

Sich ein Bild von der Angst machen

Praxisimpulse zum Thema Angst in der Primarstufe

Von Matthias Emsbach

Vorüberlegungen

Das Gefühl der Angst ist bereits früh ein Begleiter menschlicher Entwicklung. Schülerinnen und Schüler (SuS) der Primarstufe haben schon vielfältige Situationen erlebt, die diese basale Emotion in ihnen hervorgerufen hat. Dabei unterscheiden sich der auslösende Kern von Angst in der Kindheit und im Erwachsenenalter nicht unbedingt voneinander; das, was Kindern Angst macht, kann bei älteren Menschen ebenso Ängste hervorrufen. Die Differenz findet sich vielmals im Umgang mit einer solchen Situation. Die Konfrontation mit dem Unbekannten und Fremden, die durch tiefgreifende Veränderungen im Leben oder im Anbruch eines neuen Lebensabschnitts stattfindet, kann in Jung und Alt Ängste hervorrufen. Häufig werden diese institutionell in der Kindheit durch Einschulung oder Schulwechsel markiert. Auch andere Situationen, in denen sich Menschen ohnmächtig oder bedroht fühlen, lassen Ängste aufkommen: empfundene Überforderung in der Begegnung mit Anderen oder Anforderungssituationen. Dabei ist der Übergang zwischen einer positiv empfundenen Anspannung und panischem Angstgefühl fließend. Wirkt die erste vor wichtigen Herausforderungen wie vor einem Wettkampf noch leistungsfördernd, lähmt und hemmt panische Angst die Handlungsfähigkeit des Menschen.

Im Zusammenhang der Thematik des Bösen ist folglich nicht die Angst an sich etwas Böses, vielmehr lässt sie sich in ihrer negativen Ausprägung als Schwächung

des Menschen verstehen, welche das Hervorbringen von Bösem begünstigt. Lähmende Angst hat negativen Einfluss auf die Interaktions- und Kommunikationsfähigkeit. Sie kann in ein Gefühl der absoluten Hilfslosigkeit münden, in der die Auseinandersetzung mit dem Angstgefühl in den Mittelpunkt rückt und die Begegnung mit der angstauslösenden Situation unmöglich erscheint. Damit einhergehend können sich ungünstige Angstverhaltensweisen entwickeln, die dem eigenen oder dem Wohl der Mitmenschen entgegensteht. Im Extremfall können Überforderungssituationen bei Kindern in sozialer Interaktion Angst und Frust erzeugen, die sich in (auto-)aggressivem Verhalten äußern.

Demgegenüber kann der Religionsunterricht SuS die Möglichkeit bieten, ihren Ängsten entgegenzutreten, indem er sie in ihrem Vertrauen zu Gott und zu sich selbst stärkt. Im Unterricht liegt die Chance, Kinder zu stärken, ihnen Möglichkeiten des Umgangs mit Ängsten aufzuzeigen und Mut zu machen. Krankhaft übersteigerte Angstzustände und Neurosen jedoch können im Religionsunterricht nicht behandelt werden, da weder die Unterrichtssituation passend noch die Unterrichtenden ausgebildete Therapeuten sind. Doch bereits die Benennung der Ängste, der bedachtsame Umgang mit diesen und eine einhergehende Festigung des Selbstbewusstseins können den SuS Perspektiven auf einen veränderten Umgang mit ihren Ängsten und die potentiell angstauslösenden Umstände eröffnen.

Praxisimpulse

Ein erster Schritt einer Unterrichtsreihe kann darin bestehen, dass sich die SuS behutsam dem Thema Angst nähern. Daher verbietet es sich von selbst, ihre Ängste direkt anzusprechen. Um eine für die unterrichtliche Behandlung schutz bietende Distanz zwischen dem emotional stark besetzten Thema und der eigenen Person aufzubauen, legt es sich nahe, auf unterrichtsbegleitende Geschichten zurückzugreifen.

Ein geeignetes Buch kann „Wie Micha die Angst verliert“ sein. Es erzählt die Geschichte eines Jungen, der, aus der Fremde kommend, Angst vor einer Bande Jungen hat, die ihn ärgert. Im Verlauf der Geschichte lernt er ein älteres Mädchen im Rollstuhl namens Julia kennen. Durch ihre Freundschaft erfährt Micha, dass der erste Schritt der Bewältigung im Gespräch über die eigene Angst besteht und dass es niemandem peinlich sein muss, einmal Angst zu haben. Er erfährt auch, dass der Glaube an Gott Vertrauen in sein eigenes Können schenkt. Letztlich kann Micha seine Angst überwinden, gleichfalls in dem Wissen, dass diese nie ganz weg sein wird.

Die Erzählung bietet Identifikationsmöglichkeit mit Micha. In der Unterrichtspraxis sollte darauf geachtet werden, dass die Tiefe der Identifikation durch die SuS selbst gewählt wird. Die Offenheit schafft den nötigen Schutzraum für selbstgesteuerte Perspektivübernahme und Identifikationsprozesse. Für die Praxis besonders geeignet sind die von der Autorin Hiltraud Olbrich veröffentlichten Praxisbau-



steine, die eine Vielzahl an Unterrichtsideen bereithalten.

