

## Unterrichtsmaterial 10

### Wovor man Angst haben kann – Hinweise für SuS

„Was, davor hast du Angst?!“ Immer wieder kann es passieren, dass man wegen seiner Ängste gehänselt wird. Doch das ist nicht fair. Angst zu haben ist etwas völlig normales. Jeder hat Angst – manche mehr, manche weniger. Dazu kommt, dass es unzählig viele Dinge gibt, die Angst machen können. Man kann Angst davor haben, dass einem selbst oder jemandem aus der Familie etwas Schlimmes zustößt, dass man von einem Blitz getroffen wird, davor, dass zu Hause eingebrochen wird, vor dem Alleinsein, davor, dass man mit dem Flugzeug abstürzt usw.

Wenn man etwas Dummes angestellt hat, bekommt man Angst vor der Strafe. Man kann Angst haben, dass man die Klasse nicht schafft oder in der Gruppe nicht anerkannt ist. Manche haben Angst davor gemobbt zu werden. Andere bekommen bei dem Gedanken, dass der Mensch, mit dem sie zusammen sind, sie verlassen könnte, schrecklich Angst...

Ganz generell hat man vor allem Neuen immer ein wenig Angst – die einen mehr, die anderen weniger. Z.B.: Du fährst das erste Mal, zu einem Schüleraustausch ins Ausland... - eine ziemlich aufregende, vielleicht sogar Angst einflößende Aussicht, oder?

#### Ängste – früher und heute

Angst ist ein Grundgefühl. Schon immer hatten die Menschen in gefährlichen Situationen Angst. Viele Ängste sind im Lauf der Jahrhunderte dieselben geblieben, z.B. die Angst vor Krankheiten und dem Tod.

Doch vieles, wovor man früher ständig große Angst hatte, ist heute weit weniger bedrohlich. Bevor es elektrische Energie gab und man noch mit offenen Feuerstellen

heizte und kochte, war die Brandgefahr viel größer als heute. Wenn es einmal brannte, dauerte es eine ganze Weile, bis die Feuerwehr kam. Selbst wenn sie vor Ort war, passierte es sehr häufig, dass sich der Brand trotzdem ausbreitete. Aus diesem Grund sind im Mittelalter ganze Stadtviertel und Städte immer wieder niedergebrannt, viele Menschen starben...

„Gehe nicht ans Wasser, sonst kommt der Wassermann...“ - Um Kinder vor Gefahren zu warnen, erzählte man ihnen von unheimlichen Geistern oder ähnlichen Gestalten. Das hatte durchaus Sinn und Zweck: Die Angst, die man ihnen auf diese Weise einjagte, sollte sie davon abhalten, sich in gefährliche Situationen zu begeben. Um sie vor dem Ertrinken zu schützen, „erfand“ man z.B. den





Wassermann. Heute versuchen die meisten Eltern und Erwachsenen, Kindern die verschiedenen Gefahren zu erklären und ihnen möglichst früh beizubringen, wie sie sich davor schützen können. So gesehen, ist die Welt heute viel weniger unheimlich als früher. Doch nicht ganz. Heute drohen ganz andere Gefahren – und mit ihnen andere Ängste. Egal, ob man zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Auto unterwegs ist – immer schwingt die Angst mit, dass man in einen Verkehrsunfall verwickelt wird. Diese Angst ist durchaus vernünftig und schützt vor Gefahren – wir verhalten uns vorsichtiger, wenn wir Angst empfinden. Etwas anderes ist es mit Ängsten, deren Ursachen wir nicht so gut einschätzen können wie z.B. Terroranschläge, die Klimaerwärmung und ihre Folgen oder drohende Epidemien oder sogar Pandemien wie sie z.B. die Vogelgrippe auslösen kann.

### **Ängste ändern sich mit dem Alter**

Ob man in bestimmten Situationen Angst hat und wovor man sich dabei fürchtet, hängt vom Alter ab. Babys ab etwa einem halben Jahr weinen, wenn die Mutter aus ihrem Blickfeld verschwindet und ein Unbekannter sie auf den Arm nimmt. Ähnlich geht es auch noch vielen Dreijährigen, die zum ersten Mal in den Kindergarten gehen – viele leiden auch in diesem Alter noch unter Trennungsangst und weinen, wenn sich Vater oder Mutter von ihnen verabschieden.

Mit etwa drei bis vier Jahren beginnen Kinder, sich vor Dunkelheit und dem Alleinsein zu fürchten. Viele Kinder im Schulalter leiden unter Leistungs- oder Schulangst. Manche leiden zeitlebens unter Phobien z.B. vor Spinnen, Schlangen oder Hunden.