

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Der Herr ist mit mir. Darum fürchte ich mich nicht!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



I.A.26  
Mensch sein – Mensch werden  
**Der Herr ist mit mir. Darum fürchte ich mich nicht! – Mit Angst umgehen lernen**  
Annett Klippel  
Büchertipps von Katharina Friedrich



Angst gehört zum Leben. Manchmal ist die Überforderung, Stress zu fühlen und nicht handeln, mit weiteren Ängsten verbunden. Wenn uns Angst überfällt, ist sie zerstörerisch. Was NICHT, wenn wir Angst haben, was gilt als Kraft der Herausforderung, mit Ängsten zu leben? Welche Möglichkeiten der Angsthemmung zeigt uns die Bibel an? Wo steht es, 'Trotz in dunklen Stunden'? Diese Fragen geben die Lernenden in dieser Einheit nach und entwickeln gemeinsam eine Strategie der Angsthemmung.

**KOMPETENZPROFIL:**  
Klassische: 5/4  
Bauer: 4/5  
Komplexität: 4/5  
Angstbewältigung Strategien für den Umgang mit Angstzuständen erlernen, Einseitigkeit durch die Bibel erfahren, für die Ängste an einem sensiblen werden.  
Theologische Bereiche: Gottesfurcht und die Gottesfurcht, Glaube und Vertrauen, Ermutigung Jesus und seine Botschaft  
Medien: Texte, Bilder, werden über Lichtern gezeichnet Plakat



## I.A.26

Mensch sein – Mensch werden

# Der Herr ist mit mir. Darum fürchte ich mich nicht! – Mit Angst umgehen lernen

Anneli Klippahn

Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE 2021

© Imgothand / E+

Angst gehört zum Leben. Bisweilen ist sie überlebenswichtig. Dennoch fällt es uns nicht leicht, mit unseren Ängsten umzugehen. Wenn uns Angst lähmt, ist sie zerstörerisch. Was hilft, wenn wir Angst haben? Was gibt uns Kraft? Wie kann es gelingen, mit Ängsten zu leben? Welche Möglichkeiten der Angstbewältigung zeigt uns die Bibel auf? Wo bietet sie Trost in dunklen Stunden? Diesen Fragen gehen die Lernenden in dieser Einheit nach und entwickeln gemeinsam eine Strategie der Angstbewältigung.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	5/6
<b>Dauer:</b>	4 Stunden
<b>Kompetenzen:</b>	Ängste benennen; Strategien für den Umgang mit Angstsituationen erarbeiten; Ermutigung durch die Bibel erfahren; für die Ängste anderer sensibilisiert werden
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gefühle; ich und die anderen; Glaube und Vertrauen; Ermutigung; Jesus und seine Botschaft
<b>Medien:</b>	Texte, Bilder, von den Schülern gestaltetes Plakat

---



## Fachliche Hinweise

### **Kinder haben Ängste – Diese sind entwicklungs- und pandemiebedingt**

Ängste sind bei Kindern weit verbreitet. Sie sind Teil der Entwicklung, variieren je nach Altersstufe und verlieren sich in der Regel wieder. Fürchten sich Kleinkinder vor Tieren, Dunkelheit oder dem Alleinsein, haben Vier- bis Sechsjährige nicht selten Angst vor Fantasiegestalten und Naturgewalten. Mit Eintritt in die Grundschule treten vermehrt schul- und gesundheitsbezogene Ängste auf. Kinder fürchten Ablehnung durch Mitschüler zu erfahren, Krankheiten, Verletzungen und Tod. Vor allem bedingt durch die Corona-Pandemie ängstigen sich Kinder und Heranwachsende vor dem Verlust von Eltern und Großeltern. Sie reagieren auf die Verunsicherung der Erziehungsberechtigten und zeigen sich verstört durch die bestehenden Abstandsregeln. Vor allem aufgrund der Schulschließungen fehlen Kindern und Heranwachsenden der alltägliche Rhythmus und das soziale Umfeld. Wichtig in diesem Kontext sind kindgerechte Erklärungen der bestehenden Gefahr und der dadurch bedingten Regeln, dass Erwachsene ihre Ängste nicht auf Kinder übertragen und das Aufzeigen einer temporären Perspektive.

