

# Angst – Gymnasium

Zentrale Lebensthemen im  
Religionsunterricht

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel  
Angst & Hoffnung Gymnasium  
Zentrale Lebensthemen im Religionsunterricht – mal anders!

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.  
<http://www.auer-verlag.de/go/dl7257>

## „Der Schrei“ – das Gemälde von Edvard Munch

Das Gemälde „Der Schrei“ von Edvard Munch gilt als eines der berühmtesten Werke des Expressionismus und eines der bekanntesten Bilder weltweit. Munch verarbeitete in diesem Bild eine eigene Angsterfahrung.



1. Betrachtet das Bild einige Minuten lang im Internet (z.B. unter: [www.munch.museum.no/work.aspx?id=17&wid=1&lang=en](http://www.munch.museum.no/work.aspx?id=17&wid=1&lang=en)) und füllt anschließend das Protokoll aus.

### Bild-Analyse-Protokoll

<b>Was löst das Bild bei euch aus? Schreibt eure Gedanken, Gefühle usw. auf.</b>
<b>Wie ist die Angst in diesem Bild konkret dargestellt? Welche Farben sind zu sehen?</b>
<b>Gab es Situationen in eurem Leben, in denen ihr wie die Person auf dem Bild empfunden habt?</b>
<b>Warum ist das Bild so berühmt bzw. warum fasziniert es so viele Menschen?</b>



2. Warum verarbeiten viele Künstler in Bildern, Texten, Songs usw. ihre Angst?

---

---



3. Warum ist Schreien auch eine Form, mit Angst umzugehen bzw. auf sie zu reagieren?

---

---

*„Ich schrei gegen die Angst.“*  
(aus dem Song „Angst“ von Chima)

Zukunftskärtchen: Welches Bild habe ich von morgen?

<p><i>Früher war alles viel besser, denn ...</i></p>	<p><i>Ich würde gerne in die Zukunft blicken, weil ...</i></p>
<p><i>Viele Menschen lesen Horoskope, weil ...</i></p>	<p><i>Wenn ich an die Zukunft denke, habe ich am meisten Angst vor ...</i></p>
<p><i>Über meine Zukunft mache ich mir viele Gedanken, weil ...</i></p>	<p><i>Haben jüngere Menschen mehr Angst vor der Zukunft als ältere?</i></p>
<p><i>Wenn ich ein Bild von der Zukunft malen müsste, würde es vor allem aus diesen Farben bestehen: ...</i></p>	<p><i>Ob man sich Sorgen um die Zukunft macht, hängt auch vom Kontostand ab.</i></p>
<p><i>Noch nie hatten die Menschen so viel Angst vor der Zukunft wie heute: Es herrscht eine allgemeine Orientierungslosigkeit.</i></p>	<p><i>Hatten die Menschen vor 100–200 Jahren mehr Angst vor der Zukunft als heute?</i></p>
<p><i>Es ist wichtig, ganz detaillierte Zukunftspläne zu haben.</i></p>	<p><i>Eigentlich könnte man alle „Zukunftsprognostiker“ entlassen.</i></p>



1. Schneidet die Kärtchen aus. Bildet Gruppen à 3–4 Personen und legt die Kärtchen aufeinander in die Mitte. Die erste Person zieht ein Kärtchen und nimmt Stellung dazu. Die anderen kommentieren, fragen nach usw.



2. Warum haben heutzutage viele Menschen Angst vor der Zukunft?

## Zeiten der Angst

Beim Blick in die Medien hat man manchmal das Gefühl, es sei den Menschen noch nie so schlecht gegangen wie heute. Aber stimmt das?

### „Die große Depression“

Ende des 19. Jahrhunderts herrschte in Europa eine große Wirtschaftskrise. Anfang des 20. Jahrhunderts ergriff diese Krise auch die USA. Sie führte zu hoher Arbeitslosigkeit, viele Menschen verloren ihren ganzen Besitz.

### „Kalter Krieg“

Von 1947 bis in die 1980er-Jahre bestand ein anhaltender Konflikt zwischen den westlichen Ländern unter Führung der USA und dem sogenannten Ostblock unter Führung der Sowjetunion. Jahrzehntlang wurden von beiden Seiten politische, ökonomische, technische und militärische Anstrengungen unternommen, um den Einfluss des anderen Lagers weltweit einzudämmen oder zurückzudrängen und sich selbst eine Vormachtstellung aufzubauen.

