

Starke Gefühle: Angst

Unterrichtsbausteine zu schatten und licht, Heft 3/2015

Pfarrerin Teresa Nieser

Angst ist ein starkes Gefühl und ein Grundgefühl des Menschen. Sie ist zum einen ein hilfreicher Schutzmechanismus, der die Sinne schärft und vor Gefahren bewahrt. Zum anderen kann Angst lähmen und am Leben hindern. Das passiert, wenn die Angst zu groß oder irrational wird und sie gar keinen bestimmten Gegenstand (mehr) hat. Angst ist lernbar und verlernbar. Die Wege, eine Angst zu verlernen, sie auf ein handhabbares Maß zu reduzieren, hängen davon ab, um welche der vielfältigen Formen der Angst es sich handelt.

Das Interkulturelle Training der eva für ihre pädagogischen Fachkräfte ist ein solches „Angst-Verlern-Programm“. Durch Reflektion der eigenen Wertvorstellungen und Prägungen kommen die Teilnehmenden ihren Vorurteilen gegenüber Fremdem und Unbekanntem auf die Spur und können sich aktiv damit auseinandersetzen. So lernen sie, mit Neugier und Offenheit statt mit Angst auf Fremdes zu reagieren, was zum Beispiel in der Arbeit mit Flüchtlingen sehr wichtig ist. Gleichzeitig wird im Text „Eine Reise zu den eigenen Werten“ deutlich, dass und warum Menschen auf der Flucht mit guten Gründen Angst haben.

Konkrete Ängste begleiten Konrad K. Die Angst vor unbezahlbaren Rechnungen brachte ihn (unter anderem) auf die Straße. Nun fürchtet er den Verlust seiner wenigen Besitztümer, die er dort zum Überleben braucht. Welche Angebote die eva für Menschen wie ihn hat, erfährt man im Text „Angst ist sein ständiger Begleiter“.

Die Mobile Jugendarbeit, die von der eva mitgetragen wird, kümmert sich um Jugendliche, deren Verhalten manchem Mitmenschen Angst einjagt. Oft geht es ihnen darum, Aufmerksamkeit zu erregen und eine Reaktion zu provozieren. Bleibt sie aus, weil sich keiner mehr traut, ihnen etwas entgegenzusetzen, machen sie weiter.

Die Mitarbeitenden der Mobilen Jugendarbeit arbeiten mit genau diesen Jugendlichen, die häufig aus schwierigen Verhältnissen kommen und nicht selten selbst Angst vor einer ungewissen Zukunft oder der Situation daheim haben, und geben ihnen Halt und Perspektive.

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler, Konfirmandinnen und Konfirmanden;
Sek. I, Klasse 7-9

Hauptmedium: schatten und licht 3/2015: „Starke Gefühle: Angst“

Methoden: Gruppengespräch, Textarbeit, Szenen entwickeln und spielen

Sozialformen: Plenum, Gruppenarbeit

Zeitbedarf: Ca. 2 Schulstunden bzw. 1x90 Minuten Konfirmandenunterrichtszeit

Materialien: M 1 bis M 4

Lernziele:

Die Jugendlichen setzen sich anhand exemplarischer Situationen mit dem
Grundgefühl der Angst auseinander.

Sie lernen Einrichtungen der eva kennen. Die Jugendlichen reflektieren die
Angebote der eva und setzen sie zu ihren eigenen Erfahrungen ins Verhältnis.

I. Didaktischer Kommentar

Jugendliche kennen Angst – aber die wenigsten von ihnen wollen in der Gruppe über ihre Ängste sprechen. Dazu sollen sie auch keinesfalls gezwungen werden, sondern sie können das Thema anhand der drei Texte in schatten und licht exemplarisch behandeln.

Die Jugendlichen haben in den einzelnen Bausteinen die Möglichkeit, die verschiedenen Facetten von Angst exemplarisch zu behandeln. Dabei können sie ihre eigenen Erfahrungen einbringen und neue Erkenntnisse für sich gewinnen, müssen dies vor den anderen aber nicht offenlegen.

