

AUSGABE

01

38. Jahrgang, MÄRZ 2026

ANGST_FREI

OKUM

HERAUSGEGEBEN VOM BISCHÖFlichen SCHULAMT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KPH EDITH STEIN

Inhalt



04 **ANGST** – Annäherungen an ein psychisches Phänomen und mögliche Wege der Unterstützung

Gesunde Ängste zeichnen sich durch ihren motivierenden, leistungssteigernden Charakter aus und sind auf reale angstausslösende Situationen bezogen.

03	Elisabeth Hammer VORWORT
04	Alexander van Dellen ANGST – Annäherungen an ein psychisches Phänomen und mögliche Wege der Unterstützung
07	Christoph Thoma Eine kurze Theologie. Auch der Angst.
09	Carsten Bongers „Fürchtet euch nicht“ – Angst und Vertrauen in der Bibel
11	Josef Walder Angst ist nichts für Angsthasen
12	Vignetten Frei-Day Format, Schule am Inn, Innsbruck

18 **Take Care Take Action**

Psychische Probleme und Erkrankungen haben in den letzten Jahren bei Jugendlichen zugenommen – hier setzte das Pilotprojekt der youngCaritas als Präventions- und Interventionsmaßnahme an.

14	Angelika Hummel Future-Walk: Unterwegs in eine lebenswerte Zukunft
16	Christoph Thoma RuR („Religion und Religionen“) an den Berufsschulen
18	Caroline Oswald Take Care Take Action - ein youngCaritas Projekt
20	AV-Medienstelle Neue Medien zum Thema Angst
22	(Bilder-)Bücher für eine angst-sensible Lernkultur
23	Personalalia / Impressum

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder und müssen nicht der Meinung der Herausgeber entsprechen. Verschiedene Gender-Schreibweisen der Autorinnen und Autoren wurden beibehalten und von der Redaktion nicht vereinheitlicht. Die Nennung bei den Personalalia erfolgt mit Einverständnis der Genannten.



Mag. Elisabeth Hammer,
Leiterin des Bischöflichen Schulamtes



Geschätzte Leserin, geschätzter Leser!

Sie kennen alle die Geschichte von Beppo dem Straßenkehrer aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende. Auf die Frage, wie er es schaffe, die ganze Straße zu kehren, antwortet Beppo, immer nur auf den nächsten Meter zu schauen, niemals auf den ganzen Weg. Wenn mir Schülerinnen und Schüler in Beratungsgesprächen von Schul- und Prüfungsangst berichteten, hat ihnen diese Geschichte geholfen, den bedrohlich erlebten Berg von schulischen Anforderungen in kleinere, für sie gangbare Schritte und Etappen einzuteilen. Zentral ist dabei der Fokus auf den jeweiligen konkreten nächsten Schritt.

Alexander van Dellen beschreibt verschiedene Formen der Angst. Seit Kindheitstagen begleitet mich eine ausgeprägte Höhenangst, mit der ich mit dem Trick von Beppo gelernt habe umzugehen. Ich halte den Blick konsequent auf die Schuhe der Person, die mir vorangeht, und schaue immer nur auf den nächsten zu setzenden Schritt.

Als Lehrpersonen sind wir manchmal in der Rolle des Vorangehenden gefragt, wo Schüler:innen vertrauensvoll und angstfrei folgen können. Carsten Bongers verweist auf ermutigende biblische Erzählungen und bietet konkrete erlebnispädagogische Übungen an.

Genauso wichtig ist die Rolle des Ermutigenden, der immer wieder bewältigbare Herausforderungen für die Lernenden schafft und so Spielräume für die Erfahrung der Selbstwirksamkeit eröffnet – wie dies in den Artikeln von Josef Walder und Caroline Oswald zu „take action“ beschrieben wird.

Im „Future-Walk“ eröffnet Angelika Hummel konkrete Etappen mit dem Blick auf eine hoffnungsvolle Zukunft. Einen möglichen Schritt hin zu einem konfessionell-dialogischen Religionsunterricht stellt das Projekt „Religion und Religionen“ dar. Vignetten zum Frei-Day, Film- und Buchtipps runden das angstfreie ÖKUM-Heft ab.

Mit einem Zitat von Byung-Chul Han wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre:

Wo Angst herrscht ist keine Freiheit möglich. Angst und Freiheit schließen einander aus. [...] Die Hoffnung hingegen errichtet Wegweiser und Wegmarken. Nur in der Hoffnung sind wir unterwegs. Sie gibt uns Sinn und Orientierung.¹

Elisabeth Hammer

1. Han Byung-Chul, Der Geist der Hoffnung. Wider die Gesellschaft der Angst. Ullstein 2024. S.13



– Annäherungen an ein psychisches Phänomen und mögliche Wege der Unterstützung

Im „Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“ aus der Sammlung der Gebrüder Grimm wird von einem jungen Mann erzählt, der sich vor nichts fürchtet und selbst im Angesicht des Todes scheinbar völlig angstfrei bleibt. Da dieser Zustand von seinem Vater als unheimlich empfunden wird und für diesen sogar mit Dummheit einhergeht, beschließt der Mann, in die Welt hinauszuziehen, um endlich das Fürchten zu lernen. Im Laufe der Geschichte wird er für seine Furchtlosigkeit sogar belohnt, indem ihm die Hand der Königstochter angeboten wird. Da tritt plötzlich das Unerwartete ein: Als der junge König eines Nachts im Bett mit einem Eimer voll kaltem Wasser, in dem sich kleine Fische befinden, übergossen wird, fängt er sich fürchterlich zu „gruseln“ an. Die liebevolle Beziehung zur Königstochter hat ihn demnach „verlebensdicht“, sodass er von

nun an Angst verspüren kann. Dieses Märchen bringt eindrucksvoll zum Ausdruck, dass das Gefühl von Angst einen wesentlichen Bestandteil der menschlichen Existenz darstellt und ein Leben in Angstlosigkeit als kein wünschenswerter Zustand erscheint.

Facetten der Angst

Angst zählt neben Wut, Trauer und Ekel zu den sogenannten Basisemotionen des Menschen und stellt ein angeborenes Gefühl dar, das uns ein Leben lang begleitet. Angst tritt in allen Abschnitten und Situationen unserer Entwicklungsphasen in unterschiedlichen Ausprägungen und Schattierungen auf. Wenngleich Angst eine Emotion bezeichnet, die jeder Mensch kennt, so wird diese dennoch sehr verschieden empfunden und bewältigt: So kann eine Situation, die von einer Person als sehr beängstigend wahrgenommen wird, bei einer anderen Neu-

gier auslösen; ein Ereignis, das für einen Menschen ein Hindernis darstellt, bedeutet für einen anderen die Chance, Neues auszuprobieren und sich dadurch weiter entwickeln zu können. Dabei kann Angst auch eine schützende oder motivierende Funktion haben: Sie bewahrt uns vor Gefahren bzw. bewegt dazu, uns besonders anzustrengen und Probleme zu meistern. Ein gesundes Maß an Angst macht uns achtsamer und kann helfen, frühzeitig Gefahren zu erkennen. Ein Bergsteiger, der keine Angst kennt, wird nicht abschätzen können, wo ein Weg gefährlich wird und wo er sich hingegen im Gelände gefahrlos bewegen kann. Gefühle von Angst sind für uns Menschen demnach wesentlich, um überleben zu können. Im schulischen Kontext kann ein angemessenes Maß an Angst eine motivationsfördernde Wirkung haben und zu einer erhöhten Leistungsbereitschaft führen.

Angst kann aber auch als „zu viel“ empfunden werden; in solchen Situationen zweifeln wir an unseren Fähigkeiten, ziehen uns zurück, fühlen uns klein, schwach und hilflos oder werden überwältigt, vielleicht sogar panisch.

Wann ist Angst gesund und wann pathologisch?

Gesunde Ängste zeichnen sich durch ihren motivierenden, leistungssteigernden Charakter aus und sind auf reale angstauslösende Situationen bezogen. So kann das Balancieren über einen Gartenzaun für ein Kind beispielsweise deswegen reizvoll sein, weil die Angst mitschwingt, dass es hinunterfallen könnte. Hat das Kind die Angst jedoch überwunden und die Situation erfolgreich gemeistert, ist es stolz – und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst. Ängste sind im Rahmen der psychischen, kognitiven und körperlichen Entwicklungsschritte von Kindern wichtig und gesund; ihr Fehlen wäre vielmehr bedenklich. Die Grenze zwischen Varianten gesunder, entwicklungsbedingter und pathologischer Ängste kann im Alltag oft fließend sein. Wenn Kinder und Jugendliche jedoch über einen längeren Zeitraum unter starken Ängsten leiden und diese zu einem Hemmnis für eine gesunde Entwicklung bzw. für eine altersgemäße Bewältigung der Alltagsanforderungen werden, muss von einer pathologischen Angst gesprochen werden. Kennzeichen einer Angststörung sind die Intensität der Gefühle, die Unangemessenheit in einer auslösenden Situation sowie eine Generalisierung der Auslöser, die praktisch den gesamten Alltag umfassen kann und zu ubiquitären Ängsten führt. Pathologische Ängste treten häufig unerwartet – ohne erkennbaren Anlass – auf und basieren oftmals auf falschen Einschätzungen bzw. auf Verkennungen der Situation. Charak-

teristisch hierfür ist die sogenannte Erwartungsangst, die zu einer Vermeidung der angstauslösenden Situationen führt und die es dem betreffenden Kind oder Jugendlichen erschwert, bestimmte Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Im schulischen Kontext kann beispielsweise häufig beobachtet werden, dass es ängstlichen Kindern und Jugendlichen oftmals schwerfällt, ihr Leistungsvermögen realistisch einzuschätzen, wodurch sie entweder zu leichte oder zu schwere Aufgaben auswählen und sich selbst damit entweder über- oder unterfordern. Überfordern sie sich, tritt Frustration ein, womit die Wahrscheinlichkeit wächst, dass eine ähnlich schwere Aufgabe zukünftig vermieden wird; unterfordern sie sich, bleibt zwar die Enttäuschung aus, – jedoch in beiden Fällen werden die Kinder oder Jugendlichen altersadäquate Lern- und Entwicklungsschritte nicht vollziehen können.