### „Schwarzer Tod“

Zwischen 1347 und 1353 forderte eine Pestwelle, welche die ganze damals bekannte Welt erfasste, geschätzte 25 Millionen Todesopfer – ein Drittel der damaligen europäischen Bevölkerung!



1. Im Laufe der Menschheitsgeschichte stand die Welt mehrmals beinahe „am Abgrund“. Schreibt ein paar Beispiele auf und erklärt, welche Katastrophe verhindert werden konnte.



2. Welche Bedeutung haben diese Krisenzeiten für uns?



3. Vergleiche unsere heutige Situation mit den oben genannten Krisenzeiten. Welchen konkreten globalen Gefahren sind wir heute ausgesetzt?

Globale Gefahren heute



4. Sind wir diesen Gefahren global ausgeliefert? Was können wir gegen sie unternehmen?

netzwerk  
lernen  
VON DER ANGST ...

zur Vollversion

Wenn sich eine allgemeine Atmosphäre der Angst ausbreitet, beeinflusst sie die ganze Gesellschaft. Das kann fatale Auswirkungen haben.

*In den USA geht die Angst um: Die Wirtschaft steckt in der Krise. Die Aktienmärkte sind instabil. Der Export ist geschrumpft. Die Arbeitslosigkeit steigt. Weil die Amerikaner sich Sorgen machen, sind sie zurückhaltender geworden, was den Konsum betrifft. Das beeinflusst die Wirtschaft nochmals negativ. Wenn wenig konsumiert wird, gibt es weniger Umsatz und dadurch steigt die Zahl der Arbeitslosen. Extrem betroffen ist die amerikanische Mittelschicht. Diese ist in den vergangenen Jahren stark geschrumpft. Dabei galt bisher als ungeschriebenes Gesetz, dass der Lebensstandard der Mittelschicht in den USA ständig wachse.*

*US-Präsident Barack Obama appellierte schon mehrmals an die Bevölkerung, den Glauben an eine positive Zukunft nicht zu verlieren. Er sei überzeugt, dass die Probleme gelöst werden können.*

Von Barack Obama formulierte Ziele (Herbst 2012):

- Schaffung von 1 Million neuer Industriejobs (bis Ende 2016)
- Verdopplung der Exporte (bis 2014)
- Ölimporte halbieren (bis 2020)
- Kampf gegen Klimawandel
- Haushaltsdefizit um vier Billionen Dollar reduzieren



