



# DOWNLOAD

Silke Holtz

## Philosophieren in der 7. / 8. Klasse 3

Angst



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

PERSEN

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

Download  
zur Ansicht

Das Fach Philosophie wird an Haupt-, Real-, Regional- und Gesamtschulen in vielen Bundesländern als Wahlfach angeboten. Die Lernenden haben die Wahl zwischen Religion und Philosophie. Viele entscheiden sich gegen die Philosophie, weil dieses Fach einen unschönen Ruf hat. Es wird oft behauptet, dass Philosophie ein sinnloses „Gequatsche“ sei, was natürlich nicht der Fall ist. In diesem Fach wird zum Beispiel über Themen wie Tod, Gerechtigkeit oder Freiheit gesprochen und geschrieben. Oft findet eine Annäherung an diese Themen auf spielerische Art und Weise statt. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen kann den Schülern dabei helfen, gewisse Schwierigkeiten oder auch Probleme in ihrem eigenen Leben zu erkennen und womöglich zu lösen.

Die Aufgaben auf den nachfolgenden Seiten gehen von verschiedenen kurzen Erzähltexten aus, in denen die Erlebnisse einer Clique im Mittelpunkt stehen. Die Protagonisten Annabell, Nele, Linus und Tim befinden sich im gleichen Alter wie die Schüler. Dadurch sollen sich Ihre Schüler „hautnah“ in die Situation der vier Jugendlichen hineinversetzen und deren Gefühle, Fragen, Probleme und Zweifel verstehen können. Kurze, altersgemäße Erklärungen in Form von Infomaterialien sorgen zusätzlich für ein gutes Verständnis. Da diese Unterrichtsmaterialien die philosophischen Themen als ein in sich geschlossenes Ganzes behandeln, müssen die Schüler nicht immer wieder umdenken, sondern versetzen sich einfach in die Rolle der vier Freunde und leben deren Leben mit. Sie leiden und freuen sich gemeinsam mit ihnen.




Nicht zuletzt sollen die differenzierten Aufgabenstellungen den Zugang zu den philosophischen Themen erleichtern. Die Differenzierung im Unterricht ist heutzutage unerlässlich. Steigende Differenzen im Wissen, ein unterschiedliches Lernverhalten und verschiedene Interessen sind nur einige Ursachen dafür. Die Differenzierung kann auf vielfältige Art und Weise erfolgen. Im Folgenden werden vor allem unterschiedlich umfangreiche und anspruchsvolle Aufgabenformate genutzt.

Die Arbeitsblätter mit unterschiedlichem Anforderungsniveau ermöglichen den Schülern, an den Erlebnissen einer Clique teilzunehmen. Die vier Protagonisten zeigen ihnen, dass philosophische Fragestellungen in verschiedenen Lebensbereichen auftreten können. Die in den Texten behandelten philosophischen Fragen leiten jeweils das neue Themengebiet ein. Die Schüler sollen sich in ihrer Vorstellung diesen Rollen, Problemen und Fragen anschließen. Dafür müssen sie sich in die Gefühle der vier Teenager hineinversetzen und sich den Anforderungen des Philosophieunterrichts stellen.

- Den Beginn bildet der Themenbereich **Träumen und Denken**. Hier sollen die Schüler über den Prozess des Träumens nachdenken. Sie werden zwischen Tag- und Nachtträumen unterscheiden und die Begriffe „Utopie“ und „Vision“ kennenlernen.
- Das Wort „vergessen“ wird im Alltag häufig verwendet, doch was bedeutet dies genau? Gibt es einen Unterschied zwischen dem Vergessen und dem Vergessenkönnen? Ein Blick auf die Wirkungsweise des Kurz- und Langzeitgedächtnisses soll den Prozess der **Erinnerung** näher beschreiben.
- Weiterhin werden auch Ihre Schüler häufig mit der Emotion **Angst** konfrontiert. Doch was genau ist Angst und wie entsteht diese? Werden alle Menschen mit Ängsten geboren? Und ist Angst grundsätzlich etwas Schlechtes?
- Wir Menschen kommunizieren mittels der **Sprache**. Für uns ist das vollkommen selbstverständlich. Doch wie sieht ein Leben ohne Sprache aus? Und was ist nonverbale Kommunikation? Diese Fragen werden in diesem Themenabschnitt behandelt.
- Warum haben wir nach einem Fehlverhalten ein schlechtes **Gewissen**? Was verbirgt sich hinter diesem Gefühl? Dieser Frage gehen die Schüler mithilfe der angebotenen Materialien auf den Grund.
- Das Leben Ihrer Schüler wird von Regeln bestimmt. Doch welche Funktionen haben diese? Und wie würde ein Leben ohne **Vorschriften** aussehen?

