



*(Versagens-) Ängste erkennen, bewusst machen und ihnen  
pädagogisch begegnen*

---

*Exemplarische Vorstellung eines  
Unterrichtsvorhabens aus dem Fach Sport*

*Möglichkeiten für einen Zugang zur dialogischen Bearbeitung  
von Ängsten beim motorischen Lernen – auch ein Weg  
Versagensängsten in anderen Fächern zu begegnen?*

*Von*

*Julia Oefner*

*Achim Hinnenthal*

*Dr. Reinhard Erlemeyer*

## Worum geht es?

---

- Ängste – insbesondere Versagensängste, aber auch Ängste vor Gruppen oder dem Lehrer sind häufig Ursachen von Schulverweigerung, Misserfolg und „Sitzenbleiben“.
- Wir glauben, diese Maßnahmen können hier helfen:
  1. Das Wahrnehmen Erkennen und Akzeptieren der Angst
  2. Das gemeinsame gezielte Reduzieren der Angst (-blockaden)
- Aber:  
Der Zugang zu diesen Ängsten ist oft schwierig und damit auch ihre Aufarbeitung und Lösungssuche

## Worum geht es?

---

- Im Sportunterricht der Gesamtschule Iserlohn (Sek II) bildet das Thema „Angst“, Diagnostik, die eigene Einschätzung individueller Ängste, der Umgang damit und eine Lösungssuche einen profilbildenden Schwerpunkt
- Diesen fachspezifischen Zugang zum Thema Angst möchten wir im Überblick vorstellen
- Wir möchten mit Ihnen diskutieren, ob Elemente aus diesen Unterrichtsvorhaben auch im Unterricht anderer Fächer zur Diagnostik und zur dialogischen Lösungssuche bei Angst und Angstblockaden genutzt werden können

## Zur Relevanz der Thematik

---

Umfrage zum Thema „Angst in und vor der Schule“

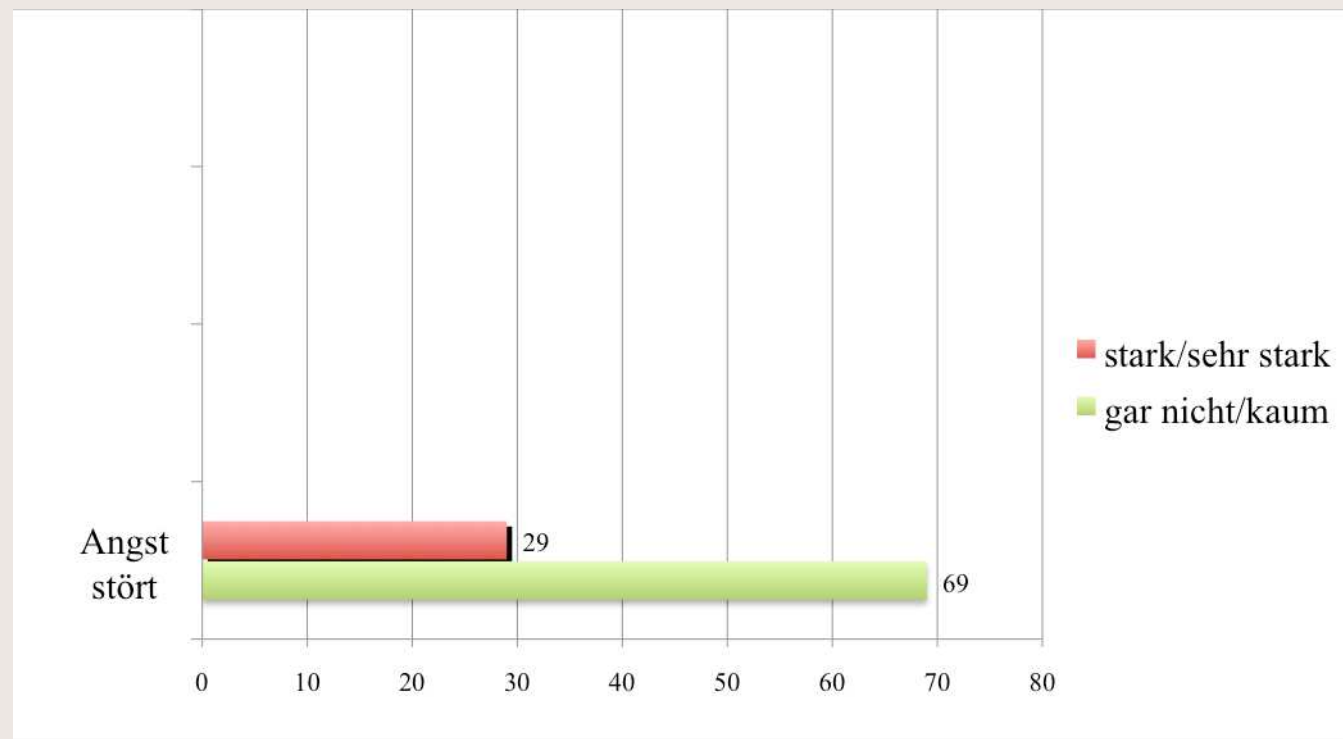
bei 98 Schülerinnen und Schülern der Gesamtschule Iserlohn in den Jahrgangsstufen 8, 10, 11 und 12