Angst vor aggressiven Gleichaltrigen wird vielen Jugendlichen ein Begriff sein, auch die diffuse Angst, was die Zukunft bringt und ob sie ihren Weg werden gehen können.

Die Ängste eines auf der Straße lebenden Menschen sind ihnen vermutlich fremder, aber nicht völlig jenseits ihrer Lebenswelt.

Das Thema Flüchtlinge und die Suche nach einem guten Umgang mit ihnen ist zur Zeit brandaktuell. „Eine Reise zu den eigenen Werten“ und Vorurteilen bereichert auch Menschen, die keinen direkten Kontakt zu Flüchtlingen haben und kann dazu beitragen, einige schiefe Töne aus der Diskussion zu nehmen.

Nach der Erarbeitung des Themas in Gruppen können die Jugendlichen ihre Erkenntnisse durch Entwickeln von Szenen vertiefen und erweitern, indem sie verschiedene Handlungsoptionen durchspielen und sich ggf. aneignen. Dabei gehen sie zum Teil über die Texte hinaus und entwickeln eigene Perspektiven.

II. Unterrichtsbausteine

Allen Schülerinnen und Schülern bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden steht das Heft *schatten und licht 3/2015 "Starke Gefühle: Angst"* zur Verfügung.

Eine erste Annäherung ans Thema findet im Plenum anhand von Zitaten aus den Texten in *schatten und licht* und weiteren Zitaten statt. Wichtige Aussagen der Jugendlichen werden schriftlich festgehalten.

In Neigungsgruppen erarbeiten sich die Jugendlichen daraufhin die Texte und vertiefen ihre Erkenntnisse durch das Entwickeln von Szenen. Diese Szenen spielen sich die Gruppen im Folgenden gegenseitig vor; zum besseren Verständnis gibt jede Gruppe eine kurze Einführung ins Thema und in die Situation, die dargestellt wird.

Zum Abschluss werden die Aussagen der Jugendlichen vom Beginn erneut betrachtet und der Erkenntnisfortschritt in der Gruppe diskutiert und ausgewertet.

Hier wie am Anfang ist es immer möglich, dass Jugendliche auch persönliche Erfahrungen artikulieren. Niemand soll dazu aber gedrängt werden oder sich gedrängt fühlen.

Überblick über den Gesamttablauf

Einstieg: Baustein 1 (Plenum und Gruppen), ca. 15 min
Erarbeitung: Baustein 2-4 (Gruppenarbeit), je ca. 25 min
Vertiefung: Baustein 5-7 (Gruppenarbeit), ca. 25 min
Präsentation und Austausch: Baustein 8 (Plenum), ca. 15 min
Bündelung und Abschluss: Baustein 9 (Plenum), ca. 10 min

Baustein 1 – Einstieg

In der Mitte eines Stuhlkreises liegen mehrere Aussagen zum Thema Angst, zunächst noch verdeckt. Wenn alle sitzen, werden die Blätter umgedreht. Reaktionen der Jugendlichen abwarten, in ein Gespräch über das Thema Angst anhand der Aussagen eintreten. Wichtige Aussagen werden auf einer Flip-Chart, an der Tafel oder auf einer OHP-Folie gesammelt.

Überleitung zu den Texten:

Es gibt viele Formen von Angst. Manche schützen, andere lähmen und hindern am Leben. Um drei Formen von Angst kümmern sich Einrichtungen der eva in je besonderer Weise.

Nach einer kurzen Vorstellung der drei Einrichtungen und der Texte teilen sich die Jugendlichen in Neigungsgruppen mit max. 5 Teilnehmenden auf die Texte auf. Ggf. gibt es zu einem Text mehrere Gruppen.

Baustein 2 – Erarbeitung (Gruppe 1)

„Reagieren Sie richtig auf anstößiges Verhalten! *Jugendliche wollen Aufmerksamkeit erzeugen*“

Text aus *schatten und licht 3/2015* lesen und erarbeiten.

