



Don't Panic!

Lernziele

Die SchülerInnen

- werden sich der verschiedenen **Erscheinungsformen von Angst** bewusst.
- lernen die **Vorgänge** kennen, die Angst **in unserem Körper** bewirkt.
- werden sich dessen bewusst, dass Angst **krank machen** kann.
- werden dazu angeleitet, **Strategien** zu entwickeln, um mit Angst und deren Folgen fertig zu werden.
- setzen sich mit der **ethymologischen Herkunft** des Wortes „Angst“ auseinander.
- setzen sich mit unterschiedlichen **Gefühlen und deren Ausdrucksmöglichkeiten** auseinander.

Materialien

Die Unterrichtsmaterialien wurden schwerpunktmäßig für den Einsatz von der **6. bis zur 8. Schulstufe** erstellt.

Um PädagogInnen die Abstimmung ihres Unterrichts sowohl auf den Wissensstand ihrer SchülerInnen als auch auf aktuelle Ereignisse bzw. Medienberichte zu ermöglichen,

- liefert das Materialienpaket Anregungen für verschiedene Einstiegs- und Abschlussvarianten der Unterrichtseinheit sowie unterstützende Materialien.
- wurden die Arbeitsmaterialien methodisch vielfältig aufbereitet. Sie können sowohl im Frontalunterricht als auch im Rahmen von Gruppenarbeiten oder bei offenem Lernen eingesetzt werden.

Die auf den Materialien angeführten Weblinks wurden zuletzt am 24. Mai 2013 überprüft.



Einstieg

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können diese kombiniert werden:</p> <p>Variante 1 – Analyse von Literaturstellen Anhand eines Fragenkatalogs analysieren die SchülerInnen einzeln oder in Gruppenarbeit verschiedene Literaturstellen, in denen Angst thematisiert bzw. beschrieben wird.</p> <p>Variante 2 – Rollenspiel basierend auf Gefühlen Die SchülerInnen stellen – im Klassenverband oder in Gruppen – unterschiedliche Gefühle körpersprachlich dar. Die anderen müssen erraten, um welches Gefühl es sich handelt. Die Gefühlskarten können beliebig ergänzt bzw. auch mehrfach an die SchülerInnen vergeben werden. Das Arbeitsblatt unterstützt bei der Beobachtung und Analyse der Gefühlsdarstellungen. Anschließend wird gemeinsam diskutiert,</p> <ul style="list-style-type: none">● welche Gefühle einfach darzustellen waren, welche schwierig.● welche Gefühle verwechselt wurden.● welche Signale verwendet wurden, um Angst darzustellen. <p>Variante 3 – Analyse der Wortherkunft Nach einem kurzen Brainstorming zur Frage „Von welchem Wort könnte der Begriff „Angst“ abgeleitet sein?“ wird das Arbeitsblatt einzeln oder im Klassenverband bearbeitet.</p> <p>Anschließendes Brainstorming Anschließend an den Einstieg erfolgt ein Brainstorming zu folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none">● Welche Ängste kennen die SchülerInnen?● In welchen Situationen tritt welche Angst auf?● Wie kann sich Angst äußern, welche körperlichen Reaktionen bringt Angst mit sich? <p>Das Arbeitsblatt 4 kann zur Darstellung der Ergebnisse genutzt werden. Nach einem Brainstorming zu den ersten beiden Fragen wird jede Angst auf einem A4-Zettel notiert. Die A4-Zettel wandern anschließend von SchülerIn zu SchülerIn, die, falls sie diese Angstform bereits erlebt haben, einen kleinen Strich am Zettel machen und die Symptome ergänzen, die sie damals gehabt haben. Das Ergebnis wird anschließend anonym ausgewertet.</p> <p>Diskussion eines Zeitungsartikels Anhand der Analyse eines Zeitungsartikels aus dem Spiegel wird die Verbindung zum Thema „Mobilfunk“ hergestellt. Diskutieren Sie mit Ihren SchülerInnen,</p> <ul style="list-style-type: none">● ob sie bereits mit Warnungen zum Thema „Handy & Gesundheitsgefährdung“ in Berührung gekommen sind, und falls ja, welche dies	<p>Nachgelesen Arbeitsblatt 1, Seite 8-16</p> <p>Viel Gefühl! Gefühlskarten, Seite 17 Arbeitsblatt 2, Seite 18</p> <p>Angst Arbeitsblatt 3, Seite 19-20</p> <p>Ängste Arbeitsblatt 4, Seite 21</p> <p>Angst vor Handy-Strahlen: Kühlen Kopf bewahren Arbeitsblatt 5, Seite 22-24</p>



<p>gewesen sind und ob sie Konsequenzen für ihr Handynutzungsverhalten gezogen haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ob sie Menschen kennen, die Angst vor möglichen Gesundheitsfolgen durch Mobilfunk haben? • wo sie persönlich die Grenze zwischen angebrachter Vorsicht und Angst schürender Panikmache festlegen würden. 	
---	--

Arbeitsblatt 3: Angst

Da die romanischen Sprachen nur Sprachzweige des Indogermanischen sind (und alle aus dem Lateinischen entstanden sind), beruhen die Begriffe „Angst“ und „Enge“ meist auf dem *angh~*-Wortstamm. Vor allem bei den großen romanischen Sprachen ist das der Fall:

Spanisch:	Angst → la angustia, la ansiedad
	Enge → angostura
Italienisch:	Angst → ansia, angoscia, l'angustia, il timore, la paura
	Enge → l'angustia
Portugiesisch:	Angst → ánsia, agonia
	Enge → a angústia
Französisch:	Angst → angoisse, la peur
	Enge → étroitesse

Auch das Slawische ist ein Sprachzweig des Indogermanischen, weist allerdings keinen gemeinsamen Wortstamm auf.

Polnisch:	Angst → bojaźń, lęk, niepokój
	Enge → ciasnota, cieśń, wąść

Turksprachen, die nicht zum Indogermanischen gehören, haben ebenfalls keinen gemeinsamen Wortstamm:

Türkisch:	Angst → endişe, kaygı, korku
	Enge → dar yer

Im Finnischen, das zu den uralischen Sprachen und nicht zur indogermanischen Sprachfamilie gehört, sind die Begriffe der Enge und der Angst an den gleichen Wortstamm gebunden:

- ahdas → eng
- ahdistaa → beengen, bedrängen
- ahdistus → Angst

Englischvokabel mit „angst“:

- angst-ridden → angstbeherrscht
- teenage angst → Gefühle der Angst und Furcht bei Jugendlichen
- anxiety → Angst; entwickelte sich aus dem lateinischen ‚angere‘



Hauptteil

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Was ist Angst? - Eine kurze Einführung.</p> <p>Ein Audiobeitrag liefert erste Informationen zum Themenkomplex „Angst“. Anschließend an das Hören des Beitrags analysieren die SchülerInnen das Gehörte anhand eines Fragenkataloges. So können sowohl Merkvermögen als auch inhaltliches Verständnis der SchülerInnen überprüft werden.</p> <p>Angst als körperliche Reaktion</p> <p>Arbeitsblatt und Overheadfolie liefern einen Überblick über die Reaktionsketten, die bei Angst im Körper ablaufen. Diese können anschließend mit Hilfe einer Reihungsübung wiederholt werden.</p> <p>Tipps zum Umgang mit Angst</p> <p>Das Arbeitsblatt liefert zusammenfassende Informationen rund um Angst und deren Erscheinungsformen sowie Tipps zum Umgang mit Angst.</p> <p>Gemeinsam kann versucht werden, die Erscheinungsformen von Angst, die beim Einstiegsbrainstorming gesammelt wurden, den verschiedenen Angstformen zuzuordnen.</p> <p>Diskutieren Sie mit Ihren SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none">● die Vor- und Nachteile von Vermeidungsverhalten (Rückzug) und aktiver Angstbewältigung.● was die Gründe dafür sein könnten, dass manche Menschen Angstsituationen bewusst suchen (z.B. im Rahmen von Extremsportarten). <p>Forumsbeiträge zu Erscheinungsformen von Angst</p> <p>Die SchülerInnen werden in Zweierteams aufgeteilt. Jedes Team erhält einen der fiktiven Forumsbeiträge. Anhand des Beitrages sollen im Zweier-team folgende Fragen diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none">● Um welche Erscheinungsform von Angst geht es im Beitrag?● Ist diese Angst eher als positiv oder als negativ einzuschätzen?● Wie könnte der SchreiberIn des Forumsbeitrages geholfen werden? Welche Strategien zur Angstbewältigung könnten eingesetzt werden? <p>Abschließend liest jedes Team seinen Beitrag der Klasse vor und präsentiert die Diskussionsergebnisse.</p>	<p>Angst?</p> <p>Arbeitsblatt 6, Seite 25-26</p> <p>Was passiert in mir?</p> <p>Arbeitsblatt 7, Seite 27-28 Overheadfolie 1, Seite 29</p> <p>Was tun?</p> <p>Arbeitsblatt 8, Seite 30-31</p> <p>Angstforum</p> <p>Arbeitsblatt 9, Seite 32-39</p>



Definition von „Angst“

Sigmund Freud hat Angst als Reaktion auf eine Gefahr, die das Ich bedroht, definiert. Diese Gefahr kann vom Über-Ich, dem Es oder der Außenwelt stammen.

- Das Über-Ich entsteht durch Erziehung, es umfasst die Wertvorstellungen und Normen eines Menschen.
- Das Es ist nicht bewusst zugänglich und kann auch nicht bewusst beeinflusst werden. Es umfasst Triebe und Bedürfnisse. Kommt es zum Konflikt zwischen Bedürfnissen einerseits und Befürchtungen, welche Konsequenzen die Erfüllung dieser Bedürfnisse haben könnten, so werden unterschiedliche Abwehrmechanismen eingesetzt – Angst ist eine davon.
- Die Außenwelt umfasst reale Bedrohungen.

Formen der Angst

- **Realangst:**
Angst vor tatsächlichen Gefahren – vor gefährlichen Situationen, Schmerzen, Verletzungen, ...
- **Erwartungsangst:**
Angst, die durch Erfahrung entstanden ist; Vorstellungskraft und Phantasie lassen mögliche zukünftige Bedrohungen als gegenwärtig erscheinen. Beispiel im Sport: Angstgegner
- **soziale Angst:**
entsteht durch Leistungsanforderungen bzw. -bewertungen (durch LehrerInnen, Freunde, Eltern, ...), die das Selbstwertgefühl bedrohen

Die verschiedenen Formen der Angst sind nicht streng voneinander getrennt. So kann etwa eine soziale Angst oder eine Realangst zur Erwartungsangst werden.

Körperliche Reaktionen bei Angst

Angst stellt für unseren Körper eine Stresssituation dar. Die Funktionen des Organismus werden nach dem Flucht-Angriff-Prinzip auf die Gefahrensituation vorbereitet: Herz- und Atemfrequenz, Blutdruck und Muskeltonus werden erhöht, andere Körperfunktionen, die für die Bewältigung der Gefahrensituation nicht erforderlich sind, werden auf ein Minimum reduziert.

Leichte Anspannung (Eu-Stress – euphorischer Stress) kann helfen, die Leistung zu steigern. Ist der Stress allerdings zu groß (Di-Stress – disharmonischer Stress), wirkt sie sich nicht nur negativ auf die zu erwartende Leistung aus, sondern kann auf Dauer auch der Gesundheit schaden.

- **Organische Symptome:**
v.a. vegetative Symptome → Blässe, Schweiß, Zittern, Herzklopfen, ...
- **Verhaltensmerkmale:**
Passivität, Zögern, Aggression, Großsprechertum (zum Vertuschen/Verdrängen der Angst)
- **Motorische Merkmale:**
Verkrampfungen stören die Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit des Körpers → unkoordinierte und linkische Bewegungen, nervöses Fußwippen oder Klopfen mit den Fingerspitzen, ...



