

# Wenn Informationen Angst machen – Medienkonfrontation in Krisenzeiten



10 – 11 Jahre

## Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



© New Africa - stock.adobe.com

# Wenn Informationen Angst machen – Medienkonfrontation in Krisenzeiten

Handreichung für Lehrkräfte

 10 – 11 Jahre

 Dauer: 90 min



Die verwendeten Online Materialien/Tools sind DSGVO-konform.

## Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Lernenden zum Thema Ängste durch Medien sensibilisiert. Um Ängste im Alltag überwinden zu können, sollen die Schülerinnen und Schüler verstehen, wie Angst überhaupt entsteht, was sie verursacht, wie man sie erkennen kann und was man tun kann. Die Resilienz und Selbstwirksamkeit der Kinder und Jugendlichen stehen im Mittelpunkt dieser Unterrichtseinheit. Hier sollen die Lernenden eigene Handlungs- und Lösungsstrategien entwickeln und konkrete Hilfeangebote kennenlernen. Sie trainieren die Fähigkeit, ihre Anliegen in ihrer eigenen Lebenslage deutlich zu formulieren.

### Ziel dieser Einheit ist es,

- Nachrichten und Medien als Ursache von Ängsten zu erkennen.
- die physiologische und psychologische Dimension von Angst im positiven und negativen Sinne zu begreifen.
- Angst als persönlichen Zustand zu erkennen.
- Handlungs- und Lösungsstrategien zu entwickeln, um mit Angst im Alltag umzugehen.
- Hilfeangebote zu kennen und Selbsthilfemöglichkeiten zu kennen und anwenden zu können.
- ein Bewusstsein zu entwickeln, wann welche Strategie angebracht ist.
- ein Anliegen konkret zu formulieren.
- Entspannungsstrategien anzuwenden.





SCHULFÄCHER	BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN
Medienbildung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wirkung von Medien anhand von Beispielen beschreiben</li> <li>Empfindungen dazu äußern</li> </ul>
Biologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitsförderung und -fürsorge</li> <li>Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit</li> <li>Förderung der Gesundheitskompetenz</li> </ul>
Sozialkunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheit als Bewältigung von körperlichen und psychischen sowie sozialen und materiellen Anforderungen des Alltags</li> <li>Belastungen und Gesundheitsressourcen</li> <li>Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Wertschätzung</li> <li>Gesundheitsmanagement</li> </ul>
Sachunterricht	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welt erleben und wahrnehmen</li> <li>Reflektieren und sich positionieren</li> <li>Leben in Gemeinschaft</li> </ul>
Deutsch	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit Texten und anderen Medien umgehen</li> <li>Lese- und Schreibkompetenzen fördern</li> <li>Medienbildung, Mediengesellschaft, Medienanalyse</li> <li>Information und Wissen</li> </ul>
Ethik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medien und Wirklichkeit, Darstellung in Medien</li> <li>Ethik und Moral: ethisch-moralische Grundlagen des Handelns</li> <li>Wahrhaftigkeit und Lüge</li> </ul>



## KMK-Kompetenzen

- Informationen und Daten analysieren, interpretieren und kritisch bewerten
- Informationsquellen analysieren und kritisch bewerten
- Digitale Technologien für soziales Wohlergehen und Eingliederung nutzen
- Wirkungen von Medien in der digitalen Welt (z. B. mediale Konstrukte, Stars, Idole, Computerspiele, mediale Gewaltdarstellungen) analysieren und konstruktiv damit umgehen
- Medien in der digitalen Welt verstehen und reflektieren
- Die Bedeutung von digitalen Medien für die politische Meinungsbildung und Entscheidungsfindung kennen und nutzen

## Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

### Bestimmen der Alltagsrelevanz:

verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind

### Erstellen und Teilen von:

Gesundheitsinformationen: hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren

### Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:

verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten (z. B. kritische Einschätzung, ob die gefundenen Informationen kommerziellen Charakter haben)

*Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)*



### Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er Gruppen
- Einzelarbeit



### Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Kursmaterial (Lehrkraft)

- Schreibmaterial (Papier, Stifte)
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit Video zu zeigen
- Falls digital: Tablet oder Laptop zur Ergebnissammlung (idealerweise an Beamer angeschlossen)



### Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Tablet oder Laptop für die digitalen Aufgaben (optional bei digitaler Variante)



### Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Entspannung
- Selbstmitgefühl
- Weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Online Material und Werkzeuge in der Einheit

- [www.taskcards.de](http://www.taskcards.de) (fakultativ)
- [www.miro.com](http://www.miro.com) (fakultativ)



### Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken (Arbeitsblatt 2 nur für Lehrkraft)
- evtl. Schulgeräte besorgen



