

Angst und nun?! Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, etwas dagegen zu unternehmen!

**Ideen:**

- Beten
- Freunde
- Eltern / Lehrer
- Fachleute ...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



1. Welche weiteren Ideen gibt es? Schreibt auf die leeren Zeilen.

### **Nummer gegen Kummer - das Kinder- und Jugendtelefon**

Ihr habt Stress mit euren Eltern oder in der Schule? Es gibt immer wieder Zoff mit Freunden oder Probleme in der Liebe oder Sexualität? Einsam, wütend oder traurig? Oder werdet ihr sogar von jemandem belästigt, beschimpft oder geschlagen? Ihr leidet unter Missbrauch, Essstörungen, Selbstverletzungen oder Sucht? Die „Nummer gegen Kummer“ hilft bei allen Problemen: Hier braucht niemand Angst zu haben, dass eine Sorge vielleicht lächerlich erscheint. Ganz egal, worum es geht und wie lange es dauert – hier wird sich für jeden Zeit genommen. Die Berater hören zu, weil es ihnen wichtig ist, jungen Menschen zu helfen.

Leider Realität: Viele Kinder und Jugendliche mit Problemen und Sorgen kommen nicht durch, weil die Leitungen häufig von Scherzanrufern blockiert sind. Die Berater der „Nummer gegen Kummer“ finden es sehr frustrierend, über erfundene Geschichten zu sprechen oder sich womöglich beschimpfen und beleidigen zu lassen.

Das Kinder- und Jugendtelefon in Deutschland ist eines der ältesten in der Welt. In Europa gibt es für die sogenannten Child Helplines eine einheitliche kostenfreie Telefonnummer, die 116 111, die in 17 Ländern erreichbar ist. Viele Kinder- und Jugendtelefone bieten auch eine Beratung im Internet (per Mail oder Chat) an. Weitere Informationen: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

2. In welchen Fällen ist es sinnvoll, sich an ein Angebot wie die „Nummer gegen Kummer“ zu wenden?

3. Die Berater von „Nummer gegen Kummer“ kennen die Anrufer nicht. Was sind die Vor- und Nachteile?

Vorteile	Nachteile
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

▪ Maria besiegt die Angst

Völlig unerwartet erschien Maria ein Engel und verkündete ihr, dass sie ein Kind bekommen werde.

