

Sarah Oltmanns

Wenn es dunkel wird ... Ein Gottesdienst zum Thema Angst mit einer 6. Klasse

Angst bei Kindern und Jugendlichen

Jede Jugendliche, jeder Jugendlicher kennt Lebenssituationen, in denen man Angst verspürt. Es sind Gefühle der Ausweglosigkeit, Hilflosigkeit oder Bedrohung. Eine ganze Bandbreite von Ängsten kann von ihnen als bereits erfahren beschrieben werden; Sie reichen von Realängsten in konkreten Bedrohungssituationen über Phobien bis hin zu Existenzängsten. Neuesten Untersuchungen zufolge entwickeln sogar drei Prozent der Jugendlichen eine permanente, d.h. generalisierte Angststörung.

Schülerinnen und Schüler einer sechsten Klasse können Angst auslösende Momente genau beschreiben. Sie äußern beispielsweise die Angst, Geborgenheit zu verlieren – korrelierend mit der Angst um eine temporäre oder endgültige Trennung von ihren Eltern. Sie befürchten, selbst fahrlässig zu handeln bzw. zu viel Verantwortung tragen zu müssen. Sie haben Angst vor Gewalt und Aggressionen, vor Dunkelheit, vor dem eigenen Tod oder vor todbringenden Erkrankungen Nahestehender:

Ich hatte Angst vor ... / Ich hatte Angst als ...

„ ... ich nach Hause gefahren bin und drei betrunke-ne Jugendliche auf mich zugekommen sind!“

„ ... es bei uns zuhause gebrannt hat.“

„ ... dass das Pony abhaut und nie wieder kommt. Und ich Schuld bin!“

„ ... dass ich sterben würde oder dass ein paar Merkmale nicht verheilen.“

„ ... als mein Zahn abgebrochen ist, und was meine Eltern da zu sagen und was dann passiert.“

„ ... ich zuhause alleine war, und niemanden erreichen konnte ...“

Dass Menschen Angst haben, ist aus entwicklungspsychologischer Sicht sinnvoll und auch evolutionstheoretisch erklärbar. Dass Ängste normal sind, gestehen sich Jugendliche allerdings nicht unbedingt ein. Im Austausch mit Gleichaltrigen erfahren sie Spott, wenn sie Ängste zeigen oder zugeben. Denn wer Angst hat, gilt als uncool. Haben sie als Kinder noch ihre Ängste gelebt und geäußert, gilt es nun, sie zu unterdrücken oder zu verleugnen. Auch ihre erwachsenen Gegenüber sind im Umgang mit Ängsten oft kein Vorbild: Um ihre

Didaktische Überlegungen zum Umgang mit Ängsten bei Jugendlichen

Die Ausbildung von Ängsten bei Jugendlichen kann und sollte man nicht verhindern, wohl aber das Banalisieren und Diskreditieren ihrer Ängste untereinander. Zudem kann man sie darin begleiten, Strategien zur Überwindung und Verarbeitung von Angst auszubilden, indem man sie mit ihrer (auch noch so simpel erscheinenden) Angst ernst nimmt und ihnen mit Empathie begegnet. An der Schnittstelle zwischen Schule und Kirchengemeinde sollte daher Raum gegeben werden, diese Erfahrungen von Schülerinnen und Schülern spirituell-liturgisch aufzunehmen; gleichzeitig kann in diesem Raum die Zusage von Geborgenheit unter Gottes Schirm (Ps 91, 1f.) ausdrücklich und konkret gemacht werden. Dies kann z.B. in einem Schulgottesdienst der Fall sein.

