



WBFB

Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung • Gemeinnützige Gesellschaft mbH  
Holzdamm 34 • D-20099 Hamburg • Tel. (040) 68 71 61 • Fax (040) 68 72 04  
office@wbfb-medien.de • www.wbfb-medien.de

Unterrichtsblatt zu der didaktischen DVD

# Angst

## Was ist Angst und wie gehe ich damit um?



Unterrichtsfilm, ca. 16 Minuten,  
Filmsequenzen, umfangreiches Zusatzmaterial und Arbeitsblätter

### Adressatengruppen

Alle Schulen 3. - 7. Schuljahr,  
Jugend- und Erwachsenenbildung

### Unterrichtsfächer

Ethik, Religion, Biologie, Werte  
und Normen, Sachunterricht

### Kurzbeschreibung des Films

Alle Menschen kennen Situationen, in denen sie Angst haben. Aber warum haben wir Angst? Ist Angst einfach nur unangenehm und lästig? Ein Psychiater und eine Psychologin erklären, was Angst ist. Im Falle einer Bedrohung entscheidet unser Gehirn innerhalb von Sekunden, ob wir uns wehren oder weglaufen müssen. Angstgefühle haben also eine Schutzfunktion. Viele Menschen begeben sich freiwillig in Situationen, in denen sie Angst haben. Sie gruseln sich in der Achterbahn oder beim Ansehen eines Horrorfilms. In anderen Situationen erfordert es Mut, seine Angst zu überwinden. Ist die Gefahr vorüber, stellt sich ein angenehmes Gefühl ein. Angst ist nichts, wofür wir uns schämen müssen. Wir können die Angst überwinden und dabei Hilfe von anderen annehmen.

### Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Angst nicht nur unangenehm und lästig ist, sondern eine wichtige Funktion im Leben hat. Sie erfahren, dass Angst körperliche Reaktionen auslöst, die in Gefahrensituationen helfen. Sie können nachvollziehen, warum es ein angenehmes Gefühl ist, eine Gefahr überstanden zu haben, auch wenn die Gefahr nur künstlich herbeigeführt wurde. Sie erkennen, dass man in manchen Situationen Mut braucht, um seine Angst zu überwinden. Sie erfahren, wie man mit Prüfungsangst und Angst vor Ablehnung umgehen kann. Sie bekommen einen Einblick, welche Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

**Verleih in Deutschland:** WBFB-Unterrichtsmedien können bei den Landes-, Stadt- und Kreisbildstellen sowie den Medienzentren entliehen werden.

**Verleih in Österreich:** WBFB-Unterrichtsmedien können bei den Landesbildstellen, Landesschulmedienstellen sowie Bildungsinstituten entliehen werden.

**Weitere Verleihstellen** in der Schweiz, in Liechtenstein und Südtirol

## Inhaltsverzeichnis

• Hilfe für den Benutzer	S. 2	• Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms	S. 7
• Informationen zu den inter-aktiven Arbeitsblättern	S. 3	• Übersicht über die Materialien	S. 9
• Struktur der WBF-DVD	S. 4	• Didaktische Merkmale der WBF-DVD	S. 11
• Vorbemerkungen zum Thema Angst	S. 5	• Anregungen für den Unterricht: Einsatz der gesamten WBF-DVD	S. 11
• Inhalt des Films	S. 6		

## Hilfe für den Benutzer

Die WBF-DVD Premium plus besteht aus einem **DVD-Video-Teil**, den Sie auf Ihrem DVD-Player oder über die DVD-Software Ihres PC abspielen können, und aus einem **DVD-ROM-Teil**, den Sie über das DVD-Laufwerk Ihres PC aufrufen können.

### DVD-Video-Teil

In Ihrem DVD-Player wird der DVD-Video-Teil automatisch gestartet. Über das Menü können der Hauptfilm, die Filmsequenzen und die zusätzlichen Filmclips abgespielt werden.

**Hauptfilm starten:** Der WBF-Unterrichtsfilm läuft ohne Unterbrechung ab.

**Filmsequenzen und zusätzliche Filmclips:** Der WBF-Unterrichtsfilm ist in Filmsequenzen unterteilt. Die Filmsequenzen und die zusätzlichen Filmclips können einzeln angewählt werden.