- Menschen schätzen sich und andere ständig ein. Lob und Kritik an einer fremden und der eigenen Person entstehen durch die Wahrnehmung mittels **Selbst- und Fremdbildern**. In diesem Abschnitt setzen sich Ihre Schüler mit ihrem Selbstbild und mit Fremdbildern auseinander.
- Obwohl viele Schüler sich für den Philosophieunterricht entscheiden, weil sie nicht an Gott glauben und dadurch den Religionsunterricht meiden, werden auch in diesem Unterrichtsfach **Gottesvorstellungen und -begriffe** behandelt.

Alle genannten Aufgaben werden in drei Schwierigkeitsstufen angeboten:

-  ... eignet sich für leistungsschwächere Schüler/innen
-  ... spricht das mittlere Leistungsfeld an
-  ... ist für die Leistungsstärksten vorgesehen

Die Schwierigkeitsstufen können auch individuell angepasst werden. Der Lehrende unterscheidet aufgrund der täglichen Beobachtungen, inwieweit sich die jeweiligen Schüler auf die beschriebenen philosophischen Themen einlassen können.

Außerdem besteht die Möglichkeit, dass die Mädchen oder Jungen das Anforderungsniveau stetig steigern.

Die Arbeitsblätter wurden für den Philosophieunterricht in den Klassenstufen 7/8 entwickelt. Viele Themen des Philosophieunterrichts wie das Träumen, das Gewissen, das Erinnern, die Angst, die Sprache, die Religionen, Selbst- und Fremdbilder und Regeln werden von ihnen behandelt.

Die Arbeitsblätter können auf verschiedene Weisen genutzt werden:

- zur Wissensvermittlung: Vorstellbar ist dabei, dass die Arbeitsblätter getrennt voneinander behandelt werden, sodass die Zusammenhänge zwischen den Erzähltexten erst nach und nach für die Schüler sichtbar werden.
- zur Wissensvertiefung und als Ergänzungsmaterial, das die Schüler zum eigenen Denken anregt
- zur Wissensprüfung: Wenn diese Kopiervorlagen zur Wissensprüfung genutzt werden sollen, sollten die acht verschiedenen Stoffgebiete im Vorfeld behandelt worden sein.



## Die Spinne

Während Linus sich Gedanken um seine vergessenen Hausaufgaben macht, schreit Annabell plötzlich laut auf. Auf Neles Arm krabbelt eine Spinne. Alle erschrecken sich, weil sie die Ursache des Schreiens noch nicht erkennen können. „Eine ekelhafte Spinne!“, ruft Annabell ängstlich. Auch Nele schreit jetzt, während die Jungen anfangen zu lachen. Tim nimmt die Spinne in die Hand und hält sie hoch. Annabell fordert ihn auf, das Tier zu töten. „Was hast du denn für ein Problem?“, fragt Tim. „Ich mag keine Spinnen“, antwortet Annabell. Nele erklärt ihre Reaktion etwas ausführlicher:

„Als ich ganz klein war, sind meine Eltern mit uns immer zum Zelten gefahren. Ich musste in der Mittagszeit schlafen, obwohl ich das nie wollte. Als ich wieder einmal alleine in unserem Zelt lag und darauf wartete, dass ich endlich wieder aufstehen durfte, krabbelte plötzlich eine riesige Spinne über mein Gesicht. Ich habe total laut geschrien, aber meine Eltern kamen nicht. Ich habe daraufhin so um mich geschlagen, dass das Zelt kaputtging. Als meine Eltern das merkten, haben sie sehr mit mir geschimpft. Sie haben mich nicht verstanden und ich sollte mich in ein anderes Zelt legen. Sie glaubten, dass ich einfach nicht schlafen wollte. Und seitdem hasse ich diese Biester.“ „Ich glaube, dass ihr Angst habt“, erwidert Linus. „Nein, wir sind doch keine Angsthasen“, bestreiten die Mädchen gleichzeitig.