### Ablauf

Einstieg

Erarbeitung 1

Erarbeitung 2

Vertiefung 1

Erarbeitung 3

Vertiefung 2

Produktion

Reflexion

Praxisphase

Startervideo zur Einheit

Angst und Sorgen

Die eigene Angst reflektieren

Startervideo zur Einheit

Ängste erkennen und darauf reagieren

Bewältigungsstrategien und Herausforderungen

Tipps für Mitschülerinnen und Mitschüler

Abschlussrunde

Entspannungsphase



## ZIEL UND FRAGESTELLUNG



## METHODIK



## MEDIUM

 <b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was sind Gefühle und Emotionen?</li> <li>Was machen sie mit uns?</li> <li>Wie kann man Gefühle darstellen?</li> </ul> <b>Arbeitsblatt 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Könnt ihr die Gefühle den Begriffen zuordnen?</li> </ul>	<p>Sammeln der Antworten im Plenum</p> <p>Einzelarbeit: Arbeitsblatt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 1</li> </ul>
 <b>Erarbeitung 1</b> <p>Angst und Sorgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was sind negative Gefühle?</li> <li>Wie kommen sie zustande?</li> <li>Welche Bedeutung haben sie für dich?</li> </ul>	<p>mündliche Diskussion im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bildschirm oder Whiteboard: Stichworte evtl. an der Tafel sichern</li> </ul>
 <b>Erarbeitung 2</b> <p>die eigene Angst reflektieren</p>	<p>Einzelarbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 2a und 2b</li> </ul>
 <b>Vertiefung 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was hat du im Video gesehen?</li> </ul>	<p>Seh-, Hörverstehen im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video Sammeln der Ergebnisse: Arbeitsblatt 2 (nur für Lehrkraft)</li> </ul> <p><b>analog:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt über Beamer, Bildschirm oder Whiteboard zeigen</li> </ul> <p>oder <b>digital:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concept Map (siehe Anhang 1 und 2)</li> </ul>
 <b>Erarbeitung 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie kann man selbst Ängste erkennen?</li> <li>Wie reagiert der Körper?</li> <li>Wie reagiert der Geist?</li> <li>Was kann ich tun, wenn ich Angst habe?</li> </ul>	<p>Brainstorming im Plenum</p>	<p>–</p>



**ZIEL UND FRAGESTELLUNG**

**METHODIK**

**MEDIUM**

<p> <b>Vertiefung 2</b></p> <p>Bewältigungsstrategien entwickeln – Herausforderung erarbeiten: fragendentwickelndes Verfahren zu den beiden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie kann ich mit meiner Angst umgehen?</li> <li>▪ Wie kann ich mit negativen Gedanken umgehen?</li> </ul>	<p>Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 4: Lehrkraft führt durch die Aufgabe</li> <li>▪ Tafel, Bildschirm oder Whiteboard: Sammeln der Ideen der Lernenden in einer Tabelle</li> <li>▪ Anhang 3 (Tagesstruktur)</li> </ul>
<p> <b>Produktion</b></p> <p>Situation: Gemäß all dieser Informationen, die wir heute erhalten haben, sollten wir auch darüber nachdenken, was wir an der Schule machen können, um Ängste zu vermeiden und das Wohlbefinden zu steigern. Wie wäre eine schöne morgendliche Begrüßung der Schülerinnen und Schüler mit wichtigen Tipps für den Tag. Wie könnte das gehen, wenn es um Ängste geht?</p> <p><b>1.</b> Tagesstrukturen besprechen (siehe Anhang 3, wenn noch nicht bei Vertiefung 2 geschehen)</p> <p><b>2.</b> Schreibaufgabe anhand der beschriebenen Situation (Arbeitsblatt 5) – eine digitale Variante als kreative Aufgabe ist auch möglich: siehe Erwartungshorizont</p>	<p>Zer oder 3er Gruppen</p> <p>Gespräch im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anhang 3</li> <li>▪ Visualisieren der Ideen und Bereiche aus Anhang 3 über Beamer, Bildschirm oder Whiteboard</li> <li>▪ Arbeitsblatt 5</li> </ul> <p>für die <b>digitale</b> Variante: eigene Smartphones oder Tablets zum Aufnehmen oder Filmen</p>
<p>Präsentieren der Gruppenergebnisse (Gallery Walk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Präsentieren im Plenum</li> <li>▪ den anderen Gruppen die Möglichkeit geben, neue Ideen in ihr Material aufzunehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beamer, Laptop, Tablet für die Präsentation</li> <li>▪ analoge Präsentation auf Plakat ist möglich (mit anschließendem Gallery Walk)</li> </ul>



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

<p> <b>Reflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was hast du zum Thema Angst gelernt?</li> <li>▪ Weißt du, wie du mit deinen Gefühlen und Emotionen besser umgehen kannst?</li> <li>▪ Welche Tipps waren für dich am hilfreichsten?</li> <li>▪ Was kannst du tun, wenn es ganz schlimm ist und ihr nicht mehr alleine zurechtkommt?</li> </ul> <p>Folgende Kategorien können an die Tafel geschrieben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eltern</li> <li>▪ Freundinnen und Freunde</li> <li>▪ Schule</li> <li>▪ medizinische Expertinnen und Experten</li> </ul>	<p>Diskussion im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tafel</li> </ul>
<p> <b>Praxis – Entspannungsphase</b></p> <p>Zum Abschluss noch ein paar Tipps zum Atmen, um Angstzustände zu regulieren: 10 Atemübungen (Je nach Zeit können einige Atemübungen im Klassenzimmer durchgeführt werden.)</p>	<p>entweder selbständig in Kleingruppen oder im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anhang 4</li> </ul>

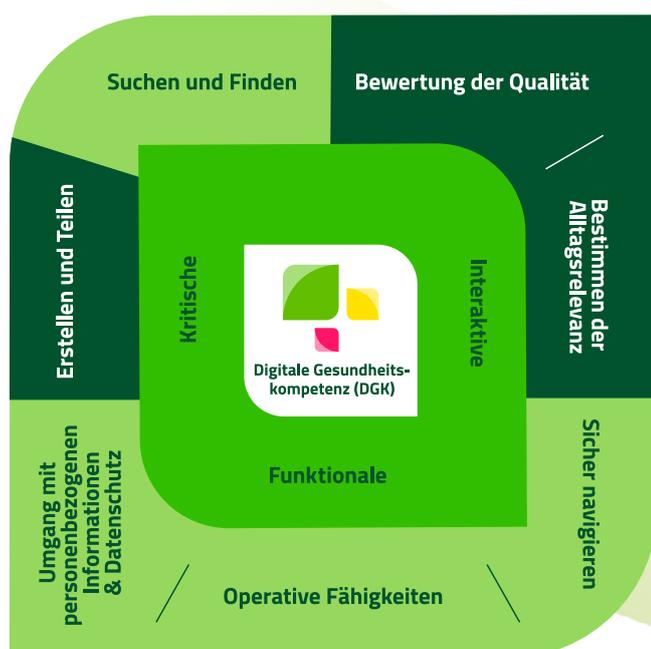
## Über digitale Gesundheitskompetenz

### Definition von digitaler Gesundheitskompetenz angelehnt an die HLS-Definition (2012):

Digitale Gesundheitskompetenz basiert auf dem allgemeinen Konzept von Gesundheitskompetenz und umfasst, neben dem Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten auch die digitale und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen, relevante Informationen und Dienstleistungen für die Gesundheit in digitaler Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie versetzt sie in die Lage, im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern. Während „Digitalkompetenz“ als die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von Medien- und Kommunikationstechnologien beschrieben wird, kann unter „digitaler Gesundheitskompetenz“ die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von digitalen Informationstechnologien zur Erschließung und Verarbeitung gesundheitsbezogener Informationen verstanden werden.

