

Barbara Häckl



# Der Angst die Stirn bieten

## Angst im Kinderbuch

Ängste begleiten uns ein Leben lang, auch Kinder haben Ängste und Sorgen, die sie oft nicht in Worte fassen können oder auch wollen. Das Kinderbuch als Medium kann helfen, Ängste auf kindgerechte Art und Weise zu thematisieren, die Hemmschwellen zu senken und einen sicheren Umgang mit der Angst zu erlernen.

In dieser Unterrichtseinheit geht es um die Thematisierung von „Angst“ in neuen Kindersach- und Bilderbüchern. Allgemeine und auf die jeweiligen Bücher speziell bezogene Unterrichtsmaterialien zeigen, wie mit dem Thema im Unterricht konstruktiv umgegangen werden kann.

### Zur Sache

Ängste sind lebenslange Begleiter eines jeden Menschen. Dabei werden verschiedene Arten von Ängsten unterschieden: Es gibt soziale Ängste, wie die Angst vor dem Alleinsein, oder aber Ängste vor äußerem Dingen. Allen Ängsten gemeinsam ist, dass sie unangenehme Gefühle hervorrufen und sozial meist nicht gut angesehen sind. So ist es auch vielen Kindern peinlich, eine Angst zuzugeben, weil damit eine Schwäche assoziiert wird. Und Schwäche kann evolutionsbedingt den Ausschluss aus der Gemeinschaft nach sich ziehen, eine der größten Ängste jedes sozialen Lebewesens. Da es aber eine wichtige Kompetenz ist, sicher mit Ängsten umzugehen, bietet es sich an, das Thema Angst über das Hilfsmedium „Buch“, zu behandeln und ihm eine Schwerpunktsetzung im Unterricht zu widmen.

### Allgemeine Unterrichtsideen

Zum Einstieg ins Thema können bspw. die mit dem Thema Angst assoziierten Wörter in einem „Wörtermonster“ gefunden werden (M1). Gemeinsam können die genannten Ideen gegen Ängste aus den hier vorgestellten Büchern in einer Mindmap gesammelt (M2) und mit Strategien ergänzt werden, die die Kinder bereits kennen. Die Kinder umkreisen in ihrer Mindmap eine Strategie, die sie in der nächsten Angstsituation ausprobieren wollen. Um die Scheu zu verlieren, eigene Ängste offenzulegen, hilft ein Vergleich mit dem Feuer (M3): Ein Feuer brennt besser, wenn viel Papier hineingeworfen wird. Die Kinder notieren ihre Ängste auf Zettel und kleben sie symbolisch in ein Bild von einem Feuer. Schlussendlich könnten die Kinder in der Klasse aus den von ihnen gesammelten Ideen gegen die Angst selbst einen Ratgeber zu diesem Thema für andere Kinder schreiben.

### Die einzelnen Bücher

#### **Der Wolfspelz**

Das für den deutschen Jugendliteraturpreis 2024 nominierte Kin-

derbuch „Der Wolfspelz“ mit Text und Illustrationen von Sid Sharp erschien 2023 in deutscher Übersetzung im NordSüd Verlag. Das Schaf Bellwidder Rückwelzer lebt allein in einem Haus im Wald und wird in seinem Tagesablauf immer wieder durch seine Angst vor den Wölfen beeinträchtigt. Schließlich hat es die Idee, sich einen Wolfspelz zu nähen und sich als Wolf zu verkleiden. Als solcher trifft es auf andre Wölfe und verabredet sich mit diesen. Unglücklicherweise platzt dabei sein Kostüm auf und als er bereits erwartet, von den anderen Wölfen gefressen zu werden, geben diese sich als verkleidete Tiere, die ebenfalls Angst vor den Wölfen haben, zu erkennen. Die Tiere merken, dass sie sich die ganze Zeit vor etwas gefürchtet haben, was eigentlich harmlos ist, und entschließen sich, fortan aufeinander aufzupassen.

