

SACHE-WORT-ZAHL

Heft 112: Angst

September 2010, 38. Jahrgang
Herausgegeben von *Stephanie Berner*,
Kai Nitsche und *Joachim Kahlert*



Angst? Wer kennt das nicht? Die einsame Straße, die dunkle Unterführung, ein unbekanntes Geräusch in der eigenen Wohnung, die schwindelerregende Höhe, die Enge im Aufzug. Das, was wir als Angst bezeichnen, ist in erster Linie ein Produkt unserer Gedanken. Sie ist aber nicht nur eine Art Hirngespinnst, sondern ein wichtiges Basisgefühl, das uns vor unbeherrschbaren Situationen schützt. Angst ist ein Gefühl, das jeder kennt. Angst ist ein Selbstschutz.

Wir verstehen oftmals Dinge besser, wenn wir uns ihr Gegenteil vorstellen. Bei den Begriffspaaren Freude und Trauer oder Hass und Liebe fällt es leicht, das Gegenteil zu benennen. Doch bei Angst fällt das schwer. Auch Mut ist nicht das Gegenteil von Angst, vielmehr ist Angst die Voraussetzung für Mut. Ohne Angst wäre Mut keine Leistung, da man sich gegen nichts durchsetzen müsste. Vertrauen

und Selbstvertrauen sind die wichtigen Gegenspieler der Angst, die zur Bekämpfung der Angst gestärkt und gepflegt werden müssen.

„Du darfst keine Angst haben!“ „Du musst jetzt ganz tapfer sein!“ „Du brauchst doch davor keine Angst zu haben!“ Wer kennt sie nicht, diese Ratschläge?

Dieses Heft bietet viele Vorschläge und Anregungen, wie Sie sich selbst und gemeinsam Grundschulkindern ernsthaft und tiefgründig mit dieser Thematik auseinandersetzen können. Die Kinder sollen ihre Ängste kennen lernen und einordnen können. Sie sollen erfahren, dass es Möglichkeiten gibt, Ängste zu beherrschen und zu nützen.

Antoine de Saint Exupéry sagte einmal: „Nur das Unbekannte ängstigt den Menschen. Sobald man ihm die Stirn bietet, ist es schon kein Unbekanntes mehr.“ Vielleicht kann dieser Satz ja auch eine Anregung zur Auseinandersetzung mit diesem Heft sein.

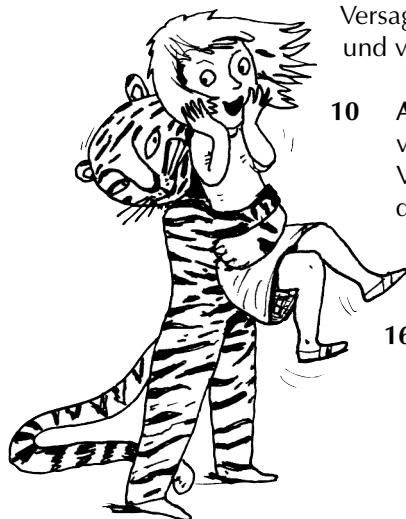
Inhalt

Angst

- 4 Angst bei Grundschulkindern – Eine Einführung**
von *Stephanie Lichtenfeld* und *Reinhard Pekrun*
Das Angsterleben von Kindern hat einen bedeutsamen Einfluss auf die Qualität von Lernen und Leisten; zahlreiche Hinweise für den Umgang mit dieser Emotion.
- 8 Lese-Rechtschreibstörung (Legasthenie) in der Grundschule**
von *Elena Ise* und *Gerd Schulte-Körne*
Versagensängsten im Zusammenhang mit LRS begegnen und vorbeugen; zahlreiche Praxistipps
- 10 Angst vermeiden – Angst suchen – Angst lernen**
von *Siegbert Warwitz*
Vorstellung einer Unterrichtseinheit anhand eines Märchens der *Gebrüder Grimm*
➤ 2 Materialien: Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen; Stell dir vor ...
- 16 Lehre(r)Ängste**
von *Stephanie Berner*
Lehrerängste erkennen und bewältigen lernen. In einer kleinen Sammlung gegen Angst, Stress und Anspannungen werden praktische Hilfen beschrieben.



Klassen 3/4



- 18 Die Brüder Löwenherz von Astrid Lindgren – Praxistipp** Klassen 3/4
 von Kai Nitsche und Stephanie Berner
 Ängste thematisieren und Wege zur Bewältigung erarbeiten mithilfe dieses Kinderbuches; zahlreiche Unterrichtsideen
- 20 Angst zur Sprache bringen** Klassen 1–4
 von Kai Nitsche
 Vorschläge, „Angst“ zu thematisieren, insbesondere im Fach Deutsch
 ► 1 Material: Wimmelbild (s. Seite 64)
- 24 „Sachaufgaben – da fang ich erst gar nicht an!“** Klassen 1–4
 von Irene v. Schwerin
 Der Beitrag zeigt u. a. Wege auf, Ängsten bei Sachaufgaben zu begegnen.
 ► 4 Materialien: Kapitänsaufgaben; Frage finden; Was ist bei diesen Aufgaben wichtig?; Welche Antwort passt?
- 30 Aspekte einer angstfreien Schulraumgestaltung** Klassen 1–4
 von Klaus Zierer
 Die räumliche und damit auch atmosphärische Gestaltung von Schule kann sowohl förderlich als auch hemmend auf Unterrichtsprozesse wirken.
 ► 1 Material: Unser Klassenzimmer
- 38 Angst in der Vergangenheit – Eine Generationenfrage** Klassen 3/4
 von Petra Sauerborn
 Der Beitrag beschreibt die Entwicklung der Ängste in verschiedenen Zeiten und bietet zahlreiche Methoden, dies mit Schülern zu erarbeiten.
 ► 3 Materialien: Eine Befragung zur Angst; Angst und Medien; Wovor haben Kinder Angst?
- 43 Bildnerisches Gestalten – Ein „Erlebniskunstprojekt“ begegnet Kinderängsten** Klassen 1–4
 von Gaby Müller
 Künstlerisches Arbeiten schafft einen geschützten Raum, in dem die Kinder ohne Ergebnisdruck u. a. Erlebnisse verarbeiten und ihr Selbstbewusstsein stärken können.
- 46 Bücher zu „Angst“** Klassen 1–4
 von Stephanie Berner und Kai Nitsche
 Vorstellung von Büchern, geordnet nach Altersstufen und Themenschwerpunkten

Magazin

- 48 „Der Zucker nimmt die Tinte huckepack!“ Freihändig im Sachunterricht – Eine Kooperation von Studierenden und Lehrenden** Klassen 3/4
 von Markus Peschel, Janet Schäfer und Peter Weißer
 Unterrichtssequenz: Experimente mit alltäglichen Materialien
 ► 4 Materialien: Station 1: Bläschenzauber; Station 2: Taucher im Eis; Station 3: Zucker und Tinte; Station 4: Der Tauchwettbewerb

- 57 Rezensionen**
- 61 Impressum**
- 62 Kurzfassungen**

Einlage

Eine kleine Sammlung gegen Angst, Stress und Anspannungen
 von Stephanie Berner