## Aufgaben

1. Was ist Angst? Definiere den Begriff.
2. Wie entstehen Ängste?
3. Nenne drei deiner Ängste.
4. Warum bezeichnen wir ängstliche Menschen als „Angsthasen“?



## Infotext: Die Angst

Die Angst ist ein Gefühl, das man in bedrohlichen Situationen empfindet. Sie äußert sich als Besorgnis und Unlust. Als Bedrohungen können alle Situationen empfunden werden, die die körperliche Unversehrtheit, die Selbstachtung oder das Selbstbild angreifen. Die Folge der Angst ist ein Gefühl der Unsicherheit. Das Gefühl tritt in unterschiedlich stark ausgeprägten Erscheinungsformen auf: als Scheu oder Beklommenheit, als Zwang, als Furcht, als Phobie, als Panik oder als Psychose. Äußerlich erkennt man die Angst zum Beispiel daran, dass sich die Pupillen weiten. Die Muskelanspannung, die Reaktionsgeschwindigkeit sowie die Herzfrequenz und der Blutdruck erhöhen sich und die Atmung wird schneller. Der Körper kann anfangen zu schwitzen und zu zittern.

Menschen, die Angst verspüren, reagieren darauf unterschiedlich. Manche Menschen versuchen, die bedrohlichen Situationen zu vermeiden. Aus der Erfahrung wissen sie, welche Ereignisse, Räume, Personen oder Tiere das sind. Andere verleugnen ihre Angst, indem sie sie herunterspielen oder sie verdrängen.

Jeder Mensch wird schon mit gewissen Ängstansätzen geboren. Beginnend mit dem Kleinkindalter werden jedoch stetig neue Ängste erlernt. Dieser Prozess dauert bis zum Lebensende an. Das Gedächtnis speichert dabei die Gefahrensignale. Dies geschieht, indem die Reize bestimmter Ereignisse mit deren schädlichen Folgen verbunden werden. Diese Reize können durch eigene Erfahrung, Beobachtung fremden Verhaltens oder Warnhinweise entstehen. Allerdings können erworbene Ängste auch wieder verlernt werden.

Es gibt unzählige verschiedene Ängste. Angstlose Menschen gibt es nicht. Gerade Jungen im Alter der 7. beziehungsweise 8. Klasse werden behaupten, dass sie keine Ängste haben. Das liegt aber lediglich an der Verleugnung dieses Gefühls.

Die Ängste können durch verschiedene Situationen hervorgerufen werden, z. B.

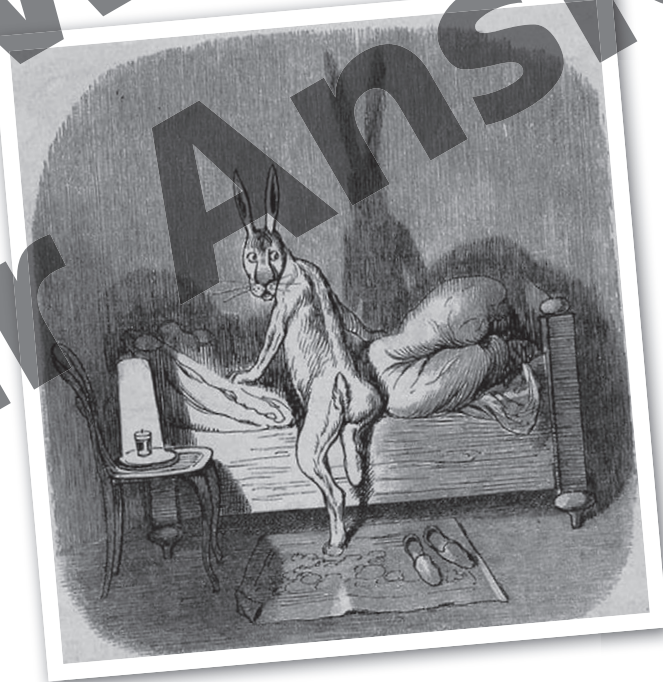
- Höhenangst
- Platzangst
- Angst vor Dunkelheit
- Angst vor Tieren (insbesondere Spinnen)
- Angst vor Einsamkeit
- Angst vor dem Verlassenwerden
- Angst vor dem Sterben (beziehungsweise dem Tod)
- Angst vor Krankheiten
- Angst vor Schmutz