Panikattacken

Unter Panikattacken versteht man abrupt auftretende, heftige Angstattacken, die nicht an bestimmte Situationen bzw. Auslöser geknüpft und daher auch nicht vorhersehbar sind. Massive körperliche Symptome, wie Herzklopfen, Erstickungsgefühl, Brustschmerz, Übelkeit, Schwindel begleiten die Angstattacken. Panikattacken können von erhöhter Angstbereitschaft, einer körperlichen Erkrankung (z. B. erhöhter Blutzuckerspiegel) oder durch Stresssituationen (z.B. Todesfall, Trennung) ausgelöst bzw. verstärkt werden. Beim Auftreten einer Panikattacke sollte man die Ursachen ärztlich abklären lassen. Je früher man professionelle Hilfe in Anspruch nimmt, umso rascher ist Heilung möglich. In den meisten Fällen werden Panikattacken mit einer Kombination aus Verhaltenstraining und medikamentöser Therapie behandelt.

Weitere Informationen zum Thema:

- www.therapie.de/psyche/info/diagnose/angst/entstehung-einer-angststoerung/
- www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/panikstoerung-wenn-die-angst-vor-der-angst-das-leben-beherrscht-a-864300.html
- www.netdokter.at/krankheiten/fakta/angst.htm

Angstbewältigung

- Ausleben von Emotionen zur Spannungsentlastung
- Vermeidungsstrategie: Rückzug
- Aktive Angstbewältigung: Suche nach den Ursachen, freiwillige Konfrontation mit dem Auslöser

Die Lust an der Angst

Die Suche nach Stimulation und Nervenkitzel zählt zu den primären Bedürfnissen des Menschen. Jeder Mensch braucht ein unterschiedliches Maß an Stimulation – erhält er zu wenig Spannung, sucht er das Abenteuer, bei zu viel Spannung werden beruhigende Verhaltensweisen gesucht. Unsere frühen Vorfahren in der Steinzeit hatten im Alltag mit jeder Menge Gefahren fertigzuwerden, zum Beispiel mit wilden Tieren. Ihr Bedürfnis nach Nervenkitzel hat sich entsprechend in Grenzen gehalten. In späteren Jahren, als diese Bedrohungen weitgehend beseitigt waren, hat sich die Lust am Nervenkitzel z.B. in Eroberungskriegen oder Ritterturnieren geäußert. Heute versuchen sich viele Menschen, denen ihr Alltag zu gleichförmig bzw. langweilig erscheint, in Extremsportarten. In meist geschütztem Rahmen verschaffen sie sich einen Adrenalinkick, den sie ansonsten nur in lebensbedrohlichen Situationen erleben würden. Beim ersten Fallschirmsprung z.B. erhöht sich der Adrenalinpiegel auf das 6- bis 7-Fache des Normalwerts.



Abschluss der Unterrichtseinheit

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Variante 1 – Entwicklung von Lösungsstrategien für Literaturstellen</p> <p>Die SchülerInnen versuchen, zu den verschiedenen Literaturstellen vom Beginn der Unterrichtseinheit Lösungsansätze zur Angstbekämpfung zu finden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was können die ProtagonistInnen, die Angst erleben, selbst gegen diese Angst unternehmen?• Was könnten andere gegen die Angst der ProtagonistInnen unternehmen? <p>Die Darstellung der Ergebnisse kann analytisch oder literarisch erfolgen.</p> <p>Variante 2 – Entwicklung von Lösungsstrategien zu Forumsbeiträgen</p> <p>Ausgehend von dem neu erworbenen Wissen versuchen die SchülerInnen, zu den verschiedenen Forumsbeiträgen Kommentare zu verfassen, die den ProtagonistInnen helfen sollen, mit ihrer Angst umzugehen.</p> <p>Variante 3 – Quiz</p> <p>Das Quiz ermöglicht eine lebendige Wiederholung der Sachinformationen zum Thema „Angst“.</p> <p>Erklärende Antworten auf der Rückseite der Quizkarten ermöglichen bei Nicht-Wissen verstehendes Lernen und geben gleichzeitig die Möglichkeit, noch weitere Informationen zum Thema zu erhalten.</p> <p>Die Quizkarten können von den SchülerInnen nach Belieben ergänzt werden.</p> <p>Das Quiz steht auch online auf www.lehrer.at/handy zur Verfügung.</p>	<p>Nachgelesen</p> <p>Arbeitsblatt 1, Seite 8-16</p> <p>Angstforum</p> <p>Arbeitsblatt 9, Seite 32-39</p> <p>Angst-Quiz</p> <p>Quizkarten</p>



Max, der Neue

von Renate Welsh

Alles ist neu für Max: Die Eltern trennen sich, Max zieht mit seiner Mutter in eine andere Stadt und er muss dort in der neuen Klasse seinen Platz finden. Unter den Mitschülern fühlt er sich zunächst gar nicht wohl ... (Klappentext)

Max drehte sich halb um. Rainer hielt seine Brille in der Hand, fing die Strahlen ein und warf sie an die Wand. Sein Nachbar nahm ebenfalls die Brille ab und machte mit. Die blendenden Kreise überschneiden sich, trennten sich wieder, bildeten schöne Muster.

Die Lehrerin drehte sich von der Tafel weg. Ein Strahl traf ihre Gläser. Sie zuckte zurück, griff nach der Brille, nahm sie ab, ihre Augen wurden klein, sie blinzelte.

Kichern kullerte durch die Klasse. In der Bank vor Max stießen Valerie und Conny einander an, hinter sich hörte er Glucksen und unterdrücktes Lachen, in der Türreihe lehnte sich Fanny weit zurück, bis ihr Stuhl nur mit den Hinterbeinen auf dem Boden stand, und legte die Hände mit ausgebreiteten Fingern auf den Tisch. Rainer putzte mit dem Hemdzipfel seine Brille und grinste. Valerie kicherte in ihr Taschenbuch.

Die Blicke der Lehrerin irrten durch die Klasse, vor und zurück, hin und her.

Die hatte Angst!

Sie fuhr mit den Händen an ihren Rock, sah den Kreidefleck, putzte daran herum, straffte sich.

„Also wiederholen wir. Fanny, du kannst uns bestimmt den Unterschied zwischen einhäusigen und zweihäusigen Pflanzen erklären.“

Fanny konnte nicht. Sie stand da und lächelte. Ihr linker Mundwinkel hob sich immer mehr. Bald würde er den Nasenflügel erreichen.

Die Lehrerin rief drei weitere Schülerinnen auf. Jede einzelne erhob sich umständlich, stand da wie ein Soldat bei der Parade und schwieg.

Was tu ich, wenn sie mich fragt?, überlegte Max. Es kann doch nicht sein, dass sie das alle wirklich nicht wissen. Sie haben anscheinend ausgemacht zu schweigen. Aber warum? Sie hat uns nichts getan, oder? Wenn ich antworte, krieg ich kein Bein mehr auf die Erde in dieser Klasse. Wenn ich nicht antworte ...

Die Lehrerin gab auf. „Nehmt die Hefte heraus.“ Sie diktierte noch, als es schon die Pause eingeläutet hatte, kümmerte sich nicht um die Proteste, machte einfach weiter.

Als sie endlich gegangen war, schimpften fast alle hinter ihr her. Jetzt war ganz gewiss die falsche Zeit zu fragen, was die Klasse gegen diese Frau Bräuer hatte.

Renate Welsh: Max, der Neue. Arena Verlag GmbH: Würzburg 1999, Seite 6ff.



Max, der Neue

von Renate Welsh

Alles ist neu für Max: Die Eltern trennen sich, Max zieht mit seiner Mutter in eine andere Stadt und er muss dort in der neuen Klasse seinen Platz finden. Unter den Mitschülern fühlt er sich zunächst gar nicht wohl ... (Klappentext)

Auch in Geografie benahmen sich alle mustergültig, redeten nur, wenn sie gefragt wurden. Die Lehrerin hob so gut wie nie die Stimme, im Gegenteil, wenn sie so leise wurde, dass man sich anstrengen musste, überhaupt ein Wort zu verstehen, war es wirklich gefährlich. Meist genügte es, wenn sie eine Augenbraue hob. Das Schlimmste war, wenn sie einen oder – seltener – eine lächerlich machte. „Du willst uns also wirklich sagen, dass ...“, begann sie und sofort lachte die Klasse und der Betroffene stand da wie am Pranger. Dann verkroch sich sogar Klaus in seinen Hemdkragen und brauchte lange, bis seine Schultern wieder an ihren angestammten Platz zurückrutschten. Schon wenn sie wie suchend ihre Blicke über die gesenkten Köpfe gleiten ließ, bekam Max feuchte Hände, und seit er gesehen hatte, wie viele heimlich die Hände an ihren Jeans abwischten, wenn sie nach eingehender Musterung ein Opfer gefunden hatte, wusste er, dass er keineswegs der Einzige war, dem es so ging. Unter ihren Blicken vergaß er alles, was er eben noch gewusst hatte.

Renate Welsh: Max, der Neue. Arena Verlag GmbH: Würzburg 1999, Seite 16ff.



Max, der Neue

von Renate Welsh

Alles ist neu für Max: Die Eltern trennen sich, Max zieht mit seiner Mutter in eine andere Stadt und er muss dort in der neuen Klasse seinen Platz finden. Unter den Mitschülern fühlt er sich zunächst gar nicht wohl ... (Klappentext)

In seiner alten Schule hatte Max Spaß daran gehabt, Englisch zu lernen. Hier begann er, die Sprache zu has-sen. Die Kaiser verteilte huldvoll die drei mit gut bewerteten Arbeiten an Conny, Sylvie und Oliver. Ein sehr gut gab es nicht. Valerie freute sich über ihr befriedigend. Max war erleichtert, dass es wenigstens zu einem genügend gereicht hatte. Es gab sechs nicht genügend.

„Mein Vater bringt mich um“, sagte Klaus in der Pause.

„Keine schlechte Idee“, ätzte Lukas.

„Mann, ich meine es ernst!“ Klaus wirkte verstört, er fuhr sich immer wieder durch die Haare, kratzte am Schorf auf seiner linken Wange, bis er die alte Wunde aufgerissen hatte, betrachtete ungläubig das Blut auf seinen Fingerspitzen, rannte hinaus.

„Glaubt ihr das?“, fragte Conny.

Fanny schürzte die Lippen, schnalzte mit der Zunge. „Er hat’s gern dramatisch, das wissen wir doch.“ [...]

Der Platz von Klaus blieb leer. Erst als die Deutschstunde längst begonnen hatte, öffnete er die Tür. Frau Trauner hob die Augenbrauen. „Darf man fragen, wieso du erst jetzt zu kommen geruhst?“

„Ich hatte zu tun.“

„Das muss aber etwas Wichtiges gewesen sein.“ Die Trauner lächelte.

„Ich glaube nicht, dass Sie alle Einzelheiten wissen wollen“, sagte Klaus.

Einen Moment lang sah es aus, als würde sie explodieren, dann entspannte sie sich, sandte noch einen strengen Blick in die letzte Bank, wo Sandra zu kichern begonnen hatte, und forderte nach einem Rundgang zwischen den Bänken Oliver auf, die Vorgaben zu wiederholen, nach denen die Schülerinnen und Schüler als Hausaufgabe ein sechs- bis siebenzeiliges Gedicht geschrieben hatten. [...]

Renate Welsh: Max, der Neue. Arena Verlag GmbH: Würzburg 1999, Seite 37.



