

# Psychische Gesundheit – Angst und Panikattacke

## Unterrichtseinheit für die Sekundarstufe II

### Beschreibung

Angstprobleme sind bei Jugendlichen weit verbreitet. Diese Unterrichtsmaterialien wurden erstellt, um Lehrpersonen zu helfen, dieses Thema anzusprechen. Sie basieren auf einem Videoclip, der in einem partizipativen Projekt mit Jugendlichen gedreht wurde. Die Unterrichtsmaterialien sollen die Schüler\*innen dabei unterstützen, die verschiedenen Arten von Angst zu erkennen und Handlungsstrategien zu entwickeln.

### Allgemeine Informationen

Stufe: Sekundarstufe II (Gymnasium, allgemeinbildende Schulen)  
Dauer: 90 Minuten oder 135 Minuten  
Sozialform: Plenum, Gruppenarbeit

### Einbettung in den Rahmenlehrplan

#### *Gymnasiale Maturität*

Die Aktivitäten fördern die überfachlichen Kompetenzen, insbesondere „selbst-beziehungswise persönlichkeitsbezogene Kompetenzen, die auf die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit im Hinblick auf die Bewältigung von Aufgaben und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind.“ Rahmenlehrplan Gymnasiale Maturitätsschulen 2024, S. 12.

#### *Berufliche Grundbildung*

Im Lernbereich Gesellschaft werden die Lernenden dazu befähigt, ihre Persönlichkeit zu entwickeln „und achten dabei auf ihre psychische und physische Gesundheit, die legitimen Bedürfnisse anderer und gegenseitigen Respekt“. Rahmenlehrplan für den allgemeinbildenden Unterricht 2006, S. 12.

### Das Thema ansprechen – aber wie?

Die Auseinandersetzung mit dem Thema der psychischen Gesundheit in der Schule kann Schüler\*innen dabei unterstützen, sich selbst besser kennen zu lernen. Sie können Kompetenzen entwickeln, die es ihnen ermöglichen, auf ihre Gesundheit zu achten und Herausforderungen im privaten und schulischen Alltag zu bewältigen. Damit dies in einem sicheren Rahmen geschehen kann, sollte die Lehrperson ein Klima von Respekt und Vertrauen schaffen. Dazu ein paar Ideen:

- den Schüler\*innen die Thematik im Vorfeld ankündigen
- den Schüler\*innen ermöglichen, bei Bedarf das Klassenzimmer zu verlassen
- den Schüler\*innen die Möglichkeit zugestehen, nichts zu sagen
- die Möglichkeit bieten, sich anonym zu äussern (über einen Computer oder ein Blatt Papier)
- die Unterstützung des schulpsychologischen Dienstes in Anspruch nehmen

### Weiterführende Informationen für Lehrpersonen

- [Was ist eine Angststörung?](#) Video der deutschen Stiftung Gesundheitswissen
- Feel ok [Ängste und Zwänge](#), Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX
- Kampagne *Wie geht's dir* [Strategien gegen die Angst](#) von der Gesundheitsförderung Schweiz
- [Angststörung](#), auf onmeda Gesundheitsportal Deutschland
- Anxiety Canada [Informations- und Unterrichtsmaterialien](#) auf Englisch
- Achtsamkeitsübung 5-4-3-2-1 auf [insighttimer](#) oder [Universität Regensburg](#)
- Atemübungen [Schule bewegt](#), Programm zur Förderung von Bewegung in Schweizer Schulen von Swiss Olympic

### Lernziele


Die Schüler\*innen


- können die unterschiedlichen Typen von Angst und Angststörungen beschreiben und unterscheiden
- kennen Bewältigungsstrategien und individuelle Ressourcen für den Umgang mit leichter Angst
- wissen, wo sie sich im Bedarfsfall Informationen und Unterstützung holen können

# Ablauf

Lektion von 90 Minuten	
Warm-up Vorurteile	10 Minuten
Visualisierung Clip	15 Minuten
<b>Input Alternative I</b>	<b>15 Minuten</b>
Austausch	15 Minuten
Übung	15 Minuten
Hilfsangebote	10 minutes
<b>Abschluss Alternative I</b>	<b>10 Minuten</b>