In einem **Selbsteinschätzungsbogen** wurden abgefragt

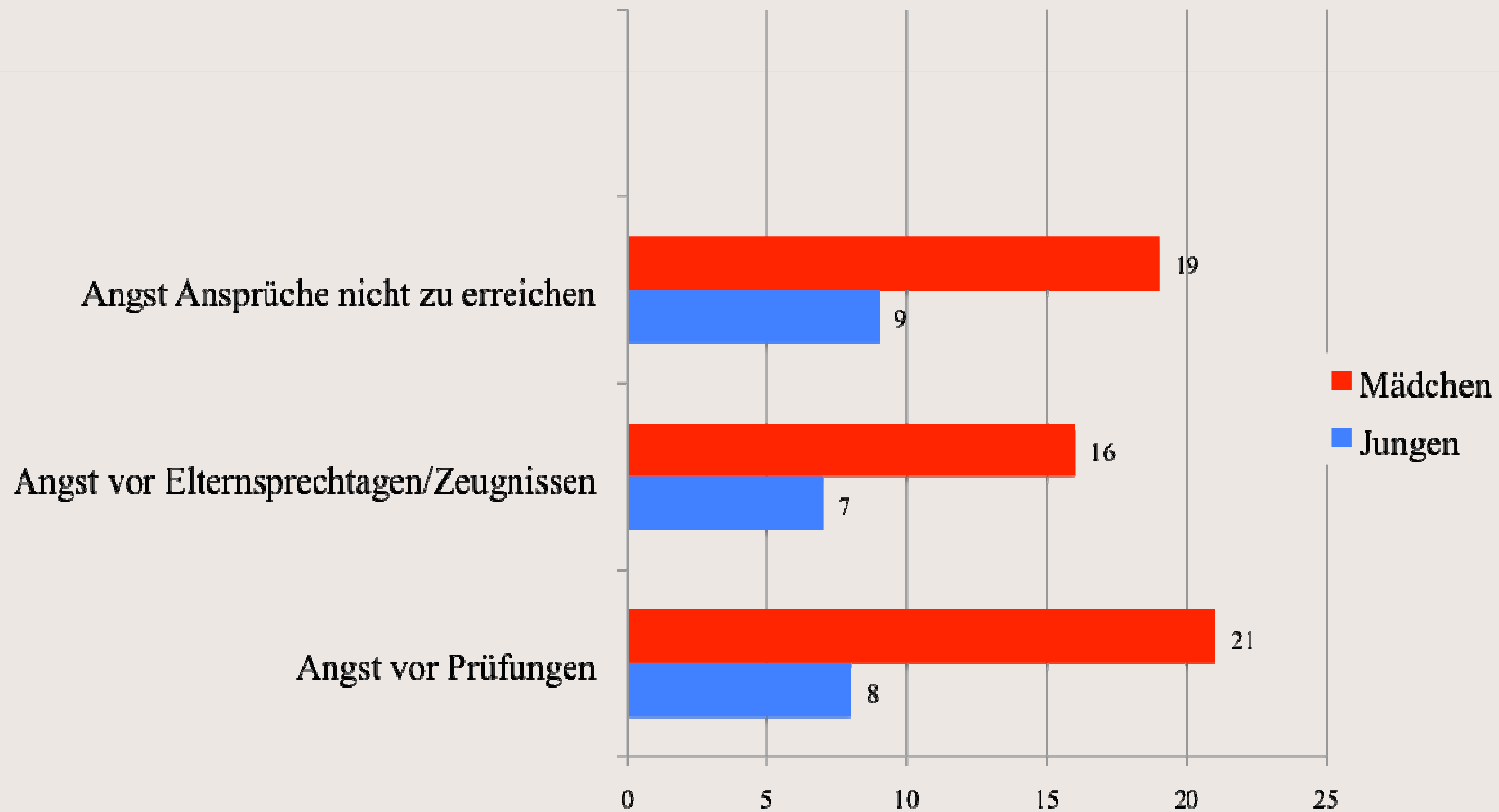
- allgemein: ob Ängste *keine – eine schwache – starke – sehr starke* Beeinträchtigung des Schulerfolges darstellen
- angstauslösende Situationen (Prüfungen, Elternsprechtage....)
- angstbesetzte Personengruppen (Lehrer Eltern Schulleitung Mitschüler)
- Angstursachen (Strafen, Ansprüche, Mobbing, körperliche Übergriffe..)

