

Angst und Mut

Kindheit ist nicht gleichbedeutend mit Unbeschwertheit. Kinder werden mit Nachrichten über Gewalt und Krieg, über Umwelt- und Naturkatastrophen und bedrohte Zukunftsperspektiven konfrontiert. Sie haben die Ungewissheit der Coronapandemie miterlebt. Einige von ihnen haben darüber hinaus ein persönliches Schicksal. All dies sind sie kaum in der Lage, adäquat allein zu verarbeiten. Sie brauchen Menschen, die potenziell beängstigende Situationen kindgerecht erklären und einordnen können sowie die Empfindungen der Kinder ernst nehmen und sensibel darauf eingehen. Denn Gefühle, gerade auch Angst, können Kinder überfordern. Kinder können aber mithilfe einfühlsamer Erwachsener lernen, mit Ängsten (und anderen Emotionen) besser umzugehen. Für die mentale Gesundheit ist es zentral, dass sich Menschen bereits im Kindesalter mit den eigenen Gefühlen beschäftigen, anstatt diese zu verdrängen. Das bewusste Wahrnehmen der Gefühle ermöglicht es den Kindern, ein gestärktes Selbstbild zu entwickeln und schwierige Situationen besser zu bewältigen.

Das auf etwa drei Unterrichtsstunden ausgelegte Material leistet einen Beitrag zur emotionalen Gesundheit der Kinder und somit zur Verringerung psychischer Belastungen – Aspekte, die auch im Konzept „Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln“ der gesetzlichen Unfallversicherungsträger eine wichtige Rolle spielen (siehe: <https://dguv.de/fb-bildungseinrichtungen/schulen/>).

Die Unterrichtsmaterialien sind für die Klassen 3 und 4 konzipiert. Sie lassen sich gut in die Lehrpläne für den Sachunterricht und Ethikunterricht in die Themenfelder „Ich als Person“ sowie „Ich und andere“ integrieren.

Das könnte Sie auch interessieren:

<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/>

Insbesondere:

- **Empathie** – www.dguv-lug.de, Webcode: [lug1003537](#)
- **Glück gehabt** – Webcode – [lug1003515](#)
- **Ich und Wir** (Teamarbeit, kooperatives Lernen) – Webcode: [lug985773](#)
- **Klassenrat** – Webcode: [lug1036905](#)
- **Konfliktbewältigung trainieren** – Webcode: [lug1001795](#)
- **Wir verstehen uns** (gewaltfreie Kommunikation) – Webcode: [lug1101449](#)

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Angst und Mut, März 2023

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Ninja Wehrheim, Mainz



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung, 1. Stunde Thema: **Wie fühlt sich Angst an?**


Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Ausdrucken des Arbeitsmaterials „Emojis“, am besten in Farbe

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>Stiller Impuls als Einstieg: Emojis auslegen, anschauen und benennen lassen</p> <p>Lehrkraft: „Wir beschäftigen uns heute mit einem bestimmten Gefühl. Hört genau zu, vielleicht erratet ihr, um welches Gefühl es geht.“</p> <p>Lehrkraft liest den Text „So fühlt sich Angst an“ vor. Sie fragt die Klasse: „Um welches Gefühl handelt es sich?“</p> <p>Die Kinder können sich in einer kurzen Murrelphase abstimmen.</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>kurze Murrelphase mit dem Nachbarn/derNachbarin</p>	<p>Arbeitsmaterial Kopiervorlage Emojis</p> <p>Arbeitsmaterial Text: „So fühlt sich Angst an“</p>	
Verlauf/Erarbeitung	<p>Die Lehrkraft bestätigt, dass es sich um Angst handelt. „Angst kann sich ganz unterschiedlich zeigen, aber irgendetwas können wir alle spüren. Manche beginnen zu zittern, manche sind wie gelähmt. Wie äußert sich Angst noch?“</p> <p>In Partnerarbeit beschriften die Kinder den Körperumriss von Arbeitsblatt 1: „Wie fühlt sich Angst an?“</p> <p>Dabei nutzen sie das Wissen aus der Erinnerung dessen, was sie gerade beim Vorlesen des Textes gehört haben.</p>	<p>Partnerarbeit</p>	<p>AB 1</p>	<p>Der Text kann als eine Art Spicker an die Tafel geheftet werden.</p>
Sicherung	<p>Sammeln der Ergebnisse des Arbeitsblatts 1 „Wie fühlt sich Angst an?“ an der Tafel. Kurze Besprechung im Plenum. Die Kinder vergleichen die Ergebnisse anschließend mit den eigenen Notizen.</p>	<p>Plenum</p>	<p>Tafelbild</p>	
Ende	<p>Zum Abschluss der Stunde berichten die Kinder über eigene Angstsituationen und beschreiben dabei besonders, wie sie diese buchstäblich „am eigenen Körper erlebt“ haben.</p>	<p>Plenum</p>		

