

## 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](http://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](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto: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, 2. Stunde** Thema: **Meine persönlichen Erfahrungen mit dem Gefühl Angst und was (mir) dagegen hilft.** Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Abspelmöglichkeit für Video schaffen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<b>Einstieg</b>	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):  	
<b>Verlauf/Erarbeitung</b>	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		
<b>Sicherung</b>	Die Kinder spielen die ausgewählten Angstsituationen nach. Die Klasse bespricht im Plenum, was ihnen in solchen Angstsituationen hilft.	Ideensammlung im Plenum		
<b>Ende</b>	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
<b>Einstieg</b>	<p>Zu Beginn legt die Lehrkraft die vorbereitete Impulskarte in die Mitte des Stuhlkreis: „ _____ – 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“	
<b>Verlauf/Erarbeitung</b>	<p>Die Lehrkraft liest die Geschichte „Mutig auf Entdeckungstour“ vor. Ein Kind setzt sich als „Lina“ auf einen Stuhl in die Mitte des Stuhlkreis, 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“	
<b>Sicherung</b>	<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>	
<b>Ende</b>	<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>	