Manchmal werden verängstigte Menschen als „Angsthasen“ bezeichnet. Dahinter steckt die Annahme, dass Hasen sehr furchtsame Tiere seien, die bei Gefahr schnell Reißaus nehmen. Der Ausdruck „Angsthase“ wird automatisch mit einem feigen Verhalten in Verbindung gebracht. Feiges Handeln wird stets durch Angst oder Furcht bestimmt. Ein feiger Mensch meidet aus Furcht vor einer Gefahr, einem Verlust, Schmerz oder Tod bestimmte Situationen. Auf Außenstehende wirkt dieses Verhalten negativ und bringt den sogenannten „Angsthasen“ den Vorwurf fehlenden Muts ein.

In bestimmten Situationen (z. B. beim Aufeinandertreffen mit einem bissigen Hund, einer giftigen Schlange oder anderen gefährlichen Tieren) ist Angst allerdings durchaus angebracht. Abhängig von der jeweiligen Situation und deren Risiko dient sie als Schutzmechanismus. Daher ist es nicht möglich, die Angst grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung einzuordnen.

Einige Menschen, insbesondere Extremsportler, gehen sogar wissentlich Risiken ein, um das Angstgefühl zu verspüren. Ihnen geben positive Angstgefühle einen Kick. Die Gefahr registrieren sie nicht oder verdrängen sie. So steigern diese Personen ihr Lebensgefühl.





## Die Spinne

Während Linus sich Gedanken um seine vergessenen Hausaufgaben macht, schreit Annabell plötzlich laut auf. Auf Neles Arm krabbelt eine Spinne. Alle erschrecken sich, weil sie die Ursache des Schreiens noch nicht erkennen können. „Eine ekelhafte Spinne!“, ruft Annabell ängstlich. Auch Nele schreit jetzt, während die Jungen anfangen zu lachen. Tim nimmt die Spinne in die Hand und hält sie hoch. Annabell fordert ihn auf, das Tier zu töten. „Was hast du denn für ein Problem?“, fragt Tim. „Ich mag keine Spinnen“, antwortet Annabell. Nele erklärt ihre Reaktion etwas ausführlicher:

„Als ich ganz klein war, sind meine Eltern mit uns immer zum Zelten gefahren. Ich musste in der Mittagszeit schlafen, obwohl ich das nie wollte. Als ich wieder einmal alleine in unserem Zelt lag und darauf wartete, dass ich endlich wieder aufstehen durfte, krabbelte plötzlich eine riesige Spinne über mein Gesicht. Ich habe total laut geschrien, aber meine Eltern kamen nicht. Ich habe daraufhin so um mich geschlagen, dass das Zelt kaputtging. Als meine Eltern das merkten, haben sie sehr mit mir geschimpft. Sie haben mich nicht verstanden und ich sollte mich in ein anderes Zelt legen. Sie glaubten, dass ich einfach nicht schlafen wollte. Und seitdem hasse ich diese Biester.“ „Ich glaube, dass ihr Angst habt“, erwidert Linus. „Nein, wir sind doch keine Angsthassen“, bestreiten die Mädchen gleichzeitig.



## Aufgaben

1. Was ist Angst? Definiere den Begriff.
2. Wie entstehen Ängste?
3. Nenne vier deiner Ängste.
4. Warum bezeichnen wir ängstliche Menschen als „Angsthassen“?
5. Ist die Angst eher etwas Negatives oder etwas Positives? Begründe deine Einschätzung.





## Infotext: Die Angst

Die Angst ist ein Gefühl, das man in bedrohlichen Situationen empfindet. Sie äußert sich als Besorgnis und Unlust. Als Bedrohungen können alle Situationen empfunden werden, die die körperliche Unversehrtheit, die Selbstachtung oder das Selbstbild angreifen. Die Folge der Angst ist ein Gefühl der Unsicherheit. Das Gefühl tritt in unterschiedlich stark ausgeprägten Erscheinungsformen auf: als Scheu oder Beklommenheit, als Zwang, als Furcht, als Phobie, als Panik oder als Psychose. Äußerlich erkennt man die Angst zum Beispiel daran, dass sich die Pupillen weiten. Die Muskelanspannung, die Reaktionsgeschwindigkeit sowie die Herzfrequenz und der Blutdruck erhöhen sich und die Atmung wird schneller. Der Körper kann anfangen zu schwitzen und zu zittern.