Methodisch wird in der Auseinandersetzung mit dem Thema und in der Gestaltung des Gottesdienstes mit dem Standbild gearbeitet. Das Darstellen einer Körperhaltung hat auch einen inhaltlichen Bezug zum Thema: mit Angstsituationen sind Körperreaktionen verbunden. Sie sind ein Anzeichen dafür, dass Angstsituationen sich nicht einfach übergehen lassen. Indem Angsthaltungen in körperlicher Haltung nachgestellt und ausgedrückt werden, wird zum einen eine je individuelle Ausdrucksmöglichkeit im Umgang mit der Angst geschaffen; gleichzeitig lässt sich in der Auseinandersetzung deutlich machen, dass Angstsituationen nicht dauerhaft verdrängt oder übergangen werden können. Maßgebend bei der Unterrichtsplanung und der Vorbereitung des Gottesdienstes ist dabei die Maxime, die Schülerinnen und Schüler mit ihren Ideen und Vorstellungen einzubeziehen, sie selbstbestimmt planen zu lassen, ihre Ideen auszuarbeiten, damit sie schließlich „ihren“ Gottesdienst selbstständig und eigenverantwortlich durchführen und mit gleichaltrigen Mitschülerinnen und -schülern feiern können. In der Vorbereitung im Religionsunterricht geht es daher nicht um irgendwelche (beliebigen) Ängste, sondern um die, die die Jugendlichen selbst erfahren haben und benennen können.

Um eine hohe Beteiligung der Schülerinnen und Schüler zu ermöglichen, soll einerseits das Thema im Blockunterricht entfaltet, andererseits bei der Vorbereitung des Gottesdienstes auf die unterschiedlichen Gaben und Neigungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht genommen werden. Dies bedeutet, im Religionsunterricht verschiedenartige Aufgabenstellungen¹ für die Schülerinnen und Schüler zu erstellen und bei der Durchführung des Gottesdienstes verschiedene Verantwortungsbereiche² zu schaffen. So können sich alle Schülerinnen und Schüler nicht nur im Unterricht, sondern auch bei der Feier des Gottesdienstes aktiv beteiligen.

Psalmverse als Lebens- und Glaubenshilfe

Der Auseinandersetzung mit dem Thema werden Klagepsalmen und Trostworte zugrunde gelegt. Verse aus den so genannten Klagepsalmen des Einzelnen bieten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit identifikatorischer Erkenntnis³: In den bildhaften Versen können sie sich mit ihren emotionalen und physiologischen Reaktionen ihrer individuellen Angsterfahrungen wiederfinden.

Verse wie „Die Sorgen drücken mich nieder, ich finde keine Ruhe mehr.“ (Ps 55,3), „Ich bin im Elend gefangen, ich finde keinen Ausweg.“ (Ps 88,9) oder „Ich versinke in brodelndem Schlamm, meine Füße finden keinen Halt.“ (Ps 69,3) spiegeln die erlebte Bedrängnis und Bedrohlichkeit in Angstsituationen wieder.

Schülerinnen und Schüler entdecken die existentielle Dimension in den für sie ansonsten fremden Versen und vergleichen sie mit ihrer Lebenswirklichkeit. Sie merken, dass die

Ängste werden benannt und nicht verleugnet oder verdrängt. Damit haben Schülerinnen und Schüler auf eine unspezifische Art und Weise bereits Anteil an ihrer Angstbewältigung: Sie können in Gedanken ihre Angstsituationen bewusst nachempfinden und sprachlich artikulieren.

