- Viktoria Gerber empfiehlt Ihnen fünf Kinderbücher, die Sie zur Aufarbeitung und Thematisierung von Ängsten und Sorgen bzw. zur Ermutigung einsetzen und damit weiterführend arbeiten können (ab S. 65).
- Sandra Kolb erklärt Ihnen anhand von liebevoll gestaltetem Bildmaterial (als Download verfügbar) einfache Atemübungen für den Unterricht, die Körper und Geist guttun und zugleich die Konzentration steigern (ab S. 74).

Wir wünschen Ihnen viel Freude und ermutigende Stunden mit dieser Sonderausgabe.

Herzlichst, Ihre

Veronika Robisch

Veronika Robisch
Programmbetreuerin



Schulkinder in unruhigen Zeiten auf ihrem anstrengenden Entwicklungsweg unterstützen und stärken	5
– Einleitende Gedanken	
– Strukturveränderungen, diverse Verordnungen und Regelungen, Fernsehberichte und -bilder bewirken Unruhe	
– Ängste sind grundsätzlich hilfreich, können aber auch massiv entwicklungshinderlich sein	
– Lehrkräfte haben als Resilient:innen eine hohe Bedeutung für Kinder	
– Hilfreiche Möglichkeiten, Kindern in diesen herausfordernden Zeiten zur Seite zu stehen	
– Literaturhinweise: Fachbücher, Bilder-/Kinderbücher	
– Musterfolien für Ihren digitalen Elternabend	M1
Mit allen Sinnen Ängsten begegnen	17
– Unterrichtsplanung	
– Die fünf Sinne und ihre Funktionen	M1
– Sinneswahrnehmungen genauer erspüren	M2
– Geschichte „Mohl besiegt seine Angst“	M3
– Sinneswahrnehmungen in der Geschichte finden	M4
– Mit meinen Augen kann ich sehen	M5.1
– Mit meinen Ohren kann ich hören	M5.2
– Mit meiner Nase kann ich riechen	M5.3
– Mit meiner Zunge kann ich schmecken	M5.4
– Mit meinem Körper kann ich fühlen	M5.5
– Besinnungsreise „Eine Reise zu den Sinnesorganen“	M6
– Lied „Mit meinen Augen“	M7
Kleine Textimpulse, die Mut machen können	32
– Unterrichtsplanung	
– Alles zu viel?	M1
– So viele Fragen!	M2
– Bilder im Kopf	M3
– Gefangen?	M4
– Ein Kloß im Hals	M5
– Haltlos?	M6
– Ein Lächeln, das mir Mut schenkt	M7
– Aus Angst wird Vorfreude	M8
– Das Licht am Ende des Tunnels	M9
– Platz für deinen Text	M10
Im Kopf unterwegs – mit Fantasiereisen entspannen	44
– Unterrichtsplanung	
– Träum dich in den Wald	M1
– Leuchten in der Nacht	M2
– Der Gewitterdrache	M3
Ängsten mit Märchen begegnen	54
– Unterrichtsplanung	
– Hänsel und Gretel	M1
– Die Bremer Stadtmusikanten	M2

– Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen	M3
– Rotkäppchen	M4
– Dornröschen	M5
– Das tapfere Schneiderlein und andere Helden	M6
– Tischlein deck dich	M7
– Kopiervorlagen	M8

Ängste und Sorgen mithilfe ausgewählter Kinderliteratur aufarbeiten und thematisieren 65

– Buchtipps	
– Gefühlstagebuch	M1
– Weg mit den Sorgen	M2

Atmen gegen Ängste – Bhrāmarī und Nadi Shodhana Vorübung 74

– Yoga-Impulse für den Grundschulunterricht	
– Mandala	M1

Selbstfürsorge 81

– Impulse für Lehrkräfte	
– Reflexionskarten	M1, M2, M3

eDidact.de 



Als Abonnentin oder Abonnent der Kreativen Ideenbörse Grundschule haben Sie kostenfreien Zugriff auf die digitale Version dieser Sonderausgabe. Einfach Titel des Hefts in die Suchmaske eingeben und bequem herunterladen.