## Ergebnisse 1 – Allgemeine Bedeutung der Angst

„Angst stört mich *gar nicht/ kaum* oder *stark/ sehr stark* bei meinem schulischen Erfolg“



## Ergebnisse 2 - Angstauslöser



Gar nicht, bzw. nur sehr vereinzelt werden die Aspekte *Hausaufgaben, Strafen, körperliche Übergriffe, Mobbing, Angst vor LehrerInnen oder MitschülerInnen* als stärker Angst auslösend genannt

## Überblick über die Unterrichtsvorhaben

- **11.1 Skilaufen – Lustgewinn zwischen Angst und Wagnis**  
Erste Kenntnisse über Angstursachen und Symptome  
Lustgewinn durch Flow-Erlebnisse
- **11.2 Pyramidenbauen – Wie viel Angst habe ich eigentlich?**  
Kenntnisse über Angsttheorien,  
Kriteriengeleitetes Einschätzen der Angst
- **12.1 Wasserskilaufen – Wie erkenne ich meine Angst?**  
Wiederholung und Vertiefung theoretischer Kenntnisse  
Eigenes Erleben von Angst und Lust am Risiko
- **12.2 Wasserspringen – Was kann ich gegen meine Ängste tun?**  
Detaillierte Analyse von Angstsymptomen  
Strategien zur Angstreduktion/-bewältigung bei Blockaden  
Umgang mit Ängsten in der Gruppe
- **13.1 Risiko bei Abwehrtechniken im Volleyball – Systematischer Umgang mit Ängsten und Bewältigungsstrategien**  
Kriteriengeleitetes Einschätzen eigener Angst („Vorher- Nachher“)  
Erarbeiten individueller Bewältigungsstrategien  
Wissenschaftspropädeutische Auswertung

## **11.1 Skilaufen – Lustgewinn zwischen Angst und Wagnis**

**10tägiges Projekt in Südtirol für vorwiegend Anfänger für Jahrg. 11**

---

### **Zielsetzungen:**

- **Verbesserung der Gruppenstruktur**  
(ca. 40 % neue SchülerInnen in 11)
  
- **Auseinandersetzung mit „Angst“ als Schwerpunktthema**
  - Theorien zur Angstenstehung
  - Angstsymptome
  - Bewusstes Erleben von Angst in Situationen beim Skilaufen
  - Verbalisieren/Beschreiben
  - Lösungsansätze und Grenzverschiebungen

## 11.2 Pyramidenbauen – Wie viel Angst habe ich eigentlich?

---

### **Inhalt:**

Bau von Menschenpyramiden (3 – 15 Personen)

### **Zielsetzungen:**

- Eingangsdiagnostik:  
Kriteriengeleitete Einschätzung der Angst (s. nächste Folie)  
aber auch Diagnostik motorischer Voraussetzungen und von sozialem Vertrauen
- Möglichkeiten der Angstreduktion in der Kleingruppe  
(z.B. vertrauensbildende Übungen, individuelle Zielsetzungen;  
individuelle methodische Wege in homogener Kleingruppe)

**Angstlevel**

**Aufgabe:** Schau dir in Ruhe die einzelnen Abbildungen an. Stelle dir vor du bist diejenige oder derjenige, der ganz oben steht. Bestimme anschließend anhand der Tabelle für jede Abbildung dein individuelles Angstniveau.

