

Gefühle besprechen - Muss ich Angst haben?

Begleitendes Unterrichtsmaterial zum Thema Angst - Grundschule

Wir wissen, dass auch Kinder unter Ängsten leiden. Doch die Kinder sind von Geburt an verschieden in ihrer Reizbarkeit und in ihrem Angstempfinden. Die entscheidenden Faktoren dafür, wie sich das Angstempfinden und der Umgang mit diesem entwickelt, sind das Umfeld, in dem das Kind aufwächst sowie die Erziehung und Entwicklung, die es durchläuft. Normalerweise ist für Kinder ein Schulbesuch eine aufregende und interessante Angelegenheit. Aber für einige Kinder auch Grund für Angst und Panik. Die Aufgabe des Pädagogen ist es also, das Körper- und Selbstbewusstsein der Kinder innerhalb der sozialen Gemeinschaft zu fördern, sodass irrealer Ängste und Gefühle stets hinterfragt und gemeinsam diskutiert werden, damit reale Ängste zur Sicherheit der Kinder entwickelt werden können.

Das vorliegende Material soll der Lehrkraft helfen, das Thema Angst kindgerecht zu vermitteln und mit den Kindern bestimmte Situationen zu besprechen. So wird die Angst vor Tieren, die Scheidung der Eltern, aber auch der Verlust eines Haustieres im Material aufgegriffen.

Inhalt des Materiales:

- Einstieg in das Thema durch eine Malarbeit
- Ausdrücke der Angst
- Lückentext zum Einsetzen von Angstwörtern
- Angst vor Spinnen hinterfragen
- Bastelarbeit: Orden für eine besiegte Angst
- Verschiedene Gefühle untersuchen



Grundschul Kinder haben oft Gefühle der Angst. In der Dunkelheit fürchten sie sich vor „Gespenstern“ und, wenn das geliebte Haustier stirbt, ist es schwer, mit der Verlustangst umzugehen. Deshalb ist es wichtig, das Thema „Angst“ im Unterricht zu thematisieren. Dies muss jedoch behutsam geschehen.

Schon immer beruhten die meisten menschlichen Handlungen auf Angst oder Unwissenheit.

Albert Einstein, (1879 - 1955)

Unendlich viele Hindernisse schienen mich daran zu hindern, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Doch bei genauerem Hinsehen erkannte ich, dass der einzige Grund dafür meine Angst war.

John Field, (1782 - 1837), irischer Komponist und Pianist, gilt als der Erfinder des Nocturnes

Die Menschen werden jenes Ding verfolgen, vor dem sie am meisten Angst haben.

Leonardo da Vinci, (1452 - 1519), italienisches Universalgenie, Maler, Bildhauer, Baumeister, Zeichner und Naturforscher

Ausdrücke der Angst

Meine Haare standen mir zu Berge.

Vor Schreck war ich wie gelähmt/ganz starr.

Ich zitterte am ganzen Körper.

Mir rutschte das Herz in die Hose.

Mein Atem ging schneller.

Ich brachte keinen Laut/Ton hervor.

Mir schlotterten/zitterten die Knie.

Ich erstarrte vor Schreck.

Ich war schweißgebadet.

Ich fiel beinahe in Ohnmacht.

Meine Knie wurden ganz weich.

Ich bebte vor Angst.

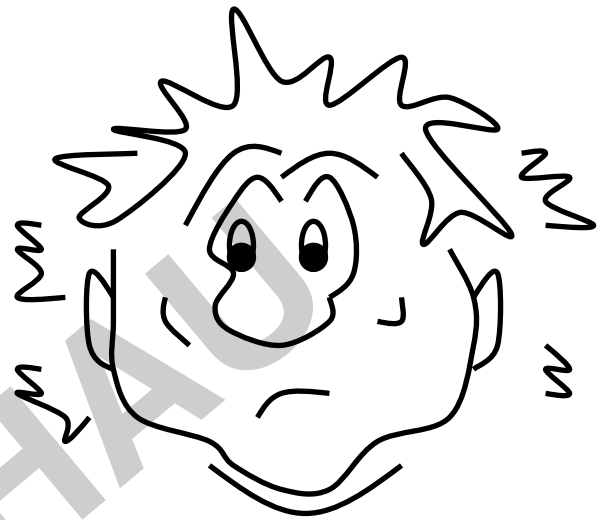
Ich zitterte am ganzen Körper.

