

# Download

Norbert Berens, Marguerite Koob

## Miteinander leben - mit Gefühlen umgehen

Angst und Mut



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

# Miteinander leben - mit Gefühlen umgehen

Angst und Mut

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel  
Miteinander leben - mit Gefühlen umgehen

Komplett ausgearbeitete Unterrichtseinheiten mit Kopiervorlagen

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6821>

# Unterrichtseinheit 2: Angst und Mut

## ■ Unterrichtsplanung und -vorbereitung

### Unterrichtsziel:

„Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Fantasien“, meinte der deutsche Schriftsteller Erich Kästner (1899–1974).

„Der Mut ist wie ein Regenschirm: Wenn man ihn am dringendsten braucht, fehlt er einem“, äußerte sich einmal der französische Schauspieler Fernandel (1903–1973) (Don Camillo).

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Kinder sich zuerst bewusst werden, dass die Angst ein lebens- und gesundheitserhaltender Alarmmechanismus ist und es nicht angebracht ist, diesen Mechanismus zu unterdrücken oder sich seiner zu schämen. Man muss lediglich lernen, richtig mit ihm umzugehen.

In der zweiten Unterrichtsstunde lernen die Kinder, die Angst bewusst zu erfahren, die ein Lebewesen spürt, wenn es nicht konform mit der Gruppe geht. Manchmal erfordert es viel Mut, Nein zu sagen, und dennoch ist dieses Nein-Sagen im Leben sehr wichtig.

### Zeitraumen:

2 Unterrichtsstunden

### Hilfsmittel:

#### Vorbereitete Kopiervorlagen:

- Arbeitsblatt AB 1: Sam fürchtet sich
- Arbeitsblatt AB 2: Begründete und unbegründete Angst
- Arbeitsblatt AB 3: Karls Mutprobe

#### Weiteres Material:

–

## ■ Erste Unterrichtsstunde

### Einstieg:

Der Lehrer liest den Arbeitstext „Sam fürchtet sich“ (AB 1) vor.

### Verlauf:

Nachdem der Text kurz auf das Verständnis geprüft wurde, werden folgende Fragen gemeinsam besprochen:

- War Sams Verhalten richtig?
- In welche Gefahren hat sich Sam durch seine Angst gebracht?
- Was wird Sams Vater wohl sagen? Die Kinder denken die Geschichte zu Ende.

Anschließend halten sie ihre Gedanken auf AB 1 fest.

Zum zweiten Teil dieser Unterrichtsstunde werden gemeinsam Antworten auf folgende Fragen gesucht:

- Hat jeder Mensch Angst?
- Warum hat man Angst?
- Ist es also richtig und wichtig, Angst zu haben?

*Anmerkung:* Zu den letzten zwei Fragen ist es wichtig, den Kindern zu erklären, dass die Angst in ihrer ursprünglichen Funktion eine lebensschützende Aufgabe erfüllt, also eine wertvolle und wichtige Warn- und Schutzfunktion darstellt.

- Welche der Ängste von Sam sind nach Meinung der Kinder begründet und welche Ängste sind unbegründet?
- Wovor haben die Kinder Angst?
- Welche ihrer Ängste sind begründet?
- Welche ihrer Ängste sind unbegründet?

AB 2 dient abschließend der individuellen Arbeit.

## ■ Zweite Unterrichtsstunde

### Einstieg:

Der Lehrer liest den Text „Karls Mutprobe“ (AB 3) vor.

### Verlauf:

Nachdem der Text auf das Verständnis geprüft wurde, wird das Wort „Mut“ definiert und schriftlich festgehalten.

Dann werden folgende Fragen gemeinsam besprochen:

- Waren die Jungs schon lange gute Kumpels?
- Warum wohl wollen sie eine Mutprobe machen?
- Aus was soll die Mutprobe bestehen?
- Was hält Karl von der Idee?
- Wie ist die Reaktion der Kumpel auf Karls Einwände?
- Warum hat Karl Angst, bevor er seinen Freunden sagt, er mache nicht mit? Was befürchtet er?
- Was geht nach dem Moment der Angst wohl in Karl vor?
- Wie denken die Kinder über Karls Reaktion?
- War es schwieriger, mitzumachen oder Nein zu sagen?
- Warum ist so viel Mut erforderlich, den Freunden oder Kumpels Nein zu sagen?
- Wie hätten die Kinder in Karls Situation reagiert? Hätten sie es fertiggebracht, Nein zu sagen?
- Was halten die Kinder im Allgemeinen von Mutproben? Brauchen mutige Menschen Mutproben? Warum nicht?
- Wie wird die Geschichte wohl weitergehen?

Der zweite Teil des Arbeitsblattes (AB 3) dient abschließend der individuellen Arbeit.

Als Sam noch klein war, fürchtete er sich vor fast allem.

Sam hatte Angst vor Gespenstern.



Sam hatte Angst vor Monstern.



Sam hatte auch Angst vor bösen Hexen und Rittern.