Menschen, die Angst verspüren, reagieren darauf unterschiedlich. Manche Menschen versuchen, die bedrohlichen Situationen zu vermeiden. Aus der Erfahrung wissen sie, welche Ereignisse, Räume, Personen oder Tiere das sind. Andere verleugnen ihre Angst, indem sie sie herunterspielen oder sie verdrängen.

Jeder Mensch wird schon mit gewissen Ängstansätzen geboren. Beginnend mit dem Kleinkindalter werden jedoch stetig neue Ängste erlernt. Dieser Prozess dauert bis zum Lebensende an. Das Gedächtnis speichert dabei die Gefahrensignale. Dies geschieht, indem die Reize bestimmter Ereignisse mit deren schädlichen Folgen verbunden werden. Diese Reize können durch eigene Erfahrung, Beobachtung fremden Verhaltens oder Warnhinweise entstehen. Allerdings können erworbene Ängste auch wieder verlernt werden.

Es gibt unzählige verschiedene Ängste. Angstlose Menschen gibt es nicht. Gerade Jungen im Alter der 7. beziehungsweise 8. Klasse werden behaupten, dass sie keine Ängste haben. Das liegt aber lediglich an der Verleugnung dieses Gefühls.

Die Ängste können durch verschiedene Situationen hervorgerufen werden, z. B.

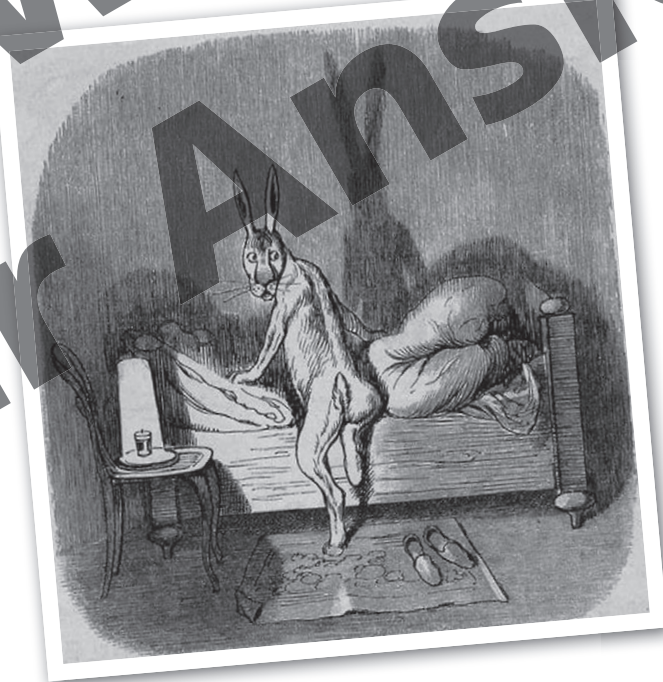
- Höhenangst
- Platzangst
- Angst vor Dunkelheit
- Angst vor Tieren (insbesondere Spinnen)
- Angst vor Einsamkeit
- Angst vor dem Verlassenwerden
- Angst vor dem Sterben (beziehungsweise dem Tod)
- Angst vor Krankheiten
- Angst vor Schmutz



Manchmal werden verängstigte Menschen als „Angsthasen“ bezeichnet. Dahinter steckt die Annahme, dass Hasen sehr furchtsame Tiere seien, die bei Gefahr schnell Reißaus nehmen. Der Ausdruck „Angsthase“ wird automatisch mit einem feigen Verhalten in Verbindung gebracht. Feiges Handeln wird stets durch Angst oder Furcht bestimmt. Ein feiger Mensch meidet aus Furcht vor einer Gefahr, einem Verlust, Schmerz oder Tod bestimmte Situationen. Auf Außenstehende wirkt dieses Verhalten negativ und bringt den sogenannten „Angsthasen“ den Vorwurf fehlenden Muts ein.