Die Welle

von Morton Rhue

Ein junger Lehrer möchte seinen SchülerInnen beweisen, dass die Menschen auch viele Jahre nach dem nationalsozialistischen Regime für Faschismus anfällig sind und gründet zu diesem Zweck in seiner Klasse die Bewegung „Die Welle“, die auf faschistoiden Regeln basiert. Nach und nach wird die Bewegung immer größer und mächtiger und breitet sich auf die gesamte Schule aus. Einige wenige SchülerInnen erkennen die Gefahr und stellen sich gegen die Bewegung – Laurie, die Chefredakteurin der Schülerzeitung gehört zu dieser kleinen Gruppe von Regimegegnern.

Als sie endlich fertig war, bemerkte Laurie, dass es draußen schon dunkel war. Sie musste in dem riesigen Schulgebäude praktisch allein sein. Als sie die Tür zum Redaktionsbüro schloss und das Licht ausschaltete, stellte sich die Nervosität wieder ein, die sie schon die ganze Woche über empfunden hatte. Die Welle litt sicher unter den Wunden, die ihr die Schülerzeitung beigebracht hatte, aber sie war an der Gordon High School noch stark genug, und Laurie war sich darüber im Klaren, dass sie als Chefredakteurin der Zeitung ... Nein, nein, sagte sie sich. Das war doch Wahnsinn! So ernst durfte man die Welle einfach nicht nehmen. Sie war ein Unterrichtsexperiment, das ein wenig außer Kontrolle geraten war. Aber es gab keinen Grund zur Furcht.

Die Flure waren jetzt dunkel, als Laurie zu ihrem Schrank ging, um ein Buch hineinzulegen, das sie heute Abend nicht brauchte. Die Stille in der leeren Schule war irgendwie unheimlich. Zum ersten Mal hörte sie Geräusche, die ihr nie zuvor aufgefallen waren: das Summen und leise Dröhnen des elektrischen Stroms der Alarmanlagen und Rauchdetektoren. Ein blubberndes, schmatzendes Geräusch kam aus dem Chemieraum. Wahrscheinlich kochte dort ein noch nicht abgeschlossenes Experiment vor sich hin. Selbst das ungewohnte Echo ihrer eigenen Schritte auf dem harten Fußboden klang unheimlich.

Ein paar Schritte vor ihrem Schrank erstarrte Laurie. An die Tür hatte jemand in roter Farbe das Wort „Feindin“ geschrieben. Plötzlich war ihr Herzschlag das lauteste Geräusch weit und breit. Beruhige dich, sagte sie sich selbst, jemand will dir einfach Angst einjagen. Sie versuchte sich zusammenzunehmen und fingerte an ihrem Schrankschloss herum. Aber dann hielt sie inne. Hatte sie da nicht etwas gehört? Schritte? Laurie zog sich langsam von ihrem Schrank zurück und verlor allmählich den Kampf gegen ihre wachsende Furcht. Sie wandte sich um und ging auf den Ausgang zu. Das Schrittgeräusch schien immer lauter zu werden. Laurie ging schneller. Die Schritte wurden noch lauter. Plötzlich verlosch das Licht am Ende des Ganges. Laurie fuhr entsetzt herum und starrte ins Dunkel. „Ist da jemand?“ Wartete dort jemand auf sie? Dann wusste Laurie nur noch, dass sie zum Notausgang am Ende des Ganges lief. Es schien eine Ewigkeit zu dauern, bis sie dort war, und als sie endlich die metallene Doppeltür erreichte, musste sie feststellen, dass die Tür verschlossen war.

Voller Panik warf Laurie sich gegen die nächste Tür. Die öffnete sich seltsamerweise, und Laurie stürzte hinaus in die kühle Abendluft und lief und lief.

Schließlich war sie völlig außer Atem und musste langsamer gehen. Ihr war, als wäre sie schon sehr lange gelaufen. Sie presste ihre Bücher an sich und atmete schwer. Jetzt fühlte sie sich sicherer.

Morton Rhue: Die Welle. Ravensburger Buchverlag: 1997, S. 146ff.



Fear Street – Erbe der Hölle

von R.L. Stine

Tanjas Freundin Sandra ist ermordet worden. Tanja ist nicht nur geschockt, sondern panisch: Sie kann sich nicht mehr erinnern, was sie zum Zeitpunkt von Sandras Ermordung gemacht hat – alles was sie weiß ist, dass sie ein blutiges Sweatshirt trägt. Ist es möglich, dass sie ihre Freundin umgebracht hat?

„Ist mit dir alles in Ordnung?“, fragte ihr Vater und kam auf sie zu.
 „Ich glaube, ja“, sagte sie unsicher.
 Ihre Mutter zeigte auf ihre dreckverkrusteten Turnschuhe. „Warum ziehst du nicht deinen Schlafanzug an?“, schlug sie vor. „Und wenn du runterkommst, mache ich heiße Schokolade, und dann können wir reden.“
 Tanja seufzte müde. „Okay“, stimmte sie zu.
 Sie trottete hinauf in ihr Zimmer und streifte sich mit den Füßen die Turnschuhe ab.
 Dann ging sie an ihre Kommode und zog die mittlere Schublade auf, um ihren Schlafanzug herauszuholen.
 Doch ihre Finger fühlten etwas Kaltes, Scharfes, Feuchtes.
 „Was ist denn das?“ Sie blinzelte und atmete geräuschvoll aus.
 Ihr Herz hämmerte laut, das Zimmer drehte sich vor ihren Augen, als sie in die Schublade startete.
 Auf ein Messer startete.
 Auf eine blutige Messerklinge!
 [...]

Es war Samstagabend. Tanja starrte auf das Telefon.
 „Bitte“, flehte sie den Apparat an. „Bitte klingel endlich. Ich will nicht allein hier herumsitzen. Nicht heute Abend.“
 Sie hatte sich schon den ganzen Tag so komisch gefühlt. Irgendwie abgestorben und kraftlos. Sie brauchte dringend eine Abwechslung, irgendeinen Spaß, bei dem sie ihre Sorgen vergessen konnte.
 [...]

Dann lief sie rastlos im Zimmer auf und ab. Sie war vor Nervosität ganz zappelig. „Ich muss irgendwas tun“, dachte sie. „Um mich abzulenken. Ich muss Sam vergessen, Sandra vergessen – alles vergessen.“

R.L. Stine: *Fear Street. Erbe der Hölle.* Loewe Verlag GmbH: Bindlach 2010, S. 64, S. 71ff.



Fear Street – Erbe der Hölle

von R.L. Stine

Tanja und ihre Freunde sind Mitglieder eines Horrorklubs. Sie treffen sich einmal die Woche und lesen sich selbst geschriebene Horrorgeschichten vor. Nach einem dieser Treffen macht sich Tanja alleine auf den Heimweg.

Während sie die Straße entlanglief, raschelten die alten Bäume über ihrem Kopf. Die Häuser waren alle dunkel. Fahle Nebelschwaden hingen über der tief stehenden Mondsichel. Sie sahen aus wie ein dünner Vorhang, der den Lichtschein zurückhielt. Die feuchten, dunklen Rasenflächen schimmerten im schwachen gefilterten Mondlicht.

Immer wieder blieb Tanja stehen und warf einen Blick über die Schulter. Sie hatte das Gefühl, verfolgt zu werden.

Doch es war niemand zu sehen.

Der Wind ließ eine hohe Hecke erschauern.

Tanjas Turnschuhe scharrtten auf dem Asphalt, als sie weiterging und ihre Schritte beschleunigte.

„Reg dich ab“, ermahnte sie sich. „Du bist schon tausendmal hier entlanggelaufen.“

Doch die Fear Street war nun mal die Fear Street. Zahllose Schreckensgeschichten wurden über diese Straße erzählt. Tanja glaubte nicht daran. Aber trotzdem wäre es ihr lieber gewesen, wenn Sam in einem anderen Stadtteil wohnen würde.

Als sie den Friedhof erreicht hatte, sträubten sich ihre Nackenhaare. Sie blieb regungslos stehen, lauschte und starrte angestrengt in die Dunkelheit vor ihr.

Ein Schritt hinter ihr unterbrach die Stille.

Sie dachte an ihre Geschichte. Sams Geschichte. An das Bild, wie Sandra auf dem Boden lag und nach einem Bleistift tastete.

Bei der Vorstellung schnürte sich ihre Kehle zu. Ihr Herz fing an zu rasen.

Tanja schaute sich nicht um.

Sie rannte einfach los. Doch ihre Beine waren bleischwer und sie kam kaum vom Fleck.

„Was ist los mit mir?“, fragte sie sich voller Panik. Die Schritte wurden lauter. Sie kamen immer näher. „Lauf!“, befahl sie sich. „Lauf schneller!“

Sie spürte kalten Schweiß auf der Stirn. Ihre Lungen schmerzten bei jeder Bewegung.

Die Schritte dröhnten in ihren Ohren. Sie kamen näher, immer näher. Ihr Verfolger holte auf. [...]

„Oh!“, schrie sie, als sie über etwas stolperte. Sie verlor das Gleichgewicht und schlug hart auf dem Asphalt auf. [...] Atemlos blieb Tanja auf dem Bürgersteig liegen.

R.L. Stine: Fear Street. Erbe der Hölle. Loewe Verlag GmbH: Bindlach 2010, S. 9ff.



Das Tagebuch der Anne Frank

von Anne Frank

Anne Frank wurde am 12. Juni 1929 als Kind jüdischer Eltern in Frankfurt geboren. 1933 flüchtete sie mit ihren Eltern und ihrer älteren Schwester vor der Verfolgung durch die Nationalsozialisten nach Amsterdam, wo ihr Vater Otto gemeinsam mit Hermann van Pels, Flüchtling aus Osnabrück, ein neues Unternehmen aufbaute.

Als die Nationalsozialisten 1940 die Niederlande besetzten, bereitete sich Otto Frank darauf vor, gemeinsam mit seiner Familie unterzutauchen. Ab dem Juli 1942 versteckte sich die Familie Frank gemeinsam mit der Familie van Pels und Fritz Pfeffer auf 50 m² Wohnfläche in einem Hinterhaus der gemeinsamen Firma. Am 4. August 1944 wurde das Versteck entdeckt. Alle acht wurden festgenommen und in Konzentrationslager deportiert. Anne Frank starb 1945 in Bergen-Belsen. Otto Frank, der Vater Annes, überlebte als einziger der acht das Naziregime.

Zu ihrem 13. Geburtstag am 12. Juni 1942 erhielt Anne ein Tagebuch geschenkt. Die letzte Eintragung stammt vom 1. August 1944. Nach seiner Rückkehr entschied sich Otto Frank, dem Wunsch seiner Tochter zu folgen und ihre Tagebuchaufzeichnungen zu veröffentlichen.

Mittwoch, 10. März 1943

Liebe Kitty!

Gestern Abend hatten wir Kurzschluß, und außerdem ballerten sie unaufhörlich. Ich habe meine Angst vor Schießereien und Flugzeugen noch nicht abgelegt und liege fast jede Nacht bei Vater im Bett, um Trost zu suchen. Das ist vielleicht sehr kindisch, aber Du müsstest das mal mitmachen! Man kann sein eigenes Wort nicht mehr verstehen, so donnern die Kanonen. Mrs. Beaverbrook, die Fatalistin, fing fast an zu weinen und sprach mit einem sehr beklommenen Stimmchen: „Oh, es ist so unangenehm! Oh, sie schießen so laut!“ Das heißt doch nur: Ich habe solche Angst!

