



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.