Hinzu kommt eine spezifisch religiös-spirituelle Dimension der Angstbewältigung: Psalmverse wie die oben genannten beschreiben einen beklagten Seinszustand; gleichzeitig sind sie aber auch Teil eines Dialogs, der die Klage adressiert: Gott kann man mitteilen bzw. zeigen, dass man sich in bestimmten Situationen ängstlich zusammenkauert, sich versteckt, schreit, usw. Im Dialog mit ihm muss man keineswegs befürchten, verspottet zu werden. Er ist Adressat der (An-)Klage.⁴ Dies ist auch religionspsychologisch nicht zu unterschätzen. Die Einflüsse, die das Gebet als Klage (und Anklage) hat, „kommen nicht als geheimnisvolle Erleuchtungen über den Beter, sondern beruhen darauf, dass bestimmte religiöse Überzeugungen das beschriebene Aushalten der Angst stützen und motivieren. Man lernt, Angst zu ertragen beim Gedanken an eine Glaubensüberzeugung.“⁵ Zugleich stellen ausgesuchte Psalmverse „Gegenworte gegen die Angst“⁶ dar. Verse wie „Ganz ruhig kann ich mich schlafen legen, weil du mich beschützt.“ (Ps 3, 6) oder „Du gibst mir Halt, du bietest mir Schutz!“ (Ps 31,4) unterscheiden sich von kategorialen Antworten von Sinnfragen, indem sie konkret aufweisen, welche Erfahrungen und welchen „Gewinn“ die Psalmbeter in der Begegnung mit Gott gemacht haben.⁷ Auch sie können identifikatorische Erkenntnis auslösen. Aus den „Gegenworten“ kann der Impuls für eine „Gegenerfahrung“ werden.

Die Vorbereitungen im Unterricht

Die intensive Einführung ins Thema und die dazugehörige partizipatorisch bestimmte Vorbereitung des Gottesdienstes erfordert einige Zeit, so dass 14 Unterrichtsstunden inklusive dreier Blocktage eingeplant werden.

Die Organisationsstruktur stellt sich folgendermaßen dar:

Zeitungsumfang in Ustd.	Ort	Inhalt
1	Schule	Assoziieren von Angstsituationen
4 (im Block)	Schule	Inhaltliche Einarbeitung
4 (im Block)	Schule	Vorstellung der ersten Skizzen/ Ausarbeiten in Gruppen/ Proben
1	Schule / Kirche	Arbeit in Gruppen: Basteln von Lichterketten mit Psalmworten für jede Klasse als Giveaway; Designen der Liedblätter/ Plakate; Proben
3 (im Block)	Kirche	Aufbau & Proben in der Kirche
1	Schule	Feedback
Summe: 14		

Es wird mit unterschiedlichen Sozialformen und Methoden im Teamteaching (Religions-Lehrkraft und Vikarin) gearbeitet: Bildbeschreibung, Gedichtinterpretation, Freies Assoziieren, Erstellen eines Schriftzuges des Wortes „Angst“ (von denen später eins als Titelbild für das Liedblatt ausgewählt wird), Lesen von Texten usw.⁸

2. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich gegenseitig ihre Körperhaltungen vor.
3. Die Schülerinnen und Schüler schreiben ihre Angst-situation (anonym) auf Karten auf. „Ich hatte Angst, als.../ Ich hatte Angst vor ...“

Ablauf der ersten Blockphase

1. Bildbetrachtung (**M 1**) und Sammeln von Assoziationen der Schülerinnen und Schüler
2. Lesen des Gedichts „Traurig“ von Regina Schwarz (**M 2**)
3. Die Schülerinnen und Schüler setzen Bild und Gedicht miteinander in Beziehung.
4. Angstsituationen der Schülerinnen und Schüler werden auf eine Plakatwand gehängt. Gemeinsames Betrachten und Ergänzen von weiteren Situationen
5. Eigene Gestaltung des Schriftzuges „Angst“
6. Sammeln von Redewendungen zum Thema Angst
7. Unterrichtsgespräch mit inhaltlichem Impuls: Angstsituationen sind mit körperlichen Reaktionen verbunden („sich vor Angst in die Hose machen“); Angst hat psychische und körperliche Auswirkungen. Angst lässt sich nicht einfach übergehen.
8. Arbeit mit Psalmworten zur Angst. Es werden solche Psalmworte ausgewählt, die auch in weitestem Sinne körperliche Reaktionen im Umgang mit der Angst widerspiegeln:

