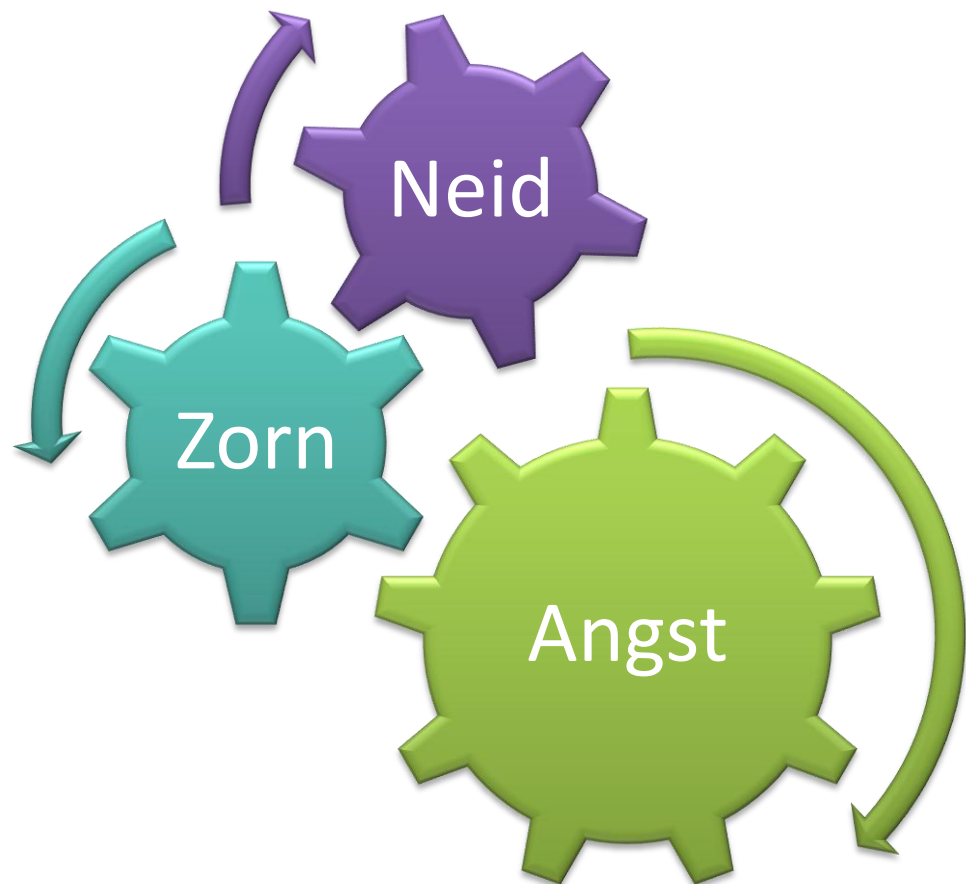


Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 1 von 29

Vernichtende Gefühle



Verfasser:

Viktoria Ermisch & Michelle Anton 11/1

Schule:

Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule TBB6

Fach/Lehrer:

Religion, OSR. Schenck

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 2 von 29

Inhaltsverzeichnis

1. Angst	3-16
1.1 Umfrage.....	4
1.2 Auswertung	5-16
2. Neid.....	17-20
3. Zorn.....	21-25
Bilderbeispiel.....	22-25
4. Umgang mit vernichtenden Gefühlen.....	26
5. Selbständigkeitserklärung.....	27
6. Quellenverzeichnis.....	28

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 3 von 29

Angst

Angst ist ein menschliches Grundgefühl¹. Angst bezeichnet eine Verhaltensänderung aus Ungewissheit, die durch eine eingetretene oder erwartete Bedrohung (z.B. Schmerz, Verlust, Tod) hervorgerufen wird.² Angst kann auch ohne einen konkreten Grund auftreten, wenn man zum Beispiel nachts alleine durch eine leere Straße geht, obwohl keine Mensch in der Nähe ist, aber auch ein Vorfall in der Kindheit kann ein Leben lang zu Angstzuständen führen.

Biologisch gesehen ist die Angst ein Stresszustand, bei der man sich auf eine wahrgenommene Bedrohung konzentriert, wenn dieser Zustand länger anhält wird das Gehirn übergereizt und das Verhalten kann in eine Angststörung übergehen. Angst wird dann zur Krankheit, wenn der Betroffene es selber nicht mehr kontrollieren kann, wenn er stark darunter leidet und wenn sein Alltag wirklich eingeschränkt wird.^{3 4}



Zu diesem Thema haben wir eine Umfrage gestartet und verschiedene Altersgruppen befragt. In dem Fragebogen ging es um Fragen rund um die Angst. Natürlich haben wir diesen Fragebogen auch ausgewertet und sind zu überraschenden Ergebnissen gekommen, die wir nicht erwartet hatten.

Allerdings haben wir nicht alle Auswertungen in diese Textdokument eingebracht.

¹ <http://woerterbuch.babylon.com/angst/>

² <http://sonne2u.de/Texte/angst.htm>

³ Vgl. <http://www.neuro24.de/a2.htm>

⁴ Vgl. Mehr Mut zum Ich von Monika Matsching S. 45

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 4 von 29

Umfrage zum Thema „Angst“

- Männlich
- Weiblich

Alter:

1. Hast du/ Hatten Sie in der Schule Angst vor..?

- Lehrern
- Klassenarbeiten
- Mitschülern
- Nicht versetzt zu werden

2. Hast du/ Haben Sie Angst vor der Zukunft?

- Ja

Warum? _____

- Nein

- Manchmal

3. Hast du/ Haben Sie Angst später alleine zu bleiben?

- Ja

- Nein

4. Vor was hast du/ haben Sie am meisten Angst?

Bitte der Reihenfolge nach nummerieren (1-6)

☐ Schulleben/ Berufsleben

☐ Familienleben

☐ Gesundheit

☐ Tiere

Welche? _____

☐ Hexen/ Monster/ Vampire

☐ Finanzielle Problemen

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 5 von 29

5. Hast du/ Haben Sie Angst vor der Kriminalität?

- Ja
- Nein

Wieso nicht?

