

## HINTERGRUNDINFOS FÜR LEHRER

### Neue Ängste

Angst gehört zum Leben und warnt den Menschen vor drohenden Gefahren. Außerdem wird der Körper mobilisiert, indem bei Angst höhere Mengen an Adrenalin ausgeschüttet werden. So ist der Mensch zu physischen Hochleistungen fähig, er kann sich besser verteidigen oder fliehen. In Kulturen, in denen die Menschen näher mit der Natur zusammenleben, sind diese Impulse – etwa bei wilden, gefährlichen Tieren – lebensrettend.

Die moderne Wohlstandsgesellschaft bringt jedoch ganz neue Ängste mit sich. So zum Beispiel die Angst vor Terrorismus, politischen und wirtschaftlichen Krisen, Klimawandel und Atomkraft, Arbeitslosigkeit und wirtschaftlichem Abstieg, Naturkatastrophen, Einsamkeit im Alter und Krankheit. Dazu kommt eine steigende Belastung am Arbeitsplatz und zunehmender Alltagsstress. Wenn die Angst das natürliche Maß übersteigt, spricht man von einer Angststörung. Laut Prof. Hans-Ulrich Wittchen vom Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden, leiden 14 % der europäischen Bevölkerung an Angststörungen.



Die Angst vor Atomkraft beschäftigt heutzutage viele Menschen



Leistungsdruck und die Angst, den Job zu verlieren, sorgen für Stress am Arbeitsplatz

# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 24: WIR HABEN ANGST

## IDEEN FÜR DEN UNTERRICHT

1. Zum Einstieg ins Thema: Teilen Sie den Kurs möglichst in Vierergruppen ein und geben Sie jedem Teilnehmer (TN) ein Bild aus dem Anhang. Die TN sollen sich gegenseitig beschreiben, was auf dem Bild zu sehen ist, und begründen, warum sie mit der Abbildung Angst assoziieren oder auch nicht.
2. Angst drückt sich bei Menschen auch in ihrer Körpersprache aus. Als Beispiel finden Sie einige Fotos im Anhang. Vor welchen Dingen kann man Angst haben bzw. sich fürchten und welche körperlichen Symptome sind typisch für Angst? Sammeln Sie im Plenum und notieren Sie die Ergebnisse an die Tafel. Anschließend sollen sich die TN im Raum verteilen. Jeder sucht sich von der Tafel eine Angst aus, die er mit einer passenden Körperhaltung darstellen möchte. In dieser Haltung bewegen sich die TN nun durch den Raum. Wenn sich zwei TN begegnen, sollen sie in ihrer Rolle bleiben und möglichst die Angst des Gegenübers erraten: „Fürchtest du dich vor .../Hast du Angst vor ...?/ Hast du ... Angst? Nach dieser Übung setzen sich die TN in Kleingruppen zusammen und simulieren eine Gruppentherapie, in der sie sich gegenseitig Ratschläge geben, was sie gegen ihre Ängste tun könnten. Geben Sie dazu geeignete Redemittel vor. Der beratene TN soll möglichst oft mit „Ja, aber ...“ reagieren.
3. Mit welchen Stilmitteln wird im EINSHOCH6-Video gearbeitet? Was vermitteln die Bilder? Wie passen die Bilder zum Thema Angst? Welche Symbolik steckt hinter der Figur mit der Maske, die während des Refrains zu sehen ist? Wie wirkt diese Figur? Bilden Sie kleine Gruppen und lassen die TN diskutieren und im Anschluss ihr Resultat präsentieren.
4. Angst kann sowohl Leben retten als auch mobilisieren oder aber einen Menschen lähmen. Lassen Sie die TN berichten oder einen Text schreiben, an welche Angstsituationen aus ihrem Leben sie sich erinnern und wie sie diese Angst überwunden haben bzw. welche Ängste sie gerne überwinden würden.
5. Was würden die TN aus Angst niemals tun? Die TN sollen sich gegenseitig darüber befragen und begründen, was sie aus Angst niemals tun würden. Wiederholen Sie zur Vorbereitung die Bildung von Konjunktiv II und von Nebensätzen mit weil und obwohl. Lassen Sie die TN anschließend einen Text über die Antworten des Partners verfassen.
6. Es gibt sehr viele verschiedene Ängste und Phobien. Schreiben Sie folgende Phobien an die Tafel und lassen Sie die TN erraten, worum es sich dabei handelt. Sprechen Sie anschließend im Plenum darüber, ob die TN diese Ängste kennen oder nicht.

Tachophobie (Angst vor Geschwindigkeit)  
Pyrophobie (Angst vor Feuer)  
Photophobie (Angst vor Licht)  
Tetraphobie (Angst vor der Zahl 4)  
Zoophobie (Angst vor Tieren)  
Xenophobie (Angst vor fremden Dingen)  
Aerophobie (Angst vor dem Fliegen)

# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 24: WIR HABEN ANGST

## Bilder zu Aufgabe 1



# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 24: WIR HABEN ANGST



# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 24: WIR HABEN ANGST

## Bilder zu Aufgabe 2



# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 24: WIR HABEN ANGST