In bestimmten Situationen (z. B. beim Aufeinandertreffen mit einem bissigen Hund, einer giftigen Schlange oder anderen gefährlichen Tieren) ist Angst allerdings durchaus angebracht. Abhängig von der jeweiligen Situation und deren Risiko dient sie als Schutzmechanismus. Daher ist es nicht möglich, die Angst grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung einzuordnen.

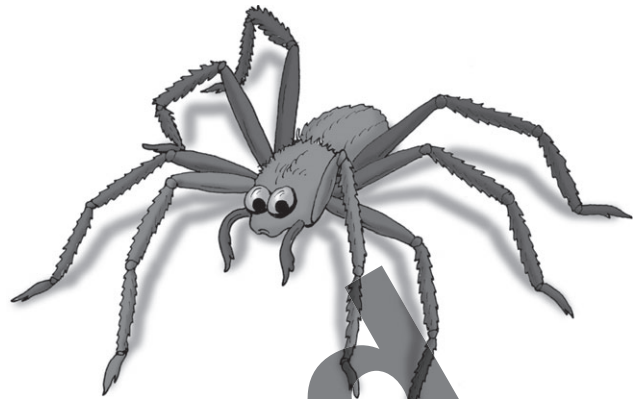
Einige Menschen, insbesondere Extremsportler, gehen sogar wissentlich Risiken ein, um das Angstgefühl zu verspüren. Ihnen geben positive Angstgefühle einen Kick. Die Gefahr registrieren sie nicht oder verdrängen sie. So steigern diese Personen ihr Lebensgefühl.





## Die Spinne

Während Linus sich Gedanken um seine vergessenen Hausaufgaben macht, schreit Annabell plötzlich laut auf. Auf Neles Arm krabbelt eine Spinne. Alle erschrecken sich, weil sie die Ursache des Schreiens noch nicht erkennen können. „Eine ekelhafte Spinne!“, ruft Annabell ängstlich. Auch Nele schreit jetzt, während die Jungen anfangen zu lachen. Tim nimmt die Spinne in die Hand und hält sie hoch. Annabell fordert



ihn auf, das Tier zu töten. „Was hast du denn für ein Problem?“, fragt Tim. „Ich mag keine Spinnen“, antwortet Annabell. Nele erklärt ihre Reaktion etwas ausführlicher: „Als ich ganz klein war, sind meine Eltern mit uns immer zum Zelten gefahren. Ich musste in der Mittagszeit schlafen, obwohl ich das nie wollte. Als ich wieder einmal alleine in unserem Zelt lag und darauf wartete, dass ich endlich wieder aufstehen durfte, krabbelte plötzlich eine riesige Spinne über mein Gesicht. Ich habe total laut geschrien, aber meine Eltern kamen nicht. Ich habe daraufhin so um mich geschlagen, dass das Zelt kaputtging. Als meine Eltern das merkten, haben sie sehr mit mir geschimpft. Sie haben mich nicht verstanden und ich sollte mich in ein anderes Zelt legen. Sie glaubten, dass ich einfach nicht schlafen wollte. Und seitdem hasse ich diese Biester.“ „Ich glaube, dass ihr Angst habt“, erwidert Linus. „Nein, wir sind doch keine Angsthassen“, bestreiten die Mädchen gleichzeitig.

### Aufgaben

1. Was ist Angst? Definiere den Begriff.
2. Wie entstehen Ängste?
3. Nenne fünf deiner Ängste.
4. Warum bezeichnen wir ängstliche Menschen als „Angsthassen“?
5. Ist die Angst eher etwas Negatives oder etwas Positives? Begründe deine Einschätzung.

### Zusatzaufgabe:

Welche Möglichkeiten gibt es, seine Angst vor etwas zu überwinden? Liste deine Ideen stichwortartig auf.