Abb. 1:

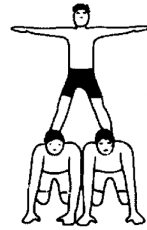


Abb. 2:



Abb. 3:

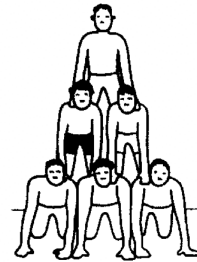


Abb. 4:



Übung/ Angstlevel	Level 1 keinerlei Angst, Übung problemlos durchführbar	Level 2 mittleres Angstniveau, spürbarer Widerstand	Level 3 deutliche Angst, Übung mit deutlichem Widerstand durchführbar	Level 4 extreme Angst (Panik), Übung absolut nicht durchführbar
Abb. 1				
Abb. 2				
Abb. 3				
Abb. 4				

## 12.1 Wasserskilaufen – Wie erkenne ich meine Angst?

### Inhalte und Ziele:

An einen Projekttag für den ganzen Jahrgang wurde eine Einführung in das Wasserskilaufen ermöglicht. Es wurden die Kenntnisse und Erfahrungen zur Angst aus den Vorhaben „Skilaufen“ und „Pyramiden“ noch einmal wiederholt, vertieft und auf ein neues Bewegungsfeld transferiert.

Im Zentrum stand hier die gemeinsame lustbetonte Erfahrung von konstruktivem Umgang mit Angst und Risiko, verantwortungsbewussten Grenzverschiebungen und daraus resultierendem Lustgewinn („Flowerlebnis“);  
auch hier Raum für individuelle Zielsetzung und z.B. Lerntempi.  
Besondere Betonung von Sicherheitsaspekten

## 12.2 Wasserspringen – Was kann ich gegen meine Ängste tun?

### **Ziele und Inhalte:**

(Wieder) Vertiefung, Erweiterung und Transfer (s.o.) der Problematik „Angst und Risiko“ beim Erarbeiten individueller Sprünge vom 1 oder 3 Meter Brett.

Erster Schwerpunkt: Wahrnehmung der Angstsymptome!

Zweiter Schwerpunkt war hier die gemeinsame Erarbeitung von Strategien zur Angstreduktion (Individuelle Ziele; Unterstützung durch Mitschüler, Vereinfachung von Bedingungen, methodisches Vorgehen ....)

Vorteil: Beim Wasserspringen findet jeder leicht seine individuellen Grenzen durch Sprunghöhe und Sprungschwierigkeit

## 13.1 Risiko bei Abwehrtechniken im Volleyball

### Systematischer Umgang mit Ängsten und Bewältigungsstrategien

---

Vertiefung und Wiederholung der Kenntnisse und Kompetenzen

Risikoreiche Abwehrtechniken (s. Anlage) werden demonstriert

#### **Zielsetzungen und Ablauf:**

- Kriteriengeleitete Einschätzung der Angst vor dem Erlernen der Technik
- Anwenden bekannter Strategien zur Angstreduktion (Angstursachen und reale Gefahrenpotentiale klären; mögliche Hilfen wie Knieschoner, Matten, Hilfestellungen usw. auswählen)
- Erlernen der Technik auf möglichst individuellen methodischen Wegen
- Erneutes Einschätzen des Angstlevels nach dem Erlernen
- Am Ende des Vorhabens: Graphische Darstellung und Auswertung