6. Hast du/ Haben Sie Angst, wenn du/ Sie nachts alleine draußen bist/ sind?

- Ja
- Nein

7. Hast du/ Haben Sie Angst vor Arztbesuchen/ Krankenhausaufenthalten?

- Ja
- Nein

8. Hast du/ Haben Sie Angst vor dem Fliegen?

- Ja
- Nein
- Noch nie geflogen⁵

⁵ Fragebogen selbst erstellt

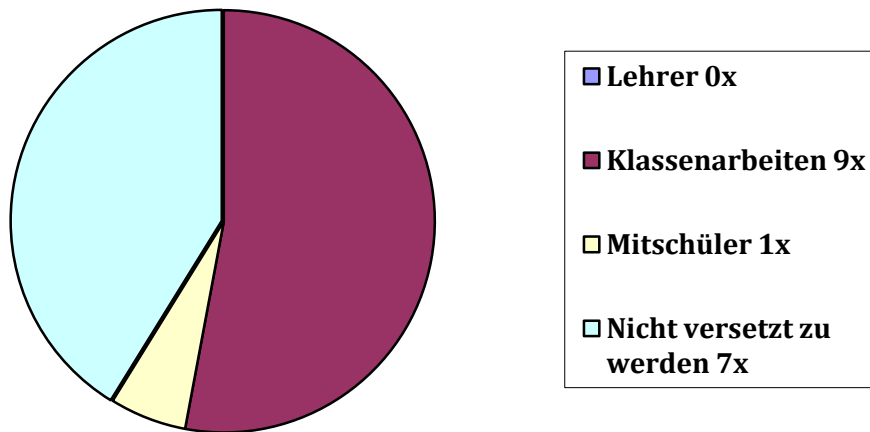
Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

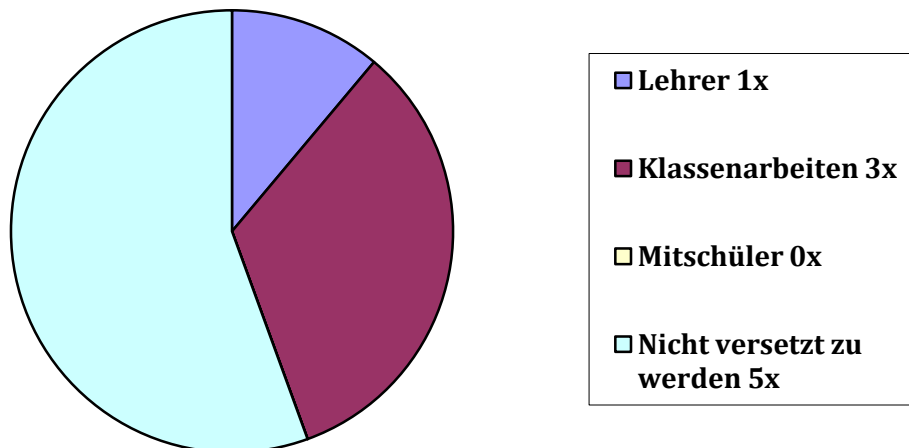
S. 6 von 29

1. Hast du/ Hatten Sie in der Schule Angst vor...?

Weiblich 9-10 Jahre (18 Befragte)



Männlich 9-10 Jahre (12 Befragte)



Hier kann man anhand der Diagramme erkennen, dass die weiblichen Personen im Alter von 9-10 Jahren mehr Angst vor den Klassenarbeiten und vor der Versetzung haben.

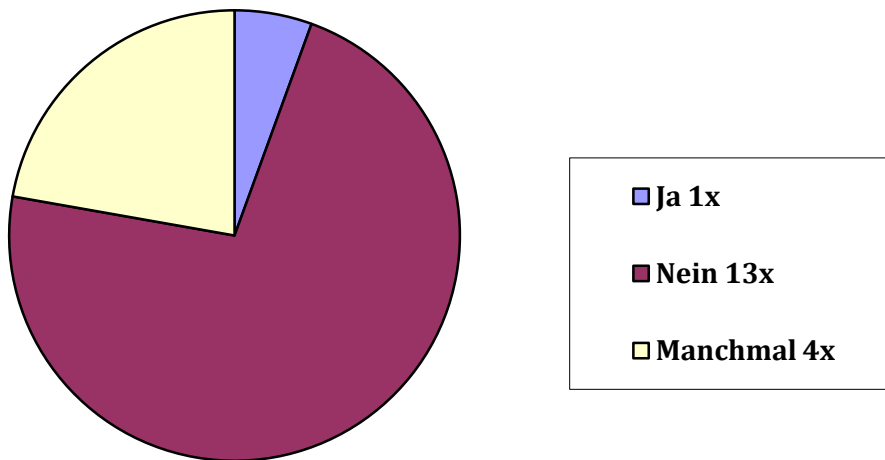
Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