Bei den Filmsequenzen und den zusätzlichen Filmclips werden im Vorspann Arbeitsaufträge eingeblendet. Zur Unterstützung der Binnendifferenzierung sind diese in die folgenden drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

<input type="radio"/> leicht	<input checked="" type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> schwer
------------------------------	---	------------------------------

### DVD-ROM-Teil

Im DVD-Laufwerk Ihres PC können Sie den DVD-ROM-Teil über den Explorer durch Öffnen der **Index-Datei** starten. Der **Hauptfilm**, die **Filmsequenzen** und die zusätzlichen **Filmclips** werden über das Hauptmenü gestartet.

**Der DVD-ROM-Teil** bietet zahlreiche **weiterführende Materialien**, interaktive Arbeitsblätter (siehe Seite 3) und hilfreiche Informationen wie zum Beispiel das didaktische Unterrichtsblatt, den Vorschlag für eine Unterrichtseinheit oder Lehrplanbezüge für alle Bundesländer.

Der WBF-Unterrichtsfilm ist in **Filmsequenzen (= Schwerpunkte)** unterteilt. Jeder Sequenz sind Problemstellungen zugeordnet, die mithilfe des filmischen Inhalts und der Materialien erarbeitet werden können. Die Schwerpunkte, Problemstellungen und Materialien sind durchnummeriert, z. B.:

Hauptmenü	Schwerpunkt	Problemstellung	Material
Schwerpunkte	1. Was Angst ist	1.1 Warum haben wir Angst?	1.1.6 Angst ist bei jedem anders

**Alle Materialien** können als PDF- oder Word-Datei aufgerufen und ausgedruckt werden. Sie sind nach den Schwerpunkten und Problemstellungen gegliedert. Zu allen Materialien werden **Arbeitsaufträge** angeboten. In den Word-Dateien finden Sie das jeweilige Material mit Arbeitsaufträgen, in den PDF-Dateien ohne Arbeitsaufträge.

Zur Unterstützung der **Binnendifferenzierung** sind auch diese Arbeitsaufträge in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

<input type="radio"/> leicht	<input checked="" type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> schwer
------------------------------	---	------------------------------

In den Schwerpunkten und Problemstellungen werden die Arbeitsblätter bewusst ohne Lösungen angeboten, um den Schülerinnen und Schülern ein selbstständiges Arbeiten zu ermöglichen. Die Arbeitsblätter mit Lösungen finden Sie in der Infothek unter **Sammlungen aller Arbeitsblätter - Lehrer**.

### Infothek

Hier finden Sie folgende Dokumente als PDF- und Word-Datei:

- die **Übersicht über die Materialien**
- das **didaktische Unterrichtsblatt** mit Anregungen für den Unterricht
- die **Arbeitsaufträge für alle Materialien**, zusammengestellt in einer Datei
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrer** (mit Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Schüler** (ohne Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsmaterialien**
- die **Sprechertexte** für den Hauptfilm, die Filmsequenzen und zusätzlichen Filmclips
- den **Vorschlag für eine Unterrichtseinheit**
- die **Lehrplanbezüge nach Bundesländern**

### Informationen zu den interaktiven Arbeitsblättern



Die WBF-DVD Premium plus bietet Ihnen zusätzlich zu den bisherigen didaktisch aufbereiteten Materialien eine Auswahl von **vier interaktiven Arbeitsblättern**. Sie können diese Arbeitsblätter direkt über die Startseite unter **Interaktive Arbeitsblätter** oder über die Schwerpunkte und Problemstellungen aufrufen. Die interaktiven Arbeitsblätter liegen im HTML5-Format vor und können an verschiedenen Endgeräten bearbeitet werden (z. B. Whiteboard, Tablets ...).

Auf der Ebene der Problemstellungen befinden sich darüber hinaus die herkömmlichen Versionen der Arbeitsblätter im Word- und PDF-Format. Ferner können Sie in der Infothek die Dokumente **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrer** (mit Lösungen) und **Sammlung aller Arbeitsblätter - Schüler** (ohne Lösungen) aufrufen.