Das Buch besteht aus sehr großen kindlich gemalten comicartigen Bildern mit wenigen Sprechblasen der handelnden Figuren. Von daher ließe es sich per se bereits früh von Kindern lesen. Da die Bilder jedoch teilweise etwas gruselig wirken, auch wegen des schwarzen Bildhintergrundes, ist ein Einsatz ab Jgst. 3 sinnvoll.

## AUF EINEN BLICK

# Angst im Kinderbuch

Im Unterricht ist es möglich, den Text bis Seite 104 zu lesen und die Kinder die Geschichte weitererzählen zu lassen. Auf den Seiten 96 und 97 fantasieren die verkleideten Tiere darüber, welche Tiere sie bereits gegessen haben. Die Kinder können überlegen, welche Ausreden sie finden, um ihre Ängste nicht bekannt werden zu lassen und welche Masken sie tragen, um ihre Ängste zu besiegen. M4 kann für einen Vergleich von Bellwidder und dem einzelnen Kind verwendet werden. Dabei wird die linke Seite in der Art eines Interviews mit Bellwidder gestaltet, die rechte Seite füllen die Kinder individuell aus. Alternativ oder zusätzlich können die Kinder Aussagen einiger Bilder erklären und diese auf ihr Leben beziehen. Damit wird das Buch kompetenzorientiert erschlossen.

### Komm mit, Angst

Der Malia Verlag veröffentlichte 2023 das Bilderbuch „Komm mit, Angst“ von Laura Malina Sailer mit Illustrationen von Lea Androić. Darin geht es um ein namenloses Mädchen als Ich-Erzählerin, das Angst vor dem Scheitern beim Erreichen ihrer Wünsche hat. Auf fast jeder Seite wird das lesende Kind mit einer Frage angeprochen, um die eigene Angst zu reflektieren. Die Angst wird als eigentlicher Freund dargestellt, der lediglich helfen möchte. Durch die Kommunikation mit der Angst wird diese reduziert.

Leider können sich vermutlich Jungen aufgrund der weiblichen Hauptfigur und der rosa Einbandgestaltung weniger auf das Buch einlassen. Von der textlichen und bildlichen Gestaltung her kann das Buch ab Jgst. 2 eingesetzt werden. In M5 führen die Kinder einen Dialog mit ihrer eigenen Angst, der dazu führen kann, dass diese als weniger bedrohlich erlebt wird. Im Anschluss können die Kinder einen kurzen Text schreiben, wie ihr Wunsch mit der Angst als Freund sich erfüllen könnte.

### Sorgen und Ängste – So schaffe ich das!

Das 2022 in erster (und 2023 bereits in vierter) Auflage im Usborne Verlag erschienene Kindersachbuch „Sorgen und Ängste – So schaffe ich das!“ von Felicity Brooks mit Illustrationen von Mar Ferrero zeigt schön bebildert Ursachen, Gefühle, körperliche Hintergründe und Hilfsmaßnahmen bei angst- und sorgenvollen Gedanken und Reaktionen. Dieses Buch wird mit kurzen Erläuterungen für Erwachsene abgeschlossen. Bei der Betrachtung des Buches lernen die Kinder, dass Ängste ganz normal sind und nichts, für das man sich schämen muss. Die beschriebenen Strategien gegen die Angst stellen weitgehend Ablenkungen dar, die die negativen Gedanken verdrängen können. Das Sachbuch kann gemeinsam in der Klasse (ab Jgst. 2/3) betrachtet werden oder aber in der Freiarbeit Verwendung finden, da sich auch im Buch bereits einige Übungen befinden. Um die „Normalität“ der Angst zu verdeutlichen, können sich die Kinder in der Klasse gegenseitig über ihre Ängste interviewen (M6).

