

I.16

Mensch und Miteinander

Fürchtet euch nicht! – Mit Angst richtig umgehen

Anneli Klippbahn

Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE 2019

© Wavebreakmedia/iStock/Getty Images Plus

Jeder Mensch hat manchmal Angst, doch es fällt uns nicht immer leicht, Angst zuzugeben. Dabei gehört Angst zum Leben und ist zuweilen sogar lebenswichtig. Angst kann aber auch zerstörerisch sein und kann uns lähmen. Was können wir tun, wenn wir wieder Angst haben? Was kann uns helfen? Wie können wir mit unseren Ängsten leben? Welche Möglichkeiten der Angstbewältigung zeigt uns die Bibel auf? Gehen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern diesen Fragen nach und finden Sie mit ihnen gemeinsam Strategien der Angstbewältigung.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5/6

Dauer: 4 Bausteine

Kompetenzen: Ängste benennen; Strategien für den Umgang mit Angstsituationen erarbeiten; Ermutigung durch die Bibel erleben; für die Ängste anderer sensibilisiert werden

Thematische Bereiche: Gefühle; ich und die anderen; Glaube und Vertrauen; Ermutigung; Jesus und seine Botschaft

Medien: Texte, Bilder, von den Schülern gestaltetes Plakat



**netzwerk
lernen**

zur Vollversion

Didaktisch-methodisches Konzept

Warum behandeln wir das Thema?

Jeder Mensch hat manchmal Angst. Aber die Schülerinnen und Schüler¹ wollen von ihren Klassenkameraden akzeptiert und geachtet werden, sie wollen zu den „Starken“ gehören. Angst wird dabei oft als Schwäche angesehen. Dabei gehört Angst zu unserem Leben und ist zuweilen geradezu lebenswichtig. Ein gesundes Maß an Angst kann uns vor Gefahren und Unfällen bewahren. Doch es gibt auch Ängste, die zerstörerisch wirken. Wenn Schüler aus Angst versuchen, ihre Ängste zu verbergen, kann das zu einer starken Beeinträchtigung des Lebensgefühls und der Lebensqualität führen. Ein erster Schritt auf dem Weg der Angstbewältigung kann das Benennen der Angst sein. Diese Einheit gibt Ihren Schülern die Gelegenheit, eigene Ängste zu thematisieren, ohne sich den anderen Schülern als ängstlich zu offenbaren. Im gemeinsamen Austausch begreifen die Schüler, dass Ängste zum Leben gehören und dass sie nicht die Einzigen sind, die Angst haben. Das eröffnet ihnen die Möglichkeit, im achtsamen Umgang miteinander nach Strategien der Angstbewältigung zu suchen.

Angst ist ein sensibles Thema

Angst ist ein existenzielles und damit sehr sensibles Thema. Da aber Schüler in diesem Alter oft Angst als Schwäche verstehen, ermöglicht ihnen dieser Unterrichtsentwurf eine sehr diskrete Auseinandersetzung mit dem Thema. So lautet in M 2 zum Beispiel die Frage: „Was könnte dem Jungen Angst machen?“ – Nicht: „Wovor hast du Angst?“ Die offene Fragestellung ermöglicht es den Schülern, ihre eigenen Ängste zu benennen, ohne sie direkt vor ihren Mitschülern zugeben zu müssen. Rechnen Sie also damit, dass Schüler ihre eigenen Befindlichkeiten nicht direkt äußern, und stellen Sie sich auf eine achtsame, sensible Behandlung der Beiträge der Schüler ein. Fordern Sie diese Sensibilität auch im Umgang miteinander. Bieten Sie ggf. Ihren Schülern ein Gespräch unter vier Augen an.

Angst in der Bibel

Der Glaube an Jesus Christus und die Bibel können uns in Angstsituationen eine große Hilfe sein. Die Bibel enthält viele ermutigende Sprüche und Zusagen, auch das Versprechen Jesu, immer und überall bei uns zu sein (Mt. 28,20). An zahlreichen Stellen begegnet uns Gott mit dem Zuruf: Fürchte dich nicht! Die Bibel ist eine Fundgrube von Geschichten über Menschen, die voller Gefühle waren; schonungslos berichtet sie über deren Ängste, Nöte und Versagen, aber auch der Hilfe, die ihnen durch Gott immer wieder zuteilgeworden ist.

Selbst Jesus Christus kannte Angst. So können wir im Bericht über sein Gebet im Garten Gethsemane lesen, wie er mit sich selbst im Blick auf seinen bevorstehenden Leidensweg ringt (Lk 22,42-44): ⁴²Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. ⁴³Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und stärkte ihn. ⁴⁴Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte. / Mt 26,42: ⁴²Wieder ging er weg, zum zweiten Mal, und betete: Mein Vater, wenn dieser Kelch an mir nicht vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, geschehe dein Wille. / Mk 14,35f: ³⁵Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete, dass die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe. ³⁶Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

Auf einen Blick

Baustein 1

Was uns Angst macht

Inhalt:	Die Angst ans Licht bringen Zum Einstieg identifizieren die Schüler anhand eines Bildes mögliche Ängste und ordnen diesen verschiedene Farben zu. Sie finden Gründe für Ängste und ordnen diese auf einem Plakat.
M 1	Ich fühle mich so ...
M 2	Wovor haben wir Angst? – Gründe finden
M 3	Ängste, die uns bedrängen
Kompetenzen:	Sich das Gefühl der Angst bewusst machen, Ängste benennen, Gefühle durch Farbe ausdrücken
Benötigt:	Ggf. vergrößerte Pfeile (M 2), Farbstifte, Schere

Baustein 2

Wie können wir mit unserer Angst umgehen?

