

## 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 kommt, 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 kleiner Einheit nach und entwickeln gemeinsam eine Strategie der Angstbewältigung.

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1-6

Dauer: 4 Stunden

Kompetenzen: Ängste benennen; Strategien für den Umgang mit Angstsituationen erarbeiten; Ermutigung durch die Bibel erfahren; 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

### Was uns Angst macht

1. Stunde

**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 Anordnungsanleitung von Bildern und Beschreibungstexten per LearningApp, tauchen 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.

### Wie können wir mit unserer Angst umgehen?

2. Stunde

**M 4** **Der Angstberg – Wovor hat sich Julia Sorgen?** / 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 LearningApp als Lückentext bearbeitet 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

### 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 Spruch aus dem Bibeltext.
- M 11** **Ein Lied der Ermutigung – Ich bleibe bei euch 40 Tage** / Anschließend singen sie gemeinsam ein Lied der Ermutigung.

**Benötigt:** Farbstifte, Schere, Leim

### 4. Stunde

#### Ermutigung erleben – Ermutigung schreiben

- M 12** **Interview – Was hilft gegen die Angst?** / Auszüge aus Interviews erzählen davon, was Menschen in Stresssituationen 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 schließen 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.   |                    |

## Ich fühle mich so ...

Wie es einem Menschen geht, erkennt man schon an seiner Körperhaltung. Die Körpersprache verrät uns, wie andere sich fühlen. Betrachte das Bild. Überlege, was der Junge wohl gerade empfindet. Geht es dir manchmal auch so?

### Aufgaben

1. Beschreibe das Bild.
2. Ergänze die Überschrift: Ich fühle mich so \_\_\_\_\_



Zeichnung: Katharina Friedrich.



## Ängste, die uns bedrängen

M 3

### Aufgaben

1. Betrachte die Bilder. Wovor haben die Kinder und Jugendlichen Angst
2. Fallen dir noch weitere Beispiele für Ängste ein? Belege sie anhand von Beispielen.  
Du kannst alternativ auch eine Zuordnungsaufgabe per LearningApp lösen. Folge dem Link <https://learningapps.org/view16941625> oder scanne den QR-Code ein.

### Wovor wir Angst haben



Bild 1 Gespenster: Bryan Allen / The Images Bank. © Bild 4 Corona: Justin Paget / Digital Vision. Bild 8 Erwartungsdruck Eltern: Delaez Inc / DigitalVision. Bild 5 Schulversagen © Imgorthand / E+. Bild 6 Mobbing © Fly View Productions / E+. Bild 3 Streit Eltern © stockvisuals / E+. Bild 2 Gewalt © Motortion / iStock / Getty Images Plus. Bild 7 Sprungbrett © Joos Mind / The Image Bank.

## M 4

## Der Angstberg – Wovor Julia sich fürchtet

Alle Menschen haben Ängste. Welche Ängste Julia plagen, erfährst du im folgenden Text.

## Aufgaben

1. Liste Julias Ängste auf. Alternativ kannst du den Lückentext per LearningApp digital ausfüllen. Folge dem Link <https://learningapps.org/view16944761> oder scanne den QR-Code ein.
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 gegen ihre Angst tun? Schreibe ihr einen Brief der Ermutigung.

## Julia hat Angst



Julia kann nicht einschlafen. Vieles geht ihr im Kopf herum. Morgen schreiben wir einen Test in Mathematik. Wenn ich in der Schule an 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 machen wir auch noch. Hochsprung. Das kann ich nicht so gut. Neulich hat Ida sich beim Hochsprung den Kopf 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 der Felix. Der ist oft gemein zu mir. Und die anderen Jungs lassen sich von ihm beeinflussen und machen sich auch über mich lustig. Niemand hilft mir. Die Mädchen sind froh, wenn der Felix sie in Ruhe lässt. Ach, am liebsten würde ich gar nicht mehr zur Schule gehen. Wenn doch wenigstens die Mädchen 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 Zähne fletscht 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 beginnt zu weinen.

Text: Klipphahn, Anneli: Tinka und Tomate. SEW-Verlag 2013. S. 150. Bild: © princessdlaf / E+.



## M 7

## Ein Sturm – Wie fühlst du dich?

Eine stürmische See jagt vielen Menschen Angst ein.

**Aufgaben**

1. Beschreibe das Bild.
2. Beschreibe, wie du dich in dem Boot fühlen würdest.



© John M Lund Photography Inc/Digital Vision

## M 9






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

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

## Aufgaben

1. Ordne folgende Bilder dem Bibeltext (Mt 14,22–33) zu. Unterstreiche dazu die entsprechenden Stelle im Text. Notiere die Nummer des passenden Bildes. Alternativ kannst du die Zuordnungsaufgabe per LearningApp digital bearbeiten. Folge dem Link <https://learningapps.org/ew17011204> oder scanne den QR-Code ein.
2. All diese Bilder können Metaphern für unsere Ängste sein. Welchen Vergleich findest du am treffendsten? Du kannst auch eine eigene Metapher finden (für ein Bilderfeld).
3. Erläutere, womit du dein gewähltes Bild persönlich verknüpfst.



|  |  |
|--|--|
|  <p>1. Boot der Angst</p>    |  <p>2. Sturm der Angst</p>  |
|  <p>3. Wellen der Angst</p> |  <p>4. Nacht der Angst</p> |
|  <p>5. Angstgespenst</p>    |  |

Zeichnungen: Katharina Friedrich.



## M 11

## Ein Lied der Ermutigung – Ich bin bei euch alle Tage



## Aufgaben

1. Lest das Lied. Fasst zusammen, wovor die Menschen Angst haben.
2. Erkläre, was Jesus gegen diese Angst verspricht.

*Kehrvers* G Em C D

Ich bin bei euch al-le Ta-ge bis an der Welt En-de. Ich bin

G Em C D G

bei euch al-le Ta-ge: Fürch-tet mich nicht!

*Strophe* G D A7

1. Wenn die Welt mit Schre-cken kommt, wenn ihr nicht mehr wei-ter wisst, wenn ihr
2. Wenn man euch ver-spot-ten wird, dankt da-ran, was ich er-litt. — Wenn das
3. Und wenn ihr ver-sam-melt seid, dankt da-ran, was ich er-litt. — In ih-rem Na-men, bin ich

G D Em A7 D

1. ein-sam und al-lein seid, wenn ich an euch — ganz ver-gisst:
2. Schiff zu sin-ken droht, bin ich bei euch in der Not.
3. mit-ten un-ter euch, denn — da ist Got-tes Reich.

Der Kehrvers wird nach jeder Strophe wiederholt.



Lied: „Ich bin bei euch alle Tage“. Textdichter und Komponist unbekannt (aus der DDR). Text: Matthäus 26,20. Quelle: Liederbuch „Singt von Hoffnung“. Neue Lieder für die Gemeinde, Evangelische Verlagsanstalt Leipzig. Bild: © PeteWill / E+

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**