Lektion von 135 Minuten	
Warm-up Vorurteile	10 Minuten
Visualisierung Clip	15 Minuten
<b>Input Alternative II</b>	<b>45 Minuten</b>
Austausch	15 Minuten
Übung	15 Minuten
Hilfsangebote	10 Minuten
<b>Abschluss Alternative II</b>	<b>25 Minuten</b>

Dauer	Lektion von 90 Minuten: Ablauf	Material
10 Minuten	<b>Warm-up Vorurteile</b> Die Lehrperson liest die Vorurteile vor. Die Schüler*innen stellen sich im Raum auf die Seite richtig oder falsch. Nach jeder Aussage findet eine kurze Diskussion statt, und die Lehrperson liest die Auflösung vor. Abschliessend teilt die Lehrperson das Arbeitsblatt aus.	<a href="#">Anhang 1</a> Raumeinteilung in richtig und falsch Ausgedrucktes Arbeitsblatt für Schüler*innen
15 Minuten	<b>Visualisierung Clip</b> Die Lehrperson führt in den Kontext des Videoclips ein. Anschliessend schauen die Schüler*innen den Videoclip von Appel d'air mit einem konkreten Auftrag (s. Anhang 2). Im Anschluss tauschen sich die Schüler*innen in Gruppen oder zu zweit darüber aus und notieren 2-3 Stichworte. Die Klasse diskutiert auf dieser Grundlage die aufgetretenen Fragen.	<a href="#">Link Clip</a> oder  <a href="#">Anhang 2</a>
15 Minuten	<b>Input Alternative I: Arten von Angst</b> Input durch die Lehrperson: Typen von Angst und Fakten zu Angststörungen, ihre Verbreitung und Behandlung.	S. Power Point und Linksammlung
15 Minuten	<b>Austausch: Alltagsstrategien</b> Diskussion und Sammlung von bewährten Alltagsstrategien. Mögliche Einstiegsfragen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Wovor hattet ihr schon einmal Angst?</li><li>• Was tut ihr, wenn ihr Angst verspürt?</li><li>• Was hilft euch dabei, die Angst in den Griff zu bekommen?</li><li>• Wie könntet ihr Alex helfen, wenn er euer Freund wäre?</li></ul> Fakultativ: die Schüler*innen können anonym antworten, z.B. mit mentimeter. Die Lehrperson fasst die wichtigsten Bewältigungsstrategien zusammen.	<a href="#">Anhang 4</a>
15 Minuten	<b>Übung</b> Die Lehrperson leitet die Übung 5-4-3-2-1 oder eine Atemübung an.	<a href="#">Anhang 5</a> oder Linksammlung
10 Minuten	<b>Hilfsangebote</b> Die Lehrperson verweist auf die Handlungsmöglichkeiten, wenn es einer anderen Person nicht gut geht. Sie nennt die wichtigsten Hilfsangebote und Anlaufstellen.	Liste Hilfsangebote
10 Minuten	<b>Abschluss Alternative I: Ressourcenkärtchen</b> Die Schüler*innen halten individuell schriftlich fest, was sie wichtig finden, und welche Bewältigungsstrategien sie in Zukunft abrufbar haben möchten.  Fakultativ: Anstatt in ihr Notizbuch schreiben die Schüler*innen auf ein Papier im Kleinformat, welches sie anschliessend im Etui oder im Portemonnaie aufbewahren.	Individuelles Notizbuch oder Heft  Farbiges Papier