### Sieben Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz angelehnt an van der Vaart und Drossaert (2017):

- **Operative Fähigkeiten:** verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitale Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen (z. B. eine Frage zu formulieren, Suchanfragen entsprechend des Informationsbedarfs zu stellen) und die ermittelten Informationen auch zu verstehen
- **Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:** verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten (z. B. kritische Einschätzung, ob die gefundenen Informationen kommerziellen Charakter haben)
- **Bestimmen der Alltagsrelevanz:** verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind
- **Sicher im Internet navigieren:** gemeint ist die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)
- **Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:** hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen in digitalen Medien nicht zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat



Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam



### Einstieg.

Hier sollen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, Gefühle und Emotionen zu erkennen und darüber zu sprechen. Durch das Verbalisieren üben sie, ihre aktuelle Lebenslage und Gefühlswelt genauer wahrzunehmen, um bei Bedarf konkrete Anliegen beschreiben zu können.

#### Was sind Gefühle und Emotionen? – Vorschläge der Lernenden:

Gefühl: „Ein Gefühl ist ein Zustand des Menschen. Gefühle empfinden wir oft als etwas Schlechtes oder als etwas Gutes. Man kennt Gefühle wie Angst, Freude, Trauer oder Liebe. Manchmal kommt das Gefühl aus uns selbst heraus, manchmal ist es die Reaktion auf einen Reiz von außen. [...] Wie ein Mensch sich fühlt, kann man oft von außen erkennen. Man sieht es zum Beispiel in seinem Gesicht oder hört es am Klang seiner Stimme. Wenn jemand traurig ist, kann es sein, dass er weint. Wenn jemand fröhlich ist, hat er vielleicht ein Lächeln auf den Lippen.“



Quelle: „Gefühl“ unter  
[www.klexikon.zum.de](http://www.klexikon.zum.de)

Emotion: „Es gibt keine festgelegte Definition für Emotionen. Der Begriff ‚Emotion‘ lässt sich allerdings als innere Empfindung und die Reaktion auf diese beschreiben. Sie setzt sich also aus Gefühlen, Denkprozessen und körperlichen Reaktionen zusammen. [...] Häufig werden ‚Emotionen‘ und ‚Gefühle‘ gleichgesetzt. Der Unterschied besteht darin, dass ein Gefühl bloß ein Teil einer Emotion ist. Gefühle gehören nämlich genauso zu einer Emotion wie körperliche Reaktionen.“



Quelle: „Emotionen“ unter  
[www.studyflix.de](http://www.studyflix.de)

#### Was machen sie mit uns? – Vorschläge:

Sie wirken auf Körper und Geist (Wohlbefinden und Unwohlsein), z. B. zittern, schwitzen, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit usw.



Mehr Infos zum Thema  
„Reaktionsketten des  
Organismus bei Angst“ unter  
[www.medizininfo.de](http://www.medizininfo.de)

#### Wie kann man Gefühle darstellen? – Vorschläge:

mit Emojis, Gesichtsausdruck, Gesten, Zeichnungen usw.

#### Kennst du die Gefühle bzw. die Emotionen der Emojis? – Lösungen Arbeitsblatt 1:

Von oben links: 1 traurig, 2 ängstlich, 3 cool, 4 empört, 5 verliebt, 6 lachend, 7 müde, 8 begeistert, 9 angeekelt, 10 feierlich, 11 schockiert, 12 nachdenklich, 13 beschämt, 14 scherzend

### Erarbeitung 1.

Hier wird eine gewisse Alltagstauglichkeit der Antworten der Lernenden und Vorschläge zu erwarten sein, die auf dem Erfahrungsschatz der Kinder beruhen. Die Alltagsrelevanz des Themas steht auch hier im Fokus dieser Arbeitsphase.

#### Was sind negative Gefühle? – Vorschläge:

Angst, Wut, Sorgen, Traurigkeit ...

#### Wie kommen sie zustande? – Vorschläge:

- wenn man sich ärgert
- wenn man sich über etwas Sorgen macht
- wenn man Angst vor etwas hat
- wenn man einen schrecklichen Film angeschaut hat



Mehr Infos zum Thema  
„Angstsymptome“ unter  
[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)

**Welche Bedeutung haben sie für dich? – Vorschläge:**

- sind sehr wichtig
- machen das Leben lebenswert
- verhindern, dass wir noch einmal in Situationen kommen, die uns Angst machen
- können uns vor bedrohlichen Situationen oder Gefahren schützen
- ich mag sie nicht, sie sind unangenehm, ich mag nicht darüber nachdenken



Weitere Informationen zum Thema „Gefühle und Emotionen“ unter [www.dasgehirn.info](http://www.dasgehirn.info)

**Erarbeitung 2.**

Durch das Verbalisieren der Angstauslöser trainieren die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeit, die eigene Lebenslage zu reflektieren, um bei Bedarf Hilfe zu holen. Konkrete Strategien finden Sie in Vertiefung 2.

**Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 2a:****Was ist Angst?**

Angst (DUDEN): mit Beklemmung, Bedrückung, Erregung einhergehender Gefühlszustand [angesichts einer Gefahr]; undeutliches Gefühl des Bedrohtseins

**Wovor hast du Angst? Was macht mir Angst?**

Naturkatastrophen, Krieg, Tod usw., aber eventuell werden hier auch alltägliche Erfahrungen der Kinder genannt: Angst vor Hunden, Höhenangst, Schulangst, Angst vor bestimmten Menschen, vor bestimmten Situationen

**Was macht dir in den Nachrichten und sozialen Medien Angst? Warum?**

- Naturkatastrophen, Krieg, Tod, Terrorismus, Unfall, Pandemie usw.
- schlechte Nachrichten ganz allgemein
- schlimme (wiederkehrende) Bilder
- Man bekommt den ganzen Tag Pushnachrichten mit den schlechten Nachrichten.
- Schlimmen Nachrichten werden den ganzen Tag wiederholt.
- Man kann nicht abschalten.
- Man kann diese Bilder danach nicht mehr (so schnell) vergessen.
- Die Bilder oder Videos werden absichtlich ausgewählt, um Angst zu machen.
- Die Inhalte und die Texte der Pushbenachrichtigungen werden dramatisiert, damit man Angst bekommt.
- Man muss aufpassen, dass man nicht alles glaubt, was man sieht, liest oder hört.

**Lösungen zu Arbeitsblatt 2b:**

geeignet: logo!, KIKA, Sendung mit der Maus, neuneinhalb, ARTE Journal Junior (YouTube nur sehr bedingt, Auswahl mit den Eltern besprechen!)

ungeeignet für Kinder: Tagesschau, heute journal, Snapchat, Instagram, WhatsApp, TikTok

**Vertiefung 1.**

Die Lernenden reflektieren das Thema „Medien und Angst“ anhand eines Videos.

Individuelle Antworten der Lernenden

- digital: beispielsweise mit einer Concept Map (siehe Anhang 1 und 2)
- analog: Vorlage Arbeitsblatt 2

**Erarbeitung 3:**

Das Ziel dieser Aufgabe ist die Lernenden auf die Reaktionen von Körper und Seele zu sensibilisieren, um präventiv die ersten Anzeichen zu erkennen.

**Wie kann man selbst Ängste erkennen? – Vorschläge:**

von Erschöpfung, Konzentrationsstörungen oder Schlafstörungen bis Zittern, Herzklopfen, Schweißausbruch, Schwindelgefühl, Übelkeit usw.

**Wie reagiert der Körper? – siehe vorige Frage****Wie reagiert der Geist? – Vorschläge:**

Man möchte etwas nicht tun, läuft weg, kämpft und wehrt sich.

**Was kann ich tun, wenn ich Angst habe? – Vorschläge:**

- bei rationaler Angst: weglaufen, Schutz suchen, schreien, Hilfe suchen, kämpfen ...
- bei Angst durch stressige Medien, Alltagsstress, Versagensangst usw. – am Gerät: digitales Geräte oder Nachrichtenapp ausschalten
  - Pushbenachrichtigungen ausschalten
  - belastende Apps deaktivieren
- Zur allgemeinen Verbesserung der Alltagsqualität:
  - Achte auf ausreichend Schlaf und auf eine gesunde Ernährung.
  - Treibe Sport, bleib in Bewegung oder geh in die Natur.
  - Versuche, positiv zu denken: Was hast du heute gut geschafft? Ist heute etwas Besonders passiert?
  - Lerne, achtsamer zu sein: z. B. durch Entspannungsübungen oder Atemübungen (siehe Praxisphase)
  - Versuche, im Freundeskreis, in der Schule, in der Familie über das, was dich belastet, zu sprechen.



Mehr Infos zum Thema

„Angststörung“ unter

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



Mehr Infos zum Thema Angst

unter [www.medizininfo.de](http://www.medizininfo.de)



Weitere Infos zum Thema

„Angstsymptome“ unter

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

**Vertiefung 2.**

In der Vertiefungsphase sollen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, ein Anliegen klar und deutlich zu formulieren. Dabei entwickeln sie Bewältigungsstrategien bei besonderen Herausforderungen.

**Arbeitsblatt 4:** Individuelle Antworten der Lernenden**Lösungsvorschläge zu Punkt 4: Was kann ich bei Angstzuständen tun?**

- **Tagesstruktur**  
Versuche deine täglichen Gewohnheiten trotz der Angst durchzuführen. Das gibt dir Sicherheit.
- **Ablenkung**  
Mach etwas, das dir Spaß macht und guttut (lesen, basteln, backen, gemeinsames Spiel, Rätsel lösen, Filme schauen, Freunde treffen, Sport treiben ...).
- **Bewegung**  
Geh raus und spiele mit Freundinnen und Freunden oder treibe Sport, am besten regelmäßig.
- **Positive Gedanken**  
Sammele positive Gedanken. Erinnerung dich an Glücksmomente und schöne Erlebnisse, schreibe diese auf oder sammle positive Sprüche.
- **Humor**  
Lustige Szenen, humorvolle Filme, spaßige Bücher haben einen sehr positiven Einfluss auf deine Stimmung.
- **Entspannungsübungen**  
Versuche dich zu entspannen. Beispielsweise können Atemübungen oder Yogasequenzen dich sehr schnell aus deiner körperlichen und geistigen Anspannung herausholen und beruhigen. (siehe dazu unten „Entspannungsphase“)

**Produktion.**

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, ein Anliegen konkret zu formulieren, nach Lösungswegen zu suchen und Strategien aufzuzählen. Die Absicht hinter dieser Produktion ist, eine Verbesserung des Alltags zu erzielen.

Um die Kompetenzen der Lernenden in der Mediennutzung zu trainieren, kann diese Aufgabe in Form eines Podcasts oder eines Videos für die Webseite der Schule konkretisiert werden – Motto: Schule macht stark!