Bei Kerzenlicht kam es mir nicht so schlimm vor wie in der Dunkelheit. Ich zitterte, als ob ich Fieber hätte, und flehte Vater an, die Kerze wieder anzumachen. Er war unerbittlich, das Licht blieb aus. Plötzlich schossen Maschinengewehre, das ist noch zehnmal schlimmer als Kanonen. Mutter sprang aus dem Bett und steckte zu Pims großem Ärger die Kerze an. Ihre resolute Antwort auf sein Murren war: „Anne ist doch kein alter Soldat!“ Damit basta!

Habe ich dir schon von Frau van Daans anderen Ängsten erzählt? Ich glaube nicht. Damit Du über alle Hinterhausabenteuer informiert bist, musst Du das auch wissen. Frau van Daan hörte eines Nachts Diebe auf dem Dachboden. Sie vernahm richtig laute Schritte und hatte solche Angst, dass sie ihren Mann weckte. Genau in diesem Augenblick verschwanden die Diebe und der Lärm, und Herr van Daan hörte nur noch das Klopfen des ängstlichen Herzens der Fatalistin. [...]

Anne Frank: Tagebuch. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag GmbH, Mai 1992, Seite 96.



Die Wolke

von Gudrun Pausewang

Janna-Berta ist 14 Jahre alt und wohnt gemeinsam mit ihren Eltern, ihren beiden jüngeren Brüdern und ihren Großeltern in einem kleinen Ort in Deutschland, in der unmittelbaren Nähe eines Atomkraftwerks.

Nun vor elf“, sagte er, „Komische Zeit für einen Probealarm. Es stand auch nichts davon in der Zeitung.“
 „Das ist ABC-Alarm!“, rief Elmar, der Klassenbeste.
 „Wahrscheinlich stand’s doch wo, und ich hab’s nur überlesen“, sagte Herr Benzig. „Machen wir weiter.“

Aber kaum hatte er sich wieder in die Lektion vertieft, knackte es im Lautsprecher. Alle blickten zu dem kleinen Quadrat über der Tür. Nicht die Sekretärin sprach, sondern der Direktor.

„Soeben wurde ABC-Alarm gegeben. Der Unterricht schließt ab sofort ab. Alle Schüler begeben sich auf schnellstem Weg nach Hause.“

Es folgten ein paar Sätze, die in wildem Lärm untergingen.

Alle rannten zu den Fenstern und spähten hinaus.

„Verstehst du, was das soll?“, fragte Meike, Janna-Bertas Freundin.

Janna-Berta schüttelte den Kopf. Sie spürte, wie ihr die Hände kalt wurden. Irgendetwas war geschehen. Aber was? Sie dachte an Uli, ihren kleinen Bruder.

„Geht nach Hause“, sagte Herr Benzig.

Vom Korridor drang Lärm herein: aufgeregtes Geschrei, eilige Schritte, Türenschnellen.

„Was ist denn überhaupt los?“, rief Janna-Berta.

Herr Benzig hob die Schultern.

„Ich weiß nicht mehr als ihr“, sagte er. „Bitte geht jetzt. Lauft so schnell ihr könnt! Aber behaltet einen klaren Kopf.“

[...]

„Das große Sterben.“ Janna-Berta versuchte es sich vorzustellen. Sie hatte Bilder von Hiroshima gesehen, hatte von Haarausfall, von Blutungen und Wucherungen, von Leukämie und unstillbarem Brechreiz gehört. Von all diesen Schrecklichkeiten erschien ihr der Haarausfall am schrecklichsten: sich mit einem Kahlkopf neugierigen und mitleidigen Blicken aussetzen müssen!

War Jo jetzt schon mitten im „großen Sterben“? Starben die Leute unter ihren Händen? Starb sie selbst?

Gudrun Pausewang: Die Wolke. Ravensburger Buchverlag, 1997, Seite X.



Nachgelesen

1. Wer hat Angst?

.....

2. Wovor hat er/sie Angst?

.....

.....

3. Gibt es einen Namen für diese Angst? Falls nicht – fällt dir ein passender Name ein, den man dieser Angst geben könnte?

.....

4. Wie äußert sich die Angst?

.....

.....

5. Wie geht die/der Betroffene mit der Angst um?

.....

.....

6. Wie würdest du in so einer Situation mit deiner Angst umgehen?

.....

.....

7. Könnte man dem/der Betroffenen in dieser Situation helfen? Wenn ja – wie?

.....

.....

.....

.....



Viel Gefühl!

Freude	Vertrauen	Angst
Überraschung	Traurigkeit	Ekel
Ärger	Neid	Enttäuschung
Liebe	Hass	Langeweile
Scham	Reue
.....

Viel Gefühl!

Welche körpersprachlichen Signale wurden verwendet?

Gefühl	einfach	schwierig	Welche körpersprachlichen Signale wurden verwendet?
Freude			
Vertrauen			
Angst			
Überraschung			
Traurigkeit			
Ekel			
Ärger			
Neid			
Enttäuschung			
Liebe			
Hass			
Langeweile			
Scham			
Reue			



Angst

Niemand von uns kommt auf die Idee, die Bedeutung des Wortes „Angst“ im Wörterbuch nachzuschlagen. Jeder verbindet damit verschiedenste Empfindungen und Begriffe.

Welche Empfindungen und Begriffe verbindest du mit dem Wort „Angst“?

.....
.....
.....

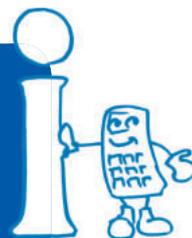


„Angst“ ist aber nicht nur ein Gefühlszustand, der uns bewegt. „Angst“ ist auch ein Begriff mit einer langen Entwicklungsgeschichte.

Der ursprüngliche Wortstamm *angh~* stammt aus dem Indogermanischen und bedeutet „eng“.

Im 8. Jahrhundert hat sich *angh~* zu *anghu~* weiterentwickelt. *anghu~* bedeutet „beengend“.

Im Althochdeutschen wurde aus *anghu~* *angust*. Die Nachsilbe *~st* bedeutet „dazugehörig“ – *angust*, *Anghust* oder *Anghst* bedeutete als ursprünglich „das, was zur Enge gehört“.



Fasse die Entwicklung des Wortes „Angst“ in der Tabelle zusammen!

Sprachfamilie bzw. Zeit	Wort-Entwicklung	Bedeutung

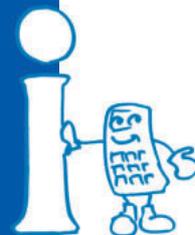




Dont Panic!

Dass „Angst“ von „Enge“ abstammt, erkennt man auch im Lateinischen.

Latein	Deutsch
angustus, angustia	Enge, Beengung, Bedrängnis
angere	beengen
angor	das Würgen



Auch im Englischen gibt es den Begriff „Angst“. Meist wird er dort im Zusammenhang mit unbestimmter, unbegründeter Furcht verwendet.

Suche im Englisch-Wörterbuch nach Wörtern mit „angst“!



Englisch	Deutsch



Zeit zum Diskutieren!

- Was könnten die Gründe dafür sein, dass die Begriffe „Angst“ und „Enge“ in verschiedenen Sprachfamilien miteinander verbunden sind?
- Kennt ihr noch mehr Sprachen, in denen diese Verwandtschaft offensichtlich wird?
- Denkt ihr, dass sich die Ängste in der Geschichte der Menschen verändert haben? Wenn ja – wie?



Ängste

Führt ein Brainstorming zum Thema „Ängste“ durch. Welche Ängste kennt ihr? Wie können sie sich äußern? Woran kann man sie erkennen? Übertragt eure Ergebnisse anschließend in die Tabelle.



Prüfungsart	Körperliche Merkmale		Verhaltensmerkmale
	organische Merkmale	motorische Merkmale	
Prüfungsangst	Herzklopfen, kalte Hände, Übelkeit	verspannungen, Fußwippen	ruhig werden; viel reden, um Angst zu vertuschen, ...



Angst vor Handy-Strahlen: Kühlen Kopf bewahren

von Frederik Jötten

Hitzewallungen beim Ferngespräch, Strahlenbelastung durch die ständige Erreichbarkeit: Elektrosensible Menschen haben es im Handy-Dickicht schwer. Dabei haben die vermeintlichen Technikfolgen harmlose Ursachen - der Mobilfunk ist unschuldig.

Ich muss mich ausziehen beim Telefonieren. Nicht ganz, aber zumindest eine Schicht Kleidung, denn ich bekomme Hitzewallungen. Ist das der Ärger über Familienmitglieder, die nicht richtig spüren am andern Ende der Verbindung? Oder die Freude über das Sprechen mit alten Freunden? Allerdings wird mir auch bei emotional belanglosen Telefonaten heiß. Ein Hinweis, dass die elektromagnetische Strahlung meinen Körper aufheizt? Zu Hause telefoniere ich mit einem schnurlosen Festnetztelefon und unterwegs mit dem Handy, beide senden Strahlung aus.

Wenn ich darauf achte, wie es mir geht beim Telefonieren, besonders mit dem Handy, kann ich es spüren: Diese Hitze also, dazu Kopfbrummen und ein Druckgefühl hinter dem Ohr. Außerdem fühle ich ein Ziehen in den Hoden, wenn ich das Mobiltelefon in der Hosentasche trage. Elektrosensibel nennt man Menschen, die diese Symptome haben und wenn ich es zuließe, könnte ich mich in diese Gruppe einordnen, kein Problem. Ich bin schließlich sensibel für alles, von Ananas bis Zugluft.

Aber ich glaube jetzt einfach mal der Wissenschaft, dass die elektromagnetischen Strahlen, die Handys aussenden, nicht gefährlich sind. Es sind so viele Handys in Betrieb, dass man eine tödliche Gefahr doch längst entdeckt haben müsste - ein Mantra, das ich mir immer dann vorbete, wenn ich eine halbe Stunde mit dem Handy telefoniert habe.

Mailboxtyrannen in der Verwandtschaft

Klar, es bleibt ein Restrisiko, immerhin stuft die WHO Handystrahlen als „möglicherweise krebserregend“ ein. Deshalb versuche ich, wenn immer möglich, mit Headset oder Freisprechanlage zu telefonieren. Es gibt natürlich auch noch andere Möglichkeiten. Zum Beispiel kann man aus Angst vor Strahlung das Handy grundsätzlich abgeschaltet lassen.

In meiner Verwandtschaft gibt es einen Menschen, der mich damit zum Wahnsinn treibt. Jedes Mal, wenn ich ihn erreichen will, ist sein Mobiltelefon ausgeschaltet. Stattdessen meldet sich die Mailbox, selbst wenn wir verabredet hatten, zu telefonieren. Die Mailbox hört er gelegentlich ab - und ruft dann, wenn er es für nötig erachtet, zurück.

Jemanden nicht erreichen zu können, nervt - und zusätzlich ärgert mich der Egoismus. Denn ich und alle anderen Handynutzer sind ja ständig den Strahlen ausgesetzt - schließlich wären Mobiltelefone ja sinnlos, wären alle Geräte immer abgeschaltet. Mein Verwandter setzt also darauf, dass andere sich voll der Strahlung aussetzen, während er sich perfekt schützen will. Der Gedanke macht mich wütend, mein Blutdruck steigt - damit auch mein Herzinfarktrisiko. Dieses eine abgeschaltete Handy jedenfalls schadet meiner Gesundheit mehr als alle eingeschalteten dieser Erde.



Dont Panic!

Woher kommen aber meine elektrosensiblen Beschwerden? Auf keinen Fall sind sie psychisch! Ich schätze, das Ziehen in den Hoden, wenn ich das Telefon in der Hosentasche trage, rührt daher, dass diese verdammten Smartphones immer größer werden. Dadurch spannt die Hose im Schritt! Die Kopfschmerzen sind Folge der Hitze - und die hat laut Experten nichts mit der elektromagnetischen Strahlung zu tun. Die könne die Haut-Temperatur nur um ein Hundertstel bis höchstens ein Zehntel Grad Celsius erhöhen.