### Huch, die Angst ist da

Das umfangreiche Kindersachbuch „Huch, die Angst ist da“ von Ulrike Légé und Fabian Grolimund, das in erster Auflage 2021 (und inzwischen im 3. Nachdruck 2024) bei Hogrefe erschienen ist, besteht ebenfalls aus einem Kinder- und einem sehr ausführlichen Elternteil. Da der Kinder- teil trotz lustiger Bilder recht textlastig ist, eignet sich das Buch eher für Jgst. 3/4. Gelungen an diesem Buch ist die Personalisierung der Angst. So wird die Angst als Monster dargestellt, mit dem man umgehen kann. Die Angst wird hier also nicht verdrängt durch Ablenkung, sondern die Kinder stellen sich der Angst, indem sie bspw. mit dieser sprechen oder ihr ein Gesicht und einen Körper geben. Auch in die-

### KLASSENSTUFEN

ab 2

### ZIELE

- sicher mit Ängsten umgehen
- Ängsten über das Hilfsmedium „Buch“ begegnen

### ZEITBEDARF

- variabel

### MATERIAL

- M1 Wörtermonster
- M2 Mindmap
- M3 Vergleich mit dem Feuer
- M4 Ich selbst sein
- M5 Dialog mit der Angst
- M6 Interviews in der Klasse
- M7 Spiel: Besiege die Angst

**Wahlweise in verschiedenen Lineaturen**

sem Buch finden sich neben Erläuterungen zu den Gründen für Angst zahlreiche Übungen, die die Kinder selbst durchführen können. M7 ist ein Spiel, das zu beiden Kindersachbüchern passt und nach der Lektüre gespielt werden kann.