**Eine mögliche Lösung könnte so aussehen:**

Guten Morgen liebe Mitschülerinnen und Mitschüler!

Habt ihr euch jemals gestresst gefühlt oder haben Ängste und Sorgen euch sehr belastet, dann könnt ihr zu allererst einmal tief durchatmen und genau überlegen, was euch Angst gemacht hat. Ist es wirklich das Gefühl Angst, das euch gerade belastet? Achtet auf euren Körper und aber auch auf eure Gedanken. Fragt euch, was die Angst ausgelöst haben könnte. Vielleicht können euch gute Gedanken helfen. Denkt an etwas Schönes, das ihr kürzlich erlebt habt oder versucht, euch durch ein Lieblingslied abzulenken. Hat es schon geholfen? Ja, dann super! Wenn nicht, vielleicht könnt ihr auch mit einer Freundin oder einem Freund darüber sprechen.

Falls das auch nicht wirklich hilft, solltet ihr unbedingt eine Lehrkraft, der ihr vertraut, ansprechen, damit über die Lehrerin oder den Lehrer weiter Hilfe geholt werden kann.

Wir wünschen dir schnelle Hilfe und eine gute Besserung. Zur Not und falls diese Situationen häufiger auftreten, solltet ihr darüber nachdenken, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Habt einen wunderbaren und völlig angstfreien Tag!

Am Ende dieser Arbeitsphase können die Texte aufgenommen und den anderen (Gruppen) vorgespielt werden.

---

**Reflexion.**

Individuelle Antworten der Lernenden

**Hinweis:** Es sollte unbedingt darauf hingewiesen werden, dass bei Angststörungen in jedem Fall Expertinnen und Experten hinzugezogen werden sollten (wie Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen).

---

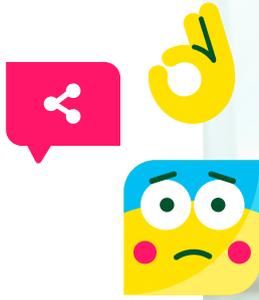
**Praxis – Entspannungsphase.**

Wenn Anhang 4 (Atemübungen) ausgeteilt wird, bietet es sich an, gleich einige der Übungen gemeinsam durchzuführen.

---

## Arbeitsblatt 1

Wenn Informationen Angst machen – Medienkonfrontation in Krisenzeiten



© New Africa - stock.adobe.com



## Emojis

Kennst du die Gefühle bzw. die Emotionen der Emojis? Beschrifte sie mit den folgenden Begriffen:

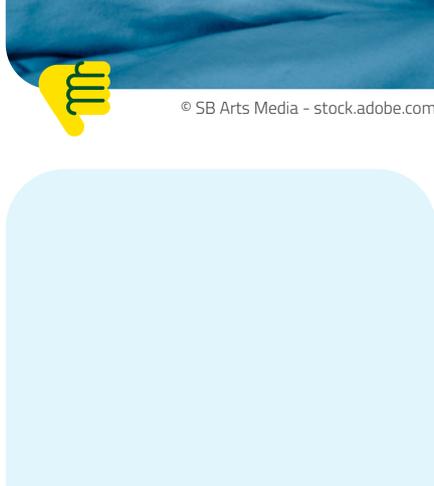
cool - traurig - ängstlich - beschämt - empört - lachend - angeekelt - müde - scherzend - nachdenklich - begeistert  
- schockiert - verliebt - feierlich





# Die Angst

1. Was ist Angst?
2. Was macht mir Angst?
3. Was macht mir in Nachrichten und sozialen Medien Angst? Warum?



© SB Arts Media - stock.adobe.com



# Die Angst

Welche Nachrichtenquellen sind für mich geeignet oder ungeeignet? Du findest alle online. Sortiere!



geeignet



ungeeignet

KiKA (WDR)

TikTok

Die Sendung mit der  
Maus (WDR)

Snapchat

WhatsApp

heute journal (ZDF)

neuneinhalb, für dich  
mittendrin (WDR)