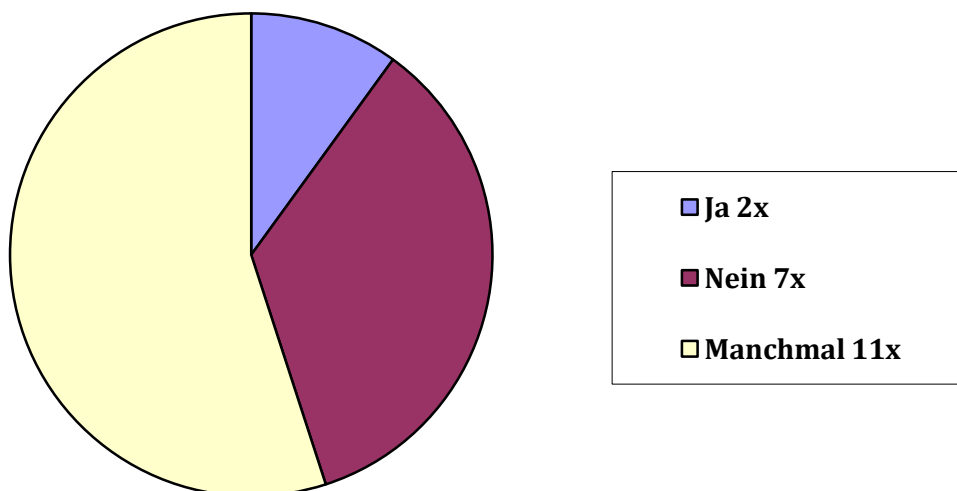
S. 7 von 29

2. Hast du/ Haben Sie Angst vor der Zukunft?

Weiblich 9-10 Jahre (18 Befragte)



Weiblich 15-30 Jahre (22 Befragte)

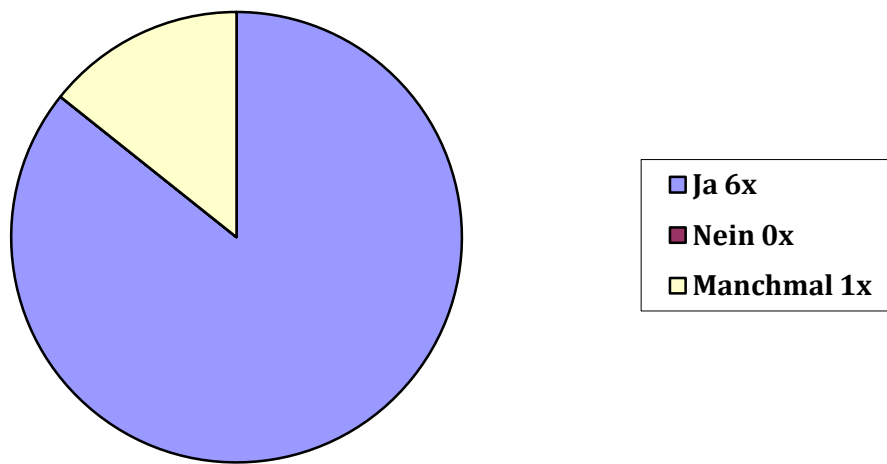


Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 8 von 29

Weiblich 30-60 Jahre (7 Befragte)



Ein komplettes Gegenteil erkennt man bei dieser Frage, keiner der 9-10 Jährigen macht sich Gedanken über die Zukunft, für sie ist es selbstverständlich keine Angst davor zu haben. Doch im Alter ändert sich das! Alle weiblichen Personen im Alter von 50-60 Jahren haben Angst vor der Zukunft, nur eine Person antwortet mit „manchmal“. Als wir diese Personen fragten, was wohl der Auslöser für diese Angst sei, antworteten die meisten mit: „Wir haben Angst einmal alleine zu bleiben.“

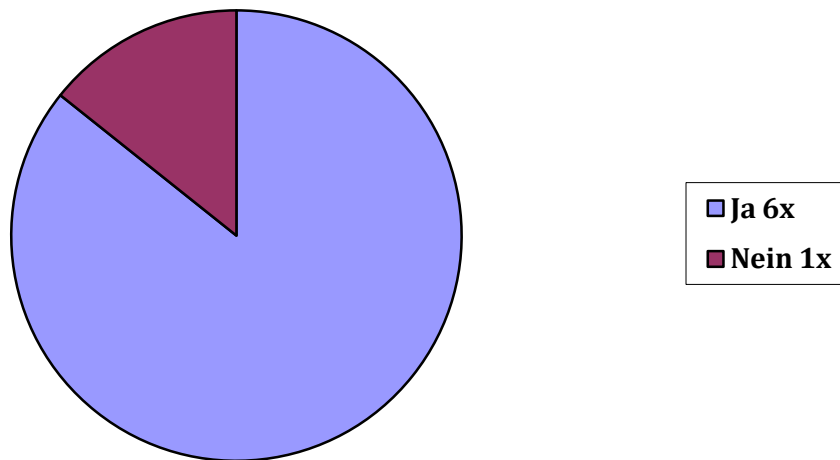
Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

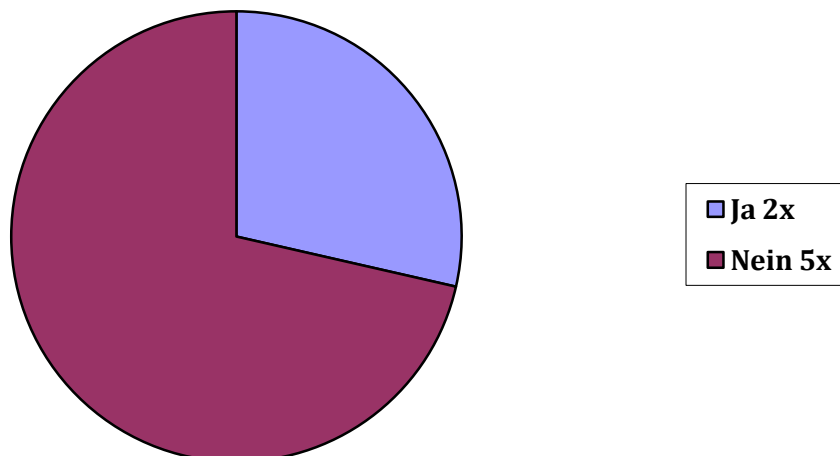
S. 9 von 29

3. Hast du/ Haben Sie Angst später alleine zu bleiben?

Weiblich 30-60 Jahre (7 Befragte)