Formen der Angst im schulischen Kontext

Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Studien zeigen, dass in Deutschland etwa 10 % aller Kinder und Jugendlichen unter einer Angststörung leiden. Bleiben diese unbehandelt, besteht die Gefahr eines chronischen Verlaufs: So tritt etwa die Hälfte aller Angststörungen bereits vor dem 11. Lebensjahr auf, während rund 75 % vor dem 21. Lebensjahr einsetzen.

Bei Kindern unter 12 Jahren zeigen sich häufig Ängste bei Trennungen von wichtigen Bezugspersonen, die sich unter anderem in Form einer Schulphobie äußern können. Eine weitere im schulischen Kontext häufig anzutreffende Angstform ist die Leistungs- und Prüfungsangst, die vor allem durch Leistungsdruck sowie Bewertungs- und

Versagensängste ausgelöst wird. Sie äußert sich in kognitiven (z. B. negativen Gedanken), emotionalen (z. B. übermäßiger Nervosität) und körperlichen Symptomen (z. B. Herzsasen).

Kinder und Jugendliche mit sozialer Phobie meiden Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen, da sie befürchten, von anderen negativ wahrgenommen oder bewertet zu werden. Die Angst vor Bloßstellung oder Blamage spielt hierbei eine zentrale Rolle.

Die generalisierte Angststörung ist durch ein anhaltendes, schwer kontrollierbares Angstgefühl gekennzeichnet, das sich auf verschiedene Lebensbereiche bezieht. Betroffene machen sich – aus Sicht ihres Umfelds – oft übermäßige Sorgen, beispielsweise um schulische Leistungen, und suchen häufig nach Bestätigung oder Sicherheit bei Lehrkräften oder Freund:innen.

Schüler:innen mit einer Panikstörung erleben wiederkehrende, zeitlich begrenzte Panikattacken, die plötzlich und ohne erkennbare Auslöser auftreten. Diese gehen mit intensiver Angst sowie körperlichen Symptomen wie Atemnot, Herzsasen oder Schwindel einher.

Bei allen genannten Angstformen ist zu beachten, dass diese sich nicht ausschließlich auf den schulischen Kontext beschränken, sondern grundsätzlich alle Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen beeinflussen und beeinträchtigen können. Daher ist es von großer Bedeutung, unterschiedliche Angstformen frühzeitig zu erkennen und – im Rahmen der schulischen Möglichkeiten – angemessene Unterstützung anzubieten, um Schüler:innen im Umgang mit ihren Ängsten gut begleiten zu können.



Umgang mit Angst:

Was können Lehrpersonen tun?

Lehrpersonen sind im Schulalltag immer wieder mit verschiedenen Formen von Ängsten ihrer Schüler:innen konfrontiert. Grundsätzlich kann jede Lehrkraft dazu beitragen, dass die Schule einen Lebensraum für Kinder und Jugendliche bildet, in welchem angstbewältigende Erfahrungen ermöglicht werden. Dabei können eine fehlerfreundliche Lernkultur, wertschätzende und motivierende Rückmeldungen in Bezug auf das Erbringen schulischer Leistungen oder das Erlernen realistischer Selbsteinschätzung wesentliche Elemente darstellen. Weiters ist zwischen entwicklungsförderlichen und behandlungsbedürftigen Ängsten zu unterscheiden, selbst wenn sich hierbei eine eindeutige Grenzziehung oftmals als sehr schwierig darstellt und von einer Lehrperson ohne zusätzliche Hilfe eines schulpsychologischen Dienstes auch nicht geleistet werden kann. Zeigt sich bei Schüler:innen eine sehr ausgeprägte bzw. auch immer wiederkehrende Angstsymptomatik, dann ist eine psychotherapeutische Begleitung indiziert.

Lehrer:innen können dabei als zentrale Bezugspersonen in der Schule eine unterstützende und begleitende Rolle einnehmen. Wenn beispielsweise ein Schüler bzw. eine Schülerin während des Unterrichts eine Panikattacke erleidet, kann es für die Betroffenen hilfreich sein, wenn ihnen rückversichert wird, dass die Symptome zwar beängstigend, aber nicht lebensbedrohlich sind und vorübergehen werden. Lehrkräfte sollten in solchen Situationen mit dem betroffenen Schüler oder der Schülerin mit ruhiger, langsamer Sprache und in kurzen, klaren Sätzen sprechen und fragen, was er oder sie jetzt benötigt.

Angst ist ein unverzichtbarer Bestandteil menschlicher Entwicklung – sie schützt, motiviert und ermöglicht Wachstum – solange sie ein gesundes Maß nicht überschreitet. Eine Schule, in der Angst nicht zur Bedrohung wird, sondern einen Erfahrungsraum für vertrauensvolle Beziehungen bildet, in der Angst zur Sprache kommen darf und die Unterstützungsmöglichkeiten anbietet, erfüllt eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe und eröffnet

für Kinder und Jugendliche Zukunftsperspektiven.

Quellen:

- Benecke, C., Staats, H. (2017): Psychoanalyse der Angststörungen. Modelle und Therapien. Kohlhammer (Stuttgart).
- Böhmer, M., Georges Steffgen (2025): Angst an Schulen. Ursachen, Auswirkungen und Wege der Unterstützung. Springer (Wiesbaden).
- Drewermann, E. (2018): Wenn mir's nur gruselte! Von Angst und ihrer Bewältigung. Patmos (Ostfildern).
- Kruska, L. (2020): Ängste bei Kindern und Jugendlichen – verstehen und handeln. Klett (Stuttgart).



MMMag. Alexander van Dellen,
Leiter des Instituts für Religions-
pädagogische Bildung Innsbruck

EINE KURZE THEOLOGIE. AUCH DER ANGST

Schule ist, als Lebens-, Lehr- und Lernraum und neben vielem anderen, auch ein Ort von Ängsten: Der Ängste jener, die lernen oder lehren. In deren unterschiedlichen Rollen, jedoch nicht nur in deren Rollen.

Im öffentlichen Raum – und hierzu zählen auch unsere Schulen – begegnen wir einander in Rollen und als Personen. Indem uns diese Rollen (kontextuell) vertraut sind, fühlen wir uns (kontextuell) sicher: Es tut gut, dass wir in Schule und Unterricht nicht alles tagtäglich aushandeln müssen. Sie sind vorbereitet, stehen bereit. Wir können eintreten. Und kennen uns aus. Zumindest ein bisschen.

Eintreten?

In die Klasse voller Schüler:innen. Die ihre Rolle kennen. Und sie ab und an überschreiten. Gut begründet oder einfach nur lustvoll. Von all dem wissen wir: Classroom Management.

Schüler:innen, die aber auch unsere Rolle kennen. Und sie ab und an provozieren. Auf dass wir sie, gewollt oder über-rumpelt, überschreiten. Gut begründet oder einfach nur lustvoll. Von all dem wissen sie: Wir sind unsicher.

Eintreten!

Unsicherheiten, auch Ängste. Die nicht dem schulischen Kontext vorbehalten sind. Sondern dem Leben andocken, diesseits aller Rollen. Und diesseits aller Ämter (von denen wir m. u. mehr bekleidet sind als sie von uns).

Wir können unseren Unsicherheiten und Ängsten nicht entkommen, ihnen nicht entfliehen: Stets werden wir von uns eingeholt worden sein.

Dreifach, also frei

Nie sind wir bloß einfach da. Einfach ist nichts beim Menschen. Stets sind wir mehrfach da: Als (a) *Menschen* sind wir zusammen mit allem da, was wir, reflexiv, (b) *von* uns und anderem *wissen* (oder ahnen, vielleicht auch befürchten). Und indem wir (c) *wissen*, dass wir wissen (oder ahnen), also zweifach da sind, sind wir stets dreifach da.

Bewusstsein (von etwas) ist zugleich Selbstbewusstsein oder Selbstahnung (von mir): Ein Verhältnis also (zwischen Zweien), das sich zu sich selbst verhält. Ein Verhältnis von Dreien. Die Wahrheit ist es somit auch.

