

Die Ängste

aus/zu:



Sekundarstufe Dr. Elisabeth Höhn

Arbeitsheft Ethik

2 Das eigene Leben gestalten



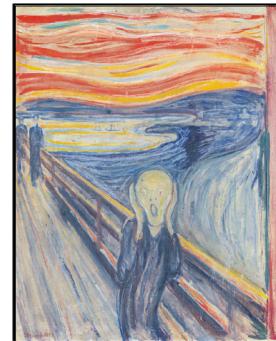
Bewusstsein schaffen
für die Grundfragen des
menschlichen Daseins

 Lernen mit Erfolg
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

Die Ängste

Angst und ihre Bedeutung

Noch nie waren die Deutschen so besorgt wie heute. Weltweit Kriege, Corona und die Folgen, steigende Flüchtlingszahlen, Inflation, Rezession, Arbeitslosigkeit, Klimakrise – Anlass zur Sorge gibt es genug. Ängste zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Ungefähr 15 Prozent der Bevölkerung leidet unter einer krankhaften Angststörung, wobei Frauen weitaus häufiger betroffen sind als Männer. Eine der meisten Formen von Ängsten sind Phobien, wie z. B. soziale Phobien, Natur- oder Tierphobien. In der Folge kommt es oft zu Medikamenten- und Alkoholabhängigkeit, zum Verlust der sozialen Kontakte bis hin zur völligen Vereinsamung. Neben solchen Formen greifen immer mehr ‚alltägliche Ängste‘ um sich, wie die Angst vor der zunehmenden Gewaltbereitschaft in der Bevölkerung, Angst vor Terroranschlägen, die Angst vor dem Klimawandel und der Umweltverschmutzung, vor der Anonymität unserer Gesellschaft, vor dem Alleinsein, die Angst vor dem Fremden und Unbekannten ... Auf viele Menschen scheinen sich die Ängste lähmend zu wirken. Sie ziehen sich in ihren individuellen



und privaten Bereich zurück. Angst ist jedoch nicht nur ein unangenehmes Gefühl, das man loswerden möchte. Biologisch gesehen ist Angst zunächst ein Warnsignal, das uns vor Gefahren schützt. Angst entsteht, wenn das Gehirn eine Situation oder einen Gedanken als bedrohlich einschätzt. Die Angst hilft uns angemessen auf bedrohliche Situationen zu reagieren. Sie kann aber auch zu einer krankhaften Angststörung führen, wenn sie überhandnimmt und das Leben beeinträchtigt.

Aufgaben und Fragen

1. **Recherchiere im Internet nach Studien über die Ängste der Deutschen und berichte darüber.**



2. **Informiere dich im Internet über die Begriffe ‚Angst‘, ‚Phobie‘, ‚Furcht‘ und ‚Panik‘ und erläutere sie.**

Angst: _____

Phobie: _____

Furcht: _____

Panik: _____

3. **Nenne typische Ängste von Jugendlichen.**

4. **Beschreibe Möglichkeiten, wie man Ängste überwinden kann.**



Die Ängste

Schulphobie und ihre Folgen

Statistischen Angaben zufolge bleiben 5–10 Prozent der Schüler und Schülerinnen regelmäßig der Schule fern. Am häufigsten ist die Altersgruppe der 13 bis 17-jährigen davon betroffen und es sind mehr Jungen als Mädchen. Unter diesen Schülern und Schülerinnen findet man einen hohen Prozentsatz mit psychischen Problemen, vorwiegend verschiedene Formen von Ängsten und Angststörungen.

Fallbeispiel:

Melanie ist 11 Jahre alt und besucht seit einem halben Jahr die 5. Klasse einer Realschule. Sie leidet unter einer extremen Schulangst. Schon morgens beim Aufstehen klagt sie über Bauchschmerzen und Übelkeit und bittet ihre Mutter eine Entschuldigung für die Schule zu schreiben. Häufig muss sie von einem Elternteil zur Schule gebracht und oder wegen körperlichen Beschwerden früher abgeholt werden. Immer häufiger kommt es vor, dass sie ganze Vormittage zu Hause verbringt. Auch von ihren Schulfreundinnen zieht sie sich immer mehr zurück. Ein Besuch beim Hausarzt brachte bisher keinen Befund. Aufgrund der vielen Fehlzeiten kommt es in der Familie immer wieder zu Konflikten und zu Streit zwischen den Eheleuten.