Männlich 30-60 Jahre (7 Befragte)



Hier kam es auch zum unerwartetem Gegenteil, während sich die Frauen schon einmal Gedanken machen, denken die Männer kein bisschen daran, mal alleine zu bleiben. Sie machen sich keinerlei Sorgen.

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 10 von 29

4. Vor was hast du/ haben Sie am meisten Angst?

Weiblich 15-30 Jahre (22 Befragte)

	1	2	3	4	5	6
Berufsleben/ Schulleben	3x	3x	8x	3x	2x	2x
Familienleben	2x	1x	3x	11x	4x	0x
Gesundheit	9x	5x	4x	3x	0x	0x
Tiere	4x	1x	4x	2x	8x	2x
Hexen/Monster/ Vampire	0x	0x	0x	1x	3x	18x
Finanzielle Probleme	4x	10x	3x	0x	4x	0x

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 11 von 29

Männlich 15-30 Jahre (19 Befragte)

	1	2	3	4	5	6
Berufsleben/ Schulleben	1x	3x	6x	4x	2x	1x
Familienleben	1x	2x	6x	3x	3x	1x
Gesundheit	11x	3x	2x	0x	0x	0x
Tiere	2x	3x	1x	0x	10x	1x
Hexen/Monster/ Vampire	1x	0x	0x	2x	0x	13x
Finanzielle Probleme	1x	7x	0x	5x	0x	1x

Bei dieser Frage werden Personen im Alter von 15-30 Jahren befragt, die Ergebnisse sind so ziemlich gleich ausgefallen.

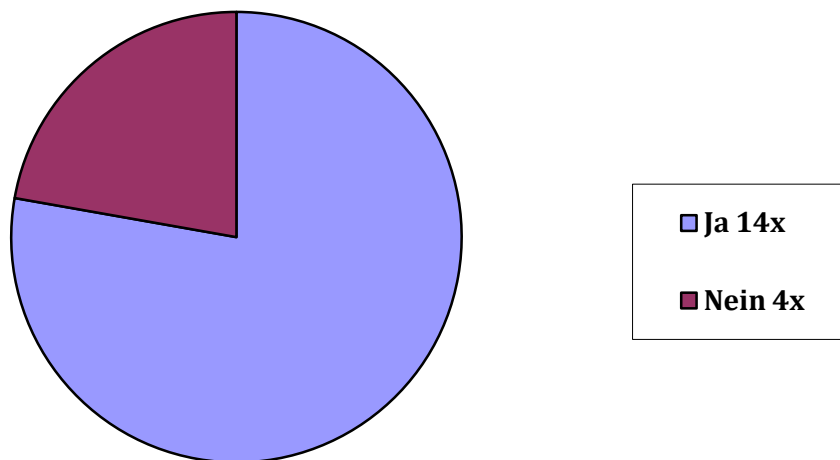
Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

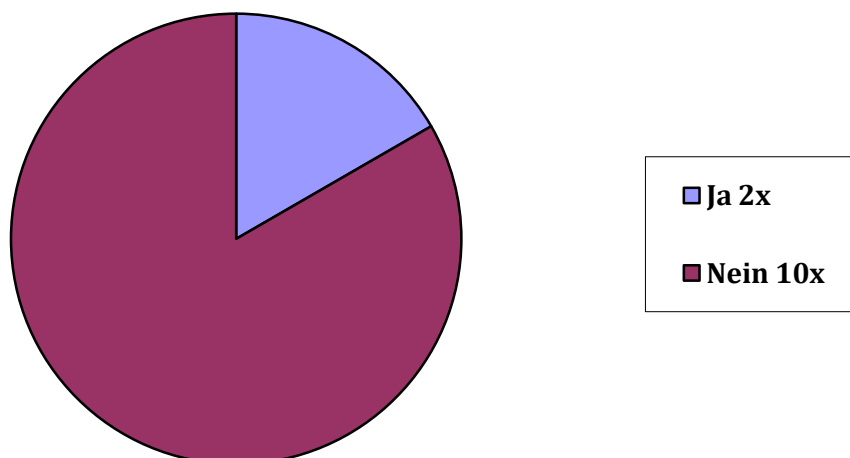
S. 12 von 29

6. Hast du/ Haben Sie Angst, wenn du/Sie nachts alleine draußen bist/sind?

Weiblich 9-10 Jahre (18 Befragte)



Männlich 9-10 Jahre (12 Befragte)