Tabellarische Verlaufsplanung, 2. Stunde Thema: **Meine persönlichen Erfahrungen mit dem Gefühl Angst und was (mir) dagegen hilft.** Geplante Zeit: 45 Minuten


Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Abspielemöglichkeit für Video schaffen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	Zu Beginn fasst die Lehrkraft noch einmal die Ergebnisse der Vorstunde zusammen. Dann schauen die Kinder gemeinsam den Film „Knietsche und die Angst“.	Kinositz vorm Smartboard	Smartboard, Film „Knietsche und die Angst“ (ARD Mediathek, 3:04 min): 	
Verlauf/Erarbeitung	Anschließend wird die Lerngruppe aktiv. Die Kinder finden sich in Kleingruppen zusammen. Sie wählen eine eigene Angstsituation und üben eine Weile, sie nachzuspielen. Die Lehrkraft kann im Vorfeld durch die Kinder einige Vorschläge sammeln lassen oder auch anbieten, dass man sie fragen kann, wenn einer Gruppe gar nichts einfallen sollte.	Gruppenarbeit		
Sicherung	Die Kinder spielen die ausgewählten Angstsituationen nach. Die Klasse bespricht im Plenum, was ihnen in solchen Angstsituationen hilft.	Ideensammlung im Plenum		
Ende	Zum Abschluss kommen alle Kinder im Sitzkreis zusammen. Die Lehrkraft stellt einen Bezug zum Einstieg der Stunde her: „Knietsche sagt, wer nie Angst hat ist dumm. Warum? Was glaubt ihr?“ Die Kinder äußern ihre Vermutungen. Das erwartete Ergebnis ist: Angst schützt vor Gefahren und warnt uns, damit wir kein zu großes Risiko eingehen.	Sitzkreis		

Tabellarische Verlaufsplanung, 3. Stunde Thema: **Mut: das Gegenteil von Angst? Was ist wirklich mutig?** .

Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Impulskarte mit Wortlücke und das Zitat von Platon sowie die Merkzettelchen ausdrucken, Abspielmöglichkeit für Video schaffen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>Zu Beginn legt die Lehrkraft die vorbereitete Impulskarte in die Mitte des Stuhlkreises: „ _____ – das Gegenteil von Angst“ und lässt sie vorlesen.</p> <p>Die Kinder wissen sehr schnell, welches Wort in die Lücke passt: „MUT“.</p> <p>Nun bekommen einige Kinder die Gelegenheit von Situationen zu berichten, in denen sie oder andere mutig waren. Vermutlich sind darunter Schilderungen von Situationen, in denen eine Person etwas Erstaunliches geleistet, zum Beispiel eine Mutprobe bestanden hat. Es gibt aber auch ganz andere Formen von Mut. Das macht die folgende Geschichte deutlich.</p>	Stuhlkreis	Impulskarte „ _____ – das Gegenteil von Angst“	
Verlauf/Erarbeitung	<p>Die Lehrkraft liest die Geschichte „Mutig auf Entdeckungstour“ vor. Ein Kind setzt sich als „Lina“ auf einen Stuhl in die Mitte des Stuhlkreises, nacheinander stellen sich andere Kinder hinter „Lina“ und äußern in einem Satz die Gedanken, die dem Mädchen wohl durch den Kopf gehen, während sie vor dem Loch im Boden steht.</p> <p>In der anschließenden Runde diskutiert die Klasse die Frage, ob es wirklich mutig ist, etwas zu tun, das einen in Gefahr bringt und das man gar nicht machen möchte. Oder ob es vielmehr nicht mutiger sei, es dann zu lassen, egal, was andere denken.</p>	<p>situative Rollenbefragung</p> <p>Plenumsdiskussion</p>	Kopiervorlage für die Lehrkraft – Geschichte: „Mutig auf Entdeckungstour“	
Sicherung	<p>Die Lehrkraft zeigt das Bild mit dem Zitat Platons: „<i>Wer mutig ist, sollte auch die Gefahr erkennen</i>“ .</p> <p>Gemeinsam erarbeiten die Kinder die Bedeutung des Ausspruchs. Als Gedankenstütze kann die Lehrkraft kleine Merkzettel mit dem Zitat austeilen, die die Kinder noch kolorieren und sich ins Mäppchen legen können.</p>		<p>Zitat Platons</p> <p>Kopiervorlage Merkzettelchen</p>	
Ende	<p>Zum Abschluss der Unterrichtseinheit kommt die Klasse noch einmal im Kinositz vor dem Smartboard zusammen und sieht das Video „Knietsche und der Mut“. Botschaft: Man muss kein Superheld sein. Manchmal braucht es Mut, anders zu sein und etwas NICHT zu tun. Die Angst ist dabei häufig eine gute „Beraterin“.</p>	Kinositz vorm Smartboard	 <p>Smartboard, Film „Knietsche und der Mut“ (ARD Mediathek, 3:04 min)</p>	