Philosophen und Theologen des 18. und 19. Jahrhunderts sprachen daher ganz richtig von der Trichotomie des Bewusstseins, zudem vom ‚Ich‘ oder von der ‚Apperzeption‘. Also von der Freiheit: Niemals stehen wir einfach da, niemals fest und gesichert, schon gar nicht ein für alle Mal. Derartiges ginge nur zum Preis eines Selbstwiderspruchs. Der kann vermieden werden: In der Bewegung, im Werden. Was möglicherweise bedeutet, (auch als Mensch) einzig *fließend* wirklich zu *sein*.

Vielleicht wird daher eine Theologie, die etwas (nämlich zum Christsein) zu sagen hat, immer auch als Kommentar zu Heraklit gelesen werden können. Denn dem war das Diskrete („Alles“) fließend: *Fließend und werdend* hört es nicht auf, *diskret* zu sein. Theologie als Theologie würde dann kein bloßes Sprechen mehr *von* etwas, niemals daher nur (etwa analytische) Reflexionstheologie sein können.

Angst, also Sünde

Der Reflex dessen, ein *Werden* zu *sein*, ist die Angst: Der (Bewegung unserer) Freiheit schwindelt es. Als ob wir mit unserer Angst unausweichlich auf ein Schuldenkonto unserer Freiheit einzuzahlen hätten.

Von all diesem, von der Angst und der Freiheit – auch beim Eintreten in die Klasse – handelt vieles im Christlichen. Vielleicht sogar alles. Schon auf den ersten Seiten der Bibel. Die mit der Tür ins Haus fallen: Mit der Freiheit. Es folgt die Angst.

Sie treten ein mit der Freiheit der Kinder Gottes. Im Garten, worin mittig ein Baum ist. Dessen Früchte der Mensch nicht essen darf. Also nicht essen kann. Nämlich nur zum Preis seiner (radikal-wurzelhaften) Selbstzerstörung essen könnte. So dass dann niemand mehr da wäre, der (essen oder überhaupt) irgendetwas tun, wollen oder sein könnte.

Selbstzerstörung: Vom Baum in der Mitte des Gartens kann man nur in Angst essen. Zum Preis gesteigerter Angst: Die Erbsünde (Augustinus, Konzil von Trient), das radikal Böse (Kant).



Der Baum in der Mitte

Was genau hat es auf sich mit jenem Baum in der Mitte des Gartens? Was daher hat es auf sich mit dem Menschen und mit Gott?

Als Religionslehrer:innen schauen wir auch unsere Ängste an. Es ist dies der Blick des Christlichen. Wäre er es nicht, teilen wir also lediglich die Blicke der Pädagogik oder Psychologie, so hätten wir zur Angst, zur Freiheit und zum Leben nichts anderes als diese zu sagen. Christ zu sein fügte deren Blicken nichts hinzu. Und der Religionsunterricht wäre ein Ethikunterricht: Das Menschsein würde das Christsein verständlich machen, nicht aber das Christsein das Menschsein.

Nun aber: Am Anfang – im Ursprung der Mitte – steht der Baum. Steht, was im wörtlichen Sinn gar nicht da sein, daher auch nicht stehen kann. Denn eine wirkliche Mitte ist vor allem ein Nicht-Ort: Während die bloße (Orts-)Mitte eine Strecke ist, deren Pole (Aristoteles sprach in seiner Widerlegung der Zenonschen Paradoxien von ‚Extremitäten‘) in kleinstmöglichem Abstand entfernt sind, kann eine wörtlich-wirkliche Mitte keinen Abstand kennen. Auch keinen infinitesimal kleinsten, punkthaften. Weshalb die Mitte jenes Gartens niemals da (oder dort) ist.

Die Mitte, von der die Bibel hier (und überall) spricht, ist ein Nicht-Da-Ort. Keine Frucht daher, die in dieser Mitte wäre und ergriffen oder verstanden, angeschaut oder erfahren werden könnte. Oder müsste. Oder dürfte.

Die Mitte Edens, darin wir leben und wir sind, ist keine Mitte, deren Früchte ergriffen (verstanden, angeschaut, erfahren, ...) würden, uns also zum Fundament und festen Standpunkt gereichen könnten. Solches ginge nur, wo und wem keine Mitte ist. Alles aber, was unmöglich, also unmenschlich ist, ist verboten: Von Gott.

Literatur:

- Kant: Die Religion innerhalb der Grenzen der bloßen Vernunft (1793/94), AA VI: Das radikal Böse gehört nicht zum Begriff / Wesen der Menschen.
- Kierkegaard: [Vigilius Haufniensis]: Der Begriff Angst. Eine schlichte psychologisch-andeutende Überlegung in Richtung auf das dogmatische Problem der Erbsünde (1844).
- Kierkegaard: Journal AA:22 (19. März 1837) [Pap II A 31]: Das christliche Ewige ist das zugleich Zeitliche, der Glaube daher die Genugtuung in der Zeit, die zweite Schöpfung.
- Žižek: Liebe Dein Symptom wie Dich selbst! Jacques Lacans Psychoanalyse und die Medien (1991).

Der Mensch als Mensch kennt (keine Nacktheit, derer er sich schämen würde, daher auch) kein Zugriffsrecht auf diese Mitte. Keine Rechte in Eden und kein Bedürfnis nach ihnen. Somit auch keine Macht. Ganz richtig daher nennt die Bibel jenen Baum: „Baum des Lebens“.

Die Quelle der Angst ist: Ihr an einen sicheren Da-Ort zu fliehen. Also zu sein ohne zu werden. Ist: Sich eine Mitte zu machen. In die man sich setzen kann.

Angst ist: Sünde.

Freiheit (Leben) ist: Keine Angst kennen noch die Sünde.

Liebe deine Symptome

Freiheit (Leben) fürchtet die Symptome ihrer Angst nicht, erwehrt sich ihrer nicht, sichert sich nicht ab. Sondern liebt sie. Wie mich selbst. Daher wie Gott. Denn der ist das (ganze) Leben, die Mitte: Der *eine* Gott, der neben und außer sich nichts anderes ist, uns daher auch nichts anderes – und auch nicht den Unterschied von Gut und Böse – zu erkennen gibt.

Gott ist kein Zusatz, kein Additiv: Er kann uns einzig sich selbst zu erkennen geben. Als den einen Gott, neben dem es keinen anderen Gott geben *kann*: Ein *eines* Ganzes kennt kein Anderes.

Von den Früchten des Baumes in der Mitte zu essen (oder essen zu wollen), ist: Selbstzerstörung, Verzweiflung.

Die uns bei Gott, der Mitte, nicht ist: „Fürchte dich nicht!“ So der Engel zu Maria (Lk 1,30). Und: „Fürchtet euch nicht!“ So der Auferstandene zu den Frauen (Mt 28,5). Und am wenigsten vor eurer Angst, vor der Sünde.

Glaube ist: Die Angst und Sünde nicht zu fürchten.

Glaube ist: Die zweite, die christliche ‚Schöpfung‘. Erlösung.



MMag. Dr. Christoph Thoma,
Fachinspektor für Katholische Religion
AHS - BMHS - LLA – BS am Bischöflichen
Schulamt der Diözese Innsbruck

„FÜRCHTET EUCH NICHT“

– Angst und Vertrauen in der Bibel

Angst als menschliche Grunderfahrung

Der Wunsch nach einem angstfreien Leben ist weit verbreitet. Angst wird häufig als lähmend und hinderlich erlebt. Eindrucksvoll zeigt dies die Aussage des russischen Oppositionellen Alexej Nawalny bei seiner Rückkehr nach Russland: „Ich habe keine Angst.“ Viele deuteten dies als Ausdruck von Mut und Zuversicht. Zugleich bleibt die Frage, ob Angst überhaupt vollständig überwunden werden kann.

Die christliche Tradition versteht Angst als eine menschliche Urerfahrung, die der Erbsünde zugeordnet wird. Angst ist kein bloßer Mangel, sondern ein grundlegender Bestandteil menschlicher Existenz. Der Glaube zielt daher nicht auf Angstfreiheit, sondern darauf, mit der Angst umzugehen und ihr Hoffnung und Vertrauen entgegenzusetzen.

Religions- und bibeldidaktische Perspektiven

Die Auseinandersetzung mit Angst ist ein zentrales Anliegen religionspädagogischer Bildung. Schüler:innen sollen befähigt werden, eigene Ängste wahrzunehmen, zu benennen, ihre Wirkung zu reflektieren und im Licht der christlich-biblischen Botschaft zu deuten. Gleichzeitig sind Distanzierungsangebote notwendig, um emotionale Überforderung zu vermeiden.

Die Bibel bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte, da Angst und Furcht dort wiederkehrende Motive sind. Biblische Angsterfahrungen dürfen jedoch nicht vorschnell mit den Erfahrungen der Schüler:innen gleichgesetzt werden, da sie in andere historische und soziale Kontexte eingebettet sind. Dennoch

kann die Beschäftigung mit biblischen Texten dazu beitragen, Angst als reale Lebenserfahrung ernst zu nehmen und die christliche Hoffnungsbotschaft als Deutungshorizont zu erschließen.