### **Angst zu haben ist normal! – Warum das Thema wichtig ist**

Angst zu haben ist normal und bisweilen überlebensnotwendig. Dennoch schämen sich Kinder und Jugendliche oft, Schwäche zu zeigen. Sie fürchten, von ihren Klassenkameraden dann nicht mehr akzeptiert zu werden. Besser ist es, zu den „Starken“ zu gehören, so zu wirken, als könne Angst einem nichts anhaben. Besser ist es so zu tun, als habe man alles im Griff und sei stets Herr der Lage. Doch sich verstellen zu müssen, Ängste zu unterdrücken, kann zusätzlich belasten. Es beeinträchtigt das Lebensgefühl und die Lebensqualität. Wichtig ist es deshalb zu begreifen, dass Angst zum Leben gehört und zuweilen geradezu überlebenswichtig ist. Ein gesundes Maß an Angst kann vor Gefahren und Unfällen bewahren. Angst zu thematisieren kann ein erster Schritt sein, sie zu bewältigen, zumindest in ihr zu bestehen.

### **Auch Jesus und seine Jünger hatten Angst – Ermutigendes aus der Bibel**

Der Glaube an Jesus Christus und die Bibel können uns in Situationen der Angst eine große Hilfe sein. Denn die Bibel enthält neben vielen ermutigenden Sprüchen auch die Zusage Jesu, immer und überall bei uns zu sein (Mt 28,20). An zahlreichen Stellen begegnet uns Gott mit dem Zuruf: Fürchte dich nicht! Schonungslos berichtet die Bibel von menschlichen Ängsten, Nöten und menschlichem Versagen. Sie erzählt aber auch von der Hilfe, die Menschen durch Gott zuteilwurde.

Auch Jesus kannte Angst. Im Garten Gethsemane ringt er mit Gott im Blick auf seinen bevorstehenden Leidensweg (Lk 22,42–44): <sup>42</sup>Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. <sup>43</sup>Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und stärkte ihn. <sup>44</sup>Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte. (Mt 26,42): <sup>42</sup>Wieder 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): <sup>35</sup>Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete, dass die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe. <sup>36</sup>Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst.

### **Jesus und der sinkende Petrus auf dem Meer (Mt 14,22–33)**

Petrus war ein Mensch wie wir, voller Emotionen, Ängste und Hoffnungen. Sein Glaube ist nicht immer gleich stark, sein Charakter nicht immer geradlinig. Nicht selten fällt Petrus von einem Ex-

trem ins andere. Als er mit den anderen Jüngern in Sturm und Seenot gerät, ist er voller Angst.<sup>1</sup> Er erkennt Jesus zunächst nicht und hält ihn für ein Gespenst (Mt 14,26). Als Jesus sich den Jüngern zu erkennen gibt, vergisst Petrus seine Angst. Er vertraut ihm, steigt aus dem Boot und wagt im Blick auf Jesus das Unmögliche. Mutig geht er über das tosende Meer, durch den Sturm auf Jesus zu. Doch im nächsten Moment verliert er Jesus aus dem Blick. Er schaut auf den Sturm und die Wellen, er versinkt in seinen Ängsten. Doch Jesus hilft ihm. Und Petrus erfährt, dass er Jesus vertrauen kann, der ihm aus der Angst hilft.

### Weiterführende Medien

- **Horie, Michiaki; Horie, Hildegard:** *Umgang mit der Angst.* Esras.net Verlag, Niederbüren 2017.  
Der Autor erklärt die Ursachen von Angst und gibt Hilfestellung im Umgang mit Ängsten.
- **Pfeifer, Samuel:** *Angst verstehen und bewältigen.* Klinik Sonnenhalde Verlag, Riehen 2011.  
Wie kann man den betroffenen Menschen helfen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Das Seminarheft vermittelt Konzepte zur Angstbewältigung und regt zum Gespräch an.
- **Rotthaus, Wilhelm:** *Ängste von Kindern und Jugendlichen: Erkennen, verstehen, lösen.* Carl Auer Verlag, Heidelberg 2020.  
In diesem Buch fasst der Kinder- und Jugendpsychiater Wilhelm Rotthaus zusammen, was Kindern in Angstsituationen hilft. In drei Schritten: „Erkennen, Verstehen, Lösen“ gibt er Antworten und zeigt Perspektiven auf. Woher kommt die Angst? Wie viel Angst ist normal? Und: Was hilft Kindern, Ängste zu bewältigen?
- [http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/33\\_2020\\_1/Goetz\\_Mendel-Kinder\\_Medien\\_und\\_COVID-19.pdf](http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/33_2020_1/Goetz_Mendel-Kinder_Medien_und_COVID-19.pdf)  
In einer internationalen Studie wurden Kinder in 42 Ländern befragt, wie sie die Corona-Krise erleben und was sie über das Virus wissen. Untersucht wurden in diesem Zusammenhang auch Ängste, die Kinder im Zusammenhang mit Corona haben.
- [http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/33\\_2020\\_1/Puetz-Schutzlosigkeit.pdf](http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/33_2020_1/Puetz-Schutzlosigkeit.pdf)  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Sorgentelefonen für Kinder und Jugendliche berichten, wie sich die aktuelle Situation auf Kinder und Jugendliche auswirkt.

### Didaktisch-methodische Hinweise

#### Angst – ein sensibles Thema

Angst ist ein existenzielles und sehr sensibles Thema. Da Schülerinnen und Schüler in diesem Alter Angst oft als Schwäche begreifen, nähert sich dieser Unterrichtsentwurf dem Thema sehr diskret. Die Lernenden sind eingeladen, eigene Ängste zu thematisieren, ohne sich den anderen Jugendlichen gegenüber selbst als ängstlich offenbaren zu müssen. Ängste zu benennen ist wichtig, denn es kann ein erster Schritt auf dem Wege der Angstbewältigung sein. Im gemeinsamen Austausch begreifen die Lernenden, dass Ängste zum Leben gehören. Sie erkennen, dass sie nicht die Einzigen sind, die Angst haben und dass es legitim ist, sich zu fürchten. Diese Einsicht eröffnet ihnen die Möglichkeit, im achtsamen Umgang miteinander nach Strategien der Angstbewältigung zu suchen.

<sup>1</sup> Vgl. auch Mt 8,23–27; Mk 4,35–41; Lk 8,22–25; Joh 6,16–21

*Hinweis*

Gehen Sie auf Schülerbeiträge, auch wenn sie Ängste indirekt thematisieren, stets achtsam und sensibel ein. Fordern Sie diese Sensibilität auch im Umgang miteinander ein. Bieten Sie einzelnen Lernenden ein Gespräch unter vier Augen an, wenn Ihnen dies notwendig erscheint. Verdeutlichen Sie, dass Ängste zu verbergen, das Leben und die Lebensqualität stark beeinträchtigen können.

**Wie ist die vorliegende Reihe aufgebaut?**

Die erste Stunde lädt über eine Bildbetrachtung und das gemeinsame Zusammentragen verschiedener Ängste dazu ein, sich dem Thema unverbindlich zu nähern. Die Lernenden benennen Ängste, ohne sich selbst vor den Mitschülern dazu bekennen zu müssen. Auf einem gemeinsamen Plakat, das im Laufe der Einheit immer weiter ergänzt wird, halten die Lernenden die benannten Ängste fest und bringen sie so in einem ersten Schritt ans Licht. Eine Geschichte ermöglicht es den Lernenden, sich mit Julia und deren Ängsten zu identifizieren und im zweiten Schritt über mögliche Strategien der Angstbewältigung gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Das Verfassen eines Antwortbriefes sensibilisiert die Lernenden für die Ängste anderer und zeigt Auswege aus der Angst.

**Strategien des Umgangs mit der Angst finden**

Mithilfe von Texten, Bildern, Bibelsprüchen, Gesprächen, Spielen und gegenseitigen Ermutigungen finden die Schülerinnen und Schüler Strategien des Umgangs mit der Angst und halten diese auf ihrem gemeinsamen Plakat fest.

**Gestärkt werden durch Strategien und Ermutigung**

Die gemeinsame Entwicklung des Plakats, Gespräche, Spiele und gegenseitige Ermutigungen helfen den Schülerinnen und Schülern, sich zu öffnen und das Thema Angst aus der persönlichen Tabuzone herauszuholen. So werden ihr Selbstbewusstsein und ihre Sozialkompetenz gestärkt.

## Auf einen Blick

### Was uns Angst macht

**M 1** **Ich fühle mich so ...** / Ein Bild lädt zu Beginn der ersten Stunde ein, Ängste zu benennen und darüber ins Gespräch zu kommen. Wovor fürchtet sich der Junge auf dem Bild? Warum haben Menschen Angst? Was hilft, wenn wir uns fürchten?

**M 2** **Wovor haben wir Angst? – Gründe finden** / Die im Einstieg gesammelten Gründe für Ängste werden auf Pfeilen notiert und mithilfe von Farben visualisiert. Wie fühle ich mich, wenn ich Angst habe? M 1 und M 2, auf einem Lernplakat zusammengeführt, dienen der Ergebnissicherung begleitend zur Reihe.

**M 3** **Ängste, die uns bedrängen** / Bilder, alternativ eine Zuordnungsaufgabe von Bildern und Beschreibungstexten per LearningApp, laden Lernschwächere ein, Ängste zu thematisieren und darüber ins Gespräch zu kommen.

**Benötigt:** Vergrößern Sie bei Bedarf die Pfeile aus M 2, bringen Sie Farbstifte und Scheren mit.

### 1. Stunde



### Wie können wir mit unserer Angst umgehen?

**M 4** **Der Angstberg – Wovor Julia sich fürchtet** / Julia liegt im Bett. Sie fürchtet sich vor dem nächsten Tag. Eine Geschichte lädt ein, sich über ihre Ängste auszutauschen und gemeinsam Strategien zu entwickeln, wie man mit diesen umgehen kann. Die Überlegungen werden auf dem begleitenden Lernplakat gesichert. Alternativ können die Ängste Julias mithilfe einer Learning-App als Lückentext erarbeitet werden.

**M 5** **Was hilft gegen Angst? – Tipps formulieren** / Die gemeinsam entwickelten Vorschläge zur Angstbewältigung werden auf Pfeilen notiert. Das Lernplakat wird um diese Vorschläge erweitert.

**M 6** **Der Angstberg – Wie die Mutter Julia tröstet** / Anschließend lesen die Lernenden ein Gespräch zwischen Julia und ihrer Mutter. Sie ergänzen weitere Möglichkeiten des Umgangs mit der Angst.

**Benötigt:** Vergrößern Sie gegebenenfalls die Pfeile aus M 5, Farbstifte, Schere, Leim

### 2. Stunde



### 3. Stunde

#### Bilder, Metaphern und Texte gegen die Angst

- M 7** **Ein Sturm – Wie fühlst du dich?** / Die Lernenden beschreiben das vorliegende Bild und äußern ihre Gefühle. Dargestellt ist ein Boot im Sturm.
- M 8** **Petrus hat Angst – Wer hilft ihm?** / Anschließend wird die Geschichte von Petrus' gelesen. Seine Ängste werden benannt, ehe herausgearbeitet wird, was ihm geholfen hat.
- M 9** **Sturm, Angst, Gespenst – Bilder und Metaphern der Angst** / Angst ist schwer zu fassen. Bilder und Metaphern helfen bei der Beschreibung. Die Lernenden ordnen die Bilder dem Bibeltext vertiefend zu, analog oder digital als LearningApp.
- M 10** **Fürchte dich nicht! – Metaphern der Ermutigung** / Der Bibeltext liefert nicht nur Bilder für die Angst. Er macht auch Mut. Die Lernenden ergänzen das Lernplakat durch einen ermutigenden Satz aus dem Bibeltext.
- M 11** **Ein Lied der Ermutigung – Ich bin bei euch alle Tage** / Anschließend singen sie gemeinsam ein Lied der Ermutigung.

**Benötigt:** Farbstifte, Schere, Leim

### 4. Stunde

#### Ermutigung erleben – Ermutigung schenken

- M 12** **Interview – Was hilft gegen die Angst?** / Auszüge aus Interviews erzählen davon, was Menschen in Angstsituationen hilft.
- M 13** **Texte und Bilder der Ermutigung** / Anschließend ordnen die Schülerinnen und Schüler Bilder der Ermutigung den dazugehörigen passenden Bibelstellen zu. Dies kann analog erfolgen oder digital per LearningApp. Sie wählen einen Spruch, der ihnen gefällt, vermerken ihn auf dem gemeinsamen Plakat und werten ihre Arbeit am Plakat abschließend aus.

**Benötigt:** Pfeile, Scheren, Leim

#### Erklärung zu Symbolen

	Finden Sie dieses Symbol in den Lehrerhinweisen und Schülermaterialien, so findet Differenzierung statt. Es gibt drei Niveaustufen, wobei nicht jede Niveaustufe extra ausgewiesen wird.	
einfaches Niveau	mittleres Niveau	schwieriges Niveau
	Neigungsdifferenzierung: Hier gibt es für die Lernenden unabhängig von deren Leistungsstand verschiedene Wege der Bearbeitung.	

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Der Herr ist mit mir. Darum fürchte ich mich nicht!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