1 | Das Bilderbuch „Huch, die Angst ist da“

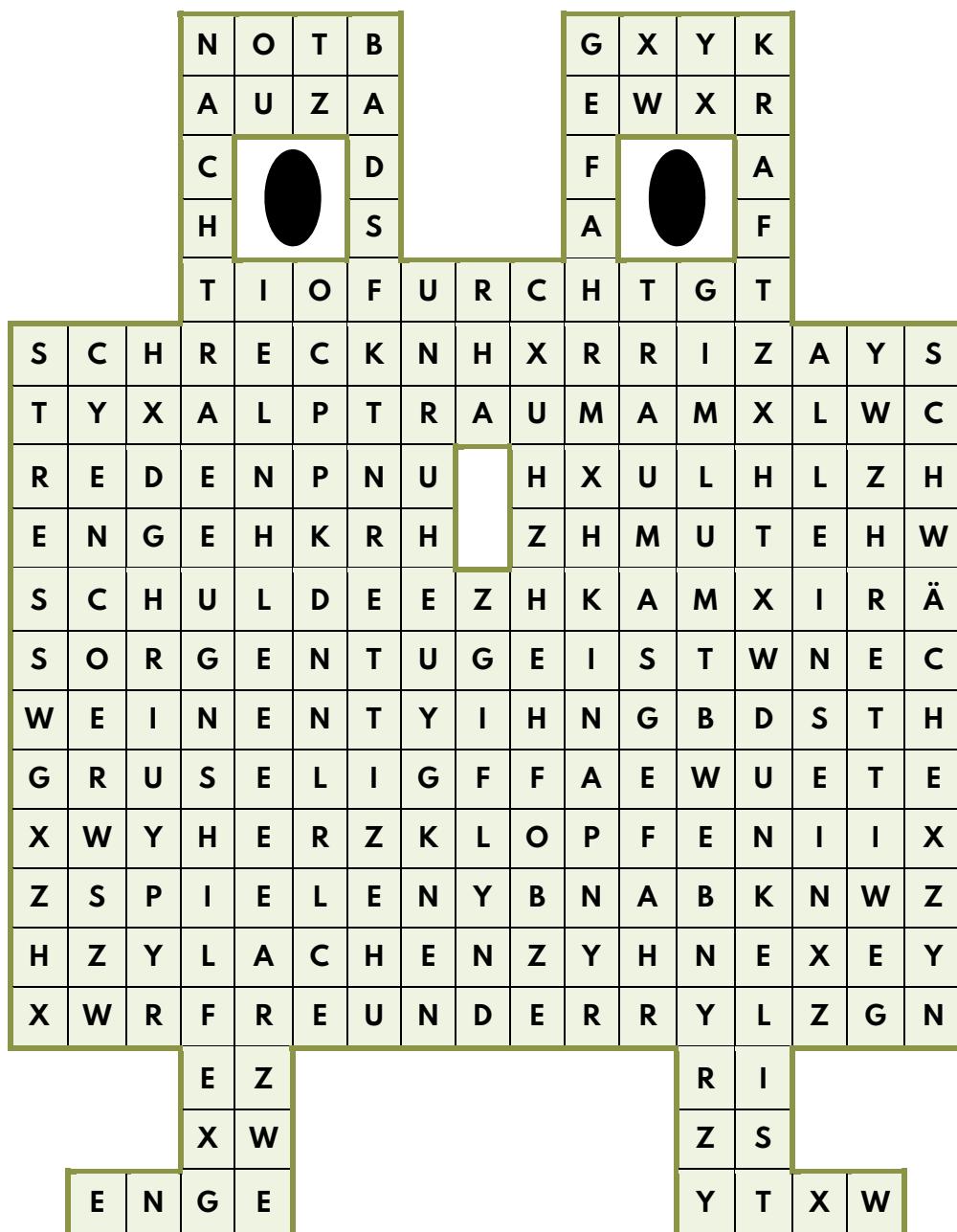
### Literatur

- Brooks, F. (2023): Sorgen und Ängste – So schaffe ich das! London (4. Aufl.): Usborne Verlag.  
Légé, U. & Grolimund, F. (2021): Huch, die Angst ist da. Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können. Bern: Hogrefe.  
Seiler, L. M. (2023): Komm mit, Angst, Berlin: Malia Verlag.  
Sharp, S. (2023): Der Wolfspelz, Zürich: NordSüd Verlag.

ANGST

**Wörtermonster****Aufgabe:**

Suche im Wörtermonster Wörter, die mit Angst zu tun haben oder die gegen Angst helfen.