Ich weine die ganze Nacht, mein Bett ist durchnässt von Tränen. (Ps 6, 7)
Ich versinke in brodelndem Schlamm, meine Füße finden keinen Halt. (Ps 69, 3)
Die Flut geht mir bis an meine Kehle! (Ps 69, 2)
Bis zur Erschöpfung habe ich geschrien, meine Kehle ist davon ganz entzündet. (Ps 69, 4)
Vergessen hat man mich, wie einen, der schon lange tot ist, wie weggeworfenes, zerbrochenes Geschirr. (Ps 31, 13)
Ich bin im Elend gefangen, ich finde keinen Ausweg. (Ps 88, 9)
Die Angst presst mir das Herz zusammen.
(Ps 25, 17)
Die Sorgen drücken mich nieder, ich finde keine Ruhe mehr. (Ps 55, 3)
Ich aber stelle mich taub, als hörte ich nichts, mein Mund bleibt stumm, als könnte ich nicht reden. (Ps 38, 14)
Furcht und Zittern haben mich gepackt und kaltes Grauen steigt in mir hoch. (Ps 55, 5)

9. Auswahl von Psalmen und Erstellen von Standbildern zu einem Psalmwort (Kleingruppen)
- 10: Präsentation der Standbilder im Plenum
11. Zuspruch von passenden Trostworten aus den Psalmen

Du umgibst mich mit deinem Schutz! (Ps 3, 4a)
Ganz ruhig kann ich mich schlafen legen, weil du mich beschützt. (Ps 3, 6)
Wer in Not ist, findet bei Dir Hilfe. (Ps 3, 9)
Du lässt mich in Sicherheit leben. (Ps 4, 9)
Du lässt niemand im Stich! (Ps 9, 11)
Du gibst mir Halt. du bietest mir Schutz! (Ps 31. 4)

Du schützt mich und du führst mich, das macht mir Mut. (Ps 23, 4)

12. Gespräch über die Bedeutung von Trostworten in Angstsituationen
13. Nochmalige Bildbetrachtung (s. M 1) und gemeinsames Lesen von Trostworten

Der Gottesdienst

Im Mittelpunkt des Gottesdienstes steht das dreiteilige Anspiel (**M 3**), das „Lesung“ und „Auslegung“ bzw. Verkündigungselemente enthält. In die Vorbereitung des Anspiels werden die angesprochenen Situationen von Ängsten der Schülerinnen und Schüler aufgenommen. In einer zweiten Blockphase werden die entsprechenden Texte für das Anspiel geschrieben und die Darstellung geprobt. Dazu kommt die Auseinandersetzung mit der Geschichte „Wenn es dunkel wird, bin ich es ...“ (**M 4**).

Die Schülerinnen und Schüler übernehmen – bis auf die Eröffnung und den Segen – die ganze Durchführung des Gottesdienstes, von der Liedauswahl bis zum Schreiben von Gebetstexten.

Als Giveaways für die anderen am Gottesdienst teilnehmenden Klassen können Lichterketten gebastelt werden, auf deren Schirmchen die Trostworte, die im Gottesdienst vorkommen, aufgeschrieben oder aufgemalt sind.

Anmerkungen

- 1 Z.B. das Schreiben von Texten und Gebeten, das Aussuchen von Liedern, Basteln von Gestaltungselementen, das Einüben eines Anspiels, das Gestalten der Liederzettel etc.
- 2 Sprechrollen, Licht- und Tontechnik, Regieassistenz, Küstereitigkeiten usw.
- 3 Vgl. Scharfenberg, Joachim: Einführung in die Pastoralpsychologie, Göttingen 19902, S. 18ff.
- 4 Vgl. Wagensommer, Georg: „Klagepsalmen und Seelsorge“. Der Psalter als Ausdruck persönlicher Frömmigkeit und Sprachhilfe für kranke Menschen (Schriftenreihe der Evangelischen Fachhochschule Freiburg 4), Münster/Berlin/Hamburg/Wien/London 1998, S. 104.
- 5 Zitiert aus: Grom, Bernhard: Religionspsychologie, München/Göttingen 1992, S. 167.
- 6 Vgl. Baldermann, Ingo: Wer hört mein Weinen? Kinder entdecken sich selbst in den Psalmen, Neukirchen-Vluyn 19923.
- 7 Rolf, Sybille: Vom Sinn zum Trost. Überlegungen zur Seelsorge im Horizont einer relationalen Ontologie (Heidelberger Studien zur Praktischen Theologie), Münster/Berlin/Hamburg/Wien/London 2003, S. 138.
- 8 Material zum Thema bietet u.a. das Religionsbuch „Religion entdecken – verstehen – gestalten 5/6“, hg. von Gerd-Rüdiger Koretzki und Rudolf Tammeus, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 2000, S. 115-130 und das dazugehörige Werkbuch für Lehrende, S. 119-130.



Emil Schumacher, Melancholia, 1989. © VG Bild-Kunst, Bonn 2009

M 2:

„Traurig“
von Regina Schwarz

Manchmal kommt
ein großes schwarzes Tier,
das meine Freud auffrisst
und mein Lachen,
das mich festhält
in seinen Klauen
und nicht loslässt.

Manchmal kann ich nichts
dagegen machen – nur warten –
bis es geht, auf leisen Sohlen,
wie es gekommen ist.

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

M 3: Anspiel „Wenn es dunkel wird ...“

Erste Szene:

Regie: Licht gedämmt

Auf der Bühne (Altarraum) sind drei verschiedene Standbilder (S1-S3) zu drei verschiedenen Angstsituationen zu sehen:

- Standbild 1: Angst, allein zu sein – Person wartet im Wohnzimmer auf die Eltern, hockt zusammengekauert in einer Ecke

Die „Neugierigen“ (N1-3) kommen vorbei, stellen sich nach und nach vor die Standbilder, betrachten sie und beschreiben, was sie sehen. Nach jeder Betrachtung erfolgt die Stimme aus dem Off.

N1: Huch? Was ist denn hier los?

[... Beschreibung des ersten Standbildes ...]

Off: „Vergessen hat man mich! Vergessen wie einen, der schon lange tot ist! Vergessen, wie weggeworfenes, zerbrochenes Geschirr!“

N2: Und was soll das hier?

[... Beschreibung des zweiten Standbildes ...]

Off: „Bis zur Erschöpfung habe ich geschrien! Meine Kehle ist ganz entzündet davon!“

N3: Oje! Was sehe ich denn hier?

[... Beschreibung des dritten Standbildes ...]

Off: „Furcht und Zittern haben mich gepackt! Kaltes Grauen steigt in mir hoch!“

N1: Mal sehen, ob ich die wecken kann ...

(weckt Standbild 1:)

Hallo? Was ist denn mit dir los?

S1: [... Schildert, was mit ihm geschehen ist ...]

Off: „Vergessen hat man mich! Vergessen wie einen, der schon lange tot ist! Vergessen, wie weggeworfenes, zerbrochenes Geschirr!“

N2: Auweia...

(geht zu Standbild 2 und weckt es:)

Und warum weinst du?

S2: [... Erzählt kurz, warum sie weint ...]

Off: Bis zur Erschöpfung habe ich geschrien! Meine Kehle ist ganz entzündet davon!

N3: Das ist ja furchtbar schrecklich ...

(geht zu Standbild 3 und weckt es:)

Sind das deine Freunde?

S3: Nein!

[... Erzählt kurz, warum sie Angst hat ...]

Off: Furcht und Zittern haben mich gepackt! Kaltes Grauen steigt in mir hoch!

N1: (zum Publikum:)

Angst haben ist schrecklich. So gerne möchte ich etwas gegen ihre Angst tun. Sie dürfen nicht allein bleiben in ihrer Angst.