Bildnachweise: © S. 5: yavdat – stock.adobe.com; S. 9: Monkey Business – stock.adobe.com; S. 14: rastlily – stock.adobe.com; S. 16: Mykyta – stock.adobe.com; S. 17, 25, 26, 27, 28, 29, 31: carlafcastagno – stock.adobe.com; S. 20–24: Sabine Schmitt; S. 30: cirodedia – stock.adobe.com; S. 33: anoushkatoronto – stock.adobe.com; S. 34–43: pixabay.com; S. 47: cirodedia – stock.adobe.com; S. 48–53: Creative Fabrica; S. 58–63: Doris Höller; S. 58 (Zeitung): pixabay.com; S. 63 (Rahmen): falconnadix – stock.adobe.com; S. 66 (Foto), S. 69, (Foto), S. 72 (Umriss Gesicht), S. 73: Viktoria Gerber; S. 71: AQ-taro Images – stock.adobe.com; S. 72: pixabay.com; S. 76–80: Sandra Kolb; S. 82–84: ngupakarti – stock.adobe.com; S. 84 (Frau mit Fernglas): Simple Line – stock.adobe.com

Titelbild: © anoushkatoronto – stock.adobe.com; Piktogramme auf dem Umschlag: Mariona Zeich

Alle nicht mit einem Hinweis benannten Fotos und Grafiken stammen von den jeweiligen Autorinnen / Autoren des Beitrags. Da es uns trotz großer Bemühungen in wenigen Fällen nicht gelungen ist, die Rechteinhaber für Text und / oder Bild der Materialien ausfindig zu machen, ist der Verlag hier für entsprechende Hinweise dankbar.

Die Abonnenten dieser Unterrichtssequenzen sind berechtigt, in Klassenstärke Fotokopien zu ziehen. Alle sonstigen Rechte, insbesondere das Recht zur Verarbeitung und Übersetzung, vorbehalten.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

© Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG, Kulmbach
bildung.mgo-fachverlage.de

Programmbetreuerin: Veronika Robisch
Druck und Bindearbeiten: Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Balve
Printed in Germany 9/22
ISBN: 978-3-96474-625-2

Schulkinder in unruhigen Zeiten auf ihrem anstrengenden Entwicklungsweg unterstützen und stärken

Wie Ängste, Sorgen und unerfüllte psychosoziale Grundbedürfnisse entwicklungshinderliche Auswirkungen auf Kinder haben und was dagegen hilft.

Prof. h. c. Dr. h. c. Armin Krenz



*Wer vor der Angst davonläuft, den fängt sie ein.
Wer der Angst entgegengeht, vor dem läuft sie weg.
(Sinnspruch)*

Einleitende Gedanken

Vieles, zugleich kaum Denkbares und bis dato Vorstellbares sowie Beängstigendes hat sich in der letzten Zeit zugetragen, was mit großer Sicherheit vor etwas mehr als zweieinhalb Jahren kaum jemand erahnen konnte. Auf der einen Seite wurde Deutschland – wie auch nahezu die ganze Welt – durch eine nicht enden wollende Pandemie aufgeschreckt und alle Bewohner*innen mit bisher unbekanntem Lebenswelteinschränkungen konfrontiert, die geschichtlich betrachtet in Ansätzen an die Ausbreitung krankmachender und Tod bringender Infektionen im Mittelalter erinnern konnte, auf der anderen Seite wurde in Europa in einem autonomen und demokratisch geführten Land ein Krieg in Gang gesetzt, der unendlich großes Leid unter der dortigen Bevölkerung verursacht und wiederum die ganze Welt in Entsetzen, Trauer, Fassungslosigkeit, Wut und Besorgnis gesetzt hat und weiterhin setzt. Kurz zuvor musste sich Deutschland zudem mit einer neuen „Jahrhundertflut“ befassen, die ebenfalls in dieser Dimension und mit den bekannten Auswirkungen und Folgen nicht vorstellbar war. Für die meisten Bewohner*innen in Deutschland bekam damit eine jahrzehntelange Komfortzone einen überaus großen Riss, der mit all' seinen Folgen noch nicht genau beschrieben bzw. erfasst werden kann. Pandemien, Naturkatastrophen in dieser Form und Kriege

waren bis dato eher in weiter Ferne – doch plötzlich eben nicht mehr. Die Welt hatte sich von nun an auch für Deutschland und die Bürger*innen verändert. Während die meisten Erwachsenen die Möglichkeit hatten/haben, solche dramatischen Ereignisse mit der Zeit kognitiv und zunehmend auch emotional zumindest annähernd zu erfassen und zu verarbeiten, haben Kinder im Rahmen ihrer aktuellen Entwicklungszeiten und den damit verbundenen psychosozialen Herausforderungen noch weitaus größere Schwierigkeiten, mit diesen erlebten Irritationen umzugehen.