Mein Herz klopfte bis zum Hals.

Schweißtropfen standen auf meiner Stirn.

Ich bekam eine Gänsehaut.

Vor Angst klapperte ich mit den Zähnen.



- *Unterstreiche, was zu dir passt!*
- *Male auf die Rückseite des Blattes zu einer Aussage ein Bild!*
- *Überlege, was man gegen die Angst machen kann! Schreibe es auf!*

Ich habe manchmal Angst



Aufgabe: Setze passende Wörter in die Lücken ein!

Die **Haare** standen ihm **zu Berge**.

Sie bekam **eiskalte** Hände.

Sein **Herz** rutschte in die Hosentasche.

Er hatte eine Gänse**haut**.

Seine **Knie** schlotterten/zitterten.

Sie blieb vor **Schreck** stehen.

Er war **starr** vor Schreck.

Es lief ihr ein eiskalter **Schauer** den Rücken herunter.

Ihm blieb vor Schreck der Mund **offen** stehen.

Er hatte einen **Kloß** im Hals.

Er zitterte an allen **Gliedern**.

Das **Herz** schlug rasend.

Sie **bekam** es mit der Angst zu tun.

Er hielt vor Schreck den **Atem** an.



„Angst“wörter

zittern, fürchten, schaudern, gruseln, zusammenzucken, furchtsam, besorgt, ängstlich, aufgereggt, bestürzt, nervös, erschrocken, entsetzt, bange, beunruhigt, verängstigt

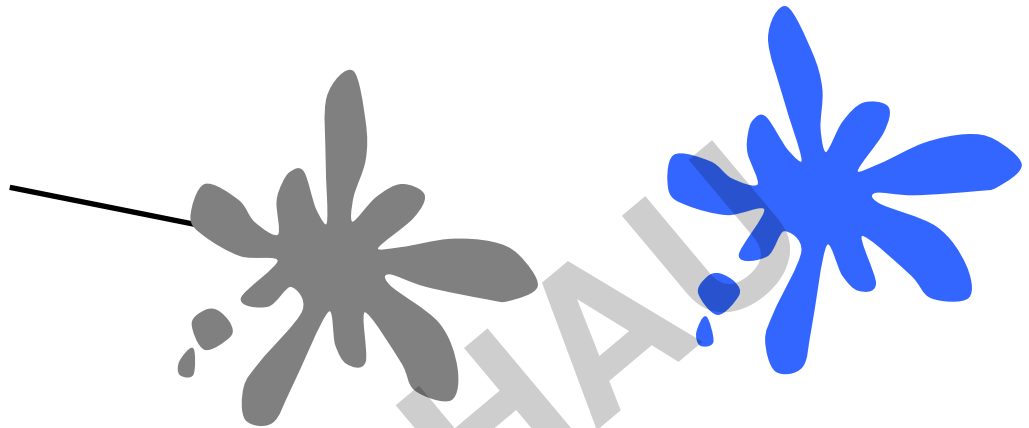
Gefühle-Farben

Wie du sicher weißt, werden Farben mit bestimmten Gefühlen verbunden.



Aufgabe: Ordne den Gefühlen passende Farben zu!

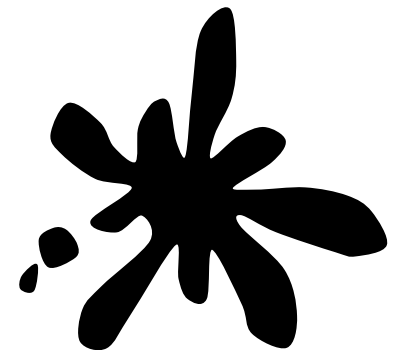
Traurigkeit



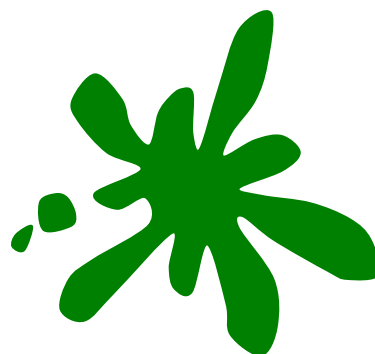
Wut



Hoffnung



Gefahr



Angst



Über Ängste sprechen



Aufgabe: Kreuzt eine Angst an, die euch bekannt ist!