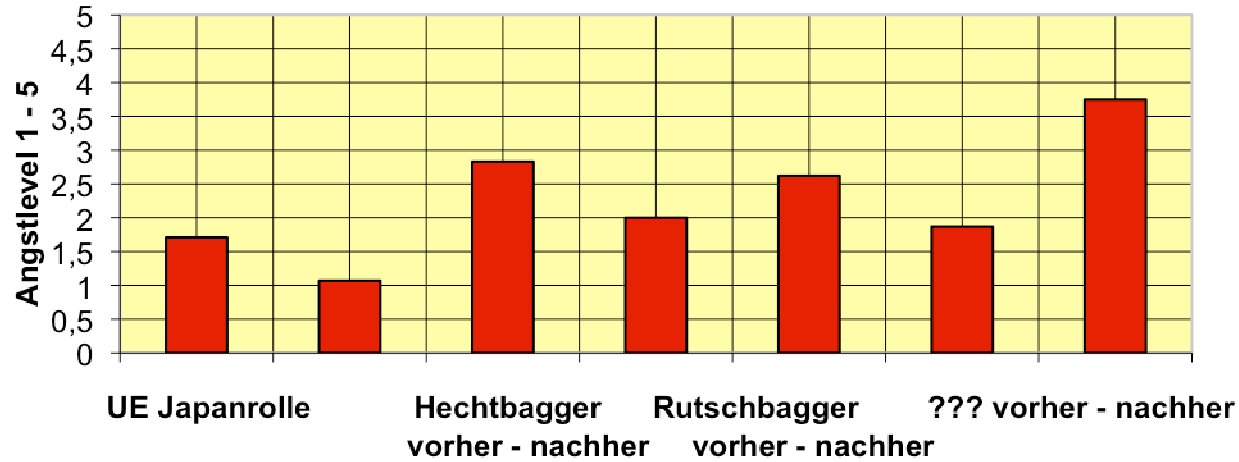
# Diagnosebögen zur Selbsteinschätzung des Angstlevels

Trage vor und nach den Übungen dein **persönliches** Angstniveau in die Tabelle ein, **am Ende des gesamten Unterrichtsvorhabens** in das Koordinatensystem die Durchschnittswerte des Kurses ein.

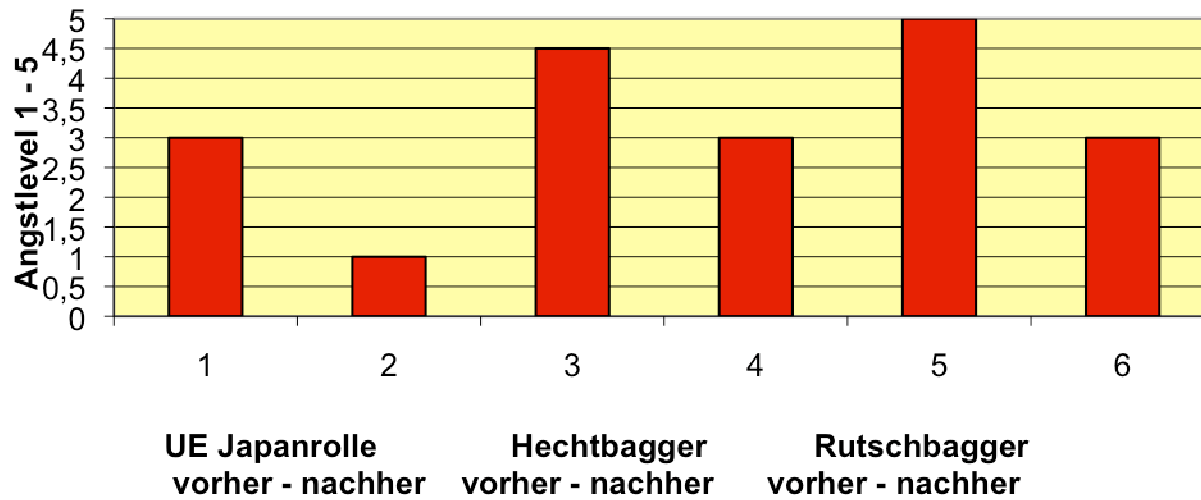
Angstniveau/ Stunde	1. vor Übungsbeginn	1. nach Übungen	2. vor Übungsbeginn	2. nach Übungen	3. vor Übungsbeginn	3. nach Übungen
0. keinerlei Angst, Übung problemlos durchführbar						
1. leichtes Angstniveau, schwache Angstsymptome, Übung ohne deutliche Widerstände durchführbar						
2. mittleres Angstniveau/ Übung durchführbar, wahrnehmbare Angstsymptome, spürbarer Widerstand						
3. Übung ist mit großen Schwierigkeiten deutlichen Angstsymptomen/ Überwindung durchführbar						
4. extreme Panik/ starke Angstsymptome Übung absolut undurchführbar						