1. Warum besteht in den USA die Gefahr einer „Negativspirale“? Was ist das Fatale an einer „Negativspirale“?

---

---

---



2. Sind konkrete Zielvorgaben ein Mittel gegen Angst? Was sind die Chancen, was die Gefahren?

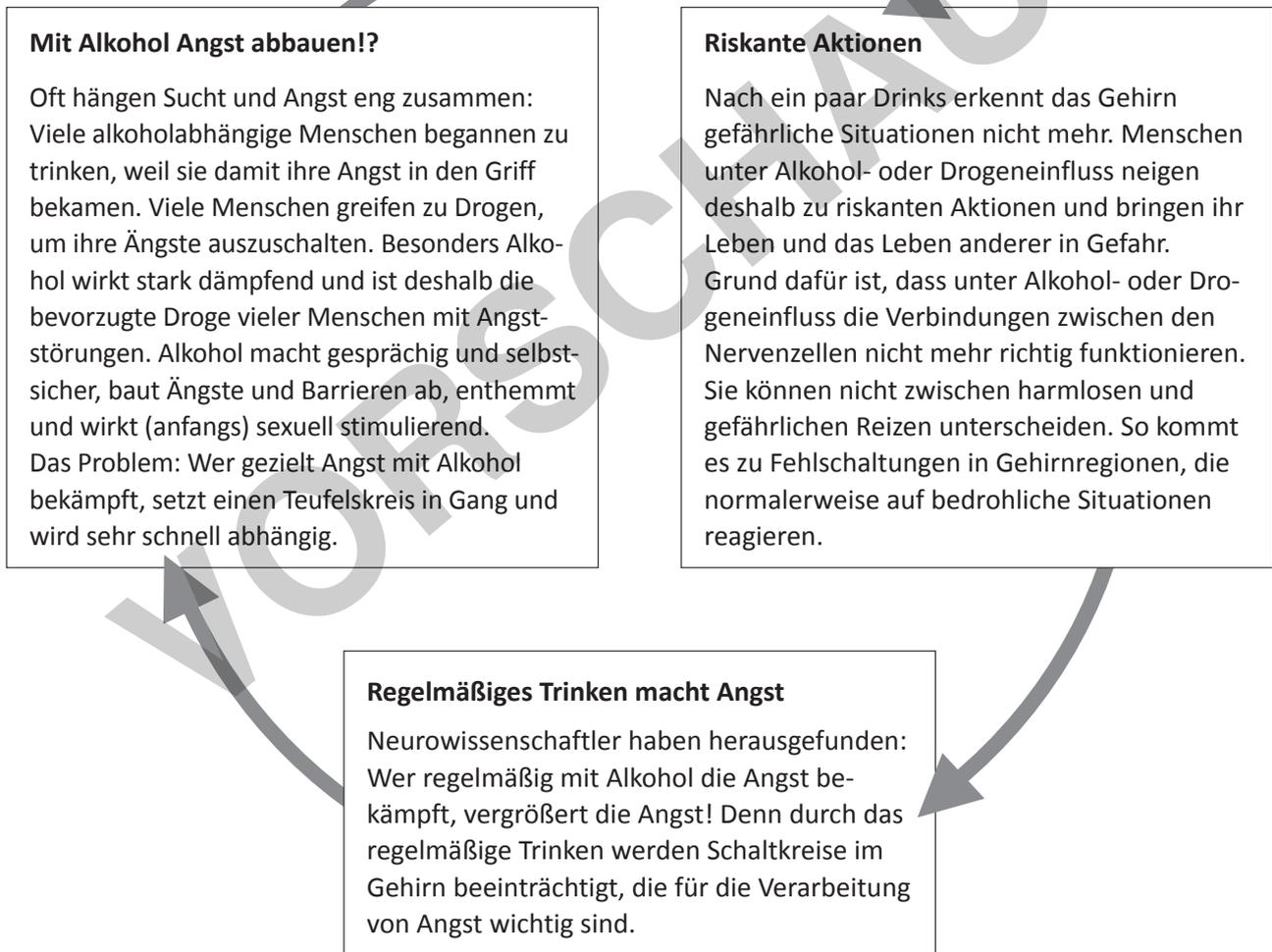


3. Überlegt in Kleingruppen: Mit welchen Maßnahmen könnte es den USA (und auch anderen Ländern oder Organisationen, die in einer Krise stecken) gelingen, die Negativspirale zu beenden? Schreibt eure Ideen auf ein Plakat und entwickelt einen „Maßnahmenplan“.

# Mit Alkohol und Drogen Angst besiegen? ▣

 1. Was passiert, wenn jemand seine Angst mit Alkohol oder Drogen in den Griff bekommen will?

Kurzfristig	Mittelfristig	Langfristig
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



 2. Warum ist es doppelt gefährlich, mit Alkohol oder anderen Drogen Angst zu bekämpfen?

# Die Angst von Jesus im Garten Getsemani

In der Nacht vor seinem Leidensweg und seiner Kreuzigung hatte Jesus große Angst.



1. Wovor hat Jesus Angst? Markiert die Stellen im Text.

## Jesus in Getsemani

Jesus nimmt drei Jünger mit, Petrus, Jakobus und Johannes. Auf dem Weg zum Garten Getsemani sagt Jesus: „Heute Nacht werdet ihr mich alle verlassen.“ (...) Als sie den Garten betreten, sagt Jesus zu den drei Jüngern: „Bleibt hier und wacht mit mir, bis ich wieder zurückkomme. Ich gehe ein Stück weiter, um zu beten.“ Und Jesus entfernt sich ein wenig. Nun ist Jesus ganz allein. Große Angst und Traurigkeit befällt ihn. Er spürt, dass er viel leiden muss. Er spürt, dass er bald sterben muss. Er spürt, dass ihm Böses geschehen wird. Er zittert, er fällt zu Boden; Schweiß tritt auf seine Stirn. Jesus betet: „Vater, lass es nicht geschehen! Lass das schwere Leid an mir vorübergehen.“