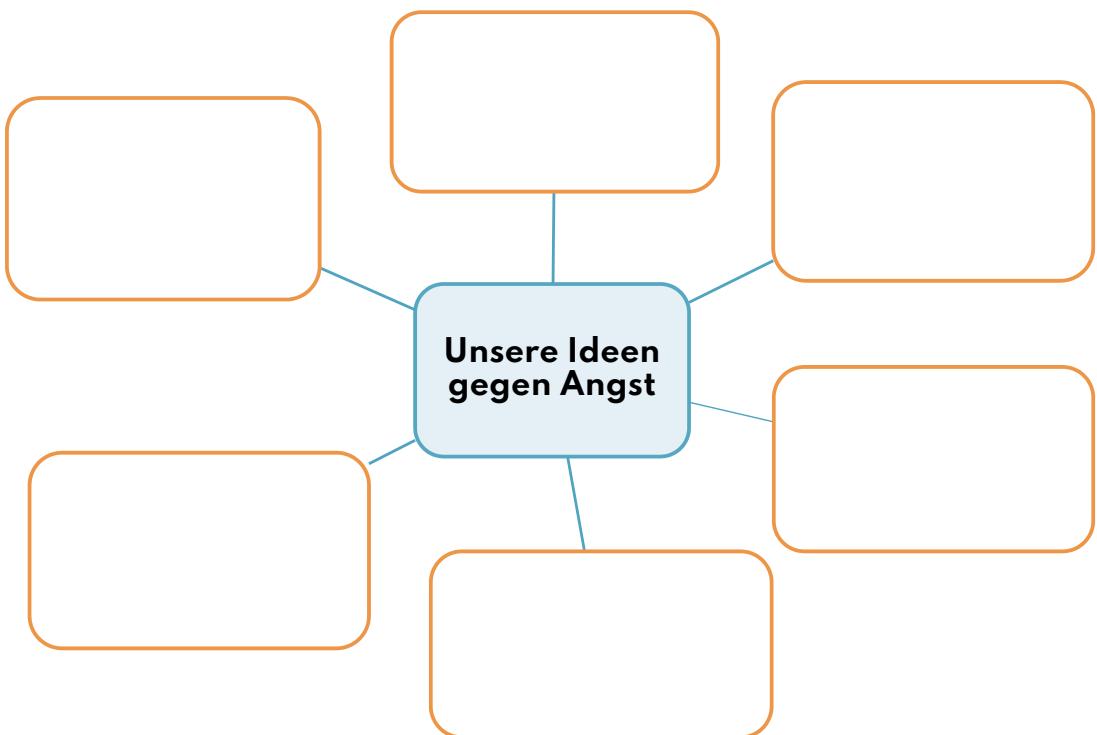


## IDEEN GEGEN ANGST

### Mindmap

#### Aufgaben:

- Was kann man gegen Angst tun?  
Sammle deine Ideen in der Mindmap.
- Notiere auch die Ideen von den Kindern aus deiner Klasse und aus dem Buch.
- Du kannst gerne jeweils ein Bild dazu malen.
- Umkreise die Idee, die du einmal testen möchtest, wenn du das nächste Mal Angst hast.



## ÄNGSTE LOSWERDEN

### Vergleich mit dem Feuer

Wir sammeln unsere Ängste und machen daraus ein riesiges Feuer, sodass sie uns nicht mehr stören.

#### Aufgabe:

- Schreibe deine Ängste auf Papierschnitzel.
- Falte die Schnipsel und klebe sie unten um das Feuer herum auf.  
So wirfst du sie symbolisch ins Feuer.



BELLWIDDER RÜCKWELZER UND ICH

## Ich selbst sein

„Ich wünschte, ich wäre BOSE und SCHRECKLICH und hätte nie vor IRGENDETWAS Angst.“ (S. 42)



Wenn ja, woher kennst du es?

- Ja  
 Nein

## Aufgabe 2: Welche Idee hat Bellwidder mit dem Nähgarn?



### Aufgabe 3: Hast du dich auch schon einmal ver stellt?

- Ja  
 Nein

Wenn ja, was hast du da gemacht?

„Und anstatt er selbst, war er jemand anders.“

S. 52-53



## Aufgabe 4: Was möchte das Huhn damit sagen?

„Schon seltsam, wenn ich mir vorstelle, dass ich mich die ganze Zeit vor euch gefürchtet habe und ihr euch vor mir.“ (S. 118)

## Interview mit Bellwidder Rückwelzer und mir

### Aufgabe:

- Beantworte die Fragen aus der Sicht von Bellwidder Rückwelzer (links).
- Schreibe die Antworten aus deiner eigenen Sicht in die rechte Spalte.

Bellwidder Rückwelzer		Ich	
-----------------------	--	-----	--

### 1. Welche Angst möchtest du gern besiegen?

### 2. Was machst du bisher gegen die Angst?

### 3. Was machst du, damit keiner deine Angst merkt?

### 4. Was ist passiert oder was könnte passieren, wenn du deine Angst offen zeigst?



„KOMM MIT, ANGST“

## Dialog mit der Angst

Ich: „Hallo Angst! Wie ist dein Name?“

Angst:



Ich: „Und wie siehst du aus?“

Angst:

Frage 1: Wovor hast du Angst?

Ich: „Kannst du mir sagen: Vor was genau hast du Angst?“  
Angst:

Ich: „Liebe Angst, wie kann ich dir helfen, dein Problem zu lösen?“

Angst:

Frage 2: Woher kommt deine Angst?

