

Realerprobung

Die Schüler stellen Angst auslösende Schulsituationen nach und spielen je einen sehr ängstlichen und einen wenig ängstlichen Schüler. Indem sie dabei »laut denken«, erfolgt die Gegenüberstellung von negativen und positiven Gedanken.

- Inhaltliche Festlegung, was gespielt werden soll
 - Ausgangspunkt sind die Situationen, die zunächst als relativ unproblematisch erscheinen.
 - Ein positiver und ein negativer Gedanke werden an die Tafel geschrieben.
 - Ein Schüler spielt einen sehr Ängstlichen, d. h. verbalisiert negative Gedanken; ein wenig ängstlicher Schüler bzw. der Lehrer versucht positive Gedanken dagegen zu stellen.
 - mehrere Schüler sollen die Möglichkeit zum Spiel erhalten
 - auf jeden Fall muss der hochängstliche Schüler Gelegenheit haben, mit positiven Verbalisierungen zu experimentieren (Rollentausch)
- Rollenvergabe:
 - Die Rolle des wenig ängstlichen Schülers sollte zunächst von einem Schüler gespielt werden, der die jeweilige Situation als wenig angstbesetzt eingeschätzt hat (Vermeidung von Misserfolg).
 - Darüber hinaus sollte aber auch darauf geachtet werden, dass gerade die ängstlichen Schüler ausreichend Gelegenheit erhalten, mit alternativen Verbalisierungen zu experimentieren.
- Aufgabe der Zuschauer festlegen:
 - Die ganze Klasse fungiert als Zuschauer.
 - Bildung von zwei Gruppen, die jeweils die Gedanken und das Verhalten eines Rollenspielers aufschreiben und deren Wirkung beurteilen: Was hat Euch an dem Spiel gut gefallen? Waren die Argumente des wenig ängstlichen Schülers hilfreich? Welche Gedanken/Gefühle hat das Spiel bei Euch ausgelöst? Welche Alternativen wären möglich?
- BEWERTUNGSPHASE
 - Zunächst teilen die Spieler ihre Erfahrungen mit (der hochängstliche Schüler zuerst)
 - Beobachter (Lehrer und Schüler) geben positive Rückmeldungen über gelungene Aspekte des Spiels
 - Kritikpunkte werden nur in Verbindung mit Alternativvorschlägen geäußert.

(nach: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung. Köln, o. J., S 31)

Die Unterrichtseinheit sollte enden, in der die Schüler Themenstellung und Ablauf des Unterrichts bewerten und weiterführende Perspektiven entwickeln. Wichtig ist, dass der Lehrer in einer Schlussbesprechung individuelle Gespräche mit einzelnen Schülern anbietet, die Schüler zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch bewegt und sich bereit erklärt, zu einem späteren Zeitpunkt eine weitere Unterrichtsstunde der Thematik zu widmen. Hier wird es vor allem darum gehen, die Schüler trotz aller ernstzunehmenden, aber überwindbaren Schwierigkeiten zum weiteren Ausprobieren der neuen Angstbewältigungs-Techniken zu ermutigen. Zur Stabilisierung günstiger Verhaltens- und Denkweisen kann es erforderlich sein, einzelne Phasen der Unterrichtseinheit nochmals zu durchlaufen.

Ausgehend von diesem Modell einer Unterrichtsreihe über Angst sollten die am Projekt teilnehmenden Lehrer ihre eigene, auf die betreffende Klasse zugeschnittene Konzeption erarbeiten. Sie konnten dabei Teile aus der von uns vorgestellten Planung oder auch den gesamten Entwurf übernehmen.