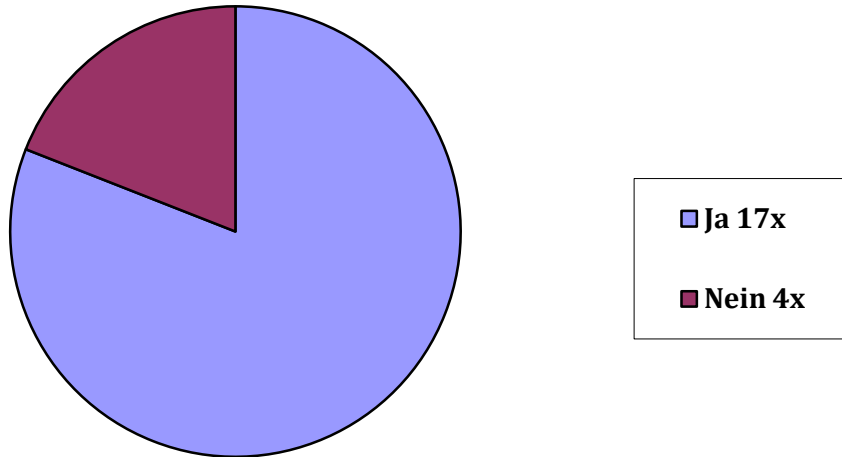


Viktoria Ermisch & Michelle Anton

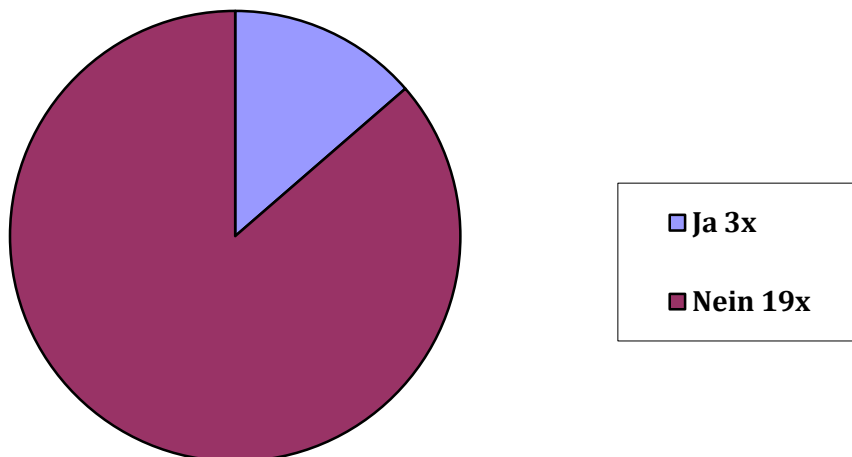
Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 13 von 29

Weiblich 15-30 Jahre (22 Befragte)



Männlich 15-30 Jahre (19 Befragte)

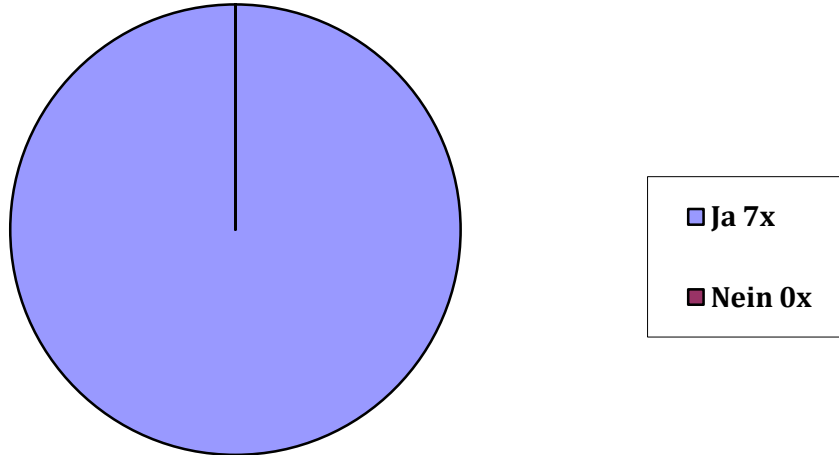


Viktoria Ermisch & Michelle Anton

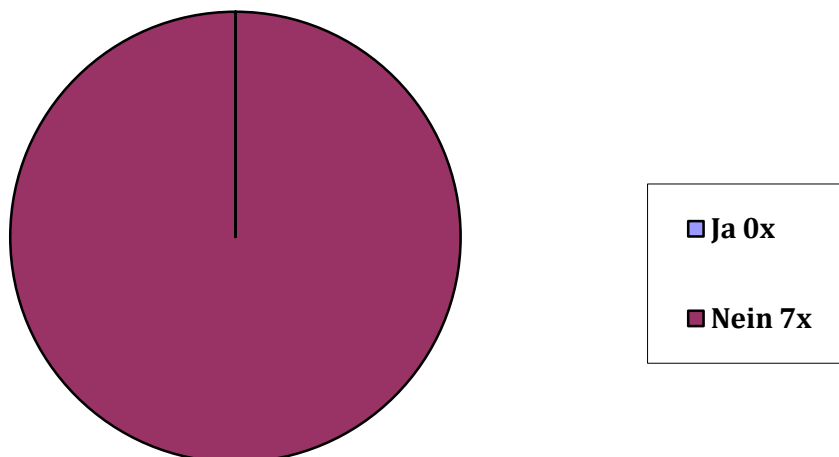
Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 14 von 29

Weiblich 30-60 Jahre (7 Befragte)



Männlich 30-60 Jahre (7 Befragte)



Bei dieser Frage waren sich alle weiblichen Personen einig, bis auf paar Ausnahmen. So gut wie alle weiblichen Personen haben Angst in der Nacht, während die Männer, wie nicht anders erwarten, natürlich keine Angst haben!