Nein, Schuld an der Hitzewallung ist nicht das Handy, sondern das Ohr! Vom Körper etwas abstehend und gut durchblutet, gibt es ständig Wärme ab - normalerweise. In der Biologie gibt es die Allen-Regel, die besagt, dass Körperanhänge, wie zum Beispiel Ohren, umso größer sind, je heißer die Heimatregion einer Art ist. Ohren können dann mehr Wärme an die Umgebung abgegeben und so den Körper kühlen.

Ich bin wohl ein Südtier, ich brauche meine großen Ohren, um meinen Körper zu kühlen. Das funktioniert nicht mehr, wenn ich ein Telefon dagegen presse, klar, dann bleibt die Hitze im Kopf. Noch ein Grund mehr für die Freisprechanlage.

Artikel vom 22.5.2013 zitiert nach

www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/angst-vor-handy-strahlen-furcht-vor-elektrosmog-beim-telefonieren-a-901165.html



Dont Panic!

Fragenkatalog

Der Autor beschreibt Symptome, die er beim mobilen Telefonieren an sich feststellt. Welche sind das?

.....

.....

.....

.....

Worauf führt der Autor diese Symptome zurück?

.....

.....

.....

.....

Was tut der Autor, um mögliche Risiken des mobilen Telefonierens gering zu halten?

.....

.....

.....

Nimmt der Autor die Ängste elektrosensibler Menschen ernst? Begründe deine Entscheidung!

.....

.....

.....

.....



Angst?

Jeder von uns hat schon einmal Angst gehabt.
Und das ist auch gut so. Denn Angst ist ein wichtiges Gefühl, das uns vor bedrohlichen Situationen schützt.

Unser Körper verhält sich bei Angst noch genauso wie vor vielen tausend Jahren. Stand ein Steinzeitmensch einem wilden Tier gegenüber, gab es für ihn nur zwei Möglichkeiten, um zu überleben: **Flucht oder Angriff**. Der Körper hat daher in Sekundenschnelle alle verfügbaren Energien bereitgestellt, um vor dem wilden Tier davonzulaufen oder dagegen zu kämpfen.

Stehen wir heute vor einer bedrohlichen Situation, einer Situation, die uns Angst macht, verhält sich unser Körper noch ganz genauso.

Das **zentrale Nervensystem** ist die Kommandozentrale in Sachen Angst. Es sorgt dafür, dass Adrenalin und andere Hormone durch unsere Blutbahnen gejagt und alle Energien für Angriff oder Flucht gebündelt werden!

Unser Blut fließt zu diesem Zweck schneller. Es wird von den Stellen, wo es nicht dringend gebraucht wird, abgezogen und dorthin transportiert, wo es für Angriff oder Flucht dringend gebraucht wird. Oberschenkel, Bizeps und auch unsere Gelenke werden mit möglichst viel Blut versorgt! Solange wir uns allerdings nicht bewegen und tatsächlich flüchten oder kämpfen, erleben wir diesen Blut- und Energieüberschuss in Form von weichen Knien oder Händezittern.

Aber auch jene Körperteile, von denen Blut abgezogen wird, machen sich bemerkbar. Unsere Augen und der Gleichgewichtssinn reagieren mit Sehstörungen oder Schwindel auf die verringerte Durchblutung. Die Unterversorgung des Bauchraums macht sich durch Übelkeit bemerkbar, und durch das Zurückstellen der Verdauungstätigkeit wird weniger Speichel produziert – unser Mund wird plötzlich trocken.

Das Blut ist auch Wärmeleiter in unserem Körper. Finger und Zehen müssen Blut für wichtigere Körperteile abgeben und werden daher kalt, wenn wir vor etwas Angst haben. Durch die rasche Umverteilung des Blutes kann es auch zu Kälte- und Hitzeschauern kommen.

Für all diese Reaktionen braucht unser Körper mehr Sauerstoff – wir beginnen schneller zu atmen. Atemlosigkeit, Erstickungsgefühle oder Schmerzen in der Brust können die spürbaren Folgen dieser Atmungsbeschleunigung sein.

Das Herz arbeitet bei all diesen Vorgängen auf Hochtouren. Immerhin muss es das Blut in Rekordzeit durch den Körper befördern. Die Herzfrequenz, der Puls, kann sich dabei verdoppeln.

Klingt dramatisch, ist aber nicht weiter beängstigend. All diese Körperreaktionen sind **natürliche biologische Reaktionen**. Passieren sie in einem gesunden Ausmaß, so erhöhen sie kurzfristig unsere Reaktions- und Leistungsfähigkeit und helfen uns bei der Bewältigung schwieriger Situationen.

Angst kann allerdings auch zum Problem werden. Wenn die Angstreaktionen nicht beflügeln, sondern blockieren, und die Betroffenen ihr alltägliches Leben einschränken, um Angsterlebnisse zu vermeiden, spricht man von einer **Angststörung**.

Jeder vierte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer Angststörung. Durchschnittlich vergehen ganze sieben Jahre, bis eine Angsterkrankung erkannt wird. Das liegt nicht zuletzt daran, dass sich die betroffenen Menschen ihrer Angst schämen und daher auch viel zu spät Hilfe suchen. Sie ziehen sich nach und nach zurück. Jeder Ort und jede Situation, die Angst machen könnten, werden gemieden. Die Betroffenen schlittern in soziale Isolation.

Diesem Teufelskreis der Angst muss man sich allerdings nicht hilflos ausliefern! Wir können zwar die Angstkette in unserem Körper nicht beeinflussen, können aber lernen, mit unserer Angst umzugehen! Gemeinsam mit einem Therapeuten kann für jeden Menschen, der unter einer Angststörung leidet, die geeignete Therapieform gefunden werden.



Angst?

Was ist Angst?

.....
.....

Auf welche möglichen Aktionen bereitet sich dein Körper bei Angst vor?

.....

Wo wird die Angstreaktion unseres Körpers gesteuert?

.....

Welche körperlichen Reaktionen kann Angst hervorrufen?

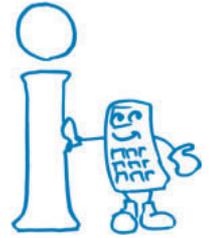
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ist Angst gesundheitsschädlich?

.....
.....
.....
.....

Jeder Mensch hat Angst. Wie hoch ist der Prozentsatz jener Menschen, die unter einer Angststörung leiden?

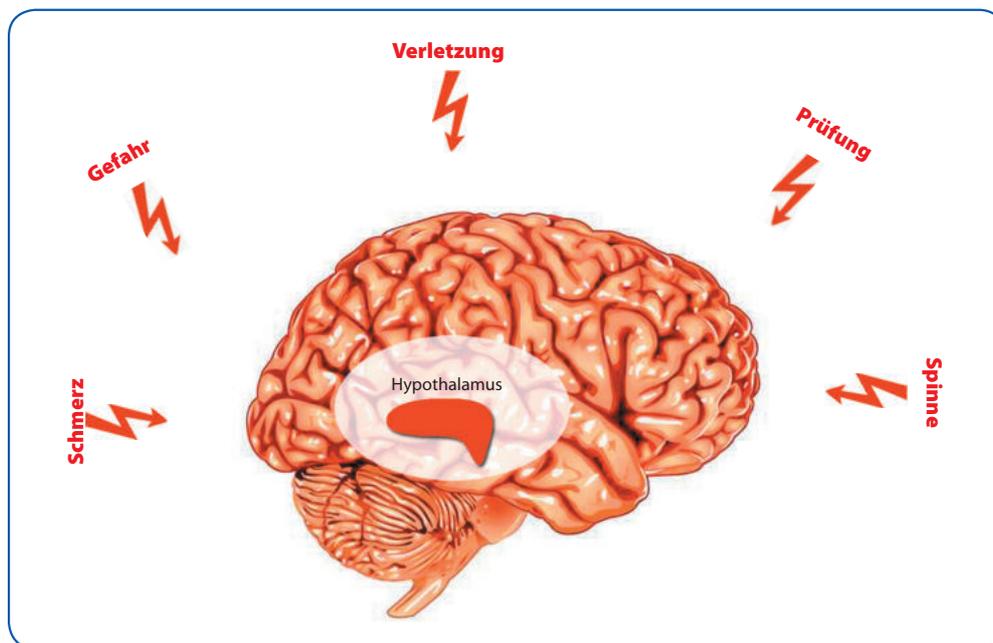
..... %



Was passiert in mir?

Angst verursacht deinem Körper **negativen Stress** (Di-Stress = disharmonischer Stress). In kürzester Zeit wird er in Alarmbereitschaft versetzt.

Zentrale Kommandostelle für diesen Gefahrenereignis ist **der Hypothalamus**, wichtiges Steuerzentrum in deinem Zwischenhirn: Es schlägt Alarm und sorgt dafür, dass Hormone ausgeschüttet werden, die deinen Körper auf Kampf oder Flucht vorbereiten.



Der **Hypothalamus** startet zwei Reaktionsketten:

- Er schüttet **CRH** (Corticotropin-Releasinghormon) aus. Dieses Hormon veranlasst deine **Hirnanhangsdrüse** (Hypophyse) zur Produktion von ACTH (Adrenocorticotropes). Das **ACTH** sorgt dafür, dass deine **Nebennierenrinde Cortisol** produziert. Cortisol aktiviert deinen Stoffwechsel und blockiert im Gegenzug deine Immunabwehr.
- Er aktiviert den **Sympathikus**, der Teil deines vegetativen Nervensystems ist und deinen Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt. Bei Stress oder Angst veranlasst der Sympathikus das **Nebennierenmark**, innerhalb weniger Sekunden ein Gemisch aus den beiden Stresshormonen **Adrenalin** und **Noradrenalin** auszuschütten. Diese Nervenbotstoffe sorgen dafür, dass in kürzester Zeit jede Menge Energie bereitgestellt wird, um mit der Gefahrensituation umgehen zu können: Dein Herz schlägt schneller, dein Blutdruck erhöht sich, deine Muskulatur wird besser durchblutet und angespannt. Damit in dieser Gefahrensituation keine Energie für Unwesentliches vergeudet wird, werden andere Körperfunktionen so weit wie möglich eingeschränkt. Dazu gehören die Tätigkeit des Magen-Darm-Traktes, des Immunsystems, die Durchblutung der Geschlechtsorgane und auch deine Denkfähigkeit.



Dont Panic!



Was passiert, wenn dein Hypothalamus Alarm schlägt? – Versuche, die Abläufe in die richtige Reihenfolge zu bringen.

Reaktionskette 1

- Das ausgeschüttete ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) regt die Nebennierenrinde an.
- Der Hypothalamus wittert Gefahr und schüttet CRH (Corticotropin-Releasinghormon) aus.
- Diese schüttet Cortisol aus.
- Cortisol regt den Stoffwechsel an und versetzt deine Muskeln in Alarm- und Einsatzbereitschaft.
- Das CRH (Corticotropin-Releasinghormon) regt die Hirnanhangsdrüse an, ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) auszuschütten.

Reaktionskette 2

- Das Nebennierenmark schüttet ein Gemisch aus 80% Adrenalin und 20% Noradrenalin aus.
- Der Hypothalamus wittert Gefahr und aktiviert den Sympathikus.
- Die Stresshormone beschleunigen den Herzschlag und erhöhen den Blutdruck und die Atemfrequenz.
- Das Nebennierenmark wird über den Nervenstrang des Sympathikus angeregt.
- Gleichzeitig werden die Tätigkeit des Magen-Darm-Traktes und des Immunsystems sowie die Durchblutung der Geschlechtsorgane auf ein Minimum reduziert.