Die Schülerinnen und Schüler bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden lesen den Text „Reagieren Sie richtig auf anstößiges Verhalten! *Jugendliche wollen Aufmerksamkeit erzeugen*“ sowie den zugehörigen Infokasten und bearbeiten folgende Aufgaben:

1. Lest euch den Text über die Mobile Jugendarbeit genau durch. Unterstreicht wichtige Sätze.
2. Überlegt gemeinsam: Welche Formen von Angst kommen im Text vor? Wer hat Angst vor wem oder wovor? Welche Angst schützt? Welche lähmt und hindert? Und wem soll geholfen werden durch die Mobile Jugendarbeit? Notiert eure Ergebnisse in Stichworten.
3. Findet im Text Aussagen darüber, wie sich Menschen verhalten, die Angst haben. Diskutiert und forscht im Text nach: Warum verhalten sich Jugendliche so, dass andere Angst vor ihnen bekommen? Welche Ursachen werden genannt? Kennt ihr weitere Ursachen für ähnliches Verhalten von Jugendlichen? Schreibt auf, was ihr herausfindet.
4. Informiert euch über die Arbeit der Mobilen Jugendarbeit. Nutzt dazu den Infokasten und **M2** (Jahresbericht der Mobilen Jugendarbeit Stuttgart). Notiert auch diese Ergebnisse.
5. Fasst eure Ergebnisse so zusammen, dass ihr den anderen Gruppen einen Überblick über die Arbeit der Mobilen Jugendhilfe geben könnt und ihnen deutlich macht, welche Formen der Angst hier im Blick sind und wie ihnen begegnet wird.

Baustein 3 – Erarbeitung (Gruppe 2)

„Angst ist sein ständiger Begleiter - *Konrad K. lebt auf der Straße und ist ständig auf der Hut*“

Text aus *schatten und licht 3/2015* lesen und erarbeiten.

Die Schülerinnen und Schüler bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden lesen den Text „Angst ist sein ständiger Begleiter – *Konrad K. lebt auf der Straße und ist ständig auf der Hut*“ sowie die zugehörigen Infokasten und bearbeiten folgende Aufgaben:

1. Lest euch den Text über Konrad K. und die Wohnungsnotfallhilfe der eva genau durch. Unterstreicht wichtige Aussagen darüber, welche Probleme Konrad K. hat.
2. Überlegt gemeinsam: Welche Form der Angst erlebt Konrad K.? Und welche Auswirkungen hat das auf ihn? Was tut er, um der Angst zu begegnen? Welche Angst schützt ihn? Welche lähmt und hindert ihn? Notiert eure Ergebnisse in Stichworten.
3. Beschreibt, wie Herrn K. im Haus am Löwentor geholfen wurde. Welche Angst wurde dort kleiner? Warum musste er wieder ausziehen? Wie lebt er jetzt?
Schreibt auf, was ihr herausfindet.
4. Welche Hilfsangebote findet ihr im Text? Beschreibt die Einrichtungen und überlegt, wobei sie helfen. Welchen Ängsten wird hier begegnet und wie?
Nutzt die Informationen aus dem Fließtext und aus den Kästen sowie **M3** (Konzeption Haus am Löwentor). Seht im Inhaltsverzeichnis nach, welche Abschnitte euch hilfreich erscheinen.
Habt ihr Ideen, wer oder was Konrad K. außerdem weiterhelfen könnte? Notiert auch diese Ergebnisse.
5. Fasst eure Ergebnisse so zusammen, dass ihr den anderen Gruppen einen Überblick über die Arbeit des Hauses am Löwentor und des Winternotquartiers geben könnt. Überlegt, wie ihr deutlich macht, welche Formen der Angst hier im Blick sind und wie ihnen begegnet wird.

Baustein 4 – Erarbeitung (Gruppe 3)

„Eine Reise zu den eigenen Werten – *Interkulturelles Training macht Vorurteile und Ängste bewusst*“

Text aus *schatten und licht 3/2015* lesen und erarbeiten.