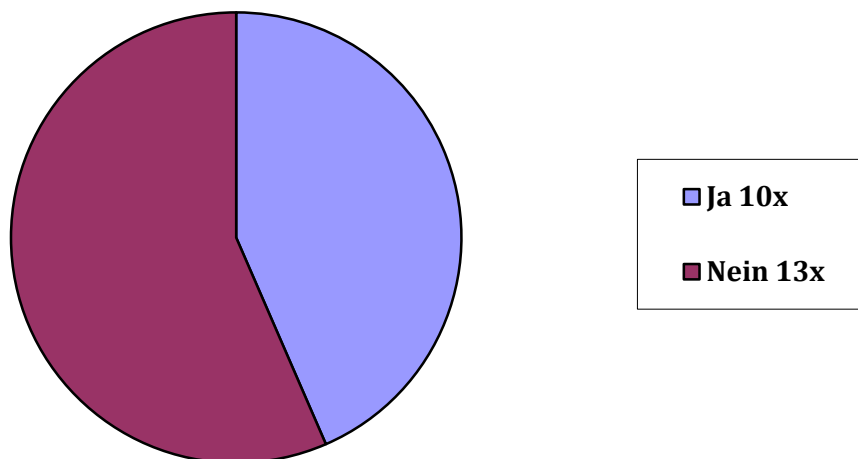
Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

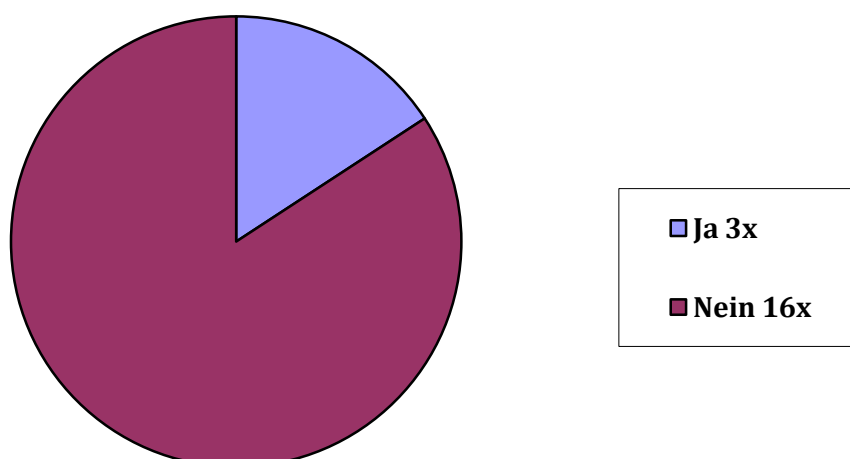
S. 15 von 29

7. Hast du/ Haben Sie Angst vor Arztbesuchen/Krankenhausaufenthalten?

Weiblich 15-30 Jahre (22 Befragte)



Männlich 15-30 Jahre (19 Befragte)



Bei den Befragten ist die Meinung in dieser Hinsicht verschieden. Die meisten Männlichen haben keine Angst vor einem Arztbesuch oder eine Krankenhausaufenthalt. Bei den weiblichen Personen hingegen spaltet sich die Meinung, während die einen Ängste davor haben, haben die anderen gar keine Angst.

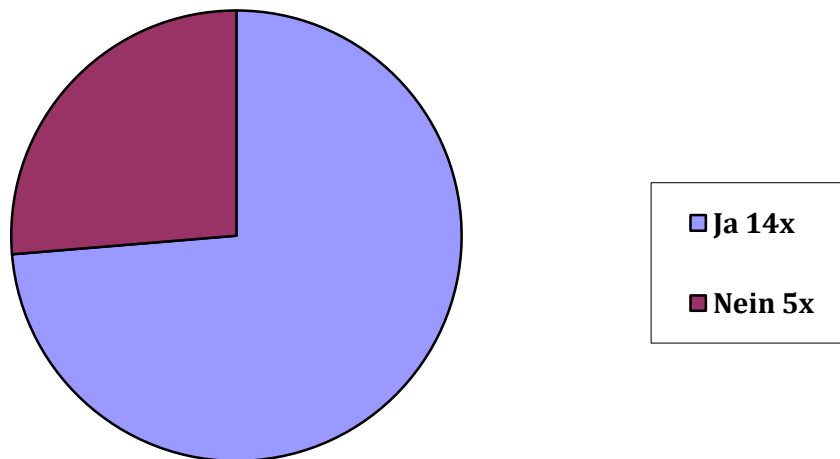
Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

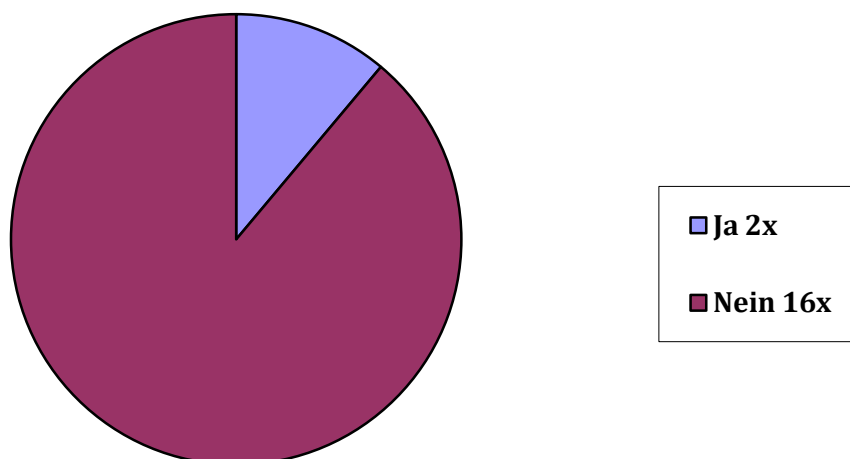
S. 16 von 29

8. Hast du/ Haben Sie Angst vor dem Fliegen?

Weiblich 15-30 Jahre (22 Befragte)



Männlich 15-30 Jahre (19 Befragte)



⁶

Anhand dieser Diagramme erkennt man mal wieder, dass Frauen und Männer ganz anders denken. Während die meisten Weiblichen Personen Angst vor dem Fliegen haben, haben die männlichen Personen gar keine Angst davor, nur 2 Personen der Männlichen haben Angst davor.