Aufgaben und Fragen

1. Nenne mögliche Hinweise, die darauf hin deuten, dass Schüler die Schule meiden.



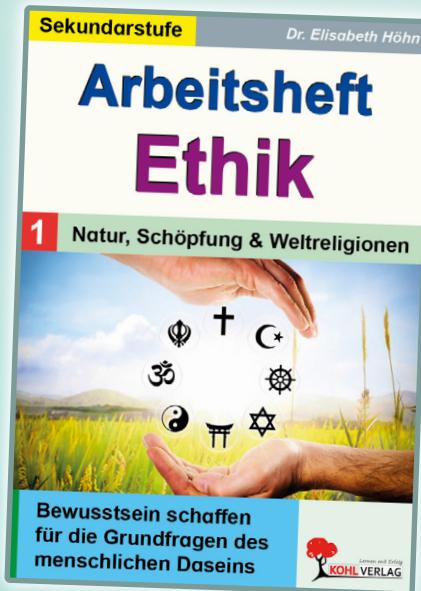
2. Beschreibe die Ursachen einer Schulangst bzw. einer Schulphobie.

3. Welche Folgen hätte es für Melanie, wenn sie noch länger der Schule fernbleibt?

4. Wie könnte man Melanie helfen, ihre Schulangst zu überwinden?



Ergänzende Arbeitshefte



Passende Arbeitsblätter für Ihren Unterricht

Der Kohl-Verlag bietet praxiserprobtes Unterrichtsmaterial für alle Schulformen – direkt einsetzbar und differenziert aufbereitet. Ob als Print oder digital: Die Materialien fördern individuelles Lernen und sparen wertvolle Vorbereitungszeit. Profitieren Sie von attraktiven Rabatten, kostenlosen Proben und einem zuverlässigen Service – ideal für Lehrer:innen, Referendar:innen und Pädagog:innen.

- sofort einsatzbereit
- mit Lösungen
- differenziert
- als Print und PDF verfügbar
- vieles auch interaktiv als PDF+ erhältlich



weitere Produkte in
unserem Shop

Lösungen

Die Angst

Angst und ihre Bedeutung

S. 2: 1. Studie über die Ängste der Deutschen

Eine repräsentative Langzeitstudie „Ängste der Deutschen 2022“ durchgeführt von der R & V-Versicherung, befragt wurden 2400 Personen kam zu folgenden Ergebnissen:

Die sieben größten Ängste der Deutschen 2022

(1) Steigende Lebenshaltungskosten 67 %, (2) Unbezahlbares Wohnen in Deutschland 58 %, (3) schlechte Wirtschaftslage 57 %, (4) Steuererhöhungen 52 %, (5) Kosten der Steuerzahler durch die EU-Schuldenkrise 51 %, (6) Naturkatastrophen und Wetterextreme 49 %, (7) weltweit autoritäre Herrscher werden immer mächtiger 47 %.

2. Abgrenzung der Begriffe „Angst“, „Phobie“, „Furcht“ und „Panik“

Angst: ist ein Ich-Zustand, der als bedrohlich, beklemmend und bedrückend empfunden wird.

Phobie: ist eine überstarke Angstreaktion, die dauerhaft und unangemessen ist, obwohl keine Gefahr gegeben ist.

Furcht: ist auf ein Objekt bezogen und bezieht sich auf eine unmittelbare, konkrete Bedrohung.

Panik: ist ein plötzlicher Anfall überwältigender Angst.

3. Typische Ängste von Jugendlichen

- Zukunftsängste, • Leistungsdruck, • Umweltverschmutzung, • Klimawandel und die Folgen, • Angst vor Ablehnung oder Bewertung durch Gleichaltrige, • Versagensängste, • Angst vor Terroranschläge und Gewalt etc.

4. Möglichkeiten der Angstüberwindung

- mit jemanden über die Angst sprechen, • sich selbst gut zureden durch positive Selbstinstruktion, • sich ablenken, • Ängste mit positiven Reizen verknüpfen wie z. B. bei Flugangst ein Buch lesen oder einen Film schauen, • Entspannungstechniken anwenden wie Autogenes Training, Yoga, Achtsamkeitsübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, • bei schwerwiegenden Ängsten Inanspruchnahme einer Psychotherapie etc.

Schulphobie und ihre Folgen

S. 3:

1. Hinweise, die darauf hindeuten, dass Schüler die Schule meiden

- Leistungsabfall in der Schule, • sozialer Rückzug von Freunden, • nachlassendes Interesse an Hobbys, • mangelnde Integration in den Klassenverband, • sozial auffälliges Verhalten wie z. B. Träumen, Herumlaufen, geistig Abschalten, • Belügen der Eltern oder Lehrkräfte, • Sachbeschädigungen in der Schule etc.