Die Schülerinnen und Schüler bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden lesen den Text „Eine Reise zu den eigenen Werten – *Interkulturelles Training macht Vorurteile und Ängste bewusst*“ sowie die beiden zugehörigen Infokästen und bearbeiten folgende Aufgaben:

1. Lest euch den Text über das interkulturelle Training für pädagogische Mitarbeitende der eva genau durch. Unterstreicht wichtige Aussagen über das Training und darüber, in welchem Arbeitsbereich es besonders wichtig ist.
2. Überlegt gemeinsam: Um welche Formen von Angst geht es hier? Welche und wessen Ängste werden beschrieben? Und welche Auswirkungen haben sie auf das Verhalten der eva-Mitarbeitenden sowie auf Flüchtlinge wie Said? Welche Angst schützt? Welche lähmt und hindert? Notiert eure Ergebnisse in Stichworten.
3. Diskutiert miteinander die hilfreichen und die problematischen Aspekte von Vor-Urteilen. Sammelt Informationen darüber, wie das Programm bei den Teilnehmenden von Gefühlen der Fremdheit und der Angst zu Neugier und Offenheit kommen will. Schreibt auf, was ihr herausfindet.
4. Informiert euch weiter über das Interkulturelle Training. Nutzt die Infokästen sowie **M4** (Handout zum Thema Interkulturelle Sensibilisierung und Kompetenz). Was erscheint euch einleuchtend und hilfreich in M4? Habt ihr Ideen, was darüber hinaus hilfreich ist, um Angst vor Fremdem abzubauen? Notiert auch diese Ergebnisse.
5. Fasst eure Ergebnisse so zusammen, dass ihr den anderen Gruppen einen Überblick über das Interkulturelle Training und die besondere Situation von Flüchtlingen geben könnt. Überlegt, wie ihr deutlich macht, welche Formen der Angst hier im Blick sind und wie ihnen begegnet wird.

Baustein 5 – Vertiefung (Gruppe 1)

Entwickelt eine Szene im Anschluss an die Schilderungen im Text mit verschiedenen Verläufen. Schreibt auf, was die Personen sagen und was sie tun. Ihr werdet die Szenen nachher vorspielen und selbst Szenen der anderen zu sehen bekommen. Achtet darauf, dass möglichst alle Gruppenmitglieder eine Rolle bekommen.

Die Szene beginnt an der Unterführung am Arnulf-Klett-Platz am Stuttgarter Bahnhof. Einige Jugendliche sind da und hängen ab.

1. Szene: Ein älteres Ehepaar kommt vorbei. Die Jugendlichen beginnen, die beiden zu provozieren. Die Erwachsenen reagieren so, wie es laut Text nicht hilfreich ist: Mit Ärger und Aggression. Was passiert nun? Entwickelt eure Ideen.
2. Szene: Sie beginnt gleich, aber das Ehepaar spricht ruhig und freundlich mit den Jugendlichen und bittet sie, sich anders zu verhalten. Was glaubt ihr, wie sich diese Situation entwickelt? Stellt es spielerisch dar.
3. Szene: An der Unterführung kommen Jugendliche in eurem Alter vorbei. Sie werden sofort ins Visier genommen und angemacht. Überlegt gemeinsam, wie sich die Jugendlichen verhalten könnten, um gut aus der Situation herauszukommen. Welches Verhalten hilft eurer Meinung nach? Welche Ratschläge aus dem Text findet ihr hilfreich?

Stellt den Verlauf mit Dialogen dar.

Baustein 6 – Vertiefung (Gruppe 2)

Konrad K. muss das Haus am Löwentor verlassen. Entwickelt zwei Szenen im Anschluss an die Schilderungen im Text. Schreibt auf, was die Personen sagen und was sie tun. Ihr werdet die Szenen nachher vorspielen und selbst Szenen der anderen zu sehen bekommen. Achtet darauf, dass möglichst alle Gruppenmitglieder eine Rolle bekommen. Ggf. könnt ihr auch die Rollen im zweiten Verlauf neu besetzen.