⁶ Alle Diagramme selbst erstellt

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 17 von 29

Neid

Unter **Neid** versteht man ein Gefühl des Ärgerns über das Glück oder den Erfolg eines Mitmenschen, wenn eine andere Person etwas besitzt oder erreicht, was man selbst haben möchte. Neid ist also eine Reaktion auf wahrgenommene Ungerechtigkeit. Dabei sehen Neider oft die Kehrseiten nicht, zum Beispiel unzählige Überstunden oder ein Darlehen, mit denen die Be-neideten jeden Tag zu kämpfen haben. Einen neidischen Menschen nennt man also **Neider** und der Ursprung allen Neids ist die eigene Unzufriedenheit.

⇒ Folge: Neid macht unglücklich und aggressiv. Neid kann auch zu Depressionen führen. Das Selbstwertgefühl geht dabei verloren!

In der Soziologie werden zwei Arten von Neid unterschieden:

Der schwarze Neid und der weiße Neid.

Der schwarze Neid wirkt sich auf die eigene Person oder auf andere zerstörerisch aus und der weiße Neid hingegen spornt den Menschen zur größeren Leistung an, dadurch wird das Selbstwertgefühl verbessert!

Aber auch bei Kleinkindern entwickelt sich Neid schon im Alter von zwei Jahren. Entwicklungspsychologen stellten fest, dass sich da das Ich-Bewusstsein und damit der Vergleich mit anderen und die Fähigkeit, Ungerechtigkeiten zu erkennen, vor allem im Kindergarten.⁷

⁷ Vgl. Mehr Mut zum Ich von Monika Matsching Seite 38-39

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 18 von 29

Hierzu ein kleines Beispiel:

Zu sehen sind drei Kinder, die draußen zusammen Murmeln spielen.

Zwei Kinder davon haben Murmeln und das dritte hat keine, also kann es nicht mitspielen und nur zu schauen. Es ist neidisch auf die beiden anderen Kinder.

Ein einfaches Beispiel, aber auch diese Form zählt zu Neid.

Aber Neid ist etwas völlig Normales, solange es in einem gewissen Rahmen bleibt und es vielleicht sogar unseren Ehrgeiz in uns weckt unsere Ziele zu verfolgen und sie zu verwirklichen.

Doch was ist, wenn unser Neidgefühl so stark wird, dass es uns einfach nur noch schlecht geht, wir schlechte Laune haben, den Spaß am Leben verlieren und uns einfach nicht mehr kontrollieren können.⁸



⁸ Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Neid>

Foto: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Children_marbles.jpg&filetimestamp=20060203181041

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 19 von 29

Was können oder sollten wir tun um dem Neid zu entkommen?

Hierzu einige Tipps:

- **Neid überprüfen**

Man sollte seinen Neid überprüfen und herausfinden, ob es realistisch ist, das zu erreichen, weswegen man neidisch ist. Ob man sein Ziel erreichen kann oder eher nicht. Denn erst, wenn man Wirklichkeiten und Wünsche auseinander halten kann, fällt es einem leichter zu leben. Man sollte immer daran denken, was man selbst schon erreicht hat, und wissen das man nicht alles im Leben haben kann.

- **Wie bin ich?**

Jeder Einzelne von uns sollte anfangen sich schätzen und lieben zu lernen. Man soll nicht versuchen so wie die anderen zu sein, denn jeder Mensch ist auf seine eigene Art und Weise gut, deshalb gibt es auch keinerlei Gründe neidisch zu sein. Es gibt keinen, der vollkommen perfekt ist.

- **Gruppendruck**

Man sollte sich niemals unter Druck setzen lassen, vor allem nicht von der Gesellschaft. Zwar kommt man in manchen Situationen besser mit seinen Mitmenschen aus, wenn man befolgt, was sie von einem wollen, aber gleichzeitig hat man auch kein Zufriedenheitsgefühl.⁹

⁹ Vgl. Mut zum Ich von Monika Matsching Seite 40

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 20 von 29

- **Zufriedenheits-Erlebnisse**

Gerade hat ein/eine Arbeitskollege/in eine Beförderung auf ihrer Arbeit bekommen. Sie spüren schon langsam ein Neidgefühl das in ihnen aufgeht, aber haben sie überhaupt einen Grund dafür?!

Im Leben tauchen einem oft solche Situationen auf, doch sollte man sich mal überlegen: Will ich das wirklich und wieso denk ich gerade so?

Bin ich mit meinem jetzigen Leben nicht zufrieden, gefällt mir mein Job nicht?

Wenn ich zufrieden bin, wieso sollte es geändert werden und wenn es doch nicht der Fall ist, wäre eine Alternative eine berufliche Veränderung? Eine Beförderung bringt zwar mehr Einkommen, ist es aber auch wirklich das Richtige. Geld alleine kann einen Menschen nicht glücklich machen.