## Infotext: Die Angst

Die Angst ist ein Gefühl, das man in bedrohlichen Situationen empfindet. Sie äußert sich als Besorgnis und Unlust. Als Bedrohungen können alle Situationen empfunden werden, die die körperliche Unversehrtheit, die Selbstachtung oder das Selbstbild angreifen. Die Folge der Angst ist ein Gefühl der Unsicherheit. Das Gefühl tritt in unterschiedlich stark ausgeprägten Erscheinungsformen auf: als Scheu oder Beklommenheit, als Zwang, als Furcht, als Phobie, als Panik oder als Psychose. Äußerlich erkennt man die Angst zum Beispiel daran, dass sich die Pupillen weiten. Die Muskelanspannung, die Reaktionsgeschwindigkeit sowie die Herzfrequenz und der Blutdruck erhöhen sich und die Atmung wird schneller. Der Körper kann anfangen zu schwitzen und zu zittern.

Menschen, die Angst verspüren, reagieren darauf unterschiedlich. Manche Menschen versuchen, die bedrohlichen Situationen zu vermeiden. Aus der Erfahrung wissen sie, welche Ereignisse, Räume, Personen oder Tiere das sind. Andere verleugnen ihre Angst, indem sie sie herunterspielen oder sie verdrängen.

Jeder Mensch wird schon mit gewissen Ängstansätzen geboren. Beginnend mit dem Kleinkindalter werden jedoch stetig neue Ängste erlernt. Dieser Prozess dauert bis zum Lebensende an. Das Gedächtnis speichert dabei die Gefahrensignale. Dies geschieht, indem die Reize bestimmter Ereignisse mit deren schädlichen Folgen verbunden werden. Diese Reize können durch eigene Erfahrung, Beobachtung fremden Verhaltens oder Warnhinweise entstehen. Allerdings können erworbene Ängste auch wieder verlernt werden.

Es gibt unzählige verschiedene Ängste. Angstlose Menschen gibt es nicht. Gerade Jungen im Alter der 7. beziehungsweise 8. Klasse werden behaupten, dass sie keine Ängste haben. Das liegt aber lediglich an der Verleugnung dieses Gefühls.

Die Ängste können durch verschiedene Situationen hervorgerufen werden, z. B.

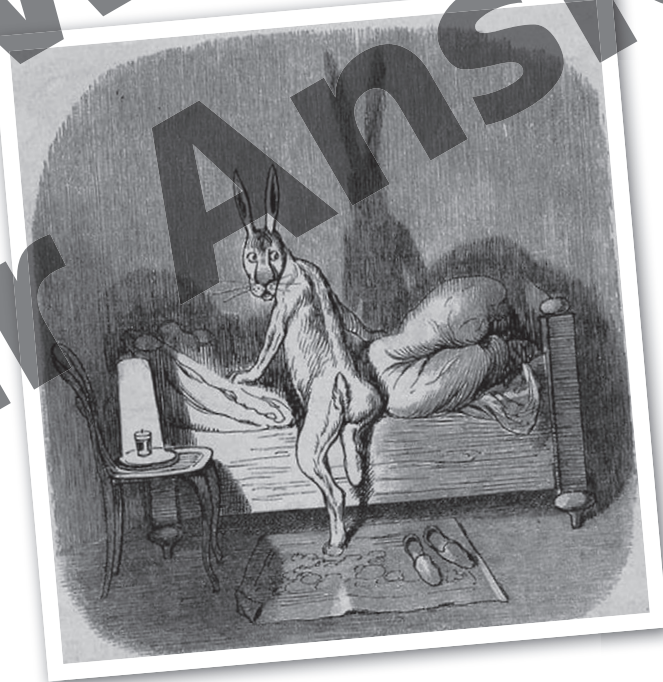
- Höhenangst
- Platzangst
- Angst vor Dunkelheit
- Angst vor Tieren (insbesondere Spinnen)
- Angst vor Einsamkeit
- Angst vor dem Verlassenwerden
- Angst vor dem Sterben (beziehungsweise dem Tod)
- Angst vor Krankheiten
- Angst vor Schmutz



Manchmal werden verängstigte Menschen als „Angsthasen“ bezeichnet. Dahinter steckt die Annahme, dass Hasen sehr furchtsame Tiere seien, die bei Gefahr schnell Reißaus nehmen. Der Ausdruck „Angsthase“ wird automatisch mit einem feigen Verhalten in Verbindung gebracht. Feiges Handeln wird stets durch Angst oder Furcht bestimmt. Ein feiger Mensch meidet aus Furcht vor einer Gefahr, einem Verlust, Schmerz oder Tod bestimmte Situationen. Auf Außenstehende wirkt dieses Verhalten negativ und bringt den sogenannten „Angsthasen“ den Vorwurf fehlenden Muts ein.