Inhalt:	Strategien gegen Ängste entwickeln Die Schüler setzen sich anhand einer Geschichte mit den Ängsten des Mädchens Julia auseinander. Sie tragen Strategien gegen Ängste zusammen und erweitern das gemeinsame Plakat. Anschließend lesen die Schüler ein Gespräch zwischen Julia und ihrer Mutter und ergänzen weitere Möglichkeiten des Umgangs mit der Angst.
M 4	Der Angstberg – Teil I
M 5	Was hilft gegen Angst? – Tipps formulieren
M 6	Der Angstberg – Teil 2
Kompetenzen:	Hinweise formulieren, wie man mit Ängsten umgehen kann
Benötigt:	Ggf. vergrößerte Pfeile (M 5), Farbstifte, Schere, Leim

Baustein 3

Bilder, Metaphern und Texte gegen die Angst

Inhalt:	Angst in der Bibel Die Schüler beschreiben das Bild eines Sturms auf dem Wasser und äußern ihre Gefühle. Anschließend lesen sie die Geschichte vom sinkenden Petrus und seinen Ängsten. Die Schüler analysieren dessen Ängste und arbeiten heraus, was Petrus geholfen hat.
M 7	Ein Sturm – Wie fühlst du dich?
M 8	Petrus hat Angst – Wer hilft ihm?
ZM 1	Petrus hat Angst
Kompetenzen:	Herausfinden, was Petrus in seiner Angst geholfen hat



M 1**Ich fühle mich so ...**

Die Körpersprache eines Menschen kann dir verraten, wie er sich fühlt.

Aufgaben

1. Beschreibe das Bild.
2. Ergänze die Überschrift: Ich fühle mich so _____.



Zeichnung: Katharina Friedrich

Der Angstberg – Teil 1

M 4

Alle Menschen haben Ängste. Welche Ängste Julia plagen, erfährst du im folgenden Text.

Aufgaben

1. Lies den Text. Liste die Ängste auf, die Julia zu schaffen machen.
2. Stelle Vermutungen an, woran es liegen könnte, dass Felix so gemein zu Julia ist.
3. Erkläre, womit Julias Angst verglichen wird.
4. Was kann Julia tun, um aus dieser Angst herauszukommen? Schreibe ihr einen Brief der Ermutigung.



Julia hat Angst

- 1 Julia kann nicht einschlafen. Vieles geht ihr im Kopf herum. *Morgen schreiben wir einen Test in Mathe. Wenn ich in der Schule vor den Aufgaben sitze, bin ich immer total aufgeregt. Dann weiß ich gar nichts mehr. Wenn ich in dieser Arbeit eine schlechte Note bekomme, bin ich beim nächsten Test noch mehr aufgeregt. Und dann kriege ich eine schlechte Zensur nach der anderen. Ach, und Sport haben wir auch noch. Hochsprung. Das kann ich nicht so gut. Neulich hat Ida sich beim Hochsprung den Arm gebrochen. Seitdem habe ich Angst, mir könnte auch so etwas passieren. Außerdem lachen die anderen, wenn ich mich ungeschickt anstelle. Und dann ist da noch der Felix. Der ist oft gemein zu mir.*
- 15 *Und die anderen Jungs lassen sich von ihm beeinflussen und machen sich auch über mich lustig. Niemand hilft mir. Die Mädchen sind froh, wenn der Felix sie in Ruhe lässt. Ach, am liebsten würde ich gar nicht mehr zur Schule gehen. Wenn doch wenigstens bald Ferien wären!* Je mehr Julia nachdenkt, umso mehr fürchtet sie sich. Vor der Finsternis draußen und den Schatten an den Wänden des Zimmers. Vor dem Schulweg am Morgen, wenn es noch nicht richtig hell ist. Vor dem großen Hund, der in einem der Nachbargrundstücke immer am Zaun entlangrennt, die Zähne fletscht und bellt. Und vor der Krankheit der Großmutter. Die Angst wird immer größer, sie liegt wie ein schwerer Stein auf Julias Bettdecke. Julia verbirgt den Kopf im Kissen und beginnt zu weinen.



© Alena Igdeeva/iStock/Getty Images Plus

Aus Anneli Klippfahn: *Tinka und Tomate*, SEW-Verlag 2013, S. 150

Ein Sturm – Wie fühlst du dich?

M 7

Eine stürmische See jagt vielen Menschen Angst ein.

Aufgaben

1. Beschreibe das Bild.
2. Beschreibe, wie du dich in dem Boot fühlen würdest.



© John M Lund Photography Inc/Digital Vision

M 8

Petrus hat Angst – Wer hilft ihm?

Angst gehört zum Leben, davon berichtet auch die Bibel.

Aufgaben

1. Lies den Text. Erkläre, wovor sich die Jünger fürchten.
2. Unterstreiche: Was antwortet Jesus ihnen?
3. Petrus ist zunächst sehr mutig, dann bekommt er doch Angst. Wodurch wird die Angst ausgelöst?
4. Erkläre, was Petrus gegen seine Angst hilft.

**Matthäus 14,22-33****Die Offenbarung des Gottessohnes auf dem Wasser**

²²Gleich darauf drängte er die Jünger, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer voranzufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. ²³Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um für sich allein zu beten. Als es Abend wurde, war er allein dort. ²⁴Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. ²⁵In der vierten Nachtwache kam er zu ihnen; er ging auf dem See. ²⁶Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrecken sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. ²⁷Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! ²⁸Petrus erwiderte ihm und sagte: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme! ²⁹Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und kam über das Wasser zu Jesus. ³⁰Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich! ³¹Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? ³²Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. ³³Die Jünger im Boot aber fielen vor Jesus nieder und sagten: Wahrhaftig, Gottes Sohn bist du.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.