Doch dann sagt er: „Ja, ich will alles ertragen. Du bist bei mir. Vater, ich bin bereit. Ich liebe die Menschen. Ich will für sie alles annehmen.“ Als Jesus zurückkommt, sind die Jünger vor Traurigkeit eingeschlafen. In dieser Nacht kommen die Soldaten und nehmen Jesus gefangen. Alle anderen laufen weg. Jesus wird allein weggeführt. (nach Matthäus 26,36–56)



2. Interpretiert den Text zu zweit: Was erfahren wir? Was ist die Botschaft des Textes? Was können wir von ihm lernen?



3. Was unternehmen Jesus und die Jünger konkret gegen die Angst? Schreibt in die Felder.

Was unternimmt Jesus?

Was machen die Jünger?





4. Zwischen dem 1. und dem 2. Abschnitt geschieht eine entscheidende Wende. Was könnte Jesus hier durch den Kopf gegangen sein? Schreibt seine Gedanken auf und lest sie euch anschließend vor.




Wer Angst hat oder nicht weiter weiß, kann sich an Gott wenden.

- Gläubige Menschen vertrauen ihre Freude, aber auch ihre Sorgen Gott an.
- Auch Jesus hat gebetet.
- Beten ist in jeder Situation möglich.

„Gott wird dir helfen!“

„Wenn das mit dem Beten klappen würde, hätten alle super Prüfungsergebnisse!“

Was bringt Beten?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Stoßgebet:** eine besondere Form des Gebets, ein kurzes, in der Situation der Angst formuliertes Gebet.

-  1. Ist das Gebet wirklich eine Hilfe, wenn man Sorgen hat? Sucht zu zweit oder dritt Argumente.

**Beten = mit Gott kommunizieren**

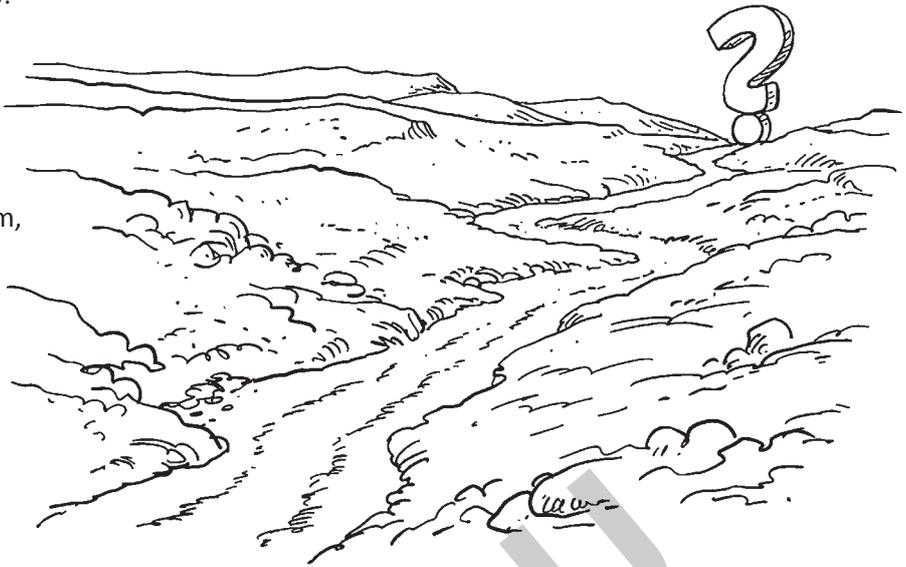
Christen dürfen sich mit allen Anliegen und zu jeder Zeit an Gott wenden – gemeinsam, allein, mit oder ohne Worte. Anders als andere Religionsstifter hat Jesus keine Gebetsordnung verkündet. Er hat die Menschen zum Gebet ermutigt und sie gelehrt, dass jedes aufrichtige Gebet eine Wirkung hat.

