



GEFÜHLE UND STRESS IN SCHULE UND ARBEIT

Handlungsfähig bleiben in emotional schwierigen Situationen

ZIELKOMPETENZEN

In dieser Lerneinheit trainieren die Lernenden,

- ✓ zu verstehen, dass alle Gefühle okay sind und man alle Gefühle haben darf.
- ✓ zu verstehen, dass man sich nicht in jeder Situation von seinen Emotionen überrollen lassen muss.
- ✓ zu reflektieren, ob man in einer emotional schwierigen Situation mit seiner Reaktion zufrieden war.
- ✓ erste Strategien, um sich in emotional schwierigen Situationen zu beruhigen.

🕒 1 x 45 Min

Herausforderung für die Lernenden

Gefühle sind wie eine Brille, durch die wir die Welt in einer entsprechenden Färbung betrachten. Unsere emotionale Verfassung prägt damit auch unsere Einschätzungen und Bewertung von Situationen, unsere Motivation, unser Verhalten anderen Personen gegenüber. Um einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen trainieren zu können, ist es notwendig, den Zweck und Nutzen der unterschiedlichen Gefühle zu verstehen und zu reflektieren. Neuzugewanderten Jugendlichen stehen außerhalb der Schule oftmals nur wenige Räume zur Verfügung, in denen sie in geschütztem Rahmen das Sprechen über Gefühle in einer neuen Sprache trainieren können.

Training

Die vorliegende Lerneinheit trainiert ein tieferes Verständnis vom Nutzen der unterschiedlichen Gefühle. Die Lernenden reflektieren und besprechen, dass jedes Gefühl erstmal seine Berechtigung hat – die angenehmen sowie die unangenehmen – und dass man selbst entscheiden kann (bzw. dies lernen kann), wann man seinen Gefühlen freien Lauf lässt und wann man sie kontrolliert.

Unterrichtsablauf

- + Warm up: Gefühlsstatue
- + Reflexion: Negative Gefühle in Schule und Arbeit
- + Zwei Strategien zur Beruhigung
- + Rollenspiel und Reflexion
- + Abschlussreflexion im Plenum
- + Dokumentation und Reflexion

Didaktische Perspektive

Die Übungen im Themenblock „Gefühle und Stress“ sind ausdrücklich nicht therapeutisch und für alle Lernenden geeignet. Durch den Fokus auf Schule und Arbeit wird das Augenmerk auf alltägliche Gefühle gelegt statt auf evtl. belastende Themen wie Flucht oder Familie. Beim Sprechen über Gefühle können trotzdem immer auch Gefühle bei den Lernenden aufkommen. Das ist nicht schlimm. Ein entspannter Umgang damit unterstreicht, dass Gefühle in Ordnung sind und da sein dürfen. Fragen Sie die*denjenigen unaufgeregt, ob sie*er gerade etwas von Ihnen braucht oder eine Pause möchte. Sollten Themen aufkommen, die für das Klassensetting zu belastend sind, validieren Sie das Gefühl („Ja, das muss wirklich sehr traurig gewesen sein.“) und setzen sie gleichzeitig eine klare Grenze („Das können wir hier im Unterricht nicht besprechen, aber wir können uns dafür gerne nach der Stunde Zeit nehmen, wenn Sie möchten.“). Wenn Sie das Gespräch nicht selbst führen möchten, ziehen Sie Schulsozialarbeiter*innen oder Schulpsychologe/in hinzu.

Möglicherweise fällt es den Lernenden schwer, vor Anderen negativ wahrgenommene Gefühle zuzugeben. Im Sinne der sozialen Erwünschtheit bleiben sie dann vielleicht bei oberflächlichen Antworten, von denen sie annehmen, dass die Lehrkraft sie hören möchte. Ermutigen Sie die Schüler*innen, genauer hinzuschauen. Es kann helfen, sich eigene, alltägliche Beispiele zurechtzulegen, die man leicht mit der Klasse teilen kann. So tragen Sie zur Grundhaltung bei, dass jeder Mensch auch schwierige Gefühle kennt, niemand in jeder schwierigen Situation so reagiert, wie er*sie es sich gewünscht hätte und dass hier jeder etwas dazulernen kann.