Exemplarische Bibelerzählungen

Der Durchzug durchs Schilfmeer (Ex 14,10–31) ist Israels zentrale Hoffnungserzählung und ein Ringen zwischen Vertrauen, Angst und Verzweiflung. Gleich nach dem Auszug aus Ägypten (Ex 13,17) schlägt die anfängliche Zuversicht angesichts der heranrückenden Streitmacht in Angst und Vorwürfe um (v10–12).

Mose reagiert mit der dreifachen Ermutigung: „Fürchtet euch nicht! Steht fest und seht die Rettung des Herrn“ (v13). „Fürchte dich nicht!“ gehört zu den häufigsten biblischen Ermutigungen. Der Zusage wendet sich gegen lähmende Angst und ruft zu innerem Vertrauen auf Gottes Rettung auf, das sich im äußeren Feststehen zeigt.

Doch Worte allein genügen nicht: Der Durchzug geschieht durch sichtbares, ausdauerndes Handeln von Mose. Indem er die ganze Nacht seinen Arm über das Meer erhebt, wird Gottes Zusage buchstäblich „in die Hand genommen“. Erst im Zusammenspiel von menschlichem Vertrauen, tätigem Mitwirken und göttlichem Eingreifen zeigt sich die Rettung, und Mose wird als „Diener Gottes“ erkennbar (v31).

Ähnliche Motive finden sich in der Seewandelgeschichte (Mt 14,22–33). Die Jünger geraten in schwere Seenot, Gegenwind und hohe Wellen „quälen“ sie (v24). Der griechische Ausdruck verweist auf existenzielle Bedrohungen

wie Krankheit oder Verfolgung und steht sinnbildlich für die vielfältigen Anfeindungen, die Menschen im Leben erfahren.

In dieser Situation erscheint Jesus den Jüngern, doch sie halten ihn für ein Gespenst und schreien vor Schrecken (v25f). Rettung ist präsent, wird jedoch zunächst nicht erkannt. In Momenten extremer Angst wird Hoffnung häufig nicht wahrgenommen oder misstrauisch gedeutet.

Jesu Zusage „Habt Mut! Ich bin es! Fürchtet euch nicht!“ durchbricht diese Angst (v27). Die Selbstoffenbarung erinnert an alttestamentliche Gottesoffenbarungen (vgl. Ex 3,14). Petrus fasst Vertrauen und geht auf Jesus zu, sinkt jedoch, als er seinen Blick wieder auf die Bedrohung richtet. Anders als zuvor weiß er nun, an wen er sich wenden kann: Er ruft „Herr, rette mich!“ und erlebt Rettung, als Jesus ihn mit seiner Hand ergreift (v28–32).

Erlebnispädagogische Zugänge

Für die Bearbeitung biblischer Erzählungen über Angst eignen sich erlebnispädagogische Vertrauensübungen, da sie Schüler:innen ermöglichen, Unsicherheit und Vertrauen unmittelbar und spielerisch zu erfahren und gleichzeitig eine reflektierende Distanz zum eigenen Erleben zu gewinnen.

Voraussetzung ist eine sensible pädagogische Begleitung mit klaren Regeln und freiwilliger Teilnahme. Gelingt dies, eröffnen die Übungen einen direkten, erfahrungsbezogenen Zugang zu diesen Texten und verknüpfen sie mit den eigenen Erfahrungen von Angst und Vertrauen der Lernenden.



Erlebnispädagogische Übungen im Religionsunterricht zu ANGST UND VERTRAUEN

ÜBUNG

1

Geführt werden – Vertrauen ohne Kontrolle

Kontrolle abgeben - geführt werden -
Vertrauen entwickeln

Ablauf:

1. Schüler:innen bilden Paare.
2. Eine Person schließt die Augen, die andere führt sie über eine Strecke oder einen Parcours.
3. Führung verbal oder durch sanfte Berührung.
4. Nach einer festgelegten Zeit Rollenwechsel.

Reflexionsfragen

- Wie habe ich mich gefühlt, als ich blind geführt wurde?
- Welche Worte oder Berührungen haben mir geholfen, Vertrauen zu fassen?
- Worin unterscheidet sich das Vertrauen zu einer anderen Person zum Vertrauen auf Gott?
- In welchen Situationen meines Alltags bin ich auf Führung angewiesen? Wem vertraue ich dann?

ÜBUNG

3

Halt finden - Vertrauen in der Ohnmacht

Ohnmacht erfahren - getragen werden -
Rettung erleben

Ablauf:

1. Die Klasse wird in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Nummer zugeteilt.
2. Während Musik läuft, bewegen sich alle im Raum.
3. Bei Musikstopp wird eine Gruppennummer genannt.
4. Die genannte Gruppe macht sich steif und lässt sich behutsam von den anderen auffangen.

Reflexionsfragen

- Welche Momente der Übung haben sich unsicher oder beängstigend angefühlt?
- Wie habe ich erlebt, aufgefangen zu werden, als ich die Kontrolle abgegeben habe?
- In der Bibel hält Jesus Petrus fest, als er zu sinken beginnt. Was sagt das über Vertrauen auf Gott in schwierigen Situationen?
- Wann fühle ich mich in meinem Leben „wie im Sturm“? Wer oder was gibt mir dann Halt?



ÜBUNG

2

Den Weg wagen - Vertrauen trotz Angst

Bedrohung erleben - Mut fassen -
Schritte ins Ungewisse wagen

Ablauf:

1. Zwei gegenüberstehende Reihen bilden eine Gasse, die Arme sind ausgestreckt.
2. Einzelne Schüler:innen laufen nacheinander hindurch.
3. Die Reihen heben die Hände kurz vor dem Durchlaufenden an.

Reflexionsfragen

- Wie hat es sich angefühlt, durch die Gasse zu laufen, bevor klar war, dass sich der Weg öffnet?
- Wie war es für mich, selbst die Hände zu heben und jemandem einen Weg freizumachen?
- Die Bibel erzählt von einem Gott, der Wege öffnet. Was bedeutet es, Gott zu vertrauen, wenn man den Ausgang noch nicht kennt?
- Wo erlebe ich in meinem Leben Situationen, in denen ich Mut brauche, um einen Schritt ins Ungewisse zu gehen?



Mag. Carsten Bongers MA,
Hochschullehrer an der KPH Edith Stein,
Hochschulstandort Innsbruck

ANGST

IST NICHTS FÜR ANGSTHASSEN

„Ich schwanke zwischen Bewunderung und Angst“ schrieb mir vor einiger Zeit ein Freund auf einen meiner Posts vom Eisklettern. Am Berg ist klar, wovor man Angst hat: Vor dem Absturz, vor dem Wettersturz, Seilriss, vor Stein-schlag oder Lawinen, oder die Angst, den Weg nicht zu finden. Kein Gefühl ist so elementar, wie das der Angst. Säuglinge und Kleinkinder erleben die Angst vor dem Verlust der Liebe der Bezugsperson(en). Jugendliche kennen Ängste in Prüfungssituationen, vor einem sich veränderndem Körper oder vor Übergängen in Neues; auch Erwachsene kennen unterschiedlichste Ängste, die ihnen das Leben schwer machen.

„Angst essen Seele auf!“

„Nix Angst. Angst essen Seele auf!“ so der Titel eines Films von Rainer Werner Fassbinder. Beim Bergsteigen ist die Angst durchaus so etwas wie eine „Warnerin“ und „Beschützerin“, die Grenzen aufzeigt. Sie ist ein Frühwarnsystem, kann aber auch lähmend wirken. Wenn die Angst zu groß ist, gehe ich nicht los. Andererseits: Wenn ich unterwegs meine Ängste verdränge, wird's gefährlich. Das gilt auch für an-

dere Lebenssituationen. Werden Ängste unterdrückt und verdrängt, holen sie uns ein in Empfindungslosigkeit, Narzissmus, Gewaltbereitschaft ...

Ein erster Schritt zur Überwindung von Ängsten besteht darin, sie klar zu erkennen: Was macht mir in der konkreten Situation Angst? Was blockiert mich? Ein offener Umgang mit Angst – so meine Erfahrung am Berg – löst Blockaden. Zweifel und Ängste anzunehmen erlaubt uns, Ordnung und Klarheit in unsere Gedanken zu bringen. So werde ich handlungsfähig! Es gibt immer Wege und Möglichkeiten. – Leben verläuft zwischen Angst und Vertrauen.