-  2. Darf man sich wirklich mit allen Anliegen an Gott wenden? Oder gibt es Tabus?

-  3. Beten wird oft als „Dialog mit Gott“ bezeichnet. Doch ist Beten überhaupt ein Dialog oder doch eher ein Monolog? Sucht Argumente dafür und dagegen.

**Check:**

- Ich probiere gerne Neues aus!
- Ich bin nervös, wenn ich mit einer Gruppe von Menschen zu tun habe, die ich noch nicht kenne.
- Es wäre für mich kein Problem, an eine andere Schule zu wechseln.
- ...



 1. Mit welchen Veränderungen wird man im Leben konfrontiert? Was kann man selber in seinem Leben alles ändern? Schreibt Beispiele auf.

	NEUES / VERÄNDERUNGEN	
	freiwillig	unfreiwillig
Beruf / Arbeit:		
Wohnung / Haus:		
Hobbys:		
Frisur:		

 2. Warum ändern viele Menschen im Laufe ihres Lebens diese Dinge meist ganz selten?

 3. Warum fürchten sich viele Menschen vor Neuem oder neuen Wegen? Diskutiert zu zweit und schreibt eure Erklärungen auf das Post-it.

**Post-it: Deshalb fürchten sich viele Menschen vor etwas Neuem**

---

---

---

---

---

---

---

---

# „The German Angst“ – Klischee oder wahr? ▯

Mit dem Begriff „German Angst“ wird auf Englisch ein als typisch deutsch wahrgenommenes Phänomen beschrieben. Dieser Begriff ist eine bewusste Kombination aus einem englischen und einem deutschen Begriff, da es kein vergleichbares Wort auf Englisch gibt. Auf Deutsch könnte man diesen Begriff als „typisch deutsche Zögerlichkeit“ oder eine Art typischen Pessimismus umschreiben. „The German Angst“ sei in verschiedenen Bereichen zu beobachten: in der Politik, in der Wirtschaft usw.



1. Leiden die Deutschen tatsächlich unter einer „German Angst“? Überlegt euch Pro- und Kontra-Beispiele.

PRO	KONTRA



2. Wie könnte unsere Gesellschaft lernen, die „German Angst“ zu überwinden? Überlegt euch für jeden Bereich 2–3 konkrete Maßnahmen.

<b>Politik</b>	<b>Wirtschaft</b>
<b>Medien</b>	



3. Mittlerweile gibt es Meldungen, die behaupten, die „German Angst“ sei überwunden. Lest dazu den Artikel aus der Süddeutschen Zeitung: <http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/28668>. Fasst den Text zusammen.