#### Systemvoraussetzungen für den Einsatz der DVD-ROM:

Windows 7, 8 und 10, Mac OS X, DVD-Laufwerk mit gängiger Abspielsoftware, 16-Bit-Soundkarte mit Lautsprechern, Bildschirmauflösung von 800 x 600 Pixel oder höher

## Struktur der WBF-DVD

<b>Unterrichtsfilm:</b> <b>Angst</b> <b>Was ist Angst und wie gehe ich damit um?</b>	
<b>1. Schwerpunkt</b> <b>Was Angst ist</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Filmsequenz (6:35 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b></li><li>• <b>Problemstellung, Materialien (siehe Seite 9)</b></li></ul>	
1.1	Warum haben wir Angst?
<b>2. Schwerpunkt</b> <b>Lust an der Angst</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Filmsequenz (2:15 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b></li><li>• <b>Problemstellung, Materialien (siehe Seite 9/10)</b></li></ul>	
2.1	Warum kann Angst auch Spaß machen?
<b>3. Schwerpunkt</b> <b>Was Mut ist</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Filmsequenz (2:20 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b></li><li>• <b>Problemstellung, Materialien (siehe Seite 10)</b></li></ul>	
3.1	Warum brauchen wir Mut?
<b>4. Schwerpunkt</b> <b>Umgang mit der Angst</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Filmsequenz (3:35 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b></li><li>• <b>Problemstellung, Materialien (siehe Seite 10)</b></li></ul>	
4.1	Wie können wir mit der Angst umgehen?

## Vorbemerkungen zum Thema Angst

**Angst** ist so alt wie die Menschheit. Die Urbilder des Schreckens sind fremde, unbekannte Wesen, böse Geister und wilde Tiere, allgemein, die Bedrohung durch das Böse. Auch Naturkatastrophen, Gewitter und Feuer versetzten die Menschen in Angst und Schrecken. Was aber ist Angst?

Angst ist zunächst einmal eine Emotion wie auch Glück, Wut, Freude und Trauer. Emotionen haben einen starken Einfluss auf unser Denken und Handeln. Angst äußert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung, Atemnot, Anspannung und Unruhe. Psychisch wirkt sie lähmend und als Gefühl des Entsetzens. Angst ist aber nicht nur eine unangenehme, sondern auch eine mobilisierende Emotion. Menschen, die sich vor einer drohenden Gefahr ängstigen, sind manchmal zu Leistungen fähig, die ihnen unter normalen Umständen unmöglich gewesen wären.

Es gibt **angeborene, erlernte und „neue Ängste“**. Zu den angeborenen Ängsten gehört zum Beispiel die Höhenangst. Diese ist nicht nur sinnvoll, sie ist sogar überlebenswichtig. Ohne Höhenangst und die daraus resultierende Vorsicht würden wir nicht lange überleben. Viele weitere angeborene Ängste sind heute nicht mehr von so großer Bedeutung wie in den Urzeiten der Evolution. Im Laufe der Zivilisation sind die unmittelbaren Gefahren durch die Natur geringer geworden - kein Säbelzahn tiger bedroht uns mehr. Einige Ängste hingegen müssen erst erlernt werden. Die Gefahren, die zum Beispiel beim Umgang mit Messern oder Steckdosen bestehen, müssen die Eltern den Kindern erst beibringen. Die meisten Eltern wissen, wie schwierig das ist. Es gibt „neue Ängste“ - sei es die Angst vor Atomkraft, der Ausbeutung der Natur, vor Umweltverschmutzung oder dem Klimawandel. Diese modernen Ängste sind auch zum politischen Faktor geworden.

Kinder lieben es, sich zu **gruseln**. Auch, sich gegenseitig Angst zu machen, ist für sie ein großer Spaß. Was für kleine Kinder das Märchen ist, ist für die älteren ein Horrorfilm. In beiden Fällen wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Gleichzeitig wissen sie jedoch, dass keine echte Gefahr besteht. Die Gefahr ist nur fiktiv. Das Gruseln jedoch ist echt. Risikosportler - zum Beispiel Extremskiläufer oder Fallschirmspringer (Base-Jumper) - gehen noch einen Schritt weiter. Für den ultimativen Kick setzen sie sich auch realen, größten Gefahren aus.