Angst durch Überbehütung

„Meine zentrale These ist, dass diese beiden Trends – Überbehütung in der wirklichen Welt und Unterbehütung in der virtuellen Welt – die Hauptursachen dafür sind, dass nach 1995 geborene Kinder zur ‚ängstlichen Generation‘ wurden.“¹ So der Sozialpsychologe Jonathan Haidt. Wer Kinder zu sehr beschützt, nimmt ihnen die Chance, aus Fehlern zu lernen und daran zu wachsen. Sie brauchen Herausforderungen und die Möglichkeit,

Rückschläge erfahren und bewältigen zu können. Nur so werden sie wachsen und ihre Selbständigkeit in der und für die „reale“ Welt entwickeln. Angemessene Handlungsspielräume ermöglichen Kindern und Jugendlichen die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Fehlen diese, werden sie von aktiv Handelnden zu passiv Vollziehenden: „Wir haben das Handeln verlernt und so die Beziehung zur Welt verloren“, so Hartmut Rosa.²

„Du kannst das! Ich vertraue Dir!“

Kinder und junge Menschen brauchen Handlungsspielräume und die Zusage: „Ich vertraue Dir! Du kannst das!“ Eltern und Lehrer:innen brauchen den Mut, ihnen zuzugestehen, das je Eigene – ihre Persönlichkeit – zu entfalten. Vertrauen gibt Sicherheit und Kraft zum Wagnis. Ohne Vertrauen sind die Komplexität und die Anforderungen des Lebens nicht bewältigbar. Elternhaus und Schule dürfen Kindern und Jugendlichen etwas zutrauen. „Ich setze (...) auf ihren existentiellen Mut zur Auseinandersetzung, auf ihren Mut zur Angst. Und dafür braucht es Mut, denn Angst ist nichts für Angsthasen.“³

Quellen:

1. Jonathan Haidt, Generation Angst: wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen, Hamburg 2024, S 20.
2. Vgl. Hartmut Rosa, Situation und Konstellation. Vom Verschwinden des Spielraums. Warum uns die Energie ausgeht. Berlin 2026.
3. Klaus Kießling, Jugendliche in Angst: wie Heranwachsende in Deutschland Entwicklungsaufgaben (nicht) bewältigen; in: Religionsunterricht an höheren Schulen, 51 (2008); 4, S 188-195, 194.

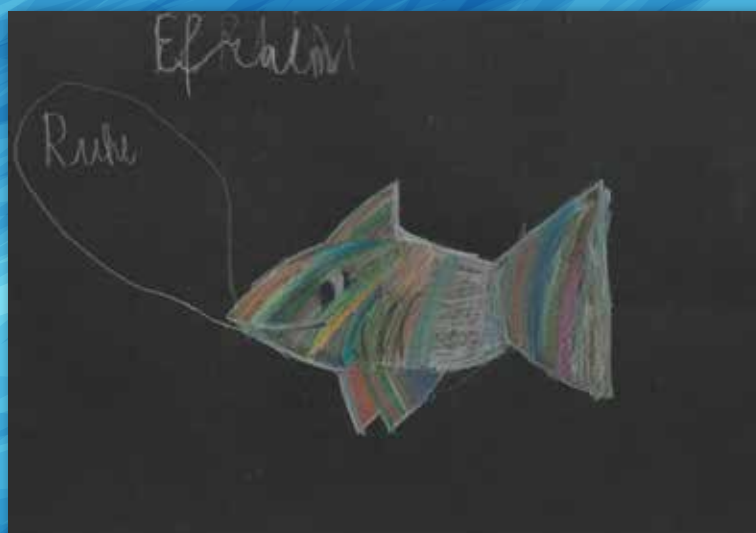
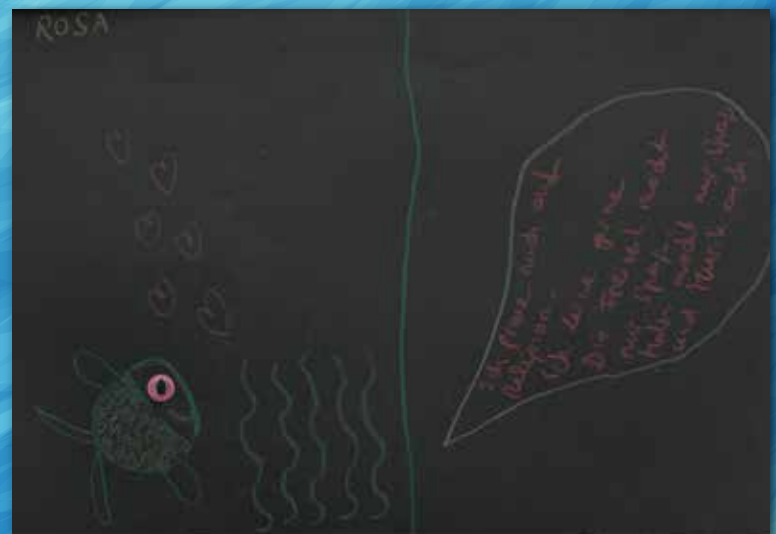


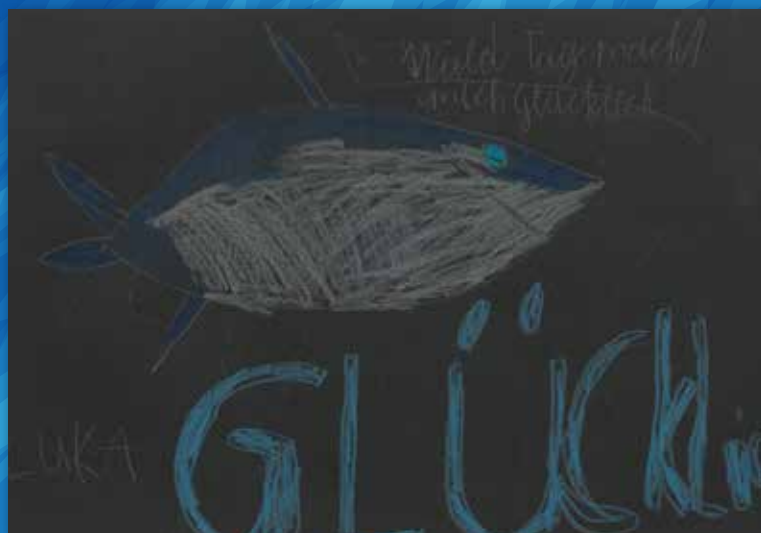
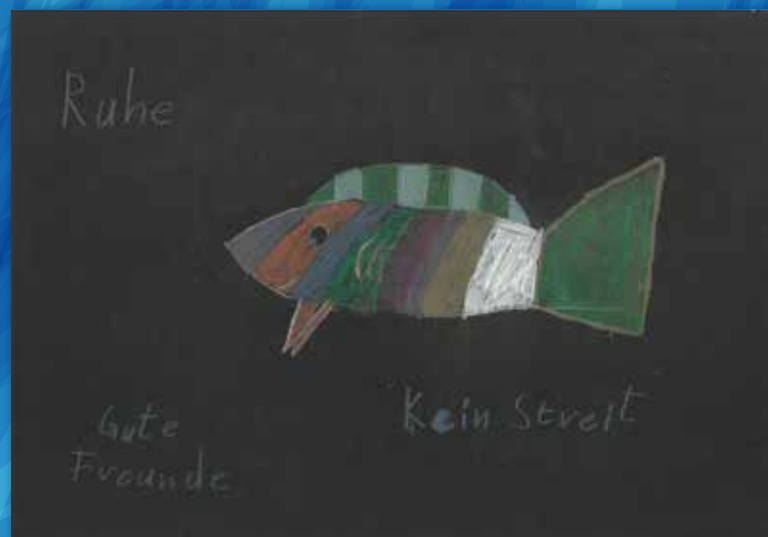
Dr. Josef Walder,
Schriftleiter des ÖKUM, Hochschul-lehrer an der KPH Edith Stein, Bergführer und Bergretter

FREI-DAY FORMAT, SCHULE AM INN, INNSBRUCK

Die Bilder wurden auf Grundlage des Bilderbuches „Heute bin ich“ von Mies van Hout im Religionsunterricht einer Mehrstufenklasse bei Religionslehrerin Susanne Kleissner gestaltet.

Der Arbeitsauftrag für die Kinder lautete: „Was brauchst du, damit es dir in der Schule gut geht, damit du gut lernen kannst?“





FUTURE-WALK:

Unterwegs in eine lebenswerte Zukunft

„Ich habe Angst davor, was mich noch alles im Leben erwartet.“

Angesichts der vielen Krisen unserer Zeit scheint sich eine apokalyptische Grundstimmung auch unter Jugendlichen breit zu machen. Die HBSC-Studie¹ 2021/22 zeigt, dass fast 30 % der Mädchen und etwa 9 % der Burschen zwischen 11 und 17 Jahren in Österreich unter Zukunftsangst und Angstgefühlen leiden.

Da ist bewusstes Wahrnehmen und Ernstnehmen gefragt. Gesprächsangebote, Zeit und Raum um – auch im Klassenverband – Befürchtungen oder Ängste zur Sprache zu bringen. Es braucht die Möglichkeit, gegebenenfalls psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Aber Krisen sind nicht nur Herausforderungen – sie sind auch Chancen zu wachsen.

Wie können wir unseren Blick so verändern, dass aus düsteren Gedanken hoffnungsvolle Vorstellungen von einer lebenswerten Zukunft wachsen? Mit einem biblischen Bild von gelingendem Leben aus Psalm 1 im Gepäck lade ich Schüler:innen und Lehrer:innen auf einen „Future-Walk“ ein, einen Ausflug in eine lebenswerte Zukunft.

Der Future-Walk versteht sich als Anregung, eine persönliche Vision der Zukunft zu entdecken und zu wachsen „wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist“.

ÜBUNG

1

Auf dem Weg

Bitte stell dir deinen Lebensweg vor. Wie sieht er aus?

- Eine breite, asphaltierte Straße?
- Ein ruhiger Fußweg im Wald?
- ...