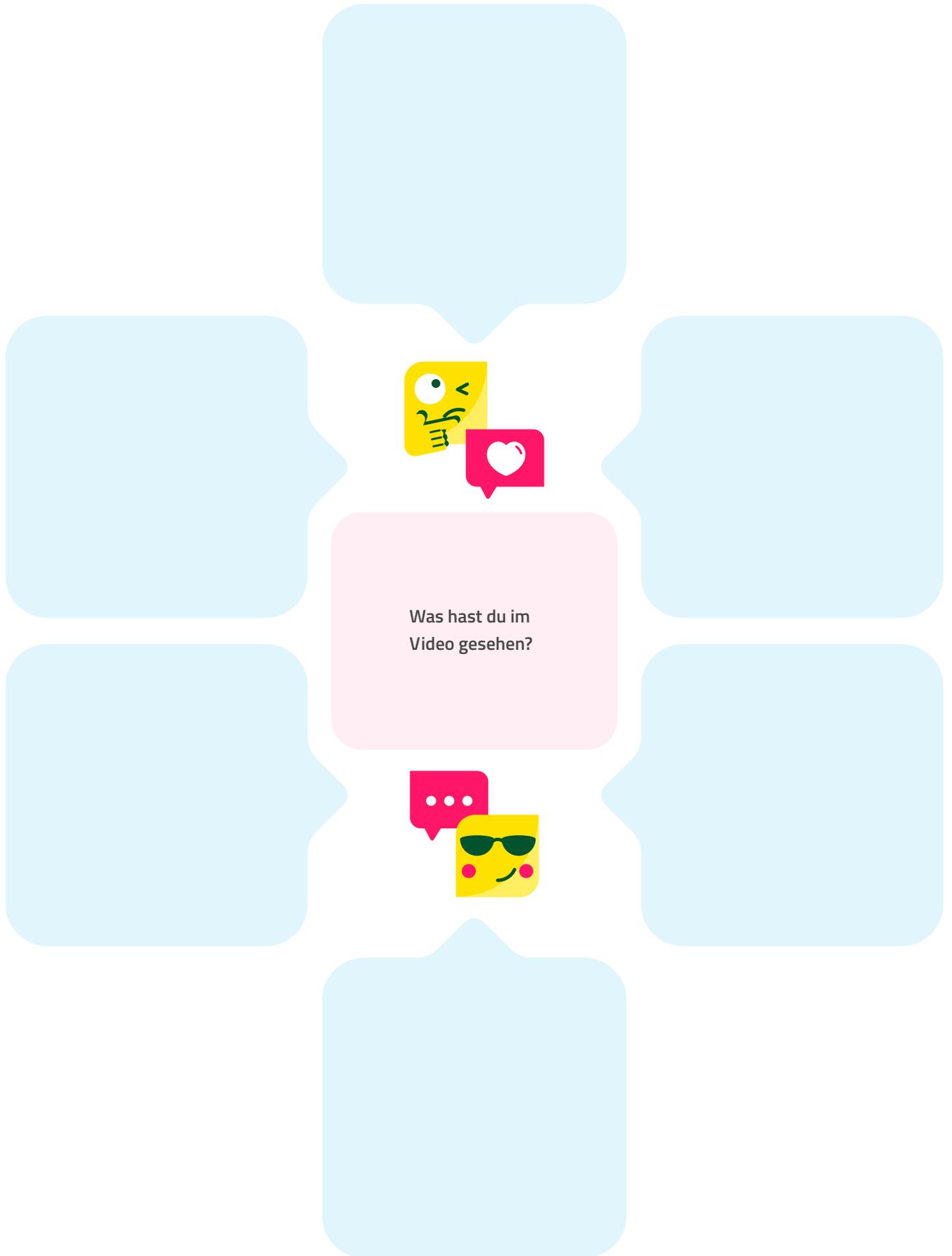
Tagesschau (ARD)

ARTE Junior Journal

Instagram

logo! (ZDF)

YouTube





Bewältigungsstrategien: Wie kann ich mit meiner Angst umgehen?

Die Herausforderung: Wie kann ich mit negativen Gedanken umgehen?

### 1 Die Angst erkennen

Mach dir bewusst, wie deine Angst und deine Sorgen sind und erkenne, was du fühlst:

- Stop, mach eine kurze Pause.
- Achte auf deinen Körper und deine Gefühle.
- Versuche deine Gefühle zu bestimmen (Besorgnis, Furcht, Angst usw.).
- Achte auf die Signale deines Körpers (Schmerzen, Kribbeln, Angespanntheit, Taubheit).

### 3 Die Gedanken und Sorgen hinterfragen

Hinterfrage deine Ängste und Sorgen, indem du dich die nachfolgenden Fragen stellst und deine Antworten aufschreibst:

Was ist eigentlich passiert? Was passiert eigentlich gerade?

---

Ist das, was mir Angst und Sorgen bereitet, schon einmal passiert?

---

Wie bin ich damals damit umgegangen?

---

Wie kann ich wissen, ob das wirklich wahr ist? Gibt es Beweise?

---

Falls es wirklich wahr ist, was kann ich tun, um damit besser klar zu kommen?

---

Wie wahrscheinlich ist es, dass daraus auch noch etwas Schlimmeres entsteht?

---

### 2 Die Gedanken und Sorgen

Schreibe deine Ängste und Sorgen auf. Sie könnten so anfangen:

Was ist, wenn ...

---

Ich mache mir Sorgen über ...

---

Ich habe Angst davor, dass ...

---

Was wird mit mir geschehen, wenn ...

---

### 4 Lösungen

Denke an mögliche Lösungen. Es wird vielleicht nicht gleich die perfekte Lösung sein, aber konzentriere dich auf Dinge, die du kontrollieren und auch wirklich machen kannst. Beginne mit positiven Gedanken und Dinge, die dich beruhigen können:



## Ein Willkommensgruß

Überlegt euch in kleinen Gruppen, wie eine morgendliche Begrüßungsdurchsage an eurer Schule gestaltet werden könnte, die ganz besonders Kindern und Jugendlichen mit Sorgen und Ängsten helfen soll, sich an der Schule willkommen zu fühlen und den Schultag positiv zu gestalten und durchzustehen.

Macht zuerst eine Liste mit den wichtigsten Tipps, die ihr euren Mitschülerinnen und Mitschülern geben möchtet:

### Tipps, um Ängste zu überwinden:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### Nun schreibt eure Durchsage auf. Ihr könntet so anfangen:

Guten Morgen liebe Mitschülerinnen und Mitschüler!

Habt ihr euch jemals gestresst gefühlt oder haben Ängste und Sorgen euch sehr belastet, dann könnt ihr ...

## Anhang 1 Concept Map

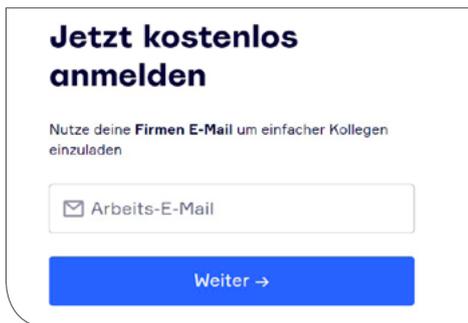
Eine Concept Map ist ein grafisches Visualisierungstool, um Gedanken zu organisieren und Ideen für kreative Projekte zu entwickeln. Concept Maps eignen sich besonders als Lernhilfe für visuelle Lernende, da veranschaulicht wird, wie verschiedene Sachverhalte und Abläufe miteinander verbunden sind. Concept Maps werden üblicherweise erstellt, indem eine Idee, ein übergeordneter Begriff in ein Kästchen oder Oval geschrieben und dann mit Pfeilen oder Strichen mit anderen Begriffen in sinnvolle Beziehung, in ein Bedingungsgefüge gesetzt wird. Am häufigsten sind hierarchische Concept Maps, Concept Maps als Spinnennetz oder Flowchart Concept Maps.  
Siehe Beispiel Anhang 2 (© Text: Autor Michael Reder)