Die Szene soll ein Gespräch zwischen Konrad K. und einem Mitarbeiter des Hauses am Löwentor darstellen. Der Mitarbeiter (oder die Mitarbeiterin) eröffnet Herrn K., dass er ausziehen muss und warum. Herr K. ist nicht sofort überzeugt und nennt seine Gründe dafür.

In der ersten Version der Szene bleibt es dabei, dass Konrad K. gehen muss. Überlegt, was der Mitarbeiter ihm trotzdem an Unterstützung anbieten kann. Entwickelt den Dialog und die Handlung.

In der zweiten Version der Szene überzeugt Konrad K. den Mitarbeiter, dass er noch eine Chance bekommt. Welche Argumente fallen euch dafür ein? Welche Bedingungen stellt der Mitarbeiter möglicherweise?

Baustein 7 – Vertiefung (Gruppe 3)

Entwickelt eine Szene im Anschluss an die Schilderungen im Text, in der ein Gespräch zwischen Said und einem Mitarbeiter (oder einer Mitarbeiterin) der eva stattfindet, mit zwei verschiedenen Verläufen. Schreibt auf, was die Personen sagen und was sie tun. Ihr werdet die Szenen nachher vorspielen und selbst Szenen der anderen zu sehen bekommen. Achtet darauf, dass möglichst alle Gruppenmitglieder eine Rolle bekommen. Ggf. könnt ihr auch die Rollen im zweiten Verlauf neu besetzen.

Die Szene soll ein Gespräch zwischen Said und einem Mitarbeiter (oder einer Mitarbeiterin) der eva darstellen.

Im ersten Verlauf bleibt Said ängstlich und verschlossen. Es fällt dem Mitarbeiter schwer, Zugang zu Saims Problemen zu finden und ihm zu helfen.

Im zweiten Verlauf der Szene fasst Said Vertrauen und erzählt von seiner Situation. Der Mitarbeiter kann gezielte Angebote machen, die Said in seiner Lage weiterhelfen. Wie verhält sich der Mitarbeiter in diesem Gespräch? Was macht er anders als im ersten Verlauf?

Baustein 8 – Präsentation und Austausch (Plenum)

Die Gruppen finden sich im Plenum zusammen.
Jede Gruppe gibt eine kurze Einführung in die Thematik des Textes und die beschriebene Einrichtung, bevor sie ihre Szenen vorspielt.

Im Anschluss Austausch im Plenum.

Baustein 9 – Bündelung und Abschluss (Plenum)

Zum Schluss werden die Aussagen der Jugendlichen vom Beginn noch einmal zur Diskussion gestellt.

Das Gespräch kann als moderiertes Gruppengespräch stattfinden oder als Schreibgespräch. Je nach Gruppe kann es sinnvoll sein, dass die Rückmeldungen auf Zetteln zu den aufgeschriebenen Fragen gelegt werden (ohne weitere Diskussion wie im Schreibgespräch). Im Falle eines Schreibgesprächs oder einer Rückmeldung auf Zetteln ist eine kurze Abschluss-Blitzlichttrunde zur Bündelung hilfreich.

Im Gespräch in der Gesamtgruppe können folgende Aspekte zur Sprache kommen:

- An welchen Äußerungen würden die Jugendlichen nach wie vor festhalten? Welche würden sie vor dem Hintergrund der neuen Erkenntnisse anders formulieren?
- Welche Einsichten waren für die Jugendlichen neu?
- Kannten sie manches auch aus anderen Zusammenhängen?
- Welche Gedanken zu Angst und Ängsten finden die Jugendlichen nicht nur für die Situationen der Menschen in den drei Texten, sondern auch für sich selber hilfreich?

Teresa Nieser ist Pfarrerin in der Steigkirchengemeinde in Stuttgart-Bad Cannstatt.