Wo ist die Grenze? Bis zu welchem Punkt ist eine Gefahrensituation beherrschbar? Das Spiel mit der Angst findet häufig im Freundeskreis statt. Wenn Kinder oder Jugendliche sich gemeinsam einen (vertretbaren) Horrorfilm anschauen, muss das kein Alarmsignal sein. Schwieriger wird es dann, wenn ein Wettbewerb stattfindet, wer zum Beispiel am längsten immer grausamere Videos ertragen kann. Auch eine Mutprobe ist vollkommen in Ordnung, solange die Gefahr kontrollierbar und überschaubar bleibt.

Für viele Kinder und Jugendliche sind Neugier, der Wunsch, dazuzugehören und neue Erfahrungen zu machen, Gründe dafür, diese Grenzen zu überschreiten. Den Schülerinnen und Schülern müssen Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz vermittelt werden. Nur dann haben sie auch die Möglichkeit, sich für oder gegen das Mitmachen bei einer gefährlichen Aktion zu entscheiden.

## Inhalt des Films

Alle Menschen kennen Situationen, in denen sie Angst haben. Aber warum haben wir Angst? Ist Angst wichtig oder einfach nur unangenehm und lästig? In der vierten Klasse einer Grundschule wird das Thema „Angst“ im Unterricht behandelt. Die Lehrerin fordert die Kinder auf, sich an Situationen zu erinnern, in denen sie richtig große Angst hatten. Die Kinder nennen und besprechen eine große Zahl verschiedener Ängste. Angst ist so alt wie die Menschheit. Die Urbilder des Schreckens sind fremde, unbekannte Wesen, böse Geister und wilde Tiere, allgemein, die Bedrohung durch das Böse.

Der Psychiater und Angstforscher Professor Dr. Bandelow und die Psychologin Frau Lassen erklären, was Angst ist und warum Menschen Angst haben. Im Falle einer Bedrohung entscheidet das Gehirn innerhalb von Sekunden, ob wir uns wehren oder weglaufen müssen. Dr. Bandelow erklärt, dass der Körper so eingerichtet ist, dass Angst als sehr unangenehm empfunden wird und wir deshalb die Ursache der Angst abstellen möchten. Die Psychologin Frau Lassen beschreibt, dass Angst in Gefahrensituationen hilft, besonders aufmerksam zu sein und gut zu reagieren. Höhenangst zum Beispiel gehört zu den angeborenen Ängsten, die uns schützen sollen.

Warum begeben sich viele Menschen freiwillig in Situationen, in denen sie Angst haben? Es gibt eine „Lust an der Angst“. Bei einer Fahrt mit der Achterbahn werden zunächst Angsthormone durch den Körper geschossen; gleichzeitig werden aber auch Wohlfühlhormone durch den Körper gejagt. Ist die Fahrt überstanden, ist die Angst weg, aber die Endorphine („die Wohlfühl-Hormone“) sind nach wie vor in der Blutbahn und sorgen für dieses wohlige Gefühl. Jonah hat Freunde zu einem Horrorvideo eingeladen. Gemeinsam bei Chips und Cola lässt es sich besonders gut gruseln. Sich zu ängstigen, macht sogar Spaß. Man spürt die Anspannung im Körper. Gleichzeitig sagt der Verstand, dass keine echte Gefahr besteht. Das Gefühl einer Bedrohung ist nur fiktiv. Das Gruseln ist echt.

Will man seine Angst überwinden, erfordert das Mut. Aber was ist eigentlich Mut? Wer im Kletterpark den Parcours bewältigen will, muss seine Angst vor der Höhe überwinden. Eine Mutprobe kann es auch sein, im Schwimmbad vom Turm zu springen. Sich bei einem Rettungseinsatz der Feuerwehr selbst in Gefahr zu bringen, um andere Menschen zu retten, erfordert ebenfalls Mut. Manchmal, so der Psychiater, braucht man Mut, um im Leben vorwärts zu kommen und etwas zu erreichen.

Die Psychologin erklärt, wie man seine Prüfungsangst in den Griff bekommen kann. Einerseits sind Respekt vor einer Prüfung und natürlich eine gute Vorbereitung wichtig. Andererseits sollte man sich selbst Mut machen, sich vorstellen, dass die Prüfung gut läuft. Und wie können Schülerinnen und Schüler sich verhalten, wenn sie von den anderen abgelehnt und gemobbt werden? Die Psychologin rät, mit der Angst nicht alleine zu bleiben, sondern sich an vertraute Menschen zu wenden und sich helfen zu lassen. Im Film bittet ein Schüler die Vertrauenslehrerin um Hilfe.