(Schreibe hier auf, was du gerne einmal tun würdest, wovor du bisher aber Angst hattest). Kommst du mit und beschützt mich dabei?“

Angst: Na klar, gerne.

ÜBERÄNGSTE SPRECHEN

## Interviews in der Klasse

Ich bin:

Ich interviewe:



Frage 3: Was machst du gegen deine Angst?

Ich: Ich würde gerne einmal

## SPIELANLEITUNG

**Besiege die Angst**

**Du brauchst dafür:** das Spielbrett, eine Spielfigur, einen Würfel, einen Stift, ein Blatt Papier, die Punkte und Kärtchen.

**Spielanleitung:**

- Die Kärtchen liegen verdeckt über dem Spielfeld.
- Der kleinste Spieler beginnt zu würfeln.
- Dann geht es gegen den Uhrzeigersinn weiter.
- Du ziehst mit deiner Figur immer die gewürfelte Zahl vorwärts.
- Kommst du auf ein Feld mit einem Symbol, musst du die Aufgabe des Symbols erledigen. Schaue dazu im Symbolkasten nach.
- Bist du erfolgreich, darfst du in der nächsten Runde wieder würfeln.
- Bist du nicht erfolgreich, musst du eine Runde ausssetzen.
- Kommst du auf ein Feld, auf dem bereits eine Figur steht, darf diese Figur ein Feld vorrücken und muss die Aufgabe auf dem neuen Feld erledigen. Danach geht es in der normalen Würfelreihenfolge weiter.

**Die Symbole**

- **Wolke** : Ziehe eine Karte und zeichne die Angst auf einen Zettel. Deine Mitspieler erraten die Angst, du darfst ihnen Tipps geben. Wenn sie die Angst erraten, bekommen alle einen Punkt, sonst keiner.
- **Blitz** : Ziehe eine Karte und mache mit dem Körper nach, wie jemand aussieht, der dieses Angstgefühl hat. Versuche dabei nicht zu sprechen. Trau dich und du erhältst einen Punkt.
- **Smiley** : Ziehe eine Karte und erkläre den anderen, woher das Angstgefühl kommen kann. Wenn dir etwas einfällt, gibt es einen Punkt für dich.
- **Herz** : Zeige einem deiner Nachbarn die Karte und lass dir von ihm oder ihr eine Idee gegen die Angst ins Ohr flüstern. Notiere die Idee auf einem extra Blatt. Wenn dein Nachbar eine Idee für dich weiß, erhältst ihr beide einen Punkt.
- **Dreieck** : Ziehe eine Karte und erkläre den anderen, woran du erkennst, dass eine Person diese Angst hat. Fällt dir etwas ein, erhältst du einen Punkt.

**Hinweis:** Die Karten sind geheim, also nur für dich bestimmt, außer es steht hier etwas anderes.

**Wer gewinnt?**

- Wenn ein Spieler bei der Sonne angekommen ist, endet das Spiel.
- Sieger gegen die Angst ist, wer als erster mit seinem Würfelaug genau auf der Sonne landet und wer die meisten Punkte gesammelt hat. Es kann also auch zwei oder mehr Sieger geben.
- Die Verlierer erhalten von den anderen einen Trostpreis, z. B. ein Kompliment (Was kann er oder sie besonders gut? Was magst du an ihm oder ihr besonders?)

**Punkte**

		Spinne	Dunkelheit	Höhe
		Schlechte Noten	etwas nicht gut können	viele Menschen
		Verlieren	Monster	jemanden verlieren / sich von jemandem trennen
		Streiten	Sterben	Kranksein
		vor dem Fliegen	Referat halten	Ausgelacht werden
		Geister / Gespenster	Joker: Suche dir eine Angst aus!	Joker: Suche dir eine Angst aus!

## Spieldorf

