


GESUND DURCH SCHULE UND AUSBILDUNG

Überforderung begegnen und Prioritäten setzen

ZIELKOMPETENZEN

Mit dieser Lerneinheit trainieren Lernende ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge:

- ✓ Sie können Gefühle und Symptome von Überforderung und Stress sprachlich ausdrücken und verstehen, dass jede*r diese Gefühle kennt.
- ✓ Sie üben, einen Versuch oder Text in Bezug auf das eigene Leben zu interpretieren.
- ✓ Sie arbeiten eigene Lebensziele und Prioritäten heraus.

 2 x 45 Min

Herausforderung für die Lernenden

Jugendliche Migrant*innen sind in vielfacher Weise Faktoren ausgesetzt, die sich auf ihre Gesundheit auswirken können. Unterschiedliche Erwartungen von Familie, Lehrer*innen, Betreuer*innen ...; Schwierigkeiten bei der Positionierung in der neuen Umgebung; Traumata durch Erlebnisse im Herkunftsland, auf der Flucht oder in der Aufnahmegesellschaft; unsichere Bleibeperspektive; aber auch chronische Erkrankungen etc. führen immer wieder zu einem Gefühl der Überforderung und Machtlosigkeit, das sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit negativ beeinflussen kann.

Training

Mit der vorliegenden Lerneinheit trainieren die Lernenden ihre Kompetenz, Gefühle und Symptome von Stress und Überforderung sprachlich auszudrücken. Anhand eines Textes oder eines praktisch angeleiteten Versuches setzen sie sich damit auseinander, dass es unterschiedlich wichtige Ziele und Wünsche im Leben gibt und erkennen die Bedeutung des Priorisierens. Schließlich arbeiten sie eigene Ziele und Prioritäten für ihr Leben heraus.

Unterrichtsablauf:

- + Warm up: Das stresst mich
- + Sprachförderung: Das macht Stress mit mir
- + Partnerübung: Das mache ich
- + Praktischer Versuch oder Textarbeit: So geht es besser
- + Reflexion: Ich setze Prioritäten

Didaktische Perspektive

Je nach Zusammensetzung der Gruppe können beim Thema Gesundheit Dinge zur Sprache kommen, die für einzelne Beteiligte sehr schwierig sind und auf die auch Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen nur ungenügend vorbereitet sind. Tipps:

- + Achten Sie auf eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre und geben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich zurückziehen. Betonen Sie explizit, dass niemand über sich erzählen muss, wenn er*sie nicht möchte und dass das Prinzip der absoluten Vertraulichkeit für alle Teilnehmenden gilt.
- + Lassen Sie alle Themen zu, aber machen Sie sofort klar, wenn Sie sich in einem Themenbereich unsicher fühlen oder wenn das Thema andere Lernende überfordert. Bieten Sie dann aber ein Gespräch in einem anderen Rahmen an.
- + Informieren Sie sich im Vorfeld über Hilfsangebote und machen Sie die Lernenden darauf aufmerksam.

Themenblock „Gesund durch Schule und Ausbildung“

Alle Lerneinheiten können **einzeln und für sich stehend** bearbeitet werden. Möchten Sie mehrere Einheiten des Themenblocks bearbeiten, schlagen wir folgende Reihenfolge vor:

1. So bleiben Körper, Geist und Seele in der Balance
2. So bleibe ich fit. Ernährung und Bewegung
3. Überforderung begegnen und Prioritäten setzen
4. Gestärkt in psychischen Krisen

3. = vorliegende Lerneinheit

Warm up: Das stresst mich



- + Bitten Sie die Gruppe, dass jede*r einmal so schnell wie möglich, die Monatsnamen in seiner/ihrer Muttersprache leise für sich aufsagen soll. Bitten Sie die Gruppe danach, die Monatsnamen auf Deutsch so schnell wie möglich laut aufzusagen. Bitten Sie die Gruppe dann, die deutschen Monatsnamen in 20 Sekunden rückwärts ab dem Monat Mai laut aufzusagen. Impulsfragen nach der Übung:

Wie habt ihr euch gefühlt?

Hat euch die Übung Stress gemacht?

Was glaubt ihr, warum habt ihr euch gestresst gefühlt?



Sammeln Sie gemeinsam mit den Lernenden wichtige Vokabeln und Redemittel an der Tafel, z. B.:

- + der Stress, – ; gestresst (Adj.); Ich bin gestresst; Ich fühle mich gestresst;
- + die Überforderung; überfordert (Adj.); Ich bin überfordert; Ich fühle mich überfordert;

Das macht Stress mit mir



- + Erklären Sie, dass wohl alle Menschen schon einmal das Gefühl hatten, ihre Aufgaben nicht zu schaffen, keine Zeit zu haben und mit dem Leben überfordert zu sein. Wenn die Gruppe vertraut miteinander ist, können die Lernenden von sich und ihren Erfahrungen mit dem Thema erzählen, wenn nicht, geben Sie ein Beispiel aus Ihrem Alltag und fragen, ob das Gefühl allgemein bekannt ist.