## Anhang 2 Miro

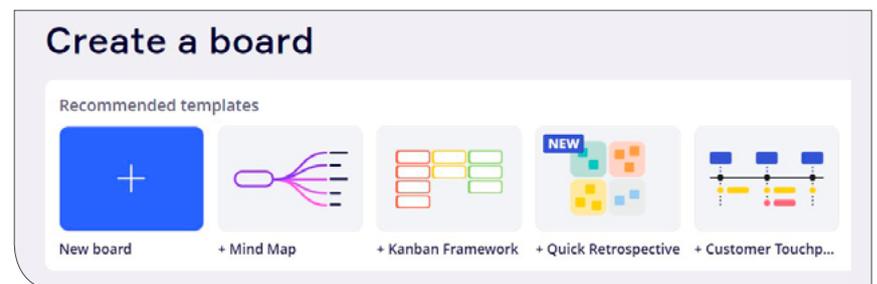
Miro ist DSGVO-konform.

Miro kann sowohl webbasiert über [www.miro.com](http://www.miro.com) als auch in einer App für jedes Betriebssystem verwendet werden. Miro ist in der Basisversion **gebührenfrei** und kann sowohl mit Lernenden als auch mit anderen Lehrkräften geteilt werden. Grundsätzlich können sehr viele verschiedene Formate gewählt werden. Hier soll beispielhaft lediglich eine **Mind Map** und daraus entwickelt eine **Concept Map** gezeigt werden.

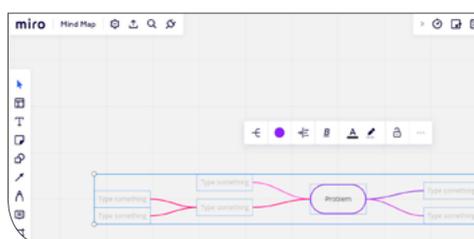
1. Anmeldung:



2. Board auswählen:



3. Board erstellen:



4. Concept Map erstellen:



© alle Screenshots: [www.miro.com](http://www.miro.com)



## Anhang 3

### Was kann ich bei Angstzuständen tun? Nur eine kleine Auswahl.

- **Tagesstruktur**

Versuche deine täglichen Gewohnheiten trotz der Angst durchzuführen. Das gibt dir Sicherheit.

- **Ablenkung**

Mach etwas, das dir Spaß macht und guttut (lesen, basteln, backen, gemeinsames Spiel, Rätsel lösen, Filme schauen, Freunde treffen, Sport treiben ...).

- **Bewegung**

Geh raus und spiele mit Freundinnen und Freunden oder treibe Sport, am besten regelmäßig.

- **Positive Gedanken**

Sammele positive Gedanken. Erinnerung dich an Glücksmomente und schöne Erlebnisse, schreibe diese auf oder sammle positive Sprüche.

- **Humor**

Lustige Szenen, humorvolle Filme, spaßige Bücher haben einen sehr positiven Einfluss auf deine Stimmung.

- **Entspannungsübungen**

Versuche, dich zu entspannen. Beispielsweise können Atemübungen oder Yogasequenzen dich sehr schnell aus deiner körperlichen und geistigen Anspannung herausholen und beruhigen.

(© Text: Autor Michael Reder)

## Anhang 4

### 10 Atemübungen und ihre Ausführung

(angelehnt an den 10 Übungen aus [www.rundumgesund.de](http://www.rundumgesund.de))

#### Übung 1 – den richtigen Atemrhythmus finden

Um gleichmäßig atmen zu lernen, kann es helfen, seine Atemzüge bewusst wahrzunehmen und zu zählen. Atme dazu durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Jeder Atemzug wird gezählt. Atme dabei zum Beispiel vier Sekunden lang ein und vier Sekunden lang aus. Atme intensiv in den Bauch hinein und nimm jeden Atemzug ganz bewusst wahr.

**Tipp:** Dabei hilft es, wenn du dir vorstellst, deinen Lieblingsduft einzusatmen.

Mit etwas Übung können die Abstände zwischen Ein- und Ausatmen gesteigert werden. Versuche dann nicht wie gehabt bis vier, sondern bis fünf, sechs oder sieben zu zählen.

#### Übung 2 – das Ausatmen verlängern

Bei dieser Übung kann es ebenfalls helfen, bei den einzelnen Atemzügen zu zählen, denn es geht darum, doppelt so lange aus- wie einzusatmen. Atme also vier Sekunden lang ein und versuche anschließend das Ausatmen bis auf zehn Sekunden zu verlängern.

#### Übung 3 – Entspannen durch Anspannung

Diese Entspannungsübung kann jederzeit zwischendurch und auch im Stehen durchgeführt werden. Es wird langsam eingeatmet – versuche dabei, die Muskeln anzuspannen. Nachdem die Luft kurzzeitig angehalten wurde, wird langsam wieder ausgeatmet – gleichzeitig erfolgt die Muskelentspannung.

**Tipp:** Die Wirkung lässt sich intensivieren, wenn die Übung mindestens drei bis fünfmal hintereinander durchgeführt wird.

#### Übung 4 – den Blutdruck ins Lot bringen

Mit dieser Atemübung findest du nicht nur zur Ruhe, sondern es können auch Blutdruckschwankungen ausgeglichen werden. Für die Übung solltest du aufrecht sitzen oder gerade liegen. Der Hinterkopf wird leicht nach oben gereckt, dadurch senkt sich der Blick etwas. Versuche, den Rücken und die Schultern zu entspannen. Der Blick bleibt auf einem sich schräg auf dem Boden befindlichen Punkt gerichtet. Die geöffneten Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln.