Kannst du dir erklären, warum manche Menschen bei Prüfungen Black-outs haben?

.....

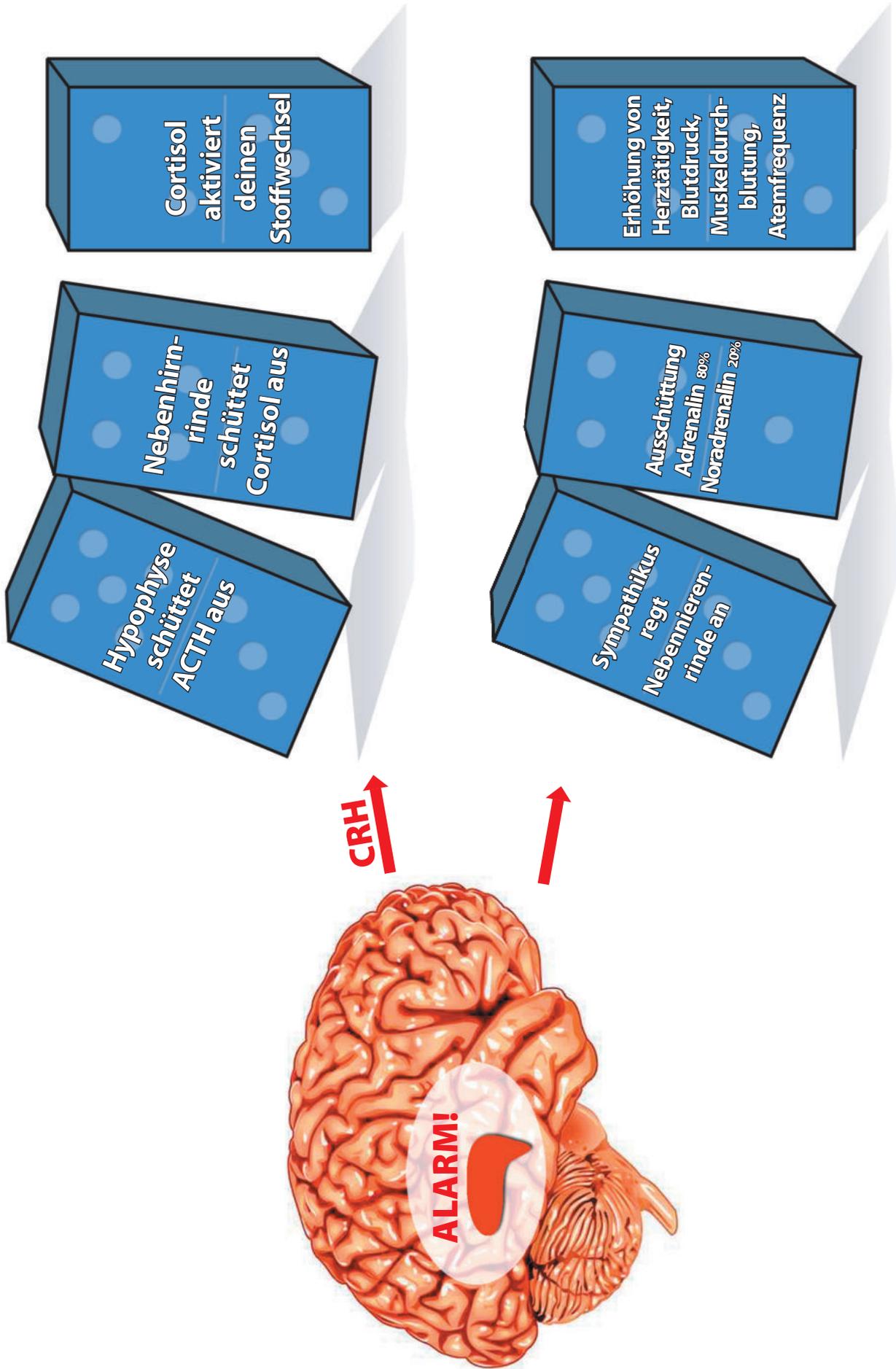
.....

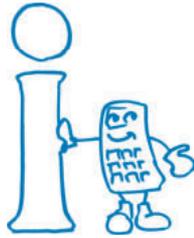
.....

.....



Was passiert in mir?





Was tun?

Angst ist eines der wichtigsten Gefühle des Menschen, eine ganz normale Reaktion.

Wenn wir uns bedroht fühlen, reagieren wir auf diese Bedrohung mit Angst.

Angst versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft und befähigt uns kurzfristig zu Höchstleistungen.

Sie ermöglicht uns, blitzschnell auf Bedrohungen zu reagieren.

Als krankhaft gilt Angst erst dann, wenn sie das Leben der Betroffenen stark beeinträchtigt, wenn der Alltag von Ängsten beherrscht wird.

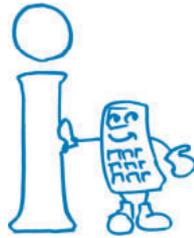
Die verschiedenen Ängste kann man – grob vereinfacht – in zwei Gruppen teilen: in angeborene und in erworbene Ängste.

Zu den **angeborenen Ängsten** gehören die Angst vor Unbekanntem und bei mangelnder Orientierung. Steht man zum Beispiel plötzlich im Dunkeln oder an einem Ort, wo man noch nie zuvor gewesen ist, so stellt das eine Gefahr für das Ich dar, und man bekommt Angst. Ähnlich ist es, wenn etwas bevorsteht, das neu ist oder Neues bringt. Jede Situation, zu der uns die nötigen Informationen fehlen, kann Angst machen.

Andere Ängste müssen erst erlernt werden, zum Beispiel die Angst vor Gefahren im Straßenverkehr. Diese erlernten Ängste, die **erworbene Ängste** genannt werden, können in drei Gruppen geteilt werden:

- Die **Realangst** ist eine sehr „greifbare“ Angst, sie bezieht sich auf konkrete Bedrohungen, zum Beispiel Angst vor Umweltzerstörung, Schmerzen, Verletzung, vor dem Tod, vor einer schlechten Note, ...
- Angst vor Situationen, wo man im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht, Angst sich zu blamieren, nicht gemocht zu werden – all diese Ängste, die sich auf das Leben in der Gesellschaft beziehen, bezeichnet man als **soziale Ängste**.
Erröten, Händezittern, Zittern der Stimme, Vermeiden von Blickkontakt oder Übelkeit sind typische Symptome sozialer Ängste, die meistens bei Menschen mit wenig Selbstvertrauen auftreten.
- Sowohl aus Realängsten als auch aus sozialen Ängsten können sich **Erwartungsängste** entwickeln. Hat man einmal in einem bestimmten Bereich eine schlechte Erfahrung gemacht, so malt man sich auf fantasievolle Art und Weise aus, was beim nächsten Mal alles passieren könnte, auch wenn gar keine echte Gefahr besteht.





So kann's gehen! – Tipps zur Bewältigung von Angst

Angst ist ein natürlicher, körpereigener Mechanismus, der Leben retten kann. Sie kann allerdings auch zur Belastung werden. Zu viel Angst kann Körper und Geist lähmen und bei der Bewältigung von bestimmten Situationen und Herausforderungen behindern. Einige Tipps können dir bei der aktiven Angstbewältigung helfen.

- **Ja, ich habe Angst!**
Jeder hat hin und wieder Angst. Sich und auch anderen einzugestehen, dass man Angst hat, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut.
- **Nimm deine Angst ernst!**
Deine Angst überwinden kannst du nur, wenn du sie ernst nimmst. Setz dich mit ihr auseinander. Such die möglichen Ursachen deiner Angst.
- **Sprich mit jemandem!**
Geh zu jemandem, dem du vertraust, und sprich mit ihm über deine Ängste. Angst ist nicht immer ein guter Ratgeber. Sie zieht uns in ihren Bann, beflügelt unsere Phantasie und verengt dabei gleichzeitig unseren Blick. Mit jemandem über die eigenen Ängste zu sprechen, erleichtert nicht nur, sondern kann auch helfen, Strategien zur Angstbewältigung zu entdecken.
- **Angstsituationen gemeinsam bewältigen**
Versuche, in Angst einflößenden Situationen vertraute Menschen um dich zu haben. Hast du zum Beispiel Angst davor, ein Referat zu halten? – Frag deine LehrerIn/deinen Lehrer, ob es auch möglich ist, das Referat zu zweit zu halten. Nicht alleine in eine Angstsituation gehen zu müssen, entspannt. Ist das nicht möglich, solltest du etwas Vertrautes mit in die Angstsituation nehmen. Das kann zum Beispiel ein Glücksbringer oder auch ein Foto sein. Vertraute Dinge schaffen Vertrauen und beruhigen die Nerven.
- **Angst vor Neuem? – Informiere dich!**
Bei Angst vor Unbekanntem hilft es, möglichst viele Informationen über die bevorstehende Situation zu sammeln. So kann man besser abschätzen, was auf einen zukommt. Je mehr Klarheit du hast, umso weniger Spielraum lässt du der eigenen Phantasie. Oft erweist sich dann etwas, wovor man schreckliche Angst gehabt hat, als halb so schlimm.
- **Erreichbare Ziele gegen Versagensangst**
Wenn du Angst hast, gewissen Anforderungen nicht gerecht zu werden, solltest du deine Ziele überdenken. Deine Ziele sollten immer so gewählt sein, dass du sie auch wirklich erreichen kannst. Steckst du dir zu hohe Ziele, die nicht erreichbar sind, so sind die Enttäuschung und die Angst vor weiteren Enttäuschungen vorprogrammiert.
- **Konfrontiere dich mit dem Angstauslöser!**
Rückzug und Vermeidung von allem, was Angst auslösen könnte, ist in den wenigsten Fällen die richtige Strategie. Meist führt dieser Rückzug nur zu Isolation, noch mehr Angst und psychosomatischen Beschwerden. Hol dir Verstärkung bei Freunden, Familie oder auch Experten und stell dich deinen Angstauslösern. So mancher Auslöser erweist sich bei der persönlichen Konfrontation plötzlich als harmlos.
- **Körperkontakt**
Vielen Menschen hilft Körperkontakt, um mit ihrer Angst besser fertig zu werden. Jemandem die Hand zu halten, diese zu drücken oder jemandem ermutigend auf die Schulter zu klopfen, wirkt beruhigend und gibt Kraft und Stärke für die Auseinandersetzung mit der Angst.
- **Lerne, dich zu entspannen!**
Probiere verschiedene Entspannungsübungen aus – wer sich entspannt, fürchtet sich nicht mehr.



Angstforum

Black Pearl



Members
Weiblich
14 Posts

Hallo zusammen!