- **Was will ich eigentlich?**

Jeder Mensch hat so seine eigenen Wünsche und Träume und die sollte man nie aus den Augen verlieren. Man muss wissen, was man will und was einen glücklich macht? Da stellt sich nur die Frage, sollte man eher das tun, was für einen richtig oder gut gehalten wird oder was man wirklich will? Klar gibt es viele Meinungen dazu, aber ein einfaches Beispiel:¹⁰

Max, 16 Jahre, hat gerade seine mittlere Reife beendet und würde jetzt gerne eine Ausbildung als Feinwerkmechaniker anfangen, da es ihm Spaß macht handwerklich tätig zu sein. Seine Eltern erwarten aber das komplette Gegenteil. Sie möchten, das Max sein Abitur macht und anschließend Jura studiert. Hier erkennt man schnell, dass Max zwei Wege vor sich hat. Entweder, er geht den Weg der Eltern und wird vielleicht unglücklich, oder er geht seinen eigenen Weg und wird glücklich, weil er das hat, was er will!

¹⁰ Vgl. Mut zum Ich von Monika Matsching Seite 40

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 21 von 29

Zorn

Zorn ist ein starkes Gefühl, das sich gegen eine bestimmte Person oder Gruppe richtet, während die Wut nach allen Seiten explodieren kann.¹¹ Der Wut geht im Gegensatz zum Zorn eine Kränkung voraus, zum Beispiel eine ungerechte Behandlung in der Schule. Beim Zorn hingegen geht es um ein Bedürfnis, das nicht erfüllt wird, zum Beispiel ein zorniges Kind, das eine Süßigkeit nicht bekommen hat. Das Ziel ist hier ist der deutliche Ausdruck von Unzufriedenheit.¹² Wütende oder zornige Personen fühlen sich absolut im Recht. Sie schlucken die Wut nicht mehr runter und lassen sich auch nichts mehr gefallen.

Ein Herzspezialist fand heraus, dass Menschen, die ihre Wut raus lassen, eine geringere Lebenserwartung haben als die, die es für sich behalten. Der Grund: Wer alles raus lässt, setzt sich nicht wirklich damit auseinander, sondern kocht innerlich weiter. Also sollte man sich nur über das ärgern, was man auch ändern kann.¹³

Hierzu haben wir als Beispiel eine Situation in der Schule dargestellt, in der sich oft viele befinden. Sie fühlen sich nämlich benachteiligt und werden zornig!



¹¹ <http://www.calsky.com/lexikon/de/txt/z/zo/zorn.php>

¹² Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Zorn>

¹³ Mehr Mut zum Ich von Monika Matsching Seite 41

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 22 von 29



Deutschunterricht



Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 23 von 29



Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 24 von 29

Jetzt müsste er mich doch sehen, ich meld mich schon zum dritten Mal! Langsam werde ich wütend!!

Franziska!



Das darf doch nicht wahr sein! Dann heißt es, ich würde nicht genügend mitmachen und habe deshalb die mündliche 4!



Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 25 von 29



Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 26 von 29

Umgang mit vernichtenden Gefühlen!

Es gibt immer wieder Tage, an denen es uns schlecht geht und wir uns mit den sogenannten vernichtenden Gefühlen quälen und nicht wissen, wie wir mit ihnen am besten umgehen sollen. Fakt ist, dass es oft solche Tage gibt und es sie auch immer weiter geben wird, sie sind nicht zu vermeiden. Aber man kann lernen mit ihnen umzugehen, denn auch sowas gehört einfach zum Leben dazu. Anstatt, dass wir anfangen aus den Regentagen, dem Winter und den öden Sonntagen das Beste zu machen, programmieren wir uns schon im Voraus ins Negative. Wir alle denken viel zu negativ und das meist völlig unbewusst. Dabei wäre es doch mal besser bewusst positiv zu denken. Denn nur so hat man Freude am Leben und nicht anders. Klar ist, dass man diese Gefühle hin und wieder hat, aber man muss lernen mit ihnen umzugehen. Hinzu kommt, dass negative Gefühle unseren Ehrgeiz hervorrufen können, sodass wir versuchen Situationen zu verbessern, mit denen wir nicht zufrieden sind.

Wir sollten unser Leben nicht kaputt machen, negative Gefühle machen uns krank, sie schwächen uns und auch unser Immunsystem kann darunter leiden.

Jeder sollte für sich selbst heraus finden, was ihn ängstlich, wütend oder traurig macht, vielleicht fällt es einem dann auch leichter diesen Situationen mehr oder weniger aus dem Weg zu gehen.

Fazit: Vernichtende oder negative Gefühle sind in einem gewissen Rahmen nicht schlimm, sie sind gut und auch wichtig für uns Menschen. Aber noch wichtiger ist es, wenn man anfängt vieles zu schätzen, Freude am Leben zu haben und nie zu vergessen:¹⁴



Lachen ist gesund!!

¹⁴ Vgl. Mehr Mut zum Ich von Monika Matsching

Bild: <http://www.voltiflo.at/images/Lachen/AffenLachen.jpg>

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 27 von 29

Selbständigkeitserklärung

Wir erklären hiermit, dass wir die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Quellenverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt haben.

Wertheim, 11.1.11

Viktoria Ermisch

Wertheim, 11.1.11

Michelle Anton

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 28 von 29

Quellenverzeichnis

Buch: Matschig, Monika: Mehr Mut zum Ich. München
2009

Internetlinks:

<http://www.calsky.com/lexikon/de/txt/z/zo/zorn.php>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Zorn>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Neid>

<http://woerterbuch.babylon.com/angst/>

<http://sonne2u.de/Texte/angst.htm>

<http://www.neuro24.de/a2.htm>

Viktoria Ermisch & Michelle Anton

Vernichtende Gefühle – Neid, Zorn, Angst

S. 29 von 29



Viktoria Ermisch

E-Mail: ViktoriaErmisch@gmx.de



Michelle Anton

MichelleAnton@gmx.de