Strukturveränderungen, diverse Verordnungen und Regelungen, Fernsehberichte und -bilder bewirken Unruhe

*(Vorbemerkung: Wenn im folgenden Textteil von ‚Erwachsenen‘ die Rede ist, so wurde diese Personenbezeichnung bewusst gewählt, um damit sowohl Lehrkräfte als auch Eltern anzusprechen, zumal eine Hilfe zur **Angstbewältigung** der Kinder sowohl eine Aufgabenstellung für Lehrkräfte als auch für Eltern ist.)*

Ohne an dieser Stelle auf die ganze Bandbreite der Veränderungen für Schulkinder (und selbstverständlich auch für alle Lehrkräfte) einzugehen, die Kinder (und ihre Eltern) im Laufe der Corona-Pandemie im Einzelnen miterleben und mittragen mussten, so wurde von allen Vieles abverlangt, durchsetzt von teilweise permanent wechselnden Verordnungen, Verunsicherungen, Überforderungen, nicht einlösbaren Erwartungen sowie Widersprüchlichkeiten, die kaum bis gar nicht zu verstehen waren. Kinder wurden aus **Sicherheit gebenden Lebens- und Lernbedingungen** herausgerissen, **lebensbedeutsame Rituale** konnten von ihnen nicht mehr wie gewohnt gepflegt und erlebt werden und **verordnete Neuerungen** erweiterten das Irritationsfeld der Kinder (sowie der meisten Erwachsenen), trugen zu einem deutlich erhöhten **Stresspegel** aller bei und brachten Unruhe in einen Bereich, der sich in dieser Entwicklungszeit der Kinder in vielen Ausdrucksformen gezeigt hat: vor allem in einem **sozialen Rückzugsverhalten**, in zunehmender **Traurigkeit** und **Verschlossenheit** vieler Kinder, in **Niedergeschlagenheit** und durch einen ehemals vielseitig orientierten **Interessenverlust**, durch **Konzentrationsstörungen**, **Zukunftsängste** und **Sorgen**, was die weitere Entwicklung wohl noch mit sich bringen mag, **Verlustängste**, ob bisherige Abbrüche und Kontaktunterbrechungen wieder in gleicher Qualität aufgenommen werden können, in **Selbstzweifeln**, ob es möglich ist, an zurückliegenden Sicherheiten wieder anknüpfen zu können oder in **Schulversagensängsten**, gelerntes Wissen noch zur Verfügung zu haben und den Anschluss an aktuelle Anforderungen zu bekommen. Darüber hinaus zeigten sich diese **Ängste** auch in **stressbesetzten Verhaltensweisen**, die Kinder durch eine **deutlich erhöhte Reizbarkeit**, durch **aggressives Verhalten** oder auch **Hyperaktivität** zum Ausdruck brachten. Kinderärzt*innen stellten, ebenso wie entsprechende Begleituntersuchungen einiger Wissenschaftsinstitute, fest, dass auch eine Zunahme an **psychosomatischen Erkrankungen** konstatiert werden konnte: Es kam zu einer vermehrten **Gewichtszunahme** bei vielen Kindern, die Anzahl der Kinder, die über **Kopfschmerzen** klagten, stieg ebenso an wie der Anteil der Kinder, die unter **Schlafstörungen** litten. Besonders erschreckend war zudem die Tatsache, dass die **Suizidrate** unter Kindern auf eine ansteigende Zahl hinwies. Letztendlich berichteten eine hohe Anzahl von Kindern, dass es zu **verstärkten Streitigkeiten im häuslichen Umfeld mit Geschwistern bzw. Eltern** gekommen sei – unter anderem beim ‚Homeschooling‘ oder durch das ‚enge Aufeinanderhocken‘ und durch eine **verstärkte Mediennutzung**.

Würde man diese unterschiedlichen Auslöser, Ursachen und Hintergründe in eine Ordnungsstruktur bringen wollen, ließe sich jede Ausdrucksform zu einer der folgenden 5 Kategorien zuordnen: Kinder waren mit **Trennungserlebnissen**, **Beziehungsnöten**, **Bedrohungsängsten**, **Auslieferungs- und Ohnmachtserlebnissen** konfrontiert.