Gestern hat mir meine Freundin von einem Fernsehbericht erzählt, den ihre Kusine gesehen hat. In dem Bericht ist es darum gegangen, dass ein Handy so viele Strahlen aussendet, dass man schon davon, wenn man täglich fünf Minuten telefoniert, einen Tumor im Kopf bekommen kann. Einerseits kann ich mir zwar nicht vorstellen, dass das wirklich stimmt, aber andererseits hat mir das schon ziemlich Angst gemacht! Soll ich das jetzt glauben oder nicht? Hat jemand vielleicht zufällig diesen Fernsehbericht gesehen und kann mir mehr darüber sagen? 😬

Hombre



Members
Männlich
36 Posts

Tag zusammen,

vielleicht könnt ihr mich etwas aufbauen oder mir weiterhelfen. Ich bin der einzige in meinem Freundeskreis, der kein Handy hat. Jetzt zu meinem Geburtstag war ich mir sicher, dass ich endlich eines geschenkt bekomme und hab ihnen auch schon groß angekündigt, dass ich ihnen am Montag endlich meine eigene Handynummer geben kann. Als dann das letzte Geschenk ausgepackt gewesen ist, hab ich anfangs gedacht, meine Eltern wollen einen Scherz mit mir machen. Aber das war's nicht. Sie bestehen darauf, dass ich erst mit 15 ein Handy bekomme. Jetzt ist mir richtig schlecht, wenn ich mir vorstelle, dass ich am Montag in der Schule allen sagen muss, dass ich noch immer keines habe und auch erst in zwei Jahren eines bekommen werde. Die meisten haben schon ihr zweites oder drittes Handy, für die zählt nur, welches das coolste ist. Und gar keines zu haben, ist ja wohl alles andere als cool. Keine Ahnung, ob ich noch zu ihnen gehöre und wir Freunde bleiben, wenn sie erfahren, dass ich noch immer kein Handy habe ...

Mrs. Wonder



Members
Weiblich
59 Posts

Hi Leute!

An meiner Schule wird seit einiger Zeit gestohlen: Geld und Handys. Ich hab eine Vermutung, wer dafür verantwortlich ist, aber ich traue mich nicht, sie zu „verpetzen“. Wer weiß, was die dann mit mir machen. Jedenfalls ist die Situation ziemlich, na ihr wisst schon ... Habt ihr einen Rat für mich? 😞

Dr. Hamburger


Members
Männlich
3 Posts

Hallo liebe User! 😊

Ich möchte mich hauptsächlich an die Eltern wenden, freue mich aber über Antworten von ALLEN! Ich bin ein besorgter Vater einer 14-jährigen Tochter, die jetzt dabei ist, flügel zu werden. Nicht falsch verstehen – unsere Tochter ist alles andere als ein Problemkind! In der Schule kommt sie locker mit, und – anders als bei vielen ihrer Freundinnen – verstehen wir uns auch wirklich gut und können eigentlich über alles miteinander reden. Seit kurzem haben wir allerdings ein Problem, an dem wir uns die Zähne ausbeißen: Wenn sie uns früher eine Zeit genannt hat, zu der sie nach Hause kommt, konnten wir uns darauf verlassen, dass sie auch wirklich pünktlich zu Hause ist. Heute schaut das anders aus. Sie erklärt zwar, dass sie das nicht absichtlich macht, aber es ist ihr jetzt schon ein paar Mal „passiert“, dass sie ein oder zwei Stunden überzogen hat. Meine Frau und ich haben zwar jedes Mal versucht, ruhig zu bleiben, die Angst, dass ihr etwas zugestoßen sein könnte, war aber einfach zu groß.

Wir wollen sie ja auch auf keinen Fall einengen und überängstlich sein, aber diese Angst, wenn sie eigentlich schon lange zu Hause sein sollte und wir nichts von ihr hören und sie auch nicht erreichen können, die macht uns wirklich fertig! Habt ihr Tipps, wie wir ihr das begreifbar machen können?

Fipsi 23


Members
Weiblich
37 Posts

Hi ihr! 😄

Ich hab ein Problem. Meine Eltern sind eigentlich ziemlich cool und wir hatten bis jetzt auch noch nie Probleme miteinander. Wenn ich mir da anhöre, wie's meinen Freundinnen geht, bin ich echt froh, dass ich es so gut getroffen habe.

In letzter Zeit ist es aber halt zwei-, dreimal passiert, dass ich mit meinen Freundinnen unterwegs gewesen bin und wir die Zeit einfach vergessen haben. Kein Problem eigentlich, kann ja jedem mal passieren. Aber ihr habt ja keine Ahnung, was mich zu Hause erwartet hat! Als ich zu Hause reingekommen bin, sind mir meine Eltern schon panisch entgegengekommen und haben mich umarmt, als wäre ich schon seit Tagen abgängig. Und nach der tränenreichen Begrüßung hab ich mir dann ewiglange Reden anhören müssen, was mir alles hätte zustoßen können. Und dass ich doch verstehen müsste, wenn sie Angst um mich haben.

Aber Hand aufs Herz: Was hätte mir schon zustoßen sollen? Ich war doch die ganze Zeit mit meinen Freundinnen zusammen!

Also – hat jemand einen Tipp, was ich machen kann, damit meine Eltern auch in dem Punkt ein bisschen entspannter reagieren?

Jackson


Members
Männlich
59 Posts

Hallo an alle!

Hab hier im Forum schon so viel über Angst gelesen, dass ich mich auch einmal zu Wort melden wollte ... vielleicht hilft's ja jemandem ... ;-))

Ich bin Schwimmer und im A-Kader von unserem Klub. Vor Wettkämpfen habe ich auch oft richtig Angst. Ich hab kalte Hände, mir ist flau im Magen, und ich bin total unruhig. Aber sobald es losgeht, ist das alles weg, und übrig bleibt nur noch volle Konzentration! Hinterher, wenn's vorbei ist, bin ich dann nur noch glücklich und zufrieden.

Früher war das anders. Da waren mir die Wettkämpfe ziemlich egal, und ich war auch nie nervös oder hatte Angst. Meine Ergebnisse waren allerdings auch eher dürftig. So wie's aussieht, hilft mir diese Angst echt dabei, das Beste aus mir rauszuholen ... 😞

Freak 22

Members
Männlich
17 Posts

Hallo, Leute!

Ich glaube, ich bin danach süchtig, Angst zu haben. Kann das sein? Meine Freunde und ich denken uns ständig neue „Mutproben“ oder Verrücktheiten aus, einfach weil wir es toll finden Angst zu haben. Oder besser gesagt, finden wir es toll, wenn wir das, wovon wir eben noch Angst hatten, geschafft haben. Das ist wie ein Rausch, ich fühle mich dann einfach großartig, so als könnte ich alles schaffen. Kennt das noch jemand von euch?

SuzyXandl

Members
Weiblich
5 Posts

Hi an alle! 😞

Ich bin echt verzweifelt und hoffe, jemand hier kann mir weiterhelfen. Es geht darum, dass meine Mutter mir alles verbietet. Sie ist total verängstigt ist, dass mir etwas passieren könnte. In ihren Augen lauert die Gefahr überall! Auf Skikurs darf ich nicht mitfahren, weil ich mich verletzen könnte. Abends mit meinen Freunden ins Kino gehen, darf ich nur, wenn sie Zeit hat mich abzuholen. Sonst könnte mich ja jemand auf dem Heimweg verschleppen. Fastfood darf ich nicht essen, weil es meiner Gesundheit schaden könnte. Freund darf ich keinen haben, weil der mich verlassen und mir wehtun könnte. Und so geht das ewig weiter.

Ich weiß, sie meint es nur gut, aber zu viel ist einfach zu viel. Manchmal frag ich mich, was ihr so Schlimmes passiert ist, dass sie so viel Angst davor hat, dass mir etwas passieren könnte.

Hat jemand eine Idee, was ich tun kann? Wie ich ihr schonend beibringen kann, dass sie mich nicht wie ein kleines Baby vor allem Bösen dieser Welt beschützen kann?

XElvisX

Members
Männlich
5 Posts

Hallo!

Ich muss mir das jetzt einfach von der Seele schreiben, weil ich sonst platze. Meine Mutter muss nächste Woche ins Krankenhaus und wird operiert. Wenn ich sie frage, was denn genau passiert, erklärt sie mir immer nur, dass es um eine Routinesache geht und ich mir keine Sorgen machen muss. Aber ich mache mir Sorgen! Mehr sogar noch! Ich hab die totale Panik, dass ihr etwas passieren könnte. Dass sie vielleicht schwer krank ist und es mir nicht sagen möchte. Oder dass bei dieser angeblichen Routinesache irgendwas schiefgeht und sie einfach nicht mehr aus der Narkose aufwacht! Meinen Vater hab ich natürlich auch schon gefragt, was eigentlich los ist, aber der erklärt mir immer nur, dass mir meine Mutter soundso schon alles erzählt hat. Mittlerweile weiß ich echt nicht mehr, was ich noch tun soll! 😞

The Judge



Members
Männlich
8 Posts

Hey Leute!

Habe ein großes Problem: Wenn ich eine Prüfung habe, werde ich zum totalen Wrack! Das geht zwischendurch sogar so weit, dass mir bei der Prüfung einfach nichts mehr von dem einfällt, was ich gelernt habe. Mein Hirn ist einfach leergefegt. Kaum ist die Prüfung vorbei, weiß ich dann wieder alles, aber das glaubt dir natürlich niemand! Bei einigen Lehrern bin ich mittlerweile schon total unten durch, weil sie glauben, dass mir alles gleichgültig ist und ich nichts lerne.

Besonders schlimm ist es in den Fächern, wo ich soundso nicht zu den Besten gehöre – da geht irgendwie gar nichts. Und mit jedem neuen Fünfer hab ich noch mehr Angst ...

Also: Wie komm ich aus der Sache raus? Kann mir jemand helfen? 😞

JACKIE 88



Members
Weiblich
19 Posts

Hi!

Brauche dringend eure Hilfe! Ich bin bei Referaten so nervös, dass meine Stimme bricht, ich mich nur noch verspreche, nicht normal atmen kann und sogar schwindlig werde. Und das obwohl ich alle in der Klasse schon lange kenne, und mich mit den meisten gut verstehe. Keine Ahnung, wie ich das in den Griff bekommen soll, es ist einfach jedes Mal wieder der blanke Horror. Es ist mir sogar schon passiert, dass ich mich vor einem Referat übergeben hab müssen ...

Wenn's irgendwie geht drück ich mich vor einem Referat, aber in dem Semester hat's mich in Deutsch und Englisch erwischt. Bis zum Deutschreferat sind's noch drei Wochen, und ich flippe schon jetzt. Der Gedanke, dass ich wieder wie ein Vollidiot vor den anderen stehe, macht mir so viel Angst, dass ich bis jetzt noch nicht einmal das Buch gelesen hab, über das ich sprechen soll.

Also – BITTE! DRINGEND! Kann mir irgendjemand sagen, was ich tun kann????

Nemesis



Members
Weiblich
5 Posts

Hallo zusammen!

Ich hab ein Riesenproblem, das für andere total lächerlich klingt, das mich aber urfertig macht: Ich hab totale Panik vor Spinnen. Und wenn ich sage Panik, dann mein ich das auch so. Mir graust vor diesen ekelhaften Tieren nicht nur, ich hab echt Angst vor ihnen. Da kann ich mir auch noch so oft einreden, dass sie mir nichts tun können – das hilft alles nichts. Allein wenn ich mir vorstelle, dass eine Spinne auf mir krabbelt, bekomme ich sämtliche Zustände: ich krieg keine Luft mehr, werde starr vor Angst, mir wird schlecht ... alles was einem das Leben so richtig vermiest!

Meinen Freunden möchte ich davon nicht erzählen, weil es mir superpeinlich ist. Problem ist aber, dass sie mittlerweile schon denken, dass ich nichts mehr mit ihnen zu tun haben möchte, weil ich immer, wenn sie irgendetwas im Freien plane, absage! Was kann ich tun? Weiß jemand, wie ich diese Spinnenangst loswerde? Gibt's irgendjemanden, der das auch kennt und mich nicht für eine komplette Vollidiotin hält?!? Bitte meldet euch bei mir!

Milch



Members
Weiblich
97 Posts

Hi Leute!

Ich hab ein Riesenproblem! Auf die letzte Mathe-Schularbeit hab ich einen Fünfer geschrieben und meine Eltern angelogen. Eigentlich weiß ich gar nicht wirklich, warum ich das getan hab – meistens sind sie eigentlich ganz okay. Bei schlechten Noten wird auch nie geschimpft, sondern nur lang drüber gesprochen, was zu tun ist, damit's beim nächsten Mal besser wird.