Der Zugang über Bilder ist eine lohnenswerte Variante. Der Impuls zur Bildgestaltung kann von der Überlegung „Was Kindern Angst macht“ ausgehen. Durch diesen Auftrag werden die SuS nicht gezwungen, eigene Ängste preiszugeben, aber dennoch motiviert, sich dieser Gefühlsverfassung zu nähern. Je nach Lerngruppe wird es schon in diesem frühen Stadium der Unterrichtsreihe Kinder geben, die diese Möglichkeit nutzen werden, sich ein Bild von ihren eigenen Ängsten zu machen.

Anschließend sollten Bildinhalte in einem Gespräch aufgegriffen werden. Sie können als Vorlage dienen, um festzustellen, dass viele Mitschüler vor etwas Angst haben und dass sehr verschiedene Dinge Angst auslösen können. Darin liegt die Chance, dass die SuS erkennen, dass es nicht peinlich sein muss, wenn man einmal Angst hat. Im Unterrichtsgespräch können sie erkennen, dass Angst nicht immer etwas Schlechtes sein muss, denn sie kann auch vor etwas schützen oder zu besonderer Achtsamkeit aufrufen.

Um die unterschiedlichen Aspekte des Phänomens Angst zu vertiefen, ließe sich anschließend der Beitrag des Schulfernsehens „Knietsche und die Angst“ einsetzen. In diesem dreiminütigen Beitrag werden die Funktionen des Angstgefühls anschaulich und grundschulgemäß (ab 3. Klasse) beschrieben. Ferner motiviert der Kurzfilm dazu, dass man sich seiner Angst annimmt, um produktiv mit ihr umzugehen und sie grund-

sätzlich als nichts Schlechtes zu verstehen.

Es bedarf Mut, sich seinen Ängsten zu stellen, und Menschen neigen dazu, sich dieser unangenehmen Begegnung zu entziehen. Daher stellt sich für Kinder die Überlegung, was und vor allem wer Kraft und Hilfe schenkt. In der Erzählung „Wie Micha die Angst verliert“ erwachsen diese vor allem aus der Freundschaft zu Julia und dem Vertrauen zu Gott. An dieser Stelle können biblische Geschichten einen weiteren wertvollen Beitrag liefern.

Für Kinder der Primarstufe sind u.a. die folgenden biblischen Texte geeignet: das Buch Jona und die Stillung des Sturms (Mk 4,35-41; Mt 8,23-27; Lk 8,22-25) sowie der Konflikt zwischen Jakob und seinem Zwillingsbruder Esau (Gen 25,27-34; 27,1-45) und die Josephsnovelle (Gen 37-50).

Während in den ersten beiden Texten der Auslöser des angstzeugenden Konflikts in der Beziehung zwischen Gott und dem Menschen liegt, bildet eine Konfrontation zwischen Geschwistern den Ursprung einer Angstsituation. Sicherlich wird die Geschichte der Auseinandersetzung zwischen Jakob und Esau selten im Religionsunterricht der Grundschule bearbeitet. Sie bietet – ebenso wie die Josephsnovelle – den Vorteil, dass eine geschwisterliche Auseinandersetzung ein für die Kinder grundsätzlich nachvollziehbares Vorkommnis darstellt. Der Text bedarf einer Überarbeitung in kindgerechter Sprache und eine Zu-spitzung hin auf die Angst Jakobs, die Esau mit einer Übermacht an

Männern auslöst. Einen exegetisch vertieften Blick mit didaktischen Aufarbeitungen erhält man beispielsweise im Beiheft der Ökumenischen Bibelwochen „Kampf und Segen“; auch rpi-virtuell bietet vielerlei Material zur Konzeption einer Unterrichtsreihe entlang des Lebenswegs Jakobs.

Abschluss der Unterrichtseinheit kann ebenfalls eine Bildgestaltung sein, in der es um die Darstellung einer Situation geht, in der Angst überwunden wurde. Je nach Schwerpunktsetzung und verwendeten Medien können verschiedene Vorüberlegungen in die Gestaltung des Bildes mit einfließen: symboldidaktische Gedanken zur Verwendung von Farben oder inhaltlich die Frage, wer oder was mir Mut und Kraft schenkt, Ängste zu überwinden. Diese Werke könnten zum Schluss neben den zu Beginn erstellten Bildern angebracht werden.

Literatur

Knietsche erklärt die Welt: Knietsche und die Angst. In: PlanetSchule. Schulfernsehen des WDR/SWR. http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=9231
Ökumenische Bibelwoche. Didaktisches Begleitheft 45. Deutsche Bibelgesellschaft und Katholisches Bibelwerk (Hrsg.). Stuttgart 2009. https://www.bibelwerk.de/sixcms/media.php/157/BibwoDBH10_Korr2.pdf
Olbrich, Hiltraud: Wie Micha die Angst verliert. Lahr 2003.

Matthias Emsbach ist Grundschullehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Katholische Theologie an der Universität Koblenz im Bereich Praktische Theologie.