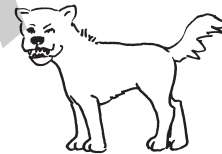
Sam fürchtete sich ganz besonders vor Krokodilen.



Sam hatte Angst vor Schlangen.



Sam hatte auch Angst vor großen Hunden.



Und Sam fürchtete sich vor Spinnen.



Eines Tages sah Sam eine dicke, fette, haarige Spinne auf der Gartenmauer sitzen. Sam starrte die Spinne an, schrie auf und rannte los, rannte aus dem Garten hinaus und über die Straße. Rannte weiter, bog um die Ecke und – da stand ein riesiger Hund.

Der Hund blickte Sam an, Sam starrte den Hund an, stieß einen gellenden Schrei aus und rannte zurück, die Straße hinunter, über die Straße und zurück in den Garten.

Dort wartete Sams Vater.

Keuchend sah Sam den Vater an und rief: „Papa, da sitzt eine ganz schreckliche Spinne! Da schau, auf der Mauer!“

Papa blickte zur Mauer. Die Spinne war weg.



Warum hat man Angst?

---



---

Warum ist es richtig und wichtig, Angst zu haben?

---



---



---

Male oder schreibe, wovor du Angst hast.

Ich habe Angst vor:

---



---



---



---

Wovor hast du Angst, obwohl du eigentlich keine Angst zu haben bräuchtest? Du darfst malen oder schreiben.

---



---

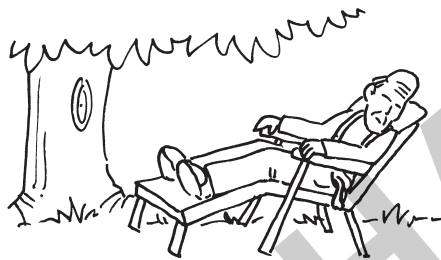


---

Karl hatte ein paar gute Kumpels. Da war Jens mit seinen immer neuen Ideen, der kleine, lustige Toni und Sasha, der Junge mit den Sommersprossen.

Die Jungs verbrachten viele Nachmittage zusammen und waren im Sommer oft an der frischen Luft. Sie fuhren Rad, gingen ins Schwimmbad und spielten Fußball. Manchmal bauten sie ganz tolle, komplizierte Dämme unten am kleinen Bach. Wenn es regnete, gingen sie zu einem der Jungen nach Hause.

Eines Tages, es war in den Sommerferien, beschlossen Jens, Toni und Sasha, eine Mutprobe zu machen. Jens hatte das am Tag zuvor im Fernsehen gesehen und er hatte auch schon eine Idee, wie die Mutprobe aussehen sollte. Sie würden dem alten Herrn Schmit die Hausschlüssel aus der Hosentasche ziehen, während dieser, wie immer laut schnarchend, sein Mittagsschläfchen unter der alten Eiche hielt. Dann würden sie schnell in sein Haus gehen, dem Papagei den Käfigboden voller Erdnüsse schütten und wieder aus dem Haus hinauseilen.



Karl kam erst hinzu, als alles schon beschlossene Sache war.

Ganz aufgeregt erzählte Sasha Karl von der Idee mit der Mutprobe.

„Und was dann?“, fragte Karl. „Wie kommt der Schlüssel wieder zurück in die Hosentasche?“

Zurück mit dem Schlüssel in die Hosentasche? Soweit hatten die Jungs noch nicht gedacht. Man könnte ihn ja einfach auf den Fenstersims legen, den ollen Schlüssel, oder neben die alte Eiche werfen. Das würde man dann schon noch sehen. Jedenfalls würde der Herr Schmit, der ziemlich wunderbar war, sich dann für ganz verrückt halten. Die Jungs lachten.

Karl fand die Idee ziemlich doof.

Das sagte er seinen Freunden auch.

Jens war beleidigt. Wie konnte man seine Idee, seine tolle, seine geniale Idee, einfach nur doof finden. Mit verschränkten Armen meinte er: „Wenn du nicht mitmachst, bist du keiner mehr von uns.“

Toni nickte zustimmend.

Karl stutzte, er hatte wohl nicht richtig gehört. Er lachte ein bisschen unsicher.

„Dann gehörst du nicht mehr zu uns und du darfst nicht mehr zu mir nach Hause kommen“, plus-terte Jens sich auf.

In Karls Gesicht war etwas wie Angst zu lesen.

Doch dann erwachte ein Gefühl in Karl, das er noch nicht kannte.

Und nun ging ein leises, sehr feines Lächeln über Karls Gesicht. Ganz ruhig, jedes Wort betonend, sagte er: „Ich mache meine eigene Mutprobe und die ist viel größer und schwieriger als euer doofes Zeug.“

Die anderen lauschten gespannt.





## Impressum

© 2013 Auer Verlag  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Autor: Norbert Berens, Marguerite Koob  
Illustrationen: Bettina Weyland