Was kann man tun, wenn die Ängste übermächtig werden? Der Psychiater erklärt, dass einige Menschen unter sogenannten Angst-Erkrankungen leiden. Diese Menschen haben übertriebene Ängste oder sie bekommen aus heiterem Himmel Panikattacken. Psychologen und Psychiater können diese Ängste behandeln, zum Beispiel mit einer Verhaltenstherapie. Angst ist nichts, wofür man sich schämen muss. Man kann sie überwinden und dabei Hilfe von anderen annehmen.

## Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms

Bei der Behandlung des Themas „Angst“ im Unterricht ist es wichtig, dass die Lehrkraft den Schülerinnen und Schülern schon im Vorwege vermittelt, dass Angst kein Zeichen von Schwäche ist, für das man sich schämen muss.

<b>Thema der Unterrichtseinheit:</b>	<b>Angst Was ist Angst und wie gehe ich damit um?</b>
--------------------------------------	---

### Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen, dass Angst nicht nur unangenehm und lästig ist, sondern eine wichtige Funktion im Leben hat,
- erfahren, dass Angst körperliche Reaktionen auslöst, die in Gefahrensituationen helfen,
- erkennen, dass Angst eine Schutzfunktion hat,
- können nachvollziehen, warum es ein angenehmes Gefühl ist, eine Gefahr überstanden zu haben, auch wenn die Gefahr nur künstlich herbeigeführt wurde,
- erkennen, dass man in manchen Situationen Mut braucht, um seine Angst zu überwinden,
- erfahren aber auch, wie man mit Prüfungsangst und Angst vor Ablehnung umgehen kann,
- bekommen einen Einblick, welche Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

### Einstieg

Zu Beginn schreibt die Lehrkraft das Thema der Unterrichtseinheit an die Tafel oder auf das Whiteboard. Anschließend fordert die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler dazu auf, über ihre Erfahrungen mit dem Thema „Angst“ zu berichten. Um ein breites Erfahrungsbild zu erhalten, können folgende Fragen unterstützen und hilfreich sein:

- Wann hattest du einmal richtig große Angst?
- Wie hast du dich gefühlt, als du Angst hattest? Hast du eine Reaktion deines Körpers gespürt?
- Was kann der Grund dafür sein, dass man Angst als unangenehm empfindet?
- Wie hast du dich gefühlt, als die Angst überstanden war?
- Es gibt Höhenangst. Hältst du Höhenangst für wichtig? Oder ist diese Angst einfach nur unangenehm und lästig?
- Was ist Mut? Wann ist man mutig, wann übermütig? Ist Mut wichtig und hilfreich?
- Hast du große Angst vor Prüfungen, und wenn ja, was tust du dagegen?
- Hast du Angst davor, von den anderen abgelehnt zu werden? An wen würdest du dich wenden, wenn du Hilfe brauchst?

Alle Aussagen - auch die falschen - werden an der Tafel, auf einer Folie oder auf dem Whiteboard festgehalten und später mit den Ergebnissen aus der Gruppenarbeit verglichen.

## **Vor der Filmvorführung**

Die Schülerinnen und Schüler werden in vier Lerngruppen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten eingeteilt. Um die Beobachtungsaufgabe und die Konzentration zu fördern, erhält jede Lerngruppe vor der Filmvorführung Beobachtungs- und Arbeitsaufträge. Abhängig von der Methodenkompetenz der Schülerinnen und Schüler (Erfahrung mit Gruppenarbeit) und der Sachkompetenz können die Arbeitsaufträge auch geschlossen an den Klassenverband verteilt werden.

**Zur Unterstützung der Binnendifferenzierung** sind die Aufgaben in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

leicht,  mittel und  schwer.

## **Beobachtungs- und Arbeitsaufträge**

### **Erste Lerngruppe: Was Angst ist**

- 1. Schildere, wovor die Schülerinnen und Schüler im Film Angst haben.
- 2. Erkläre, warum Angst eine Schutzfunktion hat.
- 3. Erläutere, warum es sinnvoll ist, dass Angst ein unangenehmes Gefühl ist.