2. Ursachen einer Schulangst bzw. einer Schulphobie

- Mobbing in der Schule, • strafender oder autoritärer Lehrer, • hoher Leistungsdruck, • Prüfungsangst, • Überforderung, • starker Druck von Seiten der Eltern, • überfüllter Bus, • Enge im Klassenzimmer, • Angst vor Bewertung oder Ausgrenzung durch die Mitschüler etc.

3. Folgen für Melanie, wenn sie länger der Schule fernbleibt

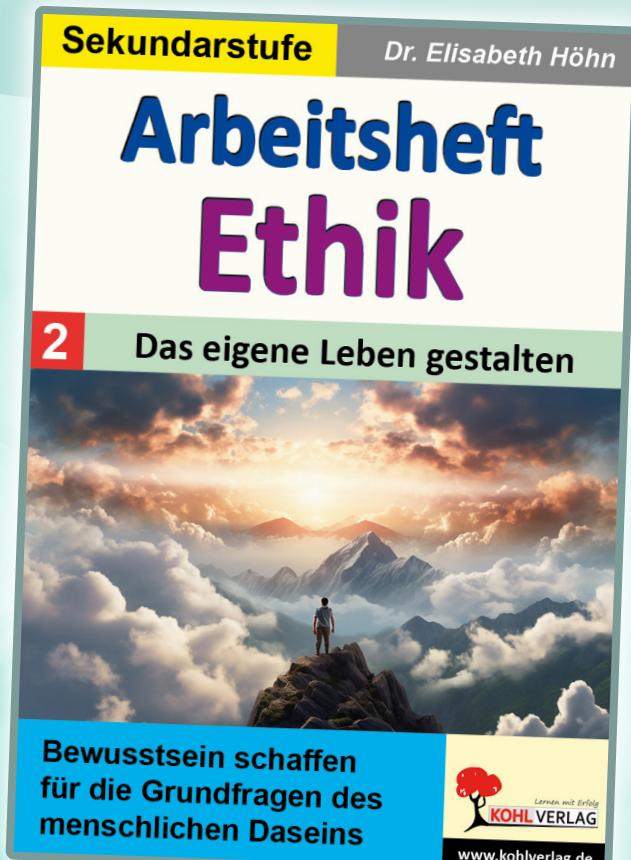
- Probleme den fehlenden Schulstoff nachzuholen, • fehlende Klassenarbeiten müssen nachgeschrieben werden, • Gefahr des Sitzenbleibens, • Wiederholen der Klasse, • schlechtere Aussichten auf eine Ausbildungsstelle, • vermehrt innerfamiliäre Konflikte etc.

4. Maßnahmen gegen Schulangst

- Ursachen der Schulangst bei Melanie klären, • mit dem Klassenlehrer/in oder Schulleiter/in sprechen, • Eltern sollten keinen Druck auf das Kind ausüben, • Aufbau einer liebevollen Beziehung zwischen Eltern und Kind, • Besuch einer Erziehungsberatungsstelle oder Inanspruchnahme eines Kinder- und Jugendpsychotherapeuten etc.

Dieses Produkt ist eine Erweiterung zum Arbeitsheft:

Arbeitsheft Ethik – Band 2: Das eigene Leben gestalten



ab 14,49 €

Der zweite Band der Ethikreihe befasst sich mit unserem Umgang mit der Zeit. Dieses Thema lädt Jugendliche förmlich zum Innehalten und Nachdenken ein. Dabei wird auch auf die Freizeitgestaltung, die Berufs- und Arbeitszeit näher eingegangen. Wichtige Grundfragen des Lebens wie „Wer bin ich?“ und die Erwartungen der Schüler und Schülerinnen an die eigene Zukunft sind weitere Themen. Dabei wird auch die Funktion von Vorbildern im Leben vieler Jugendlicher erörtert. Die Frage nach dem Sinn des Lebens zählt zu den großen Fragen der Philosophie.

[Produkt im Shop ansehen](#)



Bildquellen von AdobeStock.com:

© britaseifert (Hintergrund), © LDarin (Pfeile),
© fotografikateria (roter Pinselstrich), © fendy (Computer-Icon);
S. 1: © Paulina; S. 2: © GiorgioMorara, © terovesalainen,
© strichfiguren.de, © nugi; S. 3: © thingamajiggs, © Usman,
© Daniel Berkmann