Sammeln Sie dann auf Karten oder an der Tafel Begriffe dafür, wie man sich fühlt, wenn einem alles über den Kopf wächst und welche Signale der Körper dann gibt. Zum Beispiel: antriebslos, keine Lust auf nichts, Decke über den Kopf ziehen, aggressiv, weinerlich, überfordert, orientierungslos, müde, gestresst, erschöpft, Kopfschmerzen, nervös, rotes Gesicht, Magenprobleme, Schlaflosigkeit, etc.

- + Fragen Sie, was den Lernenden geholfen hätte, die Aufgabe mit den Monatsnamen besser zu lösen. Erarbeiten Sie die Faktoren Zeit, Hilfsmittel, geschützter Raum, Sicherheit.

Das mache ich



- + Die Lernenden schreiben in Partnerarbeit auf, welche konstruktiven Strategien sie haben, um mit stressigen oder überfordernden Situationen umzugehen. Sie stellen ihre Strategien anschließend im Plenum vor.

→ **Weiter auf Seite 4.**



Es ist möglich, dass an dieser Stelle auch schädliche Verhaltensweisen zur Stressreduktion genannt werden, z. B. Alkohol- oder Drogenkonsum oder Selbstverletzung. Reagieren Sie gelassen, gehen Sie kurz und sachlich darauf ein und beenden Sie das Thema dann.

Sie können auf gefährliche Strategien reagieren, indem Sie antworten: „Ja, das ist eine Strategie, die manche Menschen benutzen, wenn sie sehr viel Stress haben. Was denken Sie ist das Problem bei dieser Strategie?“ So kann das Gespräch kurz auf Nebenwirkungen und Konsequenzen dieser Strategie gelenkt werden. Oft benennen die Lernenden selbst dann Themen wie Gesundheit und Sucht. Sie können auch noch kurz ergänzen, falls nötig:

- + **Alkohol und Drogen:** Können zwar kurzfristig beim Entspannen helfen. Irgendwann kann man sich aber ohne sie gar nicht mehr entspannen und braucht immer mehr davon. Das nennt man dann Sucht. Langfristig ist Alkohol ein Gift für den Körper. Unter Alkohol- und Drogeneinfluss machen Menschen auch oft gefährliche Dinge.
- + **Selbstverletzung:** Diese Strategie kann gefährlich sein, wenn man sich in einer stressigen Situation schwerer verletzt als man wollte. Außerdem bleiben Narben bestehen. Wie Alkohol und Drogen kann dieses Verhalten auch süchtig machen.
Halten Sie das Thema Selbstverletzung in der Klasse kurz und unterbinden Sie den Austausch der Lernenden untereinander zu dem Thema, Erklärungen den anderen Lernenden gegenüber und das Zurschaustellen von Narben.
„Ich möchte diese Strategie nicht auf unser Plakat schreiben, weil sie langfristig gefährlich ist. Wenn jemand von Ihnen merkt, dass er eine gefährliche Strategie benutzt und gerne Alternativen dafür finden möchte, sprechen Sie mich nach dem Unterricht an, damit wir Sie unterstützen können.“ Stellen Sie in diesem Fall am besten Kontakt zu Schulsozialpädagog*innen oder Schulpsycholog*innen her.

(Ende 45 Minuten)

So geht es besser



- + Wählen Sie aus 2 Varianten. Je nach Gruppe wird
 - + das „Experiment der Steine im Glas“ wie in der Geschichte (**Material 1**) unter Ihrer Anleitung von Lernenden durchgeführt (aktive oder sprachschwache Gruppe)
 - + oder der Text (**Material 1**) gelesen (sprachstarke, aber eher passive Gruppe).

Die Originalidee zur Geschichte von den Steinen im Glas findet sich in: L. Kaniok; N. de Theije-Avontuur: 55 philosophische Geschichten für Kinder. Mühlheim an der Ruhr. 2011. S.43 / 44.

- + Am Ende beider Varianten stehen diese Auswertungsfragen:

Was habt ihr gesehen? Was hat der Mann gesehen?
 Warum passen die Steine beim zweiten Versuch nicht in die Vase?
 Stellt euch vor, jeder Stein wäre eine Aufgabe oder ein Ziel in eurem Leben. Was wären die großen und was die kleinen Steine?
 Was bedeutet es, dass man die großen Steine zuerst in die Vase legen muss?

→ Weiter auf Seite 5.