### **Zweite Lerngruppe: Lust an der Angst**

- 1. Berichte, wie der Körper reagiert, wenn wir in eine gefährliche Situation geraten.
- 2. Erläutere, warum wir uns freiwillig in Situationen begeben, in denen wir Angst haben.
- 3. Erkläre, warum es ein angenehmes Gefühl ist, wenn wir unsere Angst überwunden haben.

### **Dritte Lerngruppe: Was Mut ist**

- 1. Schildere die Situationen im Film, in denen die Menschen Mut beweisen.
- 2. Erkläre, warum wir Mut brauchen.

### **Vierte Lerngruppe: Umgang mit der Angst**

- 1. Berichte, was die Psychologin empfiehlt, wenn du Angst vor einer Prüfung hast.
- 2. Schildere, was du tun kannst, wenn du von anderen abgelehnt wirst.
- 3. Erkläre, welche Möglichkeiten der Psychiater nennt, Ängste zu überwinden.

## **Nach der Filmvorführung**

Die Schülerinnen und Schüler äußern zunächst spontan ihre Eindrücke und berichten, was ihnen besonders aufgefallen ist. Anschließend bearbeiten die Lerngruppen ihre jeweiligen Beobachtungs- und Arbeitsaufträge. Je nach Leistungsstand der Klasse und der zur Verfügung stehenden Zeit können die Filmsequenzen zu den vier Themenschwerpunkten noch ein zweites Mal vorgeführt werden.

Die einzelnen Lerngruppen stellen ihre Ergebnisse der Klasse vor. Eventuell unvollständige oder falsche Antworten werden mithilfe der Lehrkraft ergänzt oder korrigiert. Aus den richtigen Ergebnissen entsteht im Verlauf der Unterrichtseinheit eine Übersicht an der Tafel, auf der Folie oder auf dem Whiteboard.



## Übersicht über die Materialien

<b>Ziffern:</b>	1. Schwerpunkt	1.1 Problemstellung	1.1.1 Material
<b>Abkürzungen:</b>	F = Filmclip	T = Text	Tt = Texttafel
	Fo = Foto	Sch = Schaubild	
	A = Arbeitsblatt	☞ = interaktiv	

<b>1. Was Angst ist</b>			
<b>Filmsequenz (6:35 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b>			
<b>1.1 Warum haben wir Angst?</b>			
1.1.1	Filmclip: Prof. Dr. Bandelow über die Angst (0:35)	F	DVD-Video + ROM
1.1.2	Filmclip: Angst vor neuen Gefahren (0:45)	F	DVD-Video + ROM
1.1.3	Warum wir Angst haben	Tt	DVD-ROM
1.1.4	Was bei Angst im Körper passiert	Sch	DVD-ROM
1.1.5	Wovor wir Angst haben	Tt	DVD-ROM
1.1.6	Angst ist bei jedem anders	Tt/T	DVD-ROM
1.1.7	Ängste bei Kindern	Tt	DVD-ROM
1.1.8	Verhalten bei Angst	Tt	DVD-ROM
1.1.9	Angst verändert sich im Laufe des Erwachsenwerdens	Tt	DVD-ROM
1.1.10	Arbeitsblatt: Wovor hast du Angst? - eine Malaufgabe	A	DVD-ROM
1.1.11	Arbeitsblatt: Angst - ein Lückentext	A/☞	DVD-ROM
1.1.12	Arbeitsblatt: Verschiedene Ängste - eine Zuordnung	A/☞	DVD-ROM

<b>2. Lust an der Angst</b>			
<b>Filmsequenz (2:15 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b>			
<b>2.1 Warum kann Angst auch Spaß machen?</b>			
2.1.1	Wann wir Angst genießen	Fo	DVD-ROM
2.1.2	Mutprobe und Angstlust	Fo/T	DVD-ROM
2.1.3	Freiwillige Angst in der Achterbahn	Tt	DVD-ROM