➔ **Weiter auf Seite 3.**



Gefühle sind in vielen Fällen nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich geprägt. Welche Gefühle und welcher Umgang damit gesellschaftlich akzeptiert ist, hängt eng mit Fragen von sozialer Positioniertheit ab.

→ Die Handreichung, die Ihnen als Lehrkraft zum kostenfreien Download zur Verfügung steht, geht genauer auf das Thema Umgang mit Diskriminierungserfahrungen ein, beschreibt, was es hierbei in pädagogischen Kontexten zu berücksichtigen gilt und erläutert für eine diskriminierungskritische Pädagogik wichtige Begriffe.

Themenblock „Gefühle und Stress in Schule und Arbeit“

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

1. Gefühle besprechbar machen
2. Der Zweck von Gefühlen
3. Handlungsfähig bleiben in emotional schwierigen Situationen
4. Stress erkennen und senken
5. Entspannung und Achtsamkeit

3. = vorliegende Lerneinheit

Warm up: Gefühlsstatue



- + Teilen Sie die Lernenden in kleine Gruppen ein. Die Lernenden nehmen dann abwechselnd die Rolle einer Statue ein (Ausgangsposition: normaler Stand). Die anderen Lernenden versuchen durch Berührung, verbale Anweisungen oder Vormachen die Statue so zu bewegen, dass sie eine bestimmte Emotion darstellt. Beispielsweise gesenkter Kopf und hängende Schultern bei Trauer usw.
- + Wenn ein Gefühl dargestellt wurde, übernimmt der oder die Nächste die Rolle der Statue.
- + Halten Sie im Nachgang noch einmal (an der Tafel) fest, welche Gefühle die Lernenden verkörpert haben.

Negative Gefühle in Schule und Arbeit



- + Stellen Sie folgende Impulsfragen:

Wir haben ganz verschiedene Gefühle dargestellt. Darf man die denn alle haben?
Warum ist es wichtig, dass man alle Gefühle haben darf (positive wie negative)? Gibt es Gefühle, die ihr nicht gern zeigt? Warum?
Was passiert, wenn ich immer versuche, Gefühle zu verstecken, weil ich denke, dass die anderen diese Gefühle nicht gern sehen?

→ Weiter auf Seite 4.

- + Halten Sie fest:
Jedes Gefühl ist erst einmal okay und hat seinen Zweck. (Bsp. Weinen als Ausdruck von Trauer kann Erleichterung verschaffen. Wütende Sprache als Ausdruck einer erlebten Ungerechtigkeit kann Veränderung ins Rollen bringen.)
Dennoch gibt es Situationen, in denen wir im Nachhinein nicht mit unserer Reaktion zufrieden sind und denken, es wäre besser gewesen, uns nicht von unseren Gefühlen überrollen zu lassen.
- + Leiten Sie die Lernenden an in Kleingruppen zu überlegen, in welchen Situationen im Schul- und Arbeitskontext man seinem Gefühl vielleicht lieber nicht freien Lauf lassen möchte.
Impulsfragen:

Gibt es in der Schule, dem Praktikum oder der Arbeit Situationen, in denen ihr starke negative Gefühle bekommt?

In welchen Situationen wollt ihr euren Gefühlen nicht freien Lauf lassen?

Warum wollt ihr das in dieser Situation nicht?

Was wäre die Konsequenz? / Was würde dann passieren?