In bestimmten Situationen (z. B. beim Aufeinandertreffen mit einem bissigen Hund, einer giftigen Schlange oder anderen gefährlichen Tieren) ist Angst allerdings durchaus angebracht. Abhängig von der jeweiligen Situation und deren Risiko dient sie als Schutzmechanismus. Daher ist es nicht möglich, die Angst grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung einzuordnen.

Einige Menschen, insbesondere Extremsportler, gehen sogar wissentlich Risiken ein, um das Angstgefühl zu verspüren. Ihnen geben positive Angstgefühle einen Kick. Die Gefahr registrieren sie nicht oder verdrängen sie. So steigern diese Personen ihr Lebensgefühl.





## Angst

### 1. Was ist Angst? Definiere den Begriff.

Die Angst ist ein Gefühl, das man in bedrohlichen Situationen (Situationen, die die körperliche Unversehrtheit, die Selbstachtung oder das Selbstbild angreifen) empfindet. Anzeichen von Angst sind Besorgnis und Unlust. Wenn jemand Angst hat, fühlt er sich stark verunsichert. Angst tritt in unterschiedlich stark ausgeprägten Erscheinungsformen auf: als Scheu oder Beklommenheit, als Zwang, als Furcht, als Phobie, als Panik oder als Psychose. Wenn jemand Angst hat, weiten sich seine Pupillen, die Muskelanspannung und Reaktionsgeschwindigkeit sowie die Herzfrequenz und der Blutdruck erhöhen sich und die Atmung wird schneller. Der Körper kann anfangen zu schwitzen und zu zittern. Die Reaktionen auf das Angstgefühl können unterschiedlich ausfallen.

### 2. Wie entstehen Ängste?

Jeder Mensch wird schon mit gewissen Ängsten geboren. Er lernt im Laufe seines Lebens laufend neue Ängste dazu, kann erworbene Ängste andererseits aber auch wieder verlernen. Das Gedächtnis speichert Gefahrensignale, indem es die Reize bestimmter Ereignisse mit deren schädlichen Folgen verbindet. Dadurch entsteht ein Gefühl der Angst.

### 3. Nenne drei/vier/fünf deiner Ängste.

*Die Ängste sind von Person zu Person verschieden, daher werden auch die Antworten variieren.*

### 4. Warum bezeichnen wir ängstliche Menschen als „Angsthasen“?

Weil manche Leute glauben, dass Hasen sehr furchtsame Tiere seien, die bei Gefahr schnell flüchten. Der Ausdruck „Angsthase“ wird deshalb automatisch mit einem feigen Verhalten in Verbindung gebracht.

### 6. Ist die Angst eher etwas Negatives oder etwas Positives? Begründe deine Einschätzung.

*Musterantwort:* Die Angst ist nicht grundsätzlich negativ zu bewerten, da sie in manchen Situationen als Schutzmechanismus dient. Einige Menschen erleben Angst als etwas Positives: Sie treiben sogar Extremsport, um das Angstgefühl und damit einen „Kick“ zu verspüren. Negativ ist Angst aber dann, wenn sie einen Menschen stark belastet oder einschränkt.

Zusatzaufgabe: Welche Möglichkeiten gibt es, seine Angst vor etwas zu überwinden? Liste deine Ideen stichwortartig auf.

Mögliche Antworten:

- Situationen umgehen
- sich der Situation stellen, um seine Reaktion zu ändern
- sich z. B. furchterregende Tiere als niedliche Gestalten einreden
- Hypnose oder Therapie



**PERSEN** Alles für ein leichteres Lehrerleben!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



**Bildquellen:**

Seite 5, 8, 11: Karikatur eines Angsthasen von Adolf Oberländer aus den „Fliegenden Blättern“(1888), Bd. 35, S. 1. Gemeinfrei verfügbar auf Wikimedia Commons.  
URL: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fliegende\\_Blaetter\\_85\\_34\\_b1.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fliegende_Blaetter_85_34_b1.jpg)

© 2015 Persen Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Illustrationen: Nataly Meenen

Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23462DA3

[www.persen.de](http://www.persen.de)