## Angst – die beste Lehrerin!

**08:05** Sehr gefährlich: „Angst vor der Angst“

**08:50** In den Spiegel deiner Seele blicken

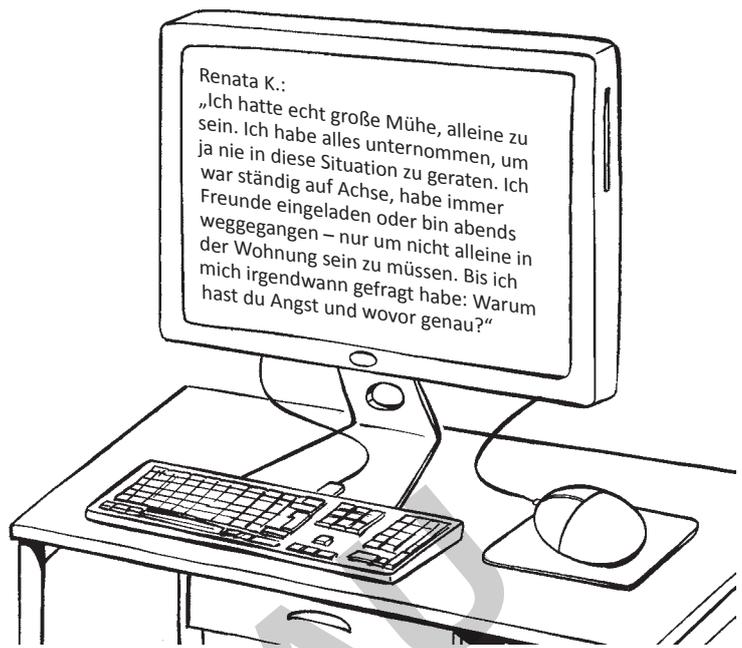
**09:20** Über sich selber nachdenken

**10:30** Die Quelle persönlichen Wachstums entdecken

**11:10** Die eigenen Ziele hinterfragen

**12:00** Veränderungen – erwünscht oder unerwünscht?

**13:00** Veränderungsprozesse in Gang setzen



### Sich mit den Ängsten auseinandersetzen

- jeden Abend Tagebuch schreiben
- in die Kirche gehen und sich Gedanken machen
- regelmäßig spazieren gehen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anleitung

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



1. Was können wir von der Angst lernen?



2. Wie könnte man sich regelmäßig bewusst mit den eigenen Ängsten auseinandersetzen? Überlegt euch Beispiele und verfasst für ein Beispiel eine konkrete Anleitung.



3. „Der Angst ins Gesicht blicken“ – Verfasst einen Dialog, in dem ihr euch mit der Angst über euer Verhältnis bzw. eure Beziehung unterhaltet.

Seit Menschengedenken wurden immer wieder Weltuntergangstermine vorhergesagt und Menschen damit in Angst und Schrecken versetzt.

*22.12.2012: Die Maya hielten dieses Jahr für das Ende ihres letzten Zyklus, danach wird die Welt vergehen. An diesem Dezembertag sollte die Venus im Westen untergehen, die Plejaden im Osten aufgehen. Die Sonne sollte untergehen, während hingegen plötzlich der Orion zu sehen wäre.*

*31.12.1999: Dieses Datum löste eine weltweite Hysterie aus: Sektenführer waren überzeugt, dass an diesem Tag die Welt untergeht. Hintergrund war die Angst, dass die Computer nicht auf den Jahrtausendwechsel („Millennium“) vorbereitet waren und die Computersysteme zusammenbrechen würden.*

*1975: Die Zeugen Jehovas glaubten, dass in diesem Jahr die Welt untergeht. Passiert ist nichts. Da sie vorher schon falsche Daten genannt hatten, werden seither keine Termine mehr veröffentlicht.*

*Zahlreiche Sekten lehren apokalyptische Vorstellungen. Diese stellen einen zentralen Inhalt des Glaubens dar. Der Weltuntergang wird von religiösen Kräften oder Instanzen (z.B. Gott) in Gang gesetzt. Religionswissenschaftler lehren, dass ein radikaler Glaube häufig zur Erwartung einer baldigen Apokalypse führt. Solche Menschen sehnen sich sogar nach dem Weltuntergang und möchten ihn live miterleben. Sie richten sich total auf das Jenseits. Die diesseitige Welt wird unbedeutend. Sie ist ja etwas Negatives und Bedrohliches und ein Gegensatz zum Jenseits. Die Konsequenz ist: Die Menschen konzentrieren sich komplett auf das Jenseits und entfremden sich von der realen Welt. Beispiele dafür gibt es viele. Die Zeugen Jehovas veröffentlichten schon fünfmal konkrete Endzeitdaten. Die Gläubigen bereiteten sich stets vor – vergeblich. Trotzdem gibt es noch heute Gläubige, die auf Kinder verzichten oder keinen Beruf lernen, weil sie glauben, das Gelernte nicht mehr anwenden zu können.*

 1. Warum freuen sich manche Menschen auf den Weltuntergang? Welche Sicht von der Welt haben sie?

 2. Warum könnte man die totale Konzentrierung auf die Apokalypse als Sünde bezeichnen?

 3. Recherchiert in Kleingruppen im Internet zu einer der folgenden Weltuntergangsprophetieungen: 31.12.1999 – Weltuntergangsvisionen von Uriella – Maya-Weltuntergang. Haltet eure Ergebnisse auf einem Plakat fest. Darauf sollten mindestens diese Fragen beantwortet werden: Was sollte passieren? Worauf (welche Quelle usw.) stützte sich die Prophezeiung? Welche Konsequenzen hatte die Prophezeiung? Was löste sie aus?