Wenn du zurücksiehst, erkennst du: Vieles liegt hinter dir. Erfolge und Niederlagen; Herausforderungen, die du gemeistert hast. So bist du im „Jetzt“ angekommen.



ÜBUNG

2

Meine Ziele

Schau über das „Jetzt“ hinaus. Welche Aufgaben warten auf dich? Welche Ziele möchtest du erreichen? Vielleicht geht es um:

- Prüfungen
- Erfolge
- Beziehungen
- ...

Es gibt Ziele, die richtige Meilensteine auf deinem Lebensweg werden. Meilensteine erkennst du daran, dass sie bedeutend und sinnvoll sind – für dich selbst, für andere Menschen oder die Umwelt; etwas, das dein Leben bereichert und mit dem du einen Beitrag für andere leistest. Finde einen solchen Meilenstein und schreib ihn auf. Beginne mit: „Ich möchte ...“



ÜBUNG

3

Meilensteine erreichen

Stell dir vor, wie du das „Jetzt“ verlässt, auf deinen Meilenstein zugehst und ihn erreichst. Genieße diesen Moment und achte auf die Gefühle, die entstehen. Dann gehe in Gedanken weiter – über diesen Meilenstein hinaus.

- Was wird jetzt alles möglich?
- Was ist noch wichtiger?

Schau nun – über deinen Meilenstein hinaus – weiter in die Zukunft.



ÜBUNG

4

Meine Zukunftsvision

Gehe in Gedanken voran, bis du an einen Ort gelangst, an dem du viele Meilensteine verwirklicht hast; einen Ort, an dem es dir richtig gut geht. Das ist deine persönliche Zukunftsvision. Nimm diesen Ort wahr:

- Was riechst, hörst und siehst du dort?
- Wie fühlt es sich an?

Der Autor des Psalms 1 beschreibt das mit einem Bild: „(...) wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken.“ Wie willst du deinen Ort nennen? Male oder schreibe deine Eindrücke auf und gib deinem Kunstwerk einen passenden Titel.



ÜBUNG

5

Ein Tipp aus der Zukunft

Wirf einen Blick zurück auf dein „jüngeres Ich“, das im „Jetzt“ steht.

- Kannst du dir selbst einen Rat/Tipp geben?
- Wie fühlt es sich an, einen Hinweis aus der lebenswerten Zukunft zu bekommen.

Vielleicht hast du jetzt eine Ahnung, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist. Dieses Wissen kann dir helfen, dich zu orientieren und gute Entscheidungen zu treffen.



ÜBUNG

6

Ein Schritt nach vorne

Mit deiner Zukunftsvision im Gepäck gehst du zurück ins „Jetzt“. Welchen konkreten ersten Schritt möchtest du heute machen, um deiner Zukunftsvision ein kleines Stück näher zu kommen?



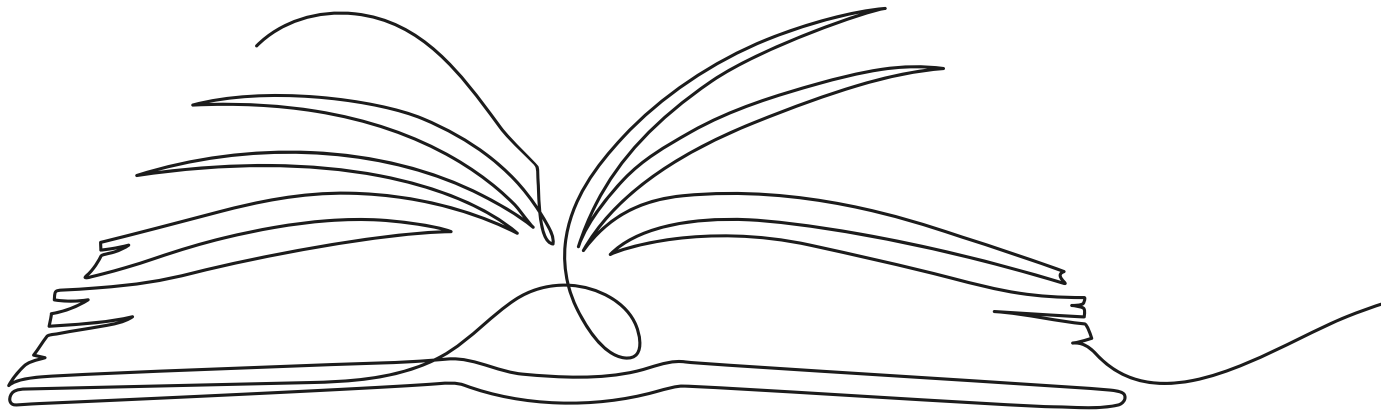
Mag. Angelika Hummel,
Hochschullehrerin an der KPH Edith Stein,
Hochschulstandort Innsbruck

Quellen:

- HBSC-Studie verfügbar unter: <https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit.html>

RuR (,Religion und Religionen‘)

an den Berufsschulen



Angefragt. Herausgefordert.

„Der gemeinsame Religionsunterricht ist nicht streng konfessionell religiös, sondern wir besprechen alltägliche Themen des Lebens.“
(M. Maetzing, Schüler an der TFBS Holztechnik Absam).

Seit geraumer Zeit schon und immer wieder ist der Religionsunterricht auch in Österreich angefragt, also herausgefordert: Von faktischer und gelebter, zudem von argumentierender und unterrichtender Säkularität. Die das gesellschaftliche Zusammenleben – auch mit Blick auf die zahlreichen Fälle sexualisierter kirchlich-religiöser Amtsmacht – religionsentbunden, weil selbstbestimmt und angstfrei gestalten will. Mit Argumenten, die nicht leicht von der Hand zu weisen sind: Ein bloßes Ignorieren – die Überheblichkeit eines Überspielens – wird sie nicht aus der Welt schaffen.

Wie muss das Handeln von Religion(en) beschaffen sein, dass es der Macht und ihrem Missbrauch, somit auch der Angst, prinzipiell, erkennbar und erlebbar widersteht, sich ihrer schon gar nicht bedient (und auch nicht indirekt oder gut gemeint)?

Wie muss ein Unterrichten beschaffen sein, dass es prinzipiell, erkennbar und erlebbar kein Belehren und Überzeugen (von oben), schon gar nicht eine katechetische Heimsuchung ist (und auch nicht indirekt oder gut gemeint)? Das also Gläubige kennt, nicht aber Fremd- oder Falschgläubige.

Belehren macht Angst: Es überhöht. Also erniedrigt es.
Belehren entstammt der Angst: Dem Unglauben.

Eine religiöse Lehre, die belehrt, ist auch dann, wenn sie richtig ist und wahr, immer falsch: Sie führt die Macht (über dich) mit sich, somit den Zweifel (an dir). Und dessen grausamste Waffe: Den Selbstzweifel, die eigene Ortslosigkeit (vielfach und diabolisch eingefordert unter dem Banner einer ,Integration‘).

Gemeinsam. Dialogisch. Kooperativ.

„Ein gemeinsamer Religionsunterricht ist ein guter Schritt in die richtige Richtung! Trennung wäre ein Rückschritt! Ich finde es sehr gut, dass wir nicht nur teilnehmen dürfen, sondern auch benotet werden. Es geht um Themen, die im Leben wichtig sind.“
(N. Malang, Schüler an der TFBS Holztechnik Absam)

Gemeinsam: Keiner gibt den Ton an. Und (s)eine Lehre den anderen nicht vor.

Dialogisch: Unterschiedliches wird nicht eingeebnet (und schon gar nicht auf einen anschauungslosen Begriff gebracht). Biografien werden nicht nivelliert noch beherrscht, sondern eingebracht und gewürdigt.

Kooperativ: Wir erhalten und gewähren einander Gastrecht. So, wie es je gewollt und möglich ist. Gäste eben, nicht Eindringlinge. Also aufmerksam und sensibel. Dankbar.



An ihrem diesjährigen Studientag in Schönberg (15./16. Januar 2026) haben sich die Religionslehrer:innen der PTS und TFBS – angeleitet von Stephan Pruchniewicz (UNI Gießen) und Ute Klewitz (KHG Mainz) – mit den Grundlagen und Chancen des gemeinsamen, kooperativ-dialogischen Religionsunterrichts beschäftigt. Sie haben hierzu ihre eigenen Biografien angeschaut, diese sodann einander ins Wort gebracht. Zudem haben sie sich (in künstlerischer und textlicher Relektüre der ‚Opferung des Isaak‘) in das dialogisch-biografische Lernen eingeübt.



Schüler:innen des RuR-Unterrichts der TFBS Holztechnik/Absam:
Abschlussandacht im Kloster Benediktbeuern.

Performance. Begegnung.

„Der Religionsunterricht kann als ‚sozialer Kitt‘ in der Klassengemeinschaft wirken. Ein Religionsunterricht im religiös-pluralen Klassenverband steht dem Konfessionalitätsprinzip nicht entgegen.“
(A. Liebl, Religionslehrer TFBS Holztechnik Absam).

Als Angehörige einer Mehrheitsreligion/-konfession den allfälligen Vorbehalten und Ängsten, also dem Wunsch und Anspruch begegnen wollen, nicht (schon wieder) belehrt und marginalisiert zu werden.