Dauer	Lektion von 135 Minuten : Ablauf	Material
10 Minuten	<b>Warm-up Vorurteile</b> Die Lehrperson liest die Vorurteile vor. Die Schüler*innen stellen sich im Raum auf die Seite richtig oder falsch. Nach jeder Aussage findet eine kurze Diskussion statt, und die Lehrperson liest die Auflösung vor. Abschliessend teilt die Lehrperson das Arbeitsblatt aus.	<a href="#">Anhang 1</a> Raumeinteilung in richtig und falsch Ausgedrucktes Arbeitsblatt für Schüler*innen
15 Minuten	<b>Visualisierung Clip</b> Die Lehrperson führt in den Kontext des Videoclips ein. Anschliessend schauen die Schüler*innen den Videoclip von Appel d'air mit einem konkreten Auftrag (s. Anhang 2). Im Anschluss tauschen sich die Schüler*innen in Gruppen oder zu zweit darüber aus und notieren 2-3 Stichworte. Die Klasse diskutiert auf dieser Grundlage die aufgetretenen Fragen.	<a href="#">Link Clip</a> oder  <a href="#">Anhang 2</a>
45 Minuten	<b>Input Alternative II: Arten von Angst</b> Gruppenarbeit: Kleingruppen informieren sich über einen Typus von Angst bzw. über Fakten zu Angststörungen und deren Behandlung. Das Resultat wird der Klasse präsentiert.	<a href="#">Anhang 3</a> Ausgedrucktes Dossier zu Angststörungen oder Computer
15 Minuten	<b>Austausch: Alltagsstrategien</b> Diskussion und Sammlung von bewährten Alltagsstrategien. Mögliche Einstiegsfragen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Wovor hattet ihr schon einmal Angst?</li><li>• Was tut ihr, wenn ihr Angst verspürt?</li><li>• Was hilft euch dabei, die Angst in den Griff zu bekommen?</li><li>• Wie könntet ihr Alex helfen, wenn er euer Freund wäre?</li></ul> Fakultativ: die Schüler*innen können anonym antworten, z.B. mit <a href="#">mentimeter</a> . Die Lehrperson fasst die wichtigsten Bewältigungsstrategien zusammen.	<a href="#">Anhang 4</a>
15 Minuten	<b>Übung</b> Die Lehrperson leitet die Übung 5-4-3-2-1 oder eine Atemübung an.	<a href="#">Anhang 5</a> oder Linksammlung
10 Minuten	<b>Hilfsangebote</b> Die Lehrperson verweist auf die Handlungsmöglichkeiten, wenn es einer anderen Person nicht gut geht. Sie nennt die wichtigsten Hilfsangebote und Anlaufstellen.	Liste Hilfsangebote
25 Minuten	<b>Abschluss Alternative II: Ressourcenposter</b> Die Klasse kreiert ein kollektives Poster mit den wichtigsten Bewältigungsstrategien und Ressourcen. Das Poster kann im Klassenzimmer aufgehängt werden.	Computer oder grosses Papier, Magazine, Scheren, Leim, Stifte

Hilfsangebote und weitere Informationen
<b>Linksammlung für Schüler*innen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">147.ch</a> oder Telefon 147, kostenlose und vertrauliche Beratung von Pro Juventute Direkte Antworten auf ihre Sorgen und Ängste per Telefon, Chat oder WhatsApp</li><li>• <a href="#">feel-ok.ch</a> Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX Plattform für Jugendliche mit Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen</li><li>• <a href="#">wie-gehts-dir.ch</a> Kampagne im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz Hilfreiche Informationen, Tipps zur Gesprächsführung, Selbst-Check</li><li>• <a href="#">aphs.ch</a> Angst- und Panikhilfe Schweiz</li></ul>

# ANHANG 1

## Vorurteile und Antworten: Richtig oder falsch?

### 1. Die Hauptaufgabe der Angst ist es, uns zu schützen. Richtig oder falsch?

**RICHTIG.** Wenn wir mit einer Gefahr konfrontiert werden, durchläuft unser Körper viele Veränderungen, um sich darauf vorzubereiten, sich zu schützen. Der Puls beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an, wir fühlen uns angespannt usw. Diese Veränderungen dienen dazu, uns darauf vorzubereiten, auf eine Gefahr auf eine der drei folgenden Arten zu reagieren: angreifen, fliehen oder stillhalten.

### 2. Angst kann schädlich sein. Richtig oder falsch?

**FALSCH:** Unser Körper ist darauf eingestellt, auf Gefahren zu reagieren. Die körperlichen Reaktionen sind adaptiv, d. h. sie dienen dazu, uns zu schützen. So sorgt zum Beispiel das Herz dafür, dass Blut und Sauerstoff zu wichtigen Muskeln wie dem Bizeps oder den Oberschenkeln gepumpt werden. Das gibt uns die nötige Energie und Kraft, um bei Gefahr zuzuschlagen oder so schnell wie möglich wegzulaufen. Diese Veränderungen mögen sich unangenehm oder lästig anfühlen, aber sie sind nicht gefährlich.

### 3. Angstgefühle verschwinden mit der Zeit. Richtig oder falsch?

**RICHTIG:** Manchmal fühlt sich die Angst an, als könnte sie ewig andauern. Irgendwann geht sie jedoch immer weg oder lässt nach. So wie unser Körper darauf ausgelegt ist, auf Hochtouren zu laufen, um uns vor Gefahren zu schützen, so ist er auch darauf ausgelegt, irgendwann herunterzufahren. Es kann ein wenig dauern, aber er wird sich wieder beruhigen.

### 4. Die meisten Menschen empfinden keine Angstgefühle. Richtig oder falsch?

**FALSCH.** Jeder Mensch fühlt sich manchmal ängstlich. Die meisten Menschen fühlen sich zum Beispiel am ersten Schultag, vor einer Abschlussprüfung oder bei einem Vorstellungsgespräch ängstlich. Der einzige Unterschied zwischen den Menschen besteht darin, wie oft, wie leicht und wie stark sie sich ängstigen.

### 5. Jeder kann es sehen, wenn man ängstlich ist. Richtig oder falsch?

**FALSCH.** Angst kann sich sehr stark anfühlen. Es ist so, als würde man mit den Kopfhörern auf dem Handy Musik in voller Lautstärke hören. Aber die meisten anderen Menschen bemerken das gar nicht (ausser vielleicht die, die uns am nächsten stehen, wie Eltern oder beste Freund\*innen). Angst zu haben ist so, als würde jemand auf dem Bürgersteig an uns vorbeigehen, während wir mit Kopfhörern Musik hören, die Person hört nur ein leises, gedämpftes Geräusch, wenn überhaupt.

### 6. Wenn Sie richtig starke Angst verspüren, könnten Sie die Kontrolle verlieren oder verrückt werden. Richtig oder falsch?

**FALSCH:** Obwohl wir uns manchmal wirklich überfordert fühlen oder in Panik geraten, wenn wir Angst haben, werden wir nicht komplett die Kontrolle verlieren oder verrückt werden.

### 7. Angstzustände sind weit verbreitet. Richtig oder falsch?

**RICHTIG:** Angstzustände sind recht häufig. Tatsächlich hat jede/r vierte Jugendliche irgendwann einmal ein Problem mit Angstzuständen. Wenn Sie unter Ängsten leiden – sind Sie nicht allein!

### 8. Wenn man Ängste hat, bedeutet dies, dass man schwach ist. Richtig oder falsch?

**FALSCH.** Angstzustände zu haben, bedeutet nicht, dass etwas mit uns nicht stimmt. Es bedeutet nicht, dass man zu wenig Mut hat oder schwach ist. In der Tat gibt es viele berühmte und erfolgreiche Menschen mit Angstproblemen. Zum Beispiel Emma Stone, Jennifer Lawrence, Zayn Malik, Lady Gaga, Adele, Selena Gomez, David Beckham und John Mayer, um nur ein paar zu nennen! Es braucht jedoch etwas Mut, sich einzugestehen, dass man unter Angstzuständen leidet, und Massnahmen zu ergreifen, um sie zu bewältigen.

### 9. Wenn man ein besonders ängstlicher Mensch ist, gibt es nicht viel, was man daran ändern kann. Richtig oder falsch?

**FALSCH:** Wenn Angst ein Problem für Sie ist, können Sie eine Menge tun! Man kann Strategien lernen, um sich zu entspannen, beunruhigende Gedanken zu überwinden, man kann lernen, seine Gefühle besser zu erkennen und damit umzugehen und sich seinen Ängsten zu stellen. Man kann den Umgang mit seiner Angst selbst in die Hand nehmen, damit sie einen nicht zurückhält!

