

I.56

Orientierung auf meinem Lebensweg

Ängste erkennen, annehmen, überwinden – Wie man Resilienz stärken kann

Dr. Julia Kulbarsch-Wilke



© Jose Carlos Cerdano / iStock / Getty Images Plus

Ängste gehören zum Leben, doch sie können für die Betroffenen eine große Belastung sein. Und manchmal braucht es professionelle Hilfe, um sie zu bewältigen. Die vorliegende Reihe zeigt den Lernenden verschiedene Arten von Ängsten auf und animiert sie, sich mit ihren eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. Anhand von Bibelgeschichten erfahren die Jugendlichen, dass Ängste den Menschen seit jeher begleiten. Im zweiten Teil der Reihe erarbeiten die Lernenden Wege, mit kritischen Lebenssituationen umzugehen und Ängste zu reduzieren. Sie lernen den Begriff der Resilienz kennen und erfahren, wie man diese stärken kann.

KOMPETENZPROFIL

Dauer:	5–6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Ängste erkennen, natürliche und krankhafte Ängste unterscheiden, Jesu Umgang mit der Angst beschreiben, Situation in Gethsemane auf heutige Verhältnisse beziehen, Ängste kreativ darstellen, Strategien zur Stärkung der Resilienz erarbeiten
Thematische Bereiche:	Alltagsängste, Phobien, Jesus in Gethsemane, Klagepsalmen, Resilienz entwickeln
Medien:	Karikatur, Texte, Bibelstellen

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema: Was ist Angst?

- M 1** Angst hat unterschiedliche Gesichter – Eine Mindmap erstellen
M 2 Individuelle und gesellschaftliche Ängste – Worin liegt der Unterschied?
M 3 Angst als ständiger Begleiter? – Wann professionelle Hilfe nötig ist
M 4 Angst in der Bibel – Jesus in Gethsemane
M 5 Die Klagepsalmen

Inhalt: Die Lernenden erarbeiten eine Angst-Mindmap, unterscheiden zwischen gesellschaftlichen und individuellen Ängsten, analysieren eine Karikatur und beschreiben Angsterfahrungen in der Bibel.

Benötigt: Bibeln oder alternativ Internetzugang

3./4. Stunde

Thema: Angst und mögliche Darstellungen

- M 6** Natürliche und krankhafte Angst – Worin liegt der Unterschied?
M 7 Fallbeispiele

Inhalt: Die Lernenden erarbeiten den Unterschied zwischen natürlichen und krankhaften Ängsten, lesen verschiedene Fallbeispiele und stellen eines davon kreativ/künstlerisch dar.

5./6. Stunde

Thema: Resilienz – Definition und Bausteine

- M 8** Was bedeutet Resilienz? – Eine Definition
M 9 Was schadet mir, was stärkt mich? – Selbsteinschätzung
M 10 Workshops für Resilienz – Kritisch Stellung nehmen
M 11 Resilienz in Zitaten – Ein Quiz

Inhalt: Die Lernenden lernen, was Resilienz bedeutet, und erarbeiten Möglichkeiten, ihre eigene Resilienz zu stärken.

Benötigt: PCs oder Tablets mit Internetzugang, um zu den Säulen der Resilienz zu recherchieren.

Erklärung zu den Symbolen



Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.



leichtes Niveau



mittleres Niveau



schwieriges Niveau

M 1

Angst hat unterschiedliche Gesichter – Eine Mindmap erstellen

Alle Menschen haben Angst vor irgendetwas. Wie ist es bei Ihnen? Kommen Ihnen die folgenden Situationen bekannt vor?

Aufgaben

1. Betrachten und beschreiben Sie die Bilder.
2. Erstellen Sie in Kleingruppen eine Mindmap zum Thema „Angst“. Greifen Sie dabei die auf den Bildern dargestellten Ängste auf und ergänzen Sie eigene Gedanken.

Angst hat viele Gesichter



© Vyacheslav Dumchev / iStock / Getty Images Plus



© MediaProduction / E+



© PeopleImages / iStock / Getty Images Plus



© StockPlanets / E+

Hilfreiche Fragestellungen für die Mindmap

- In welchen Situationen haben Menschen Angst?
- Wie äußert sich Angst (körperlich, seelisch, im Verhalten)?
- Warum haben manche Menschen mehr, andere weniger Angst?

Angst als ständiger Begleiter? – Wann professionelle Hilfe nötig ist

M 3

Mit den meisten Ängsten kann man ganz gut leben. Aber es gibt auch solche, die die Lebensqualität so stark einschränken, dass es besser ist, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Aufgaben

1. Lesen Sie den Text und betrachten Sie die Karikatur.
2. Beschreiben Sie, was auf der Karikatur zu sehen ist.
3. Analysieren Sie die Aussage der Karikatur. Tauschen Sie sich im Anschluss in der Klasse darüber aus.

Wenn Hilfe von außen notwendig wird

Manche Menschen leiden dauerhaft unter Ängsten oder müssen ein Trauma verarbeiten. Dabei ist die Angst ihr ständiger Begleiter, der sich nicht abschütteln lässt. Betroffene tun fast alles, um sich ihrer Angst nicht stellen zu müssen. Doch das macht auf Dauer die Angst meist noch größer. Mit ärztlicher Hilfe und Therapie kann ständige Angst in der Regel gut behandelt werden. Der Zeichner Ingmar Decker hat sich mit dem Thema auseinandergesetzt und versucht, die Angst mit Humor zu nehmen. Denn wenn man sich ihr stellt, ist sie irgendwann weniger bedrohlich.



Quelle:

© Ingmar Decker, Deutsche Angsthilfe, zu finden unter: <https://www.angstselbsthilfe.de/daz.digital/ach-angst/>