(Akteure setzen sich hin)

Band spielt an

Gemeindelied: „Das wünsch ich sehr“ (EG Nr. 608)

Zweite Szene

Sprecher erzählt Geschichte

„Wenn es dunkel wird, bin ich es ...“ (M 4)

(Akteure stehen nacheinander auf)

S1: Was hat das mit mir zu tun? Ich bin doch gar nicht in einem Loch?

Off: Du umgibst mich mit deinem Schutz!

N1: „Wenn es dunkel wird, bin ich es“:

Dazu möchte ich dir sagen: [1

N3: Du bist im Dunkeln und hast Angst vor dem, was mit dir passieren könnte. „Wenn es dunkel wird...“, dazu möchte ich dir sagen: [...]

N1: Es gibt ein Lied gegen die Angst. Das können wir ja mal singen, alle zusammen!

Gemeindelied: „Stimme, die Stein zerbricht“

Regie: volles Licht!, auch Lichterketten auf der Empore

Dritte Szene

S1: Danke! Gott umgibt mich mit seinem Schutz. Jetzt [Beschreibung]

S2: Ich bedanke mich auch! Mein Großvater ist noch krank. Aber [Beschreibung]

S3: Die bedrohlichen Jugendlichen sind zwar noch da, aber jetzt bin ich mutiger!
[Beschreibung]

N1: Tut nicht so, als hättet ihr niemals Angst!

N2: Angst ist normal. Und wenn ihr Angst habt, steht Gott euch bei.

N3: Er macht euch Mut, die Situation zu überstehen.

Band spielt an

Gemeindelied: „Fürchte dich nicht“ (EG Nr. 595)

Aufgaben:

- Macht Euch vertraut mit dem Anspiel!
- Bestimmt die einzelnen Spieler und Spielerinnen!
- Denkt Euch die drei Standbilder aus! Tipp: Bitte so stellen, dass man es auch längere Zeit aushalten kann.
- Ergänzt die in eckigen Klammern stehenden Felder [... xxx...].
- Probt das Anspiel mehrfach! Erst die einzelnen Szenen mehrfach hintereinander, dann alles hintereinander weg! Bedenkt, dass der Sprecher bzw. die Sprecherin die Geschichte frei erzählend vortragen sollte!
- Schreibt auf, welche Requisiten ihr benötigt (z.B. Gegenstände zur Dekoration, passende Kleidung)
- Überlegt euch, welche Technik (Licht und Ton) ihr benötigt!

M4: Geschichte „Wenn es dunkel wird, bin ich es“

Ein Junge von acht Jahren fällt beim Spielen in einen tiefen Schacht, der noch keine sechzig Zentimeter breit ist. Verwirrung, Panik, Menschen, die hin- und herrennen.

Geschrei, Rufen, dass dies getan werden müsse oder dies und dann wieder das. Männer kommen mit Leitern, Schaufeln und Stricken. Sie horchen in den Schacht, ob das Kind noch lebt. Einer will einen Bagger holen, um direkt neben dem Schacht einen neuen Schacht zu graben. Das sei die einzige Möglichkeit, das Kind noch zu retten, sagt er.

Die einzigen, die bei all diesem Geschrei und Gerenne ruhig bleiben, sind die Eltern des

Jungen. Als sie zum Schacht kommen, wird es still. Jeder sieht, wie der Vater sich über die

Religionspädagogisches Institut Loccum

Aus: Loccumer Pelikan 4/09, 187-192

zu tun und zu lassen habe. Er lässt ein langes Seil hinunter, erklärt seinem Sohn, wie er es unter seinen Achseln befestigen soll und beginnt dann, behutsam zu ziehen. Wenig später ist der Junge gerettet!

Keinen Augenblick Angst hat er mehr gehabt, auch nicht, wenn es noch einmal dunkel wurde im Schacht. Jedes Mal, wenn das passierte, dachte er an das, was sein Vater gesagt hatte: Wenn es dunkel wird, bin ich es.

Aus: Schalom. Ökumenische Jugendzeitschrift, Sept. 1978, Schriftenmissions-Verlag, Neukirchen-Vluyn