2.1.4	Gruselgeschichten und Horrorfilme	Fo/T	DVD-ROM
2.1.5	Arbeitsblatt: Angst kann Spaß machen - ein Puzzle	A/☞	DVD-ROM

<h3>3. Was Mut ist</h3> <p>Filmsequenz (2:20 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</p>			
<h4>3.1 Warum brauchen wir Mut?</h4>			
3.1.1	Was Mut ist	Tt	DVD-ROM
3.1.2	Mutige Sätze	Tt	DVD-ROM
3.1.3	Ein Experte über Mut	Tt	DVD-ROM
3.1.4	Mut tut gut	Sch/T	DVD-ROM
3.1.5	Übermut	Tt	DVD-ROM
3.1.6	Sprüche, die Mut machen	Tt	DVD-ROM
3.1.7	Arbeitsblatt: Eine mutige Geschichte schreiben	A	DVD-ROM
3.1.8	Arbeitsblatt: Ein Mut-mach-Poster	A	DVD-ROM

<h3>4. Umgang mit der Angst</h3> <p>Filmsequenz (3:35 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</p>			
<h4>4.1 Wie können wir mit der Angst umgehen?</h4>			
4.1.1	Filmclip: Angst vor dem Tod der Großmutter (0:45)	F	DVD-Video + ROM
4.1.2	Filmclip: Angst vor der Zukunft (0:45)	F	DVD-Video + ROM
4.1.3	Wie man Angst überwinden kann	Tt	DVD-ROM
4.1.4	Gemeinsam gegen Angst	Fo/Tt	DVD-ROM
4.1.5	Wie viel Angst ist gut?	Tt	DVD-ROM
4.1.6	Wenn Angst krank macht	T	DVD-ROM
4.1.7	Wie man Angst behandeln kann	Sch/T	DVD-ROM
4.1.8	Was man bei Prüfungsangst tun kann	Tt	DVD-ROM
4.1.9	Was tun bei Mobbing?	T	DVD-ROM
4.1.10	Arbeitsblatt: Der Angst den Schrecken nehmen - ein Leitfaden	A	DVD-ROM
4.1.11	Arbeitsblatt: Mit Angst umgehen - Sätze verbinden	A/☞	DVD-ROM

## Didaktische Merkmale der WBF-DVD

- Der **didaktischen Konzeption** liegen die Bildungsstandards und Lehrpläne zugrunde, wobei Kompetenzen und Operatoren eine zentrale Rolle spielen. Durch die Berücksichtigung der Lernziel-, Problem- und Handlungsorientierung werden entdeckendes Lernen ermöglicht sowie die Sach-, Methoden-, Medien-, Urteils- und Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler gefördert.
- Die DVD ist in **Schwerpunkte** unterteilt, die der Untergliederung des Unterrichtsfilms in Sequenzen entsprechen. Den Schwerpunkten sind **Problemstellungen** zugeordnet, die sich mit den angebotenen Materialien bearbeiten lassen.
- Zu allen Unterrichtsmaterialien werden **Arbeitsaufträge** angeboten. Sie ermöglichen den Lerngruppen einen gezielten Zugang zu den Materialien, da die verschiedenen Kompetenzbereiche abgedeckt werden. Die mehrschrittigen Arbeitsaufträge erleichtern die **Binnendifferenzierung**.
- Die **Arbeitsblätter** auf dem DVD-ROM-Teil können als PDF- und als Word-Datei ausgedruckt werden. Sie fördern die selbstständige und handlungsorientierte Erschließung und Bearbeitung einzelner Problemfelder. Zusätzlich bietet der DVD-ROM-Teil **interaktive Arbeitsblätter** an. Diese Arbeitsblätter können auch an einem **Whiteboard** bearbeitet werden (siehe Seite 3).

## Anregungen für den Unterricht: Einsatz der gesamten WBF-DVD

**Vor der Filmvorführung:** Die Einstiegsphase (siehe Seite 7) kann auch für den Einsatz der DVD übernommen werden. Anschließend schreibt die Lehrkraft die Beobachtungs- und Arbeitsaufträge (siehe Seite 8) an die Tafel bzw. verteilt sie an die Schülerinnen und Schüler. Der Film wird zunächst als Einheit vorgeführt.

**Nach der Filmvorführung** äußern die Schülerinnen und Schüler spontan ihre Eindrücke. Die Auswertung erfolgt nach den Vorschlägen auf Seite 8. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit und dem Arbeitsverhalten der Klasse kann die weiterführende Erarbeitungsphase arbeitsteilig oder im Klassenverband geschehen.