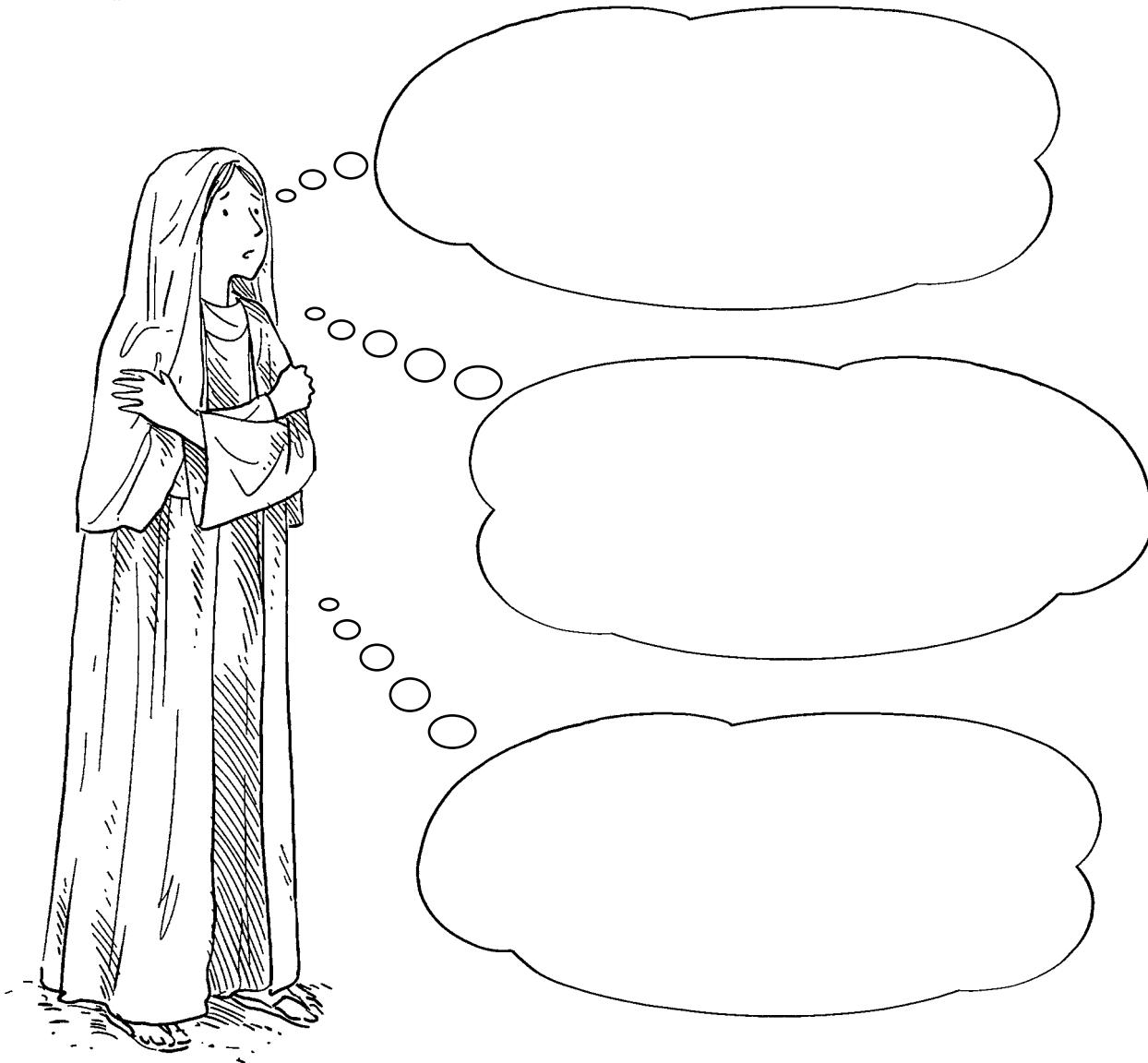
## Nach Lukas 1,28–34:

**Engel:** „Gegrüßet seist du, Holdselige! Der HERR ist mit dir, du Gebenedeite unter den Weibern!“

**Maria** (tief erschrocken): „Was will er von mir? Und was soll der Gruß bedeuten?“

**Engel:** „Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden. Du wirst ein Kind empfangen, einen Sohn wirst du gebären: dem sollst du den Namen Jesus geben.“

**Maria:** „Aber ich ...“



- 

**1.** Welche Ängste sind Maria wohl durch den Kopf gegangen? Schreibt sie in die Gedankenblasen.



**2.** Schreibt zu zweit die Fortsetzung des Dialogs in einer modernen Version oder inszeniert ihn.  
Lest zunächst die Vorlage in der Bibel: Lukas 1,28–34.



**3.** Warum ist Maria für viele Menschen ein Vorbild? Wie bekam sie ihre Angst in den Griff?

# Jesu Jünger in Angst: Jesus und die Stillung des Seesturms

In der Erzählung von Jesus und der Stillung des Sturms (Evangelium nach Markus, 4,35-41) wird eindrücklich geschildert, wie sehr sich die Jünger fürchteten – obwohl das völlig unnötig gewesen wäre.



1. Erzählt die Geschichte aus der Perspektive von a) Jesus und b) eines Jüngers nach. Schreibt in die Sprechblasen. Wie verhält sich Jesus, wie seine Jünger?



JESUS

JÜNGER Johannes



Verhalten:

- ruhig
- überlegt

Verhalten:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



2. Welcher Titel passt am besten zur Geschichte? Überlegt euch Pro- & Kontra-Argumente und schreibt sie unter die Titel.

„Zu wenig vertraut“

„Situation unterschätzt“

„Im Stich gelassen“

„Überreagiert“

„Wenn Panik blind macht“

“ \_\_\_\_\_ ”



3. Was will der Erzähler dieser Geschichte dem Leser vermitteln?