### 10. Sich selbst zu sagen, dass man sich entspannen soll, ist eine sehr wirksame Methode, um mit Ängsten umzugehen. Richtig oder falsch?

**FALSCH:** Wenn man mit Ängsten zu kämpfen hat, ist es nicht so einfach, sich zu sagen, dass man sich entspannen soll. Die meisten Menschen müssen neue Bewältigungsstrategien erlernen, die ihnen helfen, besser mit der Angst umzugehen. Die gute Nachricht ist, dass es Hilfe gibt. In der Schweiz gibt es Webseiten mit Informationen, Unterstützungsangebote, Psychologinnen und Psychologen usw., die helfen können! Auch Ihre Hausärztin oder Ihr Arzt kann bei Bedarf helfen, die richtige Unterstützung zu finden.

Quiz [Anxiety Canada](#), entnommen und angepasst mit freundlicher Erlaubnis von Anxiety Canada

## ANHANG 2

### Kontext des Videoclips

Mit diesem eindringlichen Clip möchte Appel d'air die Stigmatisierung von Panikattacken verringern und die Existenz von Hilfsangeboten aufzeigen. Ebenso soll die Hilfe von aussen, durch eine dritte Person, verdeutlicht werden, als eine Strategie, die in dieser Situation hilfreich sein kann. Der Clip ist das Resultat eines partizipativen Projekts und wurde mit Jugendlichen erarbeitet. Für die Realisierung wurde die Gruppe vom Neuenburger Zentrum für Psychiatrie (CNPea) begleitet. Der Clip wurde 2022 im Rahmen des Projekts *Appel d'air* (Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen im Arc Jurassien) realisiert.

### Einführung für die Schüler\*innen

Der folgende Clip ist das Resultat eines partizipativen Projekts und wurde 2022 produziert. Die Jugendlichen waren von der Konzeption bis zur Fertigstellung involviert. Sie wollten aufzeigen, wie eine Angstattacke von innen heraus erlebt werden kann. Um die Angst darzustellen und das Unsichtbare zu zeigen, wählte das Team das Symbol eines schwarzen Flecks. Der Clip enthält auch Passagen, die aus der Perspektive der Hauptfigur gefilmt wurden, ähnlich wie bei einer Videospiele-Figur, von der man nur die Hände sieht. Wir befinden uns also in ihrem Kopf, was durch eine Stimme aus dem Off unterstrichen wird, die uns ihre Gedanken enthüllt.

### Auftrag Visualisierung Videoclip

#### Alternative 1

1. Notieren Sie die für Sie wichtigsten Momente im Videoclip mit einem Stichwort, um sich daran zu erinnern, um welchen Moment es sich handelt.
2. Schauen Sie sich den Clip an.
3. Tauschen Sie sich zu zweit über die prägenden Momente aus.

Austausch im Plenum über die Schlüsselmomente des Videoclips.

#### Alternative 2

1. Die Lehrperson weist vor der Visualisierung des Clips verschiedenen Gruppen folgende Themen zu: Ton, Bild, Wörter. Jede Gruppe konzentriert sich auf ein Thema und notiert alles, was sie dazu beobachtet.
2. Den Clip ansehen.
3. Tauschen Sie sich innerhalb der Gruppe mit demselben Thema aus.
4. Präsentieren Sie Ihre Beobachtungen dem Rest der Klasse (in 2 Minuten).
5. Sehen Sie sich den Clip noch einmal mit diesen Informationen im Kopf an.

## ANHANG 3 für die Lektion von 135 Min

### Gruppenarbeit zu Typen von Angst und Fakten zu Angststörungen

Die Schüler\*innen lesen das [Dossier zu Angststörungen](#) durch. Bei Bedarf und Möglichkeit kann auch eine weitere Internetrecherche getätigt werden. Jede Gruppe hat einen anderen Auftrag, diskutiert die Frage und fasst die Erkenntnisse dazu zusammen. Anschliessend präsentiert die Gruppe die Antwort auf die Frage im Plenum. Alle Antworten finden sich im Dossier auf der Seite [therapie.de](#).