Begegnen wollen, also...

- ...anererkennend:** Ohne stets recht haben, die Zeigefinger des Schon-Immer-Richtigen immer schon erhoben haben zu müssen.
- ...angstfrei:** Ohne den Monolog des Überzeugens führen zu müssen.
- ...glaubend:** Ohne missionsaktivistisch-katechetisch ablenken zu müssen, am meisten nämlich (mich und Gott) von mir selbst.



MMag. Dr. Christoph Thoma,
Fachinspektor für Katholische Religion
AHS - BMHS - LLA – BS am Bischöflichen
Schulamt der Diözese Innsbruck

TAKE CARE TAKE ACTION

– ein Projekt zu Partizipation,
Selbstwirksamkeit und Resilienz
für Jugendliche¹



Träger: youngCaritas Tirol,
gefördert durch Europäische
Union (LEADER), Regional-
management Innsbruck
Land, Land Tirol

Kooperationen: KPH Edith Stein, fh gesund-
heit Tirol – Institut Inntra

Projektschulen: PORG Volders,
HAK Hall in Tirol

Laufzeit: 01.08.2024 - 31.10.2025

Ziele

- Sensibilisierung, Bewusstseinsbildung und Entstigmatisierung
- Grundwissen zu psychischer Gesundheit, Erkrankungen und Hilfsangeboten
- Stärkung der biopsychosozialen Kompetenz und Resilienz
- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Räume für gemeinsames Handeln schaffen

Hintergrund und Projektstruktur

Psychische Probleme und Erkrankungen haben in den letzten Jahren bei Jugendlichen zugenommen - jede*r vierte bis fünfte ist von psychischen Problemen betroffen, ein Drittel entwickelt später eine Erkrankung.^{2,3}

Hier setzte das Pilotprojekt als Präventions- und Interventionsmaßnahme an. In verschiedenen Workshopformaten lernten die Schüler*innen, wie Körper, Psyche und soziale Umwelt zusammenwirken und wie sie ihr seelisches Wohlbefinden aktiv stärken können. Die Schule wurde dabei als Sozialraum betrachtet, in dem strukturelle Veränderungen angestoßen wurden. Ergänzend fanden zwei Fortbildungen für Lehrpersonen statt, organisiert durch die KPH. Ein Fachbeirat sowie die Evaluation durch die FHG begleiteten das Projekt.

Inhalte und Durchführung

Der erste Schritt des Projekts, **„Take Care“**, steht dafür, auf sich und andere zu achten. Die intensiven Bildungseinheiten, die dazu mit allen vier Klassen durchgeführt wurden,

orientierten sich an den zuvor eruierten Interessen der Jugendlichen. Faktenwissen zu psychischer Gesundheit, psychischen Schwierigkeiten und Erkrankungen wurden vermittelt und weitere Themen wie Emotionen, Ressourcen, Achtsamkeit, Selbstreflexion und Stressregulation interaktiv erarbeitet. Praktische Übungen und Methoden zur Entspannung, Selbstwahrnehmung und zur Stärkung des Selbstwerts wurden erklärt und ausprobiert. Durch gemeinsame Regeln, pädagogische Spiele und Gruppenübungen konnte ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander eingeübt werden.

„Take Action“ bedeutet, ausgehend von der eigenen Selbstfürsorge ins Tun für die Gemeinschaft zu kommen. Hier entwickelten und gestalteten die Schüler*innen partizipativ ein Projekt pro Klasse, das dazu beitragen soll, das Wohlbefinden in ihren Klassen und im gesamten Sozialraum zu stärken.

Die Ideen reichten von besseren Verpflegungsmöglichkeiten über eine kreative Becher- und Stickerkampagne bis

hin zur Rundum-Erneuerung eines Aufenthalts- und Lernraums sowie zur Neugestaltung eines Innenhofs als Erholungszone.

Die Evaluation zeigt u.a.:

- Rund 50 % der Jugendlichen erlebten zum Zeitpunkt der Datenerhebung hohen Stress, zwei Drittel nahmen Wissen und Methoden mit, um besser mit Stress umgehen zu können.
- Selbstwirksamkeit, Selbstermächtigung und Selbstfürsorge wurden gefördert.
- Das soziale Miteinander (Empathie, Solidarität, kooperatives Handeln) und die Problemlösekompetenz wurden gestärkt.

Das Projekt leistete insgesamt einen Beitrag zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen, zur Förderung individueller Gesundheitskompetenzen als auch zur Prävention und (biopsychosozialen) Gesundheitsförderung im Schulkontext.

Besonders Sorgen, Ängste und Angststörungen sind bei Jugendlichen



weit verbreitet^{4,5}. Bleibt dies unbeachtet, kann das die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen und Lernprozesse sowie Leistung blockieren. Stress und Angst verstärken sich wechselseitig⁶ - Prävention und Intervention sind daher entscheidend.

Tipps zur Angstprävention in der Schule:

- Verständnis zeigen: die Lebensrealität und das Befinden der Jugendlichen wahr- und ernstnehmen
- Stress reduzieren: Pausen bewusst gestalten, kurze Achtsamkeitsübungen einbauen, realistische Anforderungen stellen
- Gesunde Routinen fördern: Sport und Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, gezielte Tagesstruktur, bewusster Medienkonsum, soziale Kontakte
- Soziale Unterstützung stärken: Klassengemeinschaft fördern, Gesprächsangebote schaffen, Hilfsangebote sichtbar machen
- Wissen vermitteln: Workshops und Expert*innen zum Thema an die Schule holen

Kurzinterventionen

Atemübung „5-Finger-Atmen“

(Dr. Judson Brewer)

Wirkung: Beruhigt, reduziert Stress und Angst, fördert die Konzentration.

Linken Arm nach vorne strecken, Handfläche Richtung Gesicht halten. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand langsam beim Daumen beginnend außen und innen jeden Finger entlangfahren. Beim Hinauffahren bewusst einatmen, beim Herunterfahren ausatmen, auf der Fingerspitze kurze Atempause einlegen. Bei der Außenseite des kleinen Fingers angelangt wieder in die entgegengesetzte Richtung arbeiten. Der Blick folgt immer dem fahrenden Zeigefinger.

Die „1-2-3-4-5-Methode“ (Betty Erickson, Yvonne Dolan)

Wirkung: Lenkt die Aufmerksamkeit weg von Angstgedanken, fördert Aufmerksamkeit, Stabilisierung, auch in akuten Angstsituationen oder bei Panikattacken anwendbar.

Schüler*innen benennen:

- 5 Dinge, die sie sehen
- 4 Dinge, die sie fühlen
- 3 Dinge, die sie hören
- 2 Dinge, die sie riechen
- 1 Sache, die sie schmecken

Empfehlenswert ist auch das Einüben der STOP-Methode (Timothy Galloway) und folgender Ressourcenpool mit Methoden und Materialien zur Förderung des Wohlbefindens junger Menschen: www.wohlfuehl-pool.at

Quellen:

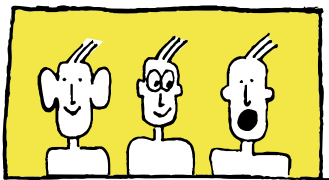
1. youngCaritas
2. Vgl. Felder-Puig, Rosmarie et al.
3. Vgl. Wagner, Gudrun et al.
4. Vgl. Felder-Puig, Rosmarie et al.
5. Vgl. Wagner, Gudrun et al.
6. Vgl. Online-Psychotherapie

Literatur:

- Felder-Puig, Rosmarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman (2023): Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HSBC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK
- Online-Psychotherapie (o.J.): Stress und Angst: Wie sie zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen. Verfügbar unter: <https://www.online-psychotherapie.de/wissen/stress-und-angst-wie-sie-zusammenwirken-und-sich-gegenseitig-beeinflussen> [01/2026]
- Wagner, Gudrun; Michael, Zeiler; Waldherr, Karin et.al (2017): Mental health problems in Austrian adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. Wien: Springer
- youngCaritas (2024): Take Care Take Action. Verfügbar unter: <https://tirol.youngcaritas.at/aktionen/take-care-take-action/> [01/2026]



Caroline Oswald, BA,
Projektmitarbeiterin & pädagogische Mitarbeiterin bei youngCaritas, Caritas Tirol



Medienstelle der Diözese Innsbruck

Riedgasse 11, 6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 8730 5111
innsbruck@medienverleih.at

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do: 9:00 – 12:00 und 13:00 – 16:30 Uhr

Mehr Medientipps
gibt's hier:



Angstfreie 1Blicke



Mein Name ist Angst

- ab 4 Jahren
- Dauer: 6 Min.
- DVD, LEON



Milla meets Moses

- ab 16 Jahren
- Dauer: 118 Min.
- DVD, LEON



Herman the German

- ab 14 Jahren
- Dauer: 15 Min.
- DVD



Trudi traut sich

- ab 3 Jahren
- Inhalt: 13 Bilder
- KAMI



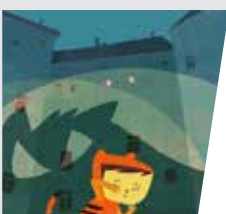
Der Sturm auf dem See

- Ab 4 Jahren
- Inhalt: 12 Bilder
- ONL, KAMI



Der Besuch

- ab 6 Jahren
- Dauer: 7 Min.
- DVD, LEON



Ich habe keine Angst

- ab 6 Jahren
- Dauer: 7 Min.
- DVD, LEON



Jesus und der große Sturm

- ab 2 Jahren
- Inhalt: 6 Bilder
- KAMI



Wenn Angst krank macht

- Ab 14 Jahren
- Dauer: 72 Min.
- DVD, LEON



Courage

- Ab 14 Jahren
- Dauer: 90 Min.
- DVD, LEON



Geschnitten

- ab 10 Jahren
- Dauer: 12 Min.
- DVD, ONLINE



Der schaurige Schusch

- ab 3 Jahren
- Inhalt: 13 Bilder
- KAMI



Vor Monstern hab' ich keine Angst!