- + Ziel ist, dass die Lernenden erkennen, dass es in jedem Leben wichtige und weniger wichtige „Lebenssteine“ gibt und dass man Aufgaben, Ziele, Erwartungen und Wünsche priorisieren muss, damit sie ihren Platz im Leben erhalten. Wer zu viel Energie in Nebensächlichkeiten steckt, bringt die wirklich wichtigen Dinge vielleicht am Ende nicht mehr unter.



Halten Sie je nach Sprachstand Ihrer Lernenden folgende Begriffe an der Tafel fest und/oder gehen Sie kurz auf die Steigerungsformen ein:

- + die Priorität, -en, priorisieren
- + wichtig / wichtiger / am wichtigsten;
- + sehr wichtig / weniger wichtig / nicht so wichtig / unwichtig

TIPP

Die Erkenntnis dieser Übung können Sie in einem zum Sprachstand der Lernenden passenden Leitsatz auf einem Flipchart festhalten und im Raum aufhängen oder die Lernenden in ihr Portfolio aufnehmen lassen:

Ich überlege, was mir im Leben wirklich wichtig ist und stelle es ins Zentrum meines Handelns.

Reflexion: Ich setze Prioritäten



- + Im Anschluss überlegt jede*r für sich, welche großen Lebenssteine sie*er hat und beschriftet sein*ihr Lebenssteinglas in einer Sprache seiner*ihrer Wahl (Material 2).
- + Wenn genügend Mittel und Zeit zur Vorbereitung gegeben sind, können die Lernenden auch ein eigenes Glas mit Lebenssteinen herstellen (statt Material 2: Einweggläser, Steine, Kiesel, Sand, Farbstifte für alle). In diesem Fall werden die echten Steine beschriftet. Material 2 oder ein Foto des eigenen Glases werden im Portfolio abgelegt.



MATERIAL 1

Lebenssteine



Eines Tages beschwert sich ein junger Mann bei seiner Ärztin: „Frau Doktor, mir geht es schlecht. Ich bin nicht krank, ich habe keine Schmerzen, aber trotzdem fühle ich mich nicht gut. Ich habe zu viel Stress und der Stress geht nicht weg. Tag und Nacht denke ich an all die Dinge, die ich tun will oder muss. Ich muss arbeiten und Geld verdienen, aber ich möchte auch zur Schule gehen. Ich will meine Familie zu Hause unterstützen, aber das Leben hier ist so teuer, dass ich nicht genug für mich selbst habe. Ich will im Fußballclub spielen, aber meine Freundin möchte, dass ich mehr Zeit mit ihr verbringe. Ich möchte eine eigene Wohnung haben, aber ich habe Angst davor, allein zu sein. Ich will für die Schule lernen, aber meine Freunde schicken mir dauernd Nachrichten auf dem Handy. Und meine Geschwister in der Heimat fehlen mir so sehr, dass ich nachts nicht schlafen kann! Ich werde noch verrückt! Bitte, helfen Sie mir.“

Die Ärztin schaut den jungen Mann nachdenklich an. Dann holt sie ein großes Glas. In das Glas legt sie vorsichtig große Steine. Sie fragt: „Ist das Glas voll?“ „Natürlich!“, antwortet der junge Mann. „Es ist voll mit Steinen.“ Da holt die Ärztin kleine Kieselsteine aus ihrer Schublade. Sie schüttet die Kieselsteine über die großen Steine. Die Kieselsteine fallen an den großen Steinen vorbei nach unten in das Glas. „Ist es jetzt voll?“, fragt sie. „Jetzt ist es wirklich voll!“, antwortet der junge Mann sofort. Da nimmt die Ärztin eine Tüte mit Sand. Mit dem Sand füllt sie das Glas ganz auf. Der junge Mann schaut zu und staunt. Er hatte nicht gedacht, dass so viele Steine in das Glas passen. Nun nimmt die Ärztin ein zweites Glas. Zuerst füllt sie eine Tüte Sand in das Glas, dann schüttet sie die Kieselsteine darauf, aber als sie die großen Steine oben auf die Kiesel legen will, haben die keinen Platz mehr.

„Was haben sie beobachtet?“, fragt die Ärztin den jungen Mann. Der lacht, bedankt sich herzlich bei der Ärztin und geht erleichtert nach Hause.



Steine



Kiesel



Sand

MATERIAL 2

Was sind meine „Lebenssteine“? _____



Beschrifte die Steine im Glas.



Impressum:

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022
www.schlau-werkstatt.de

Konzept: Nina Hille, Anja Kittlitz, Stefanie Studnitz, Melanie Weber

Autorin: Eva Gahl

Projektsteuerung und Redaktion: Stefanie Studnitz und Melanie Weber

Grafisches Konzept: Christina Knauer, München

Satz: Tim Schulz, Mainz

Illustration: Stefanie Studnitz

Bildquellennachweis: Material 1: Steine © Lars Hoffmann auf Pixabay; Kiesel © Alicja_ auf Pixabay; Sand © 1920_Free-Photos auf Pixabay;

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.