#### Fragen:

1. Was ist Angst und wann spricht man von einer Angststörung?
2. Wie häufig kommen Angststörungen vor?
3. Wie wird eine Angststörung diagnostiziert?
4. Arten von Angst: was ist eine Phobie und welche Phobien gibt es? Beschreibt Auftreten, Symptome und Verlauf.
5. Arten von Angst: Was ist eine Panikstörung (mit oder ohne Agoraphobie)? Beschreibt Auftreten, Symptome und Verlauf.
6. Arten von Angst : Was ist die Generalisierte Angststörung? Beschreibt Auftreten, Symptome und Verlauf.
7. Wie entsteht eine Angststörung?
8. Welche Therapieansätze gibt es?

## ANHANG 4

### Selbsthilfetipps für den Umgang mit leichterem Angst

Zum Beispiel:

- Darüber reden: Mit einer anderen Person darüber sprechen. Es ist beruhigend, mit jemandem zu reden, der einem zuhört. Das kann eine nahestehende Person sein oder beispielsweise jemand unter der Rufnummer 147.
- Sich konfrontieren: Bei Angstzuständen, die Sie bei sich selbst beobachten und für übertrieben halten, können Sie aktiv nach Situationen suchen, die (ein wenig) Angst auslösen, und diese nicht vermeiden. Durch die Konfrontation mit der Situation können Sie die Erfahrung machen, dass nichts Schlimmes passiert (Beispiele: Angst vor Hunden, Angst vor Publikum zu sprechen usw.).
- Entspannungstechniken: Für Situationen, in denen es normal ist, ein wenig gestresst zu sein, können Sie Entspannungs- oder Atemtechniken anwenden.
- Hilfe suchen: Sie sollten nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu holen, wenn Sie beobachten, dass die Angst zunimmt. Es gibt eine Reihe von Therapien, mit denen sich verschiedene Arten von Angstzuständen in der Regel wirksam behandeln lassen.

# ANHANG 5

## Die 5-4-3-2-1 Übung

Die Übung 5 - 4 - 3 - 2 - 1, dient dazu, sich abzulenken und zu beruhigen: Identifizieren Sie 5 Gegenstände, die Sie sehen, 4, die Sie berühren können, 3 Geräusche, die Sie hören, 2 Gerüche, die Sie riechen, und 1 Sache, die Sie schmecken können.

Hier sind die Vorgaben:

Setzen Sie sich bequem hin.

Als Erstes konzentrieren Sie sich auf Ihren Sehsinn. Benennen Sie in Ihrem Kopf 5 Dinge, die Sie sehen können. Nehmen Sie sich Zeit und beobachten Sie so genau wie möglich.

Nun konzentrieren Sie sich auf Ihren Tastsinn. Identifizieren Sie 4 Dinge, die Sie berühren oder die Sie anfassen können. Zum Beispiel die Hose um Ihre Beine oder den Tisch, auf den Sie ihre Hände legen.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Hörsinn. Identifizieren Sie 3 Dinge, die Sie hören können (Geräusche, Klänge usw.).

Nun konzentrieren Sie sich auf Ihren Geruchssinn. Benennen Sie im Kopf zwei Dinge, die Sie riechen können.

Zuletzt konzentrieren Sie sich auf Ihren Geschmackssinn. Sie können z. B. einen Geschmack im Mund wahrnehmen oder einen Schluck Wasser trinken.

Weitere Infos und Quelle auf [insighttimer](https://insighttimer.com).



[kontakt@svkjf.ch](mailto:kontakt@svkjf.ch)



---

Diese Unterrichtsmaterialien wurden zusammengestellt durch das Projektteam Appel d'air des Schweizer Verbands Kind, Jugend, Familie, mit Unterstützung durch eine externe Begleitgruppe.

Dr. Joanna Menet, Projektleitung Appel d'air

Dr. Carla Aubry, Pädagogische Maturitätsschule Kreuzlingen und Pädagogische Hochschule Thurgau

Nathalie Ruffieux Savoy, Psychologin-Psychotherapeutin, Fachreferentin Psychiatrisches Zentrum Neuenburg