# Einschätzungsbögen und exemplarische Auswertung

## Angstlevel Durchschnitt

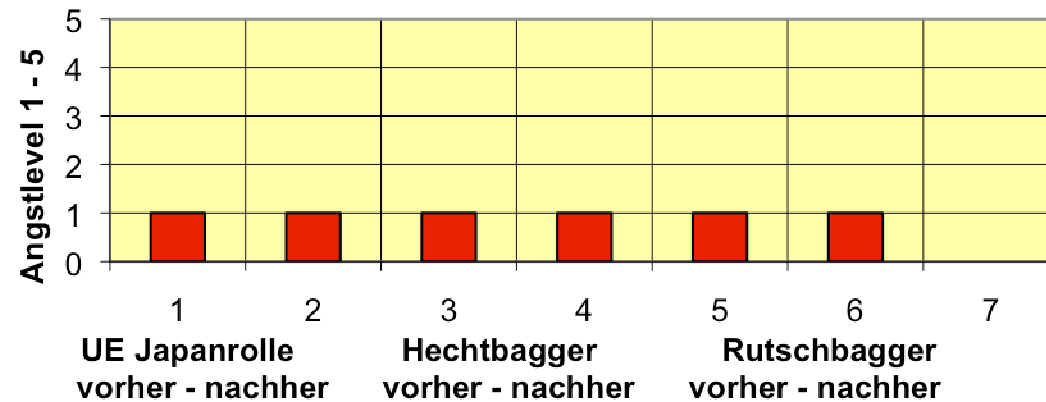


## Schülerin 1

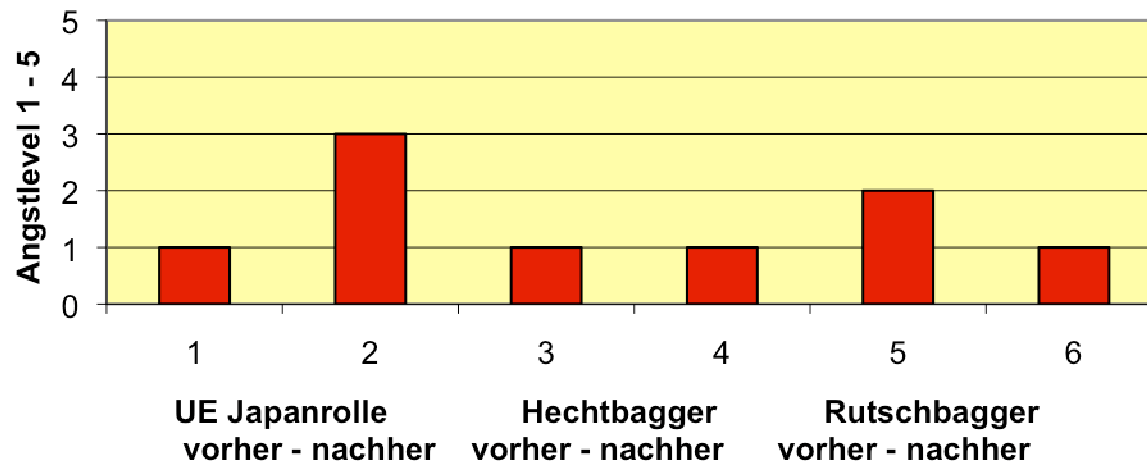


# Einschätzungsbögen und exemplarische Auswertung

## Einzelstudent 2



## Schüler 3



## Ergebnisse und mögliche Transferansätze 1

- Angst wurde als alltägliches Phänomen bewusst und anschließend besser akzeptiert
- Angst der MitschülerInnen wurde akzeptiert, die Haltung wurde konstruktiver und toleranter
- Theoretische Hintergründe der Angst (Angsttheorien, mögl. Ursachen, Symptomatik) wurden bekannt
- Mögliche Bewältigungsstrategien zum Lösen angstbedingter Blockaden wurden erarbeitet und erprobt  
(Wahrnehmen – Akzeptieren – „Von leicht zu schwer“ – Unterstützung – materielle Hilfen – neue Methoden erproben .....
- Die Gratwanderung  
„Angst – Risiko – Grenzverschiebung – Lustgewinn / Erfolg“ wurde erlebt und reflektiert

## Ergebnisse und mögliche Transferansätze

---

Mögliche angstbesetzte Situationen im Unterricht:

- Prüfungssituationen
- Präsentationen vor anderen
- .....

Angst wirkt blockierend, besonders in Phasen des „Soll - Ist Abgleiches“  
(s. PSI – Modell des selbstgesteuerten Lernens) Kommunikative  
Kompetenzen des Lehrers gefordert!

Vertrauensbildende Übungen und Maßnahmen im Klassenraum?

Ängste vor und in der Gruppe – „Angst vor Blamage“