Geben Sie bei Bedarf folgende Struktur und ein passendes Beispiel vor, erarbeiten Sie dabei mögliche Konsequenzen gemeinsam:

Situation:	Gefühl:	Was passiert? Konsequenz?
Ich soll eine Gruppenarbeit machen / etwas vor der Klasse präsentieren.	Ich fühle mich überfordert und habe Angst. / Überforderung und Angst	Ich laufe weg / erfinde Ausreden / melde mich krank / Aber dann lerne ich nichts.
Ein Mitschüler*Eine Mitschülerin lacht über mich.	Ärger / Scham / Wut	Ich will ihn*sie schlagen. Aber dann fühle ich mich schlecht und ich bekomme Ärger mit der Schulleitung.
Ich mache Praktikum in einem Supermarkt: ein schlecht gelaunter Kunde motzt mich grundlos an.	Ich ärgere mich / Ich bin wütend. / Angst / Wut	Ich würde ihn am liebsten anschreien. Aber dann bekomme ich Probleme mit dem Chef und wahrscheinlich keinen Ausbildungsplatz.

- + Die Lernenden präsentieren ihre Ergebnisse. Notieren Sie stichpunktartig an der Tafel mit.
- + Halten Sie noch einmal fest, dass es nicht darum geht, ob die Gefühle „richtig“ oder „falsch“ sind. Sondern darum, dass man selbst entscheidet, ob man diesen Gefühlen freien Lauf lässt oder nicht. Die Handlungen, die man einem Gefühl folgen lässt, haben Einfluss auf das Gefühl an sich. Sie können es abschwächen (z. B. ich überwinde meine Angst, mache die Gruppenarbeit und habe beim nächsten Mal weniger Angst) oder verstärken (ich wende jedes Mal Vermeidungsstrategien an). Ich muss mich Gefühlen gegenüber nicht prinzipiell ohnmächtig fühlen, sondern kann meinen Umgang mit negativen Gefühlen beeinflussen und bin in herausfordernden Situationen in der Zukunft gestärkt.

Zwei Strategien zur Beruhigung



- + Teilen Sie das Material 1 aus. Auf dem Arbeitsblatt werden zwei Strategien erklärt, mit denen man sich in einer schwierigen Situation beruhigen kann. Lesen Sie die Strategien gemeinsam durch und klären Sie Fragen.
- + Die Lernenden sollen die Übungen zu zweit ausprobieren. Danach sollen sie zu zweit über folgende Fragen sprechen:

In welcher von unseren Beispielsituationen kann man diese Strategien anwenden?
Wie?
Habt ihr noch andere Ideen, was man machen könnte?

- + Lassen Sie die Lernenden anschließend im Plenum zusammenkommen. Stellen Sie folgende Impulsfragen:

Wie ging es euch mit den Übungen?
Kennt ihr noch andere Strategien, die ihr mit uns teilen möchten? (z. B. kurz aus der Situation rausgehen ...)

Rollenspiel und Reflexion



! Achten Sie im Folgenden darauf, dass sich die Kleingruppen räumlich so verteilen können, dass sie sich beim Rollenspiel akustisch nicht gegenseitig stören.

- + Die Lernenden gehen in den Kleingruppen von vorhin zusammen und wählen eine der gesammelten Beispielsituationen.
- + Sie spielen die Situation in zwei Varianten:
 - A) Die Person lässt ihren negativen Gefühlen freien Lauf.
 - B) Die Person merkt, dass sie negative Gefühle bekommt und wendet eine Strategie an, um damit umzugehen. Es kann eine der davor besprochenen Strategien sein oder eine andere.
- + Je nach Zeit präsentieren 2 oder mehr Gruppen ihr Rollenspiel vor der Klasse.
- + Impulsfragen für das Plenumsgespräch nach jedem Beitrag:

Welche Gefühle hat die Person?
Woran merkt sie das?
Welche Konsequenz hatte es, dass sie ihren Gefühlen freien Lauf gelassen hat?
Welche Strategie hat sie in der zweiten Version verwendet?
War das nützlich? / Hat das geholfen?
Warum sind die Gefühle dennoch berechtigt?
Wie kann die Person diesen Gefühlen sonst Gehör verschaffen?