Es wird über die Nase tief eingeatmet und über den Mund ausgeatmet. Dabei sollte bewusst in den Unterbauch geatmet werden. Dies fällt leichter, wenn die Hände auf den Bauch gelegt werden. Die Länge der Atemzüge sollte langsam von drei oder vier auf zehn Sekunden gesteigert werden.

**Tipp:** Die Übung sollte mehrmals täglich wiederholt und auf etwa fünf Minuten ausgedehnt werden.

#### Übung 5 – Emotional ins Gleichgewicht finden

Für diese Übung sollte man aufrecht sitzen, den Rücken dabei gerade halten. Rücken und Schultern lockern und die Augen schließen. Die linke Hand ruht auf dem linken Knie. Mit dem Daumen der rechten Hand wird das rechte Nasenloch verschlossen.

Durch das freie linke Nasenloch wird tief eingeatmet. Anschließend verschließt der Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch. Nun wird durch das rechte Nasenloch ausgeatmet.

**Tipp:** Um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, sollte die Übung etwa eine Viertelstunde lang durchgeführt werden.

#### Übung 6 – Stressabbau am Tisch

Diese Übung kann jederzeit auch in der Schule durchgeführt werden. Lehne dich hierfür in deinem Stuhl zurück und presse den Rücken an die Stuhllehne. Beim Einatmen werden die Arme beidseitig nach oben geführt. Während des langsamen Ausatmens werden die Arme wieder gesenkt. Die Übung sollte mehrfach wiederholt werden.

#### Übung 7 – Die Angst wegatmen

Diese Übung eignet sich sehr gut, um Angst- und Panikattacken beherrschen zu lernen. Setze dich in eine aufrechte Position. Eine Hand ruht auf der Brust, die andere Hand auf dem Bauch. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis fünf. Atme nun durch den Mund fünf Mal stoßartig aus. Um nachhaltig zu wirken, sollte die Übung mindestens fünfmal wiederholt werden.

#### Übung 8 – Prüfungsangst in den Griff bekommen

Die Übung kann in einer entspannten aufrechten Haltung durchgeführt werden, also auch dann, wenn die Prüfung unmittelbar bevorsteht und man vielleicht noch im Gang warten muss. Atme stoßartig vier Mal hintereinander durch die Nase ein. Anschließend wird ebenfalls wieder stoßartig durch den Mund ausgeatmet. Beim Einatmen sollte sich der Bauch wölben und beim Ausatmen wieder flach werden. Die Übung sollte etwa drei Minuten lang wiederholt werden.

#### Übung 9 – Entspannung im Sitzen

Für diese Entspannungsübung ist der Fersensitz notwendig. Beuge anschließend den Körper in Richtung Boden. Die Stirn kann auf einem Kissen platziert werden, damit das Ganze etwas bequemer erscheint. Führe nun über mehrere Minuten eine gezielte Bauchatmung durch.

#### Übung 10 – Kniefall zur Entspannung

Diese Übung erfordert den Kniestand. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt. Mache einen Katzenbuckel und lege den Kopf auf die Unterarme. Nun wird ebenfalls etwa drei Minuten lang tief in den Bauch hinein geatmet.



## Interessante Links zum Thema „Wenn Informationen Angst machen – Medienkonfrontation in Krisenzeiten“

- Angst – allgemeine Informationen unter [www.palverlag.de](http://www.palverlag.de) und [www.medizininfo.de](http://www.medizininfo.de)
- Videos für Kinder zum Thema Angst wie „Was ist eine eine Angststörung? (Erklärvideo von SRF Kids)“ unter [www.youtube.de](http://www.youtube.de) und „Was tun, wenn Nachrichten Angst machen? (logo! Nachrichten vom 09.03.2022)“ unter [www.youtube.de](http://www.youtube.de)
- Video für Eltern: „Mein Kind hat Angst vor dem Krieg. Wie kann ich damit umgehen?“ (ARD) unter [www.ardmediathek.de](http://www.ardmediathek.de)
- „Kriegsangst: Wie kann ich damit umgehen? Dr. Wimmer (NDR)“ unter [www.youtube.de](http://www.youtube.de)
- „Krieg und Krise – Wie gehe ich mit meiner Angst um? | Psyche ABC | WDR“ unter [www.youtube.de](http://www.youtube.de)
- Dokumentationen zum Thema Angst wie „Unsere Angst – Erforschung eines Urgefühls“ unter [www.zdf.de](http://www.zdf.de) und Beitrag aus der Sendung TERRA X unter [www.downloadzdf-a.akamaihd.net](http://www.downloadzdf-a.akamaihd.net)



# DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

## Impressum

1. Auflage Oktober 2022. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis §52a UrhG: Weder das Werk, noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. In diesem Werk sind nach dem MarkenG geschützte Marken und sonstige Kennzeichen für eine bessere Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Haftungsnotiz: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird die Haftung für die Inhalte der externen Seiten ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser externen Seiten sind ausschließlich die Betreiberinnen und Betreiber verantwortlich. Sollten Sie daher auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Seiten treffen, so bedauern wir dies ausdrücklich und bitten Sie, uns umgehend per E-Mail (r.franz@klett-mint.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

**Autoren:** Thomas Rudel und Michael Reder

**Redaktion und Autorenkoordination:** Fabienne Schmaus

**Projektkoordination:** Ronja Franz, Klett MINT GmbH

**Layout und Satz:** We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart

Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MINT GmbH

© BARMER, Berlin, und Klett MINT GmbH, Stuttgart

## Digital in eine gesunde Zukunft.

Wir wollen die Chancen und Potenziale der Digitalisierung für unsere Gesundheit nutzen, indem wir digitale Kompetenz für selbstbestimmte Entscheidungen in allen Gesundheitsfragen vermitteln.