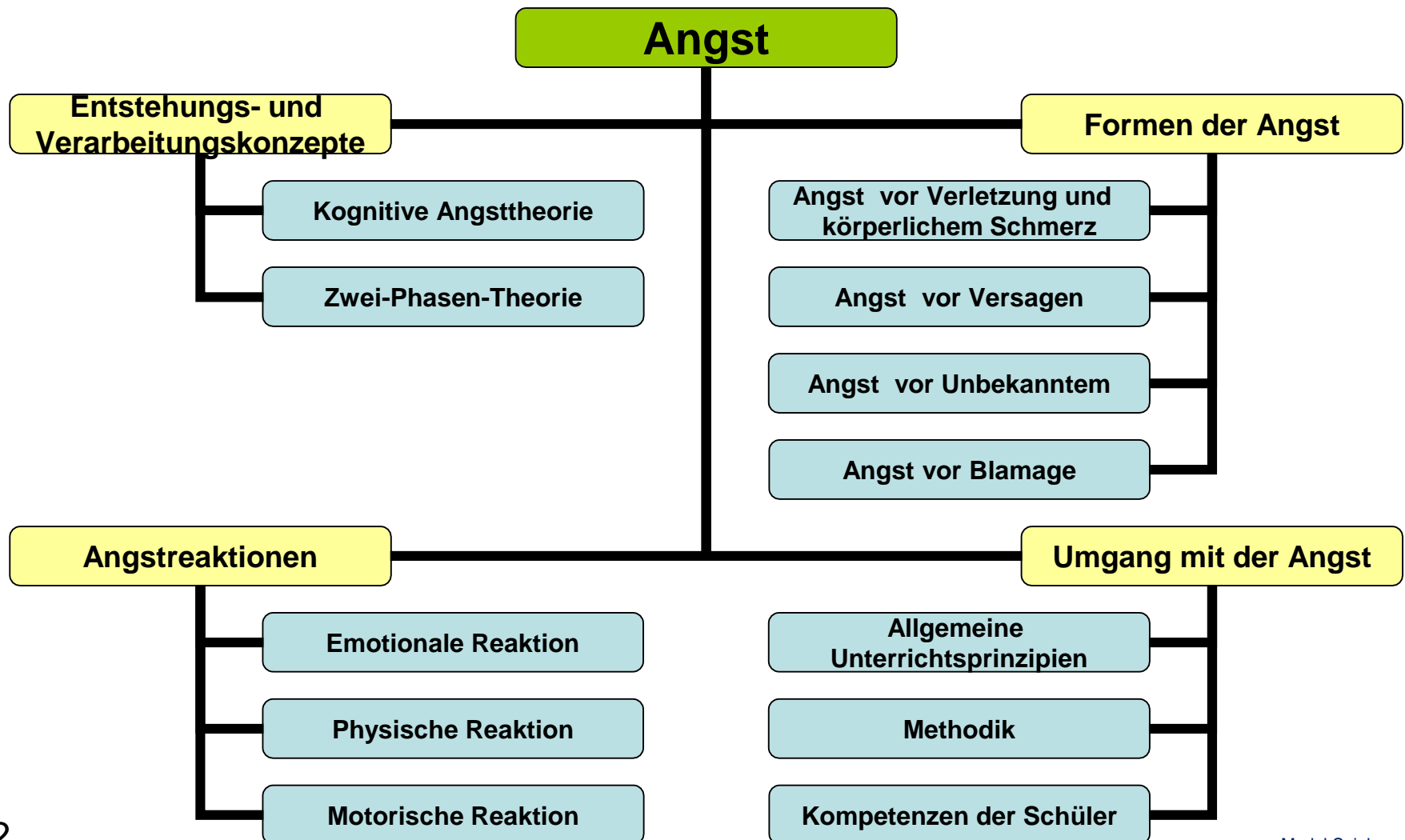


Phänomen der Angst beim Sport

Entstehung und Auswirkungen

Interventionsmöglichkeiten zur Bekämpfung der Angst im Sportunterricht

Angst im Sportunterricht



Entstehungs- und Verarbeitungskonzepte

Kognitive Angsttheorie (Lazarus)

Unterscheidung zwischen

- **Primärer Bewertung:**

- Angstausslösende Situation, z.B. Höhe des Kastens, Prüfblick der Lehrkraft

- **Sekundärer Bewertung:**

- Versuch, durch Selbsteinschätzung Strategien zur Angstbewältigung zu finden. Gelingt es nicht, bleibt die Angst bestehen.

- **Neubewertung:**

- Wenn eine Bewältigungsmöglichkeit gefunden wird:
Neubewertung der Situation >> positives Befinden

Entstehungs- und Verarbeitungskonzepte

Zwei-Phasen-Theorie (Mowrer)

- **1. Phase:** neutrale Bewegungssituation
 - > Schmerzerlebnis
 - > Angst (klassische Konditionierung)
- **2. Phase:** Angst
 - > Vermeidungsreaktion
 - > Reduzierung der Angst
 - > (positive) Verstärkung der Vermeidungsreaktion (instrumentelle Konditionierung)
 - > Verstärkung der Angst

Formen der Angst

- Angst vor Verletzung und körperlichem Schmerz
- Angst vor Unbekanntem
- Angst vor Versagen
 - Ansprüche an objektiv messbare Bewegungsleistungen
- Angst vor Blamage
 - Klassenatmosphäre

Angstreaktionen

- **Physische Reaktion**
 - Verkrampfungen
 - schnelles Atmen
 - Erbleichen, Übelkeit
 - Schweißausbrüche
- **Motorische Reaktion**
 - motorische Unruhe
 - gestörte Bewegungsausführung
 - auf dem Niveau stehen bleiben
- **Emotionale Reaktion**
 - aggressives Verhalten
 - Fluchtverhalten
 - der Situation nicht angemessenes Verhalten
 - bockiges/störrisches Verhalten

Umgang mit der Angst

Allgemeine Unterrichtsprinzipien

- individuelle Lernvoraussetzungen beachten
- differenzierte Aufgaben, viel Übungszeit
- Sicherheitsmaßnahmen anpassen
- eingehen auf Fluchtverhalten
- methodische Prinzipien beachten

Umgang mit der Angst

Methodik

- angstfreien Raum schaffen
- Empathie für ängstliches Verhalten
- Einschätzung von Situationen überdenken
- mehrperspektivischer Zugang
- erkennen und eingestehen eigener Ängste
- Einfühlungsvermögen
- Aufrichtigkeit
- soziales Miteinander und Sensibilität einfordern

Umgang mit der Angst

Kompetenzen der Schüler

Ziel: selbstverantwortlicher & eigenständiger Umgang mit der Angst

- Angst wahrnehmen (Ursachen)
- Angst als subjektives Phänomen erkennen
- Angst zugeben können
- Akzeptanz bei Mitschülern
- Angstauslöser verändern
- angepasster Umgang mit der Angst
- Metaebene: sich und andere kennen (Hilfestellung, Umgang)