### 1. Möglichkeit: Bearbeitung im Klassenverband

Für eine Bearbeitung im Klassenverband strukturiert die Lehrkraft die Materialien aus dem DVD-ROM-Teil vor. Damit kann der Lernfortschritt dem Leistungsstand der Klasse angepasst werden. Die **Arbeitsaufträge** erleichtern die Erschließung der Materialien. Zur Hervorhebung bestimmter Themenaspekte kann die Lehrkraft die **Filmsequenzen** zu den vier Schwerpunkten der WBF-DVD einzeln anwählen und vorführen.

### 2. Möglichkeit: Freie Bearbeitung in Gruppen oder an Stationstischen

Das umfangreiche Zusatzmaterial auf dem DVD-ROM-Teil bietet die Möglichkeit, die Problemstellungen - je nach Schülerinteressen - in Gruppenarbeit oder an Stationstischen frei zu erarbeiten. Diese Vorgehensweise ist schülernah und problemorientiert.

### 3. Möglichkeit: Vorstrukturierung der Gruppenarbeit durch die Lehrkraft

Die Lehrkraft stellt aus dem DVD-ROM-Teil zu jedem der Themenbereiche Materialien zusammen, druckt sie aus und kopiert sie. Die Schülerinnen und Schüler entscheiden möglichst selbstständig, wer welches Thema erarbeitet.

Ein Beispiel für diese Form der Erarbeitungsphase:

### 1. Gruppe: Was Angst ist

- ⊙ Erkläre, warum wir vor neuen Gefahren mehr Angst haben als vor bekannten Gefahren.
- Berichte, was Angst in unserem Körper auslöst.
- ⊙ Erkläre, wozu Angst dient.
- ⊙ Erkläre, woher Ängste kommen können.

**Materialien** ⇒ 1.1.1 - 1.1.9

### 2. Gruppe: Lust an der Angst

- Berichte, wann wir Angst genießen.
- ⊙ Erkläre, was Angstlust ist.
- ⊙ Erkläre, warum wir bei einer Fahrt in der Achterbahn einen „Kick“ bekommen.

**Materialien** ⇒ 2.1.1 - 2.1.4

### 3. Gruppe: Was Mut ist

- ⊙ Erkläre, was Mut ist.
- ⊙ Erläutere, warum Mut gegen Angst helfen kann.
- ⊙ Erkläre die Redensart „Übermut tut selten gut“.

**Materialien** ⇒ 3.1.1 - 3.1.6

### 4. Gruppe: Umgang mit der Angst

- ⊙ Erkläre, wie wir mit unserer Angst vor der Zukunft umgehen sollten.
- Erkläre, wie Angst ihre Macht verlieren kann.
- Berichte, welche Maßnahmen helfen, Angst zu behandeln.

**Materialien** ⇒ 4.1.1 - 4.1.9

Alle oben aufgeführten Materialien für die Gruppenarbeit finden Sie - geordnet nach den vier Gruppen - bereits zusammengestellt im Dokument „**Vorschlag für eine Unterrichtseinheit**“ in der Infothek auf dem DVD-ROM-Teil.

### Ergebnissicherung

Zu allen Problemstellungen werden Arbeitsblätter angeboten. Sie fördern die Schüleraktivität und geben den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, ihren Lernfortschritt selbst zu überprüfen.

**Arbeitsblätter** ⇒ 1.1.10/1.1.11/1.1.12/2.1.5/3.1.7/3.1.8/4.1.10/4.1.11



Alternativ können die Schülerinnen und Schüler am Computer die **interaktiven Arbeitsblätter** selbstständig erarbeiten ⇒ 1.1.11/1.1.12/2.1.5/4.1.11

### Gestaltung:

Frank Hadamczik, Neumünster

Nele Malec, Hamburg

Gerhild Plaetschke, Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung (WBF), Hamburg

**Kamera:** Frank Hadamczik, Neumünster

**Schnitt:** Virginia von Zahn, Hamburg

**Gern senden wir Ihnen unseren aktuellen Katalog**

**WBF-Medien für den Unterricht**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Internet - [www.wbf-medien.de](http://www.wbf-medien.de)**

Alle Rechte vorbehalten: WBF - Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung Gemeinn. GmbH