Und bei meinem letzten Mathe-Fünfer hab ich sie dann einfach so aus heiterem Himmel angelogen, hab ihnen erzählt, dass ich einen Vierer geschrieben habe. Die Schularbeit hab ich ganz einfach selbst unterschrieben.

Problem: Heute haben wir von unserer Klassenlehrerin die Infozettel zum Elternsprechtag bekommen, und jetzt hab ich natürlich die totale Panik! Darin hab ich nicht gedacht! Würde wirklich alles dafür tun, wenn ich Ihnen nicht erzählen müsste, dass ich sie angelogen hab. Ich hab echt Angst vor ihrer Reaktion. Der Fünfer wird ihnen wahrscheinlich ziemlich egal sein, aber sie werden superenttäuscht von mir sein! Oh Mann, ich hab so Angst vor ihren Blicken, ihren Worten, ihrer Enttäuschung, einfach vor allem ...

Damit ich mir das erspare, hab ich sogar schon drüber nachgedacht, ob ich ihnen nicht einfach einen falschen Termin für den Elternsprechtag nenne. Aber ob das die Lösung ist?!?!?!? Habt ihr 'ne Idee, was ich am besten machen sollte? Soll ich noch einmal lügen oder einfach alles auf eine Karte setzen und gestehen?

Hansis



Members
Männlich
7 Posts

Hilfe!

Wir haben gerade einmal den zweiten Schultag und ich bin nervlich schon am Ende. Ausgerechnet in Englisch, meinem schlechtesten Fach, bekommen wir eine neue Lehrerin. Und zwar nicht irgendeine, sondern die, vor der sich die ganze Schule fürchtet! Angeblich macht sie jede Stunde mündliche Prüfungen, bei denen es ein Minus nach dem anderen hagelt. Und ihre Schularbeiten sind so schwierig, dass nur die Allerbesten eine positive Note schaffen.

Keine Ahnung, wie ich das durchstehen soll. Am Freitag haben wir das erste Mal Französisch, und ich kann schon jetzt nicht mehr schlafen vor lauter Angst! Was soll ich tun?! Brauche dringend euren Rat!!!

Lady Cry



Members
Weiblich
113 Posts

Hallo!

Mir geht's superschlecht! Meine ehemalige beste Freundin ist meine größte Feindin! Angefangen hat es so, dass sie neue Leute kennengelernt hat, die sie cooler fand. Und dann war ich ganz schnell unten durch. Ich hab den Fehler gemacht, mich bei anderen auszuheulen – seither wirft sie mir vor, dass ich eine Petze bin und macht mir das Leben zur Hölle. Sie erzählt überall Lügen über mich und macht mich nach Strich und Faden fertig.

Jeden Tag, wenn ich in die Schule komme, hab ich Angst, wer mich heute wieder schief anschauen wird, weil sie mich schlechtgemacht hat. Am liebsten würde ich einfach nicht mehr in die Schule gehen. Meistens wache ich auch schon mit Bauchschmerzen und Übelkeit auf und muss mich echt zwingen aufzustehen, mich anzuziehen und loszufahren. Dieses Leben ist die Hölle ... 🙄

Marry Jerry


Members
Weiblich
18 Posts

Hallo!

Ich brauch euren Rat: In meiner Klasse gibt's eine supercoole Mädchenclique, zu der jeder dazugehören möchte. Da gibt's allerdings ein Problem: Um aufgenommen zu werden, muss man eine Mutprobe bestehen. Ich möcht jetzt keine Details ausplaudern (keine Ahnung, wer das aller liest ...), aber ich müsste etwas tun, mit dem ich gegen das Gesetz verstoße. Und ich hab echt Angst davor, erwischt zu werden. Eine meiner besten Freundinnen hat's geschafft und meint, dass mir nichts passieren kann. Aber irgendwie werd ich das dumme Gefühl nicht los, dass es doch anders ist! Also – was soll ich tun? Riskieren?

power_rejnjer


Members
Männlich
24 Posts

Hejo!

Ich hab ein Problem. Meine Freunde planen einen gemeinsamen Bungeejump-Sprung und wollen unbedingt, dass ich auch mitmache. Ich find das zwar echt lässig, hab aber das Problem, dass ich totale Höhenangst habe. Schon bei dem Gedanken, auf die oberste Sprosse einer Leiter zu steigen und runterzuschauen, werden meine Knie weich! Ihr könnt euch also vorstellen, was ich davon halte, mich aus ich weiß nicht wie vielen Metern in die Tiefe zu stürzen!?! Und das nur gesichert durch ein dünnes Gummiseil! Krise! Als Angsthase möchte ich aber natürlich auch nicht dastehen. Also – was tun?

Field of Glory


Members
Männlich
31 Posts

Ciao! 🙄

Hallo, ihr Lieben. Ist mir ein bisschen peinlich, aber wenn's hier schon um Angst geht, dann wollt ich euch auch von meiner Angst erzählen. Ich krieg die große Krise, wenn eine Impfung ansteht. Wenn ich schon seh, wie das Impfserum in der Spritze aufgezo-gen wird, wird mir ganz flau im Magen und alles in mir wehrt sich. Die tun aber auch jedes Mal unglaublich weh! Ich hab das Gefühl, die holen richtig aus, um mir die Nadel reinzujagen! Bin ich die einzige oder kennt das noch jemand hier?

Justus der II.

Members
Männlich
20 Posts

Ist da jemand?

Ich hoff's einfach mal! Seit gestern geht's mir nämlich wirklich schlecht. An der Schule, an der ich jetzt bin, fühl ich mich total wohl. Hab dort supertolle Freunde, und auch die Lehrer sind ganz okay. Gestern sind dann meine Eltern mit mir essen gegangen. (Und das unter der Woche! Da hab ich schon geahnt, dass irgendwas nicht stimmt!) Und bevor die Nachspeise gekommen ist, haben sie mir dann erklärt, dass meine Mutter einen neue tolle Stelle bekommt und wir wegziehen müssen. Das heißt, dass ich alle meine Freunde zurücklassen und in einer fremden Stadt in einer fremden Schule ganz neu anfangen muss. Und das, ohne auch nur einen Menschen dort zu kennen. Seit ich das weiß, fühle ich mich wie auf einem fremden Planeten. Meinen Freunden hab ich noch gar nichts davon erzählt, weil ich Angst habe, dass ich einfach zu heulen anfangen und nicht mehr damit aufhören kann. Alleine schon bei dem Gedanken, dass ich ganz alleine in eine neue Klasse komme, in der alle sich schon kennen, krieg ich die totale Panik! Die werden mich sicher nur schief anschauen und sich fragen, was ich bei ihnen möchte! Und ich werde todunglücklich und ganz allein in einem Klassenzimmer in einer Schule in einer weit entfernten Stadt sitzen, während meine Freunde hier zurückbleiben und ihr ganz normales Leben weiterführen können.

Helga

Members
Weiblich
1 Post

Hallo an alle, die das lesen!

Ich hab nächste Woche ein Bewerbungsgespräch für meinen ersten Ferialjob. In einer Werbeagentur: total interessant, supercool und super bezahlt. Ich wünsch mir so sehr, dass ich den Job bekomme, dass ich supernervös bin. Immer wenn ich dran denke, dass alles davon abhängt, wie ich bei dem Bewerbungsgespräch ankomme, wächst in meinem Magen ein riesiges Knödel. Derzeit gibt's echt nichts, was ich mir mehr wünschen würde als diesen Job. Und ich hab echt Panik, dass ich versage und ihn nicht bekomme! Oder dass mir etwas Superpeinliches passiert, weil ich so nervös bin, und ich deswegen dann keine Chance mehr hab ... 🤢

General Piper

Members
Männlich
11 Posts

Hilfe!

Nächste Woche steht Mathematik-Schularbeit an und ich hab die totale Panik, weil ich den Stoff einfach nicht kapiere! Jeden Nachmittag sitz ich Stunden über meinen Heften und Büchern und versteh trotzdem nichts von dem, was da steht. Alleine schon, wenn ich dran denke, dass mir nur noch eine Woche bleibt, bekomme ich die große Krise. Was soll ich tun? HILFE!!!! 🤔

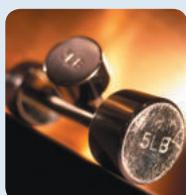
ErnstL

 Members
 Männlich 4 Posts

Große Brüder hier?

Keine Ahnung, ob mir jemand hier helfen kann, aber vielleicht gibt's ja doch jemanden, der mich versteht! Ich bin 13, und vor einem Monat ist mein kleiner Bruder zur Welt gekommen. Ich hab mich auch total gefreut und bin superstolz auf den kleinen Wurm. Mein Problem ist allerdings, dass ich echt Angst hab, irgendwas falsch zu machen und ihm wehzutun. Immer wenn meine Mutter ihn mir zum Halten, Wickeln oder Füttern geben möchte, erfind ich irgendeine Ausrede und verzieh mich ganz schnell in mein Zimmer. Klingt vielleicht blöd, aber der Kleine ist so winzig, dass ich die totale Panik habe, dass ich zu fest zupacke oder er mir aus den Händen rutscht. Was dabei passieren könnte, möchte ich mir nicht einmal vorstellen!

Gestern hat mich dann meine Mutter gefragt, was eigentlich mit mir und dem Kleinen los ist. Ich hab versucht, es ihr zu erklären, aber irgendwie hab ich das Gefühl, dass sie mich nicht verstanden hat. Sie hat nur gemeint, dass das doch lächerlich ist und ich nichts falschmachen kann. Jetzt redet sie groß, aber wenn dann wirklich etwas passieren sollte, dann trag ich die volle Schuld!

CDRV

 Members
 Männlich
 43 Posts

Hallo du!

Eigentlich kann mir wahrscheinlich niemand mehr helfen, aber vielleicht gibt's ja doch jemanden da draußen, der mir schreiben möchte.

In letzter Zeit ist mir öfter schwarz vor Augen geworden. Einmal bin ich sogar umgekippt. Bis jetzt hab ich mir nichts dabei gedacht, aber letzte Woche hab ich dann einen Bericht über Menschen mit Gehirntumor gesehen. Nach diesem Bericht bin ich mir ziemlich sicher, dass ich auch einen Tumor habe, und jetzt hab ich die totale Panik! Mit meinen Eltern möchte ich nicht sprechen, weil sie mich sofort zum Arzt schleppen würden. Und wenn ich erst einmal die Diagnose vom Arzt habe, dann steht's endgültig fest, dass ich krank bin. Dann kann ich mir nicht mehr einreden, dass ich ja vielleicht doch gesund bin. Ich weiß einfach nicht mehr, wie ich weitermachen soll. Was soll ich nur tun?!?! 😞

Betsy

 Members
 Weiblich
 3 Posts

Sorry!

Echt peinlich. Ich weiß, hier gibt's jede Menge Menschen, die total arge Ängste haben. Und ich weiß, dass meine lächerlich ist, aber trotzdem muss ich's loswerden. Auch wenn ich mich dafür schäme. Ich habe Angst, wenn es rund um mich stockfinster ist. Zuhause geht's grad noch, aber wenn ich zum Beispiel in die Geisterbahn einsteige, dann krieg ich die totale Panik! Ich hab das auch noch nie jemandem erzählt, weil's mir superpeinlich ist, aber ich kann einfach nichts dagegen tun. Ich weiß ja auch, dass mir nichts passieren kann, aber trotzdem werde ich diese Angst einfach nicht los! Irgendwelche Tipps?