Ich habe Angst, wenn meine Eltern sich streiten.

Ich fürchte mich, wenn Mama und Papa mit mir schimpfen.

Ich träume manchmal schlimme Sachen.

Ich habe Angst, dass andere mich nicht mögen.



Ich fürchte mich vor dem Alleinsein.

Ich ängstige mich in der Nacht.

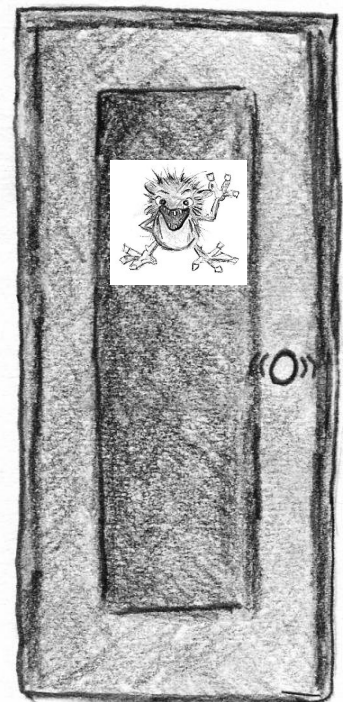
Ich habe Angst vor Schlägen.

Ich fürchte mich vor dem Sterben.

Ich habe Angst in der Schule.

Ich habe Angst, dass mich Mutti und Vati nicht mehr lieb haben.

- *Sprecht im Stuhlkreis über Situationen, in denen ihr schon einmal fürchterliche Angst hattet!*
- *Was habt ihr gegen eure Ängste getan?*



Was ist Angst?

Wir verwenden die Redewendung „Ich habe Angst ...“, um Sorge, Unbehagen, Schrecken, Bestürzung, Furcht und Entsetzen auszudrücken. Das Wort Angst ist unverwandt mit dem lateinischen Wort „Augustus“ (eng) und wird als (unangenehmer) Zustand bezeichnet. Wenn man sich mit dem Thema genauer beschäftigt, muss man beachten, dass auch Furcht unmittelbar mit der Angst zusammenhängt. Die Furcht ermöglicht es einem Menschen, Widerstand zu leisten oder die Flucht zu ergreifen.

„Angst tritt immer dort auf, wo wir uns in einer Situation befinden, der wir nicht oder noch nicht gewachsen sind. Jede Entwicklung, jeder Reifungsschritt ist mit Angst verbunden, denn er führt uns in etwas Neues, bisher nicht Gekanntes und Gekonntes, in innere oder äußere Situationen, die wir noch nicht und in denen wir uns noch nicht erlebt haben. Alles Neue, Unbekannte, Erstmals-Zu-Tuende oder Zu-Erlebende enthält, neben Reizen des Neuen, der Lust am Abenteuer und der Freude am Risiko, auch Angst. Da unser Leben immer wieder in Neues, Unvertrautes und noch nicht Erfahrenes führt, begleitet uns Angst immerwährend.“

Riemann, Fritz „Grundformen der Angst“; 34. Aufl., 730 Tsd., München; Basel: E. Reinhardt, 2002 (Seite 9)

Wir wissen, dass auch Kinder unter Ängsten leiden. Doch die Kinder sind von Geburt an verschieden in ihrer Reizbarkeit und ihrem Angstempfinden. Die entscheidenden Faktoren dafür, wie sich das Angstempfinden und der Umgang mit diesem entwickelt, sind das Umfeld, in dem das Kind aufwächst sowie die Erziehung und Entwicklung, die es durchläuft. Jedes Entwicklungsstadium stellt neue Anforderungen. Wenn Kinder mit etwas Neuem konfrontiert werden, kann sich Angst entwickeln. So ist für ein Kind, das gerade

Schülerarbeiten zum Thema „Angst“



Pia, 8 Jahre



Edison, 8 Jahre



Marie, 9 Jahre



Nadja, 9 Jahre



Anna, 9 Jahre



Lena, 9 Jahre