- ab 3 Jahren
- Inhalt: 13 Bilder
- KAMI



Rosi in der Geisterbahn

- ab 6 Jahren
- Inhalt: 21 Bilder
- BBK



Matilda

- ab 6 Jahren
- Dauer: 7 Min.
- DVD



Varenka

- ab 6 Jahren
- Dauer: 12 Min.
- BBK



In der Vinziherberge Waldhüttl finden zur Zeit an die 30 ArmutsmigrantInnen Unterkunft, in einer Notschlafstelle/Außenstelle in Innsbruck weitere 20 Personen: Frauen, Männer und Kinder. Es sind meist Roma ,Großfamilien aus Rumänien, aus der Slowakei, Menschen, die unter Brücken oder in Autos ihr Leben fristen, Menschen, die als Straßenzeitungsverkäufer um das Überleben kämpfen.

Die VG Waldhüttl braucht Hilfe bei Unterstützung bei Krankheiten, zur Finanzierung von Fahrkarten, Starthilfe bei Neuanmietungen, Unterstützung bei Kinderkrippenplätzen u.a.m.

**Wir brauchen deine Solidarität,
wir sind dankbar!**

Vinzenzgemeinschaft Waldhüttl
IBAN: AT66 2050 3033 0129 1427



Caritas

Wir helfen.

**Jetzt
spenden**

Lerncafes der Caritas

Innsbruck (Pradl, Hötting), Imst und Reutte

**Wir bitten um
Ihre Unterstützung.**

Spendenkonto: IBAN AT79 3600 0000 0067 0950

(Bilder-)Bücher für eine angst-sensible Lernkultur



Angst gehört zur kindlichen Lebenswelt: Sie schützt, verunsichert, fordert heraus – und braucht Erwachsene, die sie wahrnehmen und begleiten. Bilderbücher schaffen dafür wertvolle Gesprächs- und Resonanzräume. Die folgenden Titel können dabei unterstützen, Angst zu benennen, zu verstehen und Kindern stärkende Wege im Umgang damit zu eröffnen.



Wieso habe ich eigentlich Angst?

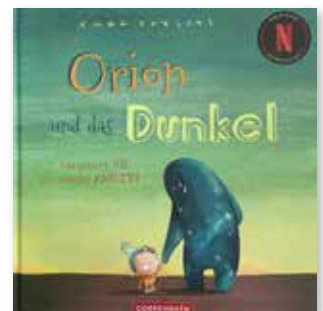
Dieses Sachbilderbuch erklärt Angst verständlich, kindgerecht und ohne Dramatisierung – und es zeigt: Angst ist normal. Für Lehrpersonen bietet das Buch eine solide Grundlage, um über Gefühle zu sprechen, Selbstwahrnehmung zu fördern und erste Strategien zur Angstbewältigung zu entwickeln.

Autorin: Dagmar Geisler
Verlag: Loewe, 2024

Orion und das Dunkel

Mit Humor und Kreativität begegnet dieses Bilderbuch der Angst vor der Dunkelheit. Das personifizierte Dunkel wird zum Gesprächspartner – und verliert seinen Schrecken. Besonders geeignet ist das Buch, um Kinder zu ermutigen, sich Ängsten spielerisch zu nähern und Perspektiven zu wechseln.

Autorinnen: Emma Yarlett & Hanna Schmitz
Verlag: Coppenrath, 2024



Manchmal bin ich alles, was ich brauche

Ein leises, poetisches Bilderbuch über Selbstannahme und innere Ressourcen. Es stärkt Kinder darin, sich selbst als Halt zu erfahren. Im Kontext von Angst eröffnet es einen stärkenden Gegenpol: Vertrauen, Selbstwert und das Wissen, nicht ausgeliefert zu sein.

Autorin: Juliana Perdomo
Verlag: Zuckersüß, 2023



Keine Angst vor der Angst

Dieses Buch lädt dazu ein, Angst nicht zu verdrängen, sondern als Teil des eigenen Lebens anzunehmen. Die klaren Bilder und die beschriebenen Erfahrungen unterschiedlicher Menschen unterstützen Gespräche über innere Stärke, Mut und Selbstwirksamkeit – besonders wertvoll für präventive Arbeit im Schulalltag.

Autorinnen: Christine Rickhoff & Felicitas Horstschäfer
Verlag: Oetinger, 2023



Du umgibst mich von allen Seiten. Psalmen für Kinder

Dieses religiös-poetische Bilderbuch eröffnet mithilfe der Psalmen einen Raum, in dem Klage, Angst, Vertrauen und Hoffnung Platz haben. Es ermöglicht einen behutsamen Zugang zu kindlichen Sorgen und zeigt, dass biblische Texte Angst ernst nehmen und stärkende Worte finden.

Autor*innen: Rainer Oberthür & Marieke ten Berge
Verlag: Gabriel, 2023

Frau Meier, die Amsel

Dieses Bilderbuch erzählt feinfühlig von einer Frau, deren Alltag von Angst bestimmt ist. Durch die Sorge um eine verletzte Amsel verschiebt sich der Blick: Beziehung und Fürsorge lassen Mut wachsen. Ein vielschichtiger Zugang zu Angst, der stärkt statt zu belehren.

Autor: Wolf Erlbruch
Verlag: Peter Hammer, 2020



PERSONALIA

GEBURTEN



SOHN MORITZ

von Mag. Mona Fuchs
und Alexander Exner
02.06.2025, Innsbruck

TOCHTER KLARA BERNADETTE

Tochter von Leonie und
Dr. Clemens Danzl
02.09.2025, Hall

Literaturempfehlung:

Kirchliche Richtlinien zu Bildungsstandards für den katholischen Religionsunterricht in der Sekundarstufe I, hg. vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 2025. (31 Seiten)

Kostenloser Download:

www.dbk.de >> Publikationen >>
Die deutschen Bischöfe Nr. 116

VERLEIHUNGEN / TITEL

Dipl.-Päd. Vincenz Krulis, MMS Innsbruck
– Schulrat (15.9.2025)

Mag. Barbara Sparer-Knapp,
HTBLuVA Innsbruck, Anichstr.
– Oberstudienrätin (15.9.2025)

Mag. Dr. Harald Klingler, Bischöfl. Schulamt
– Betrauung als FI für den kath. RU
an VS, MS und PTS (1.8.2026)

Mag. Herbert Ortner, BORG Lienz
– Oberstudienrat (19.1.2026)

IN MEMORIAM

Sr. M. Andrea (Ingrid) Fleisch,
+ 13.12.2025 – Zams

Sr. M. Paula (Anna) Wille,
+ 29.01.2026 – Zams

Mag. Karl Schmutzhard,
+ 12.01.2026 – Aldrans

Cons. Josef Jäger,
+ 24.01.2026 – Kappl

Cons. Alois Oberhuber,
+ 08.02.2026 – Imst



IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Diözese Innsbruck – Bischöfliches Schulamt, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck und

Kirchliche Pädagogische Hochschule Edith Stein, Hochschulstandort Innsbruck, Rennweg 19, 6020 Innsbruck, Hochschulstandort Stams, Stifhof 1, 6422 Stams.

Offenlegung nach dem Mediengesetz:

ÖKUM ist das Mitteilungsorgan der oben genannten Institutionen und erscheint halbjährlich.

Es dient der Kommunikation und Information der Religionslehrer/innen der Diözese Innsbruck.

Für den Inhalt verantwortlich: Elisabeth Hammer und Josef Walder

Redaktionsteam dieses Heftes: Carsten Bongers, Sabine Edinger, Elisabeth Hammer, Angelika Hummel, Christoph Thoma, Alexander van Dellen und Josef Walder

Redaktionsadresse: Diözese Innsbruck – Bischöfliches Schulamt, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck, schulamt@dbk.at

Gestaltung: awdesign.at | Fotos: Adobe Stock, S. 4: N.N.; S. 6: N.N.; S. 10: Sabrina Rieß, Religionslehrerin TFBS Imst; S. 11: N.N.; S. 18/19: N.N.

Druck: Druckerei Aschenbrenner, Kufstein | Auflage: 1.700 Stück

Zuversicht lässt Flügel wachsen

Else Pannek



Österreichische Post AG
SM 24Z044323 N
Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck


SCHULAMT DIÖZESE
INNSBRUCK

 **KIRCHLICHE
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE**