

## I.16

### Mensch und Miteinander

# Fürchtet euch nicht! – Mit Angst richtig umgehen

Anneli Klippfahn

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 geeignete 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

---

## Auf einen Blick

### Baustein 1

#### Was uns Angst macht

<b>Inhalt:</b>	<b>Die Angst ans Licht bringen</b> 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.
<b>M 1</b>	<b>Ich fühle mich so ...</b>
<b>M 2</b>	<b>Wovor haben wir Angst? – Gründe finden</b>
<b>M 3</b>	<b>Ängste, die uns bedrängen</b>
<b>Kompetenzen:</b>	Sich das Gefühl der Angst bewusst machen, Ängste benennen, Gefühle durch Farbe ausdrücken
<b>Benötigt:</b>	Ggf. vergrößerte Pfeile (M 2), Farbstifte, Schere

### Baustein 2

#### Wie können wir mit unserer Angst umgehen?

<b>Inhalt:</b>	<b>Strategien gegen Ängste entwickeln</b> Die Schüler setzen sich anhand einer Geschichte mit den Ängsten des Mädchens Julia auseinander. Sie formulieren 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.
<b>M 4</b>	<b>Der Angstberg – Teil 1</b>
<b>M 5</b>	<b>Was hilft gegen Angst? – Tipps formulieren</b>
<b>M 6</b>	<b>Der Angstberg – Teil 2</b>
<b>Kompetenzen:</b>	Hinweise formulieren, wie man mit Ängsten umgehen kann
<b>Benötigt:</b>	Ggf. vergrößerte Pfeile (M 5), Farbstifte, Schere, Leim

### Baustein 3

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

<b>Inhalt:</b>	<b>Angst in der Bibel</b> 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.
<b>M 7</b>	<b>Ein Sturm – Wie fühlst du dich?</b>
<b>M 8</b>	<b>Petrus hat Angst – Wer hilft ihm?</b>
<b>ZM 1</b>	<b>Petrus hat Angst</b>
<b>Kompetenzen:</b>	Herausfinden, was Petrus in seiner Angst geholfen hat



**Inhalt:** **Den Ängsten ein Gesicht geben**  
 Die Schüler ordnen Bilder und Metaphern für die Angst und für die Ermutigung dem Bibeltext (M 8) zu und ergänzen ihr gemeinsames Plakat. Anschließend singen sie ein Lied der Ermutigung.

**M 9** **Sturm, Angst, Gespenst – Bilder und Metaphern der Angst**

**M 10** **Fürchte dich nicht! – Metaphern der Ermutigung**

**M 11** **Ein Lied der Ermutigung – Ich bin bei euch alle Tage**

**Kompetenzen:** Eine Metapher für die Angst mit der eigenen Lebenswirklichkeit verknüpfen, hilfreiche Aussagen des Bibeltextes bewusst machen, die Relevanz der Bibel für das persönliche Leben begreifen, Singen als eine Hilfe erleben

**Benötigt:** Farbstifte, Schere, Leim

### Ermutigung erleben – Ermutigung schenken

### Baustein 4

**Inhalt:** **Strategien im Umgang mit der Angst**  
 Aus einem nachgestellten Interview arbeiten die Schüler heraus, was Menschen in Angstsituationen hilft. Anschließend ordnen die Schüler Bilder der Ermutigung den passenden Bibelstellen zu, wählen einen Spruch, der ihnen besonders gefällt, vermerken ihn auf dem gemeinsamen Plakat und werten ihre Arbeit am Plakat aus.





**M 12** **Interview – Was hilft gegen die Angst?**

**M 13** **Texte und Bilder der Ermutigung**

**Kompetenzen:** Verschiedene Strategien im Umgang mit der Angst reflektieren. Ermutigende Bibelsprüche erkennen. Stärkung der Sozialkompetenz

**Benötigt:** Pfeile, Scheren, Leim

### Erklärung zu Differenzierungssymbolen

	Finden Sie dieses Symbol in den Lehrerhinweisen und Schülermaterialien, so findet Differenzierung statt. Es gibt drei Niveaustufen. In der Regel befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau. Explizit ausgewiesen werden deshalb Abweichungen nach oben (anspruchsvolle Materialien) bzw. unten (leichte Materialien bzw. Hilfestellungen für lernschwächere Schülerinnen und Schüler).	
 Niveau	 mittleres Niveau	 schwieriges Niveau

**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 Felix. Der ist oft gemein zu mir.*
- 15 *Und die anderen Jungs lassen sich von Felix beeinflussen und machen sich auch über mich lustig. Niemand hilft mir. Die Mädchen sind traurig, weil 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 Zäune flucht 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 weint zu wein.

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

## 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

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

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

## Sturm, Nacht, Gespenst – Bilder und Metaphern der Angst

M 9

Angst ist ein Gefühl, das wir schwer fassen können. Bilder und Metaphern können uns helfen, Ängsten ein Gesicht zu geben.

### Aufgaben

1. Ordne folgende Bilder dem Bibeltext (Mt 14,22-33) zu. Unterstreiche dazu die entsprechende Stelle im Text und schreibe die Nummer des passenden Bildes dazu.
2. All diese Bilder können Metaphern für unsere Ängste sein. Welchen Vergleich findest du am treffendsten? Du kannst auch eine eigene Metapher finden (freies Bilderfeld).
3. Erläutere, womit du dein gewähltes Bild persönlich verknüpfst.



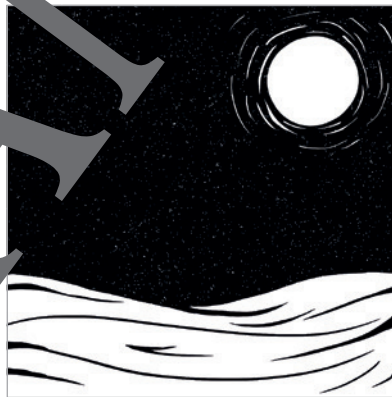
1. Boot der Angst



2. Sturm der Angst



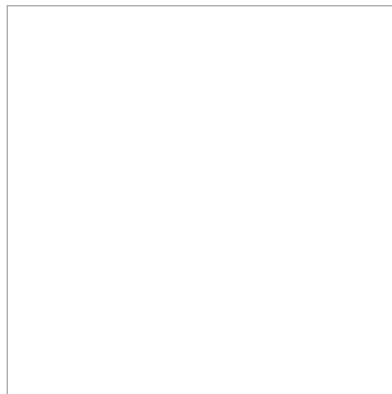
3. Meer der Angst



4. Nacht der Angst



5. Angstgespenst



## M 12

## Interview – Was hilft gegen die Angst?

Menschen gehen unterschiedlich mit ihren Ängsten um.

## Aufgabe

1. Beschreibe in eigenen Worten, was diesen Menschen in ihrer Angst hilft.
2. Erkläre, was dir hilft, Ängste zu überwinden.



Als Betriebsleiter trage ich viel Verantwortung. Manchmal habe ich Angst, nicht alles zu schaffen oder gravierende Fehler zu machen. Dann hilft es mir, so bald wie möglich eine Pause einzulegen, um Sport zu treiben. Dabei kann ich richtig gut abschalten und bekomme neuen Schwung. Meinen Liebsten genießen ist auch ein.



Ich bin noch in der Lehre, ich möchte Hotelangestellte werden. Das Praktikum macht mir eigentlich Spaß, aber manchmal habe ich auch Stress mit den Kunden. Manche sind so unfreundlich, dass ich direkt Angst vor ihnen habe. Dann hilft es mir, mit meinen Kolleginnen zu reden.



Klar habe ich manchmal Angst, jeder hat Angst! Manchmal kommt mir die Angst vor wie ein Feind, der mich angreifen will. Dann denke ich an Gott, der stärker ist als jeder Feind. Zum Beispiel hilft mir immer der Bibelspruch aus Psalm 18 V.3: „Du mein Fels, meine Burg, mein Helfer, du mein Gott, meine sichere Zuflucht, mein Beschützer, mein starker Helfer, meine Festung auf steiler Höhe!“  
*Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart*



Meistens geht es mir ganz gut, aber manchmal habe ich Angst vor Krankheit und Tod. Wenn die Ängste kommen, fange ich an zu beten und zu singen. Ich lese in der Bibel oder unterhalte mich mit anderen Christen. Das stärkt meinen Glauben und hilft mir, Gott zu vertrauen. Dann weiß ich wieder, dass mich nichts von der Liebe Gottes trennen kann, auch nicht der Tod.