Abschlussreflexion im Plenum

- + Fassen Sie zum Ende der Einheit kurz zusammen: Obwohl Gefühle wichtig sind, müssen wir unseren Umgang damit oft an die Situation anpassen. Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen, wie wir reagieren. Manchmal reagiert man dann nicht so, wie man eigentlich möchte und ärgert sich im Nachhinein.

Laden Sie die Lernenden abschließend zu einer stillen Reflexion ein. Wenn jemand möchte, kann er*sie gern ihre Gedanken dazu im Plenum teilen. Keiner sollte sich jedoch dazu verpflichtet fühlen.

Könnt ihr euch Situationen vorstellen, in denen das auch für euch nützlich sein könnte?
In welchen Situationen würdet ihr in Zukunft gern anders reagieren als bisher?
In welchen Situationen findet ihr es aber trotzdem wichtig, auch eure negativ wahrgenommenen Gefühle auszudrücken? Warum?

- + Wenn Sie möchten, bringen Sie ein eigenes Beispiel ein, in dem Sie es wichtig fanden, einem negativ wahrgenommenen Gefühl Ausdruck zu verleihen.
- + Fragen Sie:

Warum ist es manchmal schwierig, diese Gefühle auszudrücken? (Machtdynamik, Machtlosigkeit, Angst um Beziehung, Hilflosigkeit ...)
Wie habt ihr es bisher geschafft, mit solchen Situationen umzugehen? (Gefühle nicht in der Situation, aber danach rauslassen (abreagieren beim Sport ...), Verbündete suchen, versuchen ruhig zu sagen, was einen wütend macht oder welches Bedürfnis man hat ...)

Hier geht es darum, Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, und nicht darum, negative Gefühle zu verstecken.

- ! Sollten an dieser Stelle Situationen genannt werden, in denen es um Benachteiligung, Diskriminierung, unfaire Behandlung usw. geht, ist es wichtig, dies einzuordnen. Formulieren Sie klar, dass diese negativen Gefühle berechtigt und angemessen sind. Und dass diese Situationen aufgrund der darin verwobenen Machtstrukturen oftmals nur sehr schwer aufzulösen sind. Dies kann ein sehr unbefriedigendes Gefühl der Ohnmacht bei den betroffenen Personen hinterlassen. Machen Sie deutlich, dass die Schuld nicht beim Individuum liegt, sondern die Ursache ein strukturelles Problem darstellt.
→ Die Handreichung, die Ihnen als Lehrkraft zum kostenfreien Download zur Verfügung steht, geht genauer auf das Thema Umgang mit Diskriminierungserfahrungen ein, beschreibt, was es hierbei in pädagogischen Kontexten zu berücksichtigen gilt und erläutert für eine diskriminierungskritische Pädagogik wichtige Begriffe.

- + Fassen Sie abschließend nochmal zusammen:
Es ist wichtig, dass man nicht versucht, immer alle Gefühle „herunterzuschlucken“. Wichtig ist aber, dass man selbst entscheidet, wann man wie reagieren will, statt von den Gefühlen „überrollt“ zu werden. Ich muss mich Gefühlen gegenüber nicht prinzipiell ohnmächtig fühlen, sondern kann meinen Umgang mit negativen Gefühlen beeinflussen und bin in herausfordernden Situationen in der Zukunft gestärkt.

TIPP

→ Mit der Lerneinheit „Gefühle und Stress – Achtsamkeit und Entspannung“ können die Lernenden im nächsten Schritt ihr Gespür für das eigene Anspannungslevel trainieren sowie verschiedene Strategien zur Stressreduktion kennenlernen und ausprobieren.

Dokumentation und Reflexion



+ Teilen Sie **Material 2** aus. Alle füllen den Bogen für sich in der Sprache ihrer Wahl aus.



MATERIAL 1

Strategien zur Beruhigung



Lies die Strategien und probiere sie aus.

Strategie 1: Tief durchatmen

- + Atme ein paar Mal bewusst tief in den Bauch ein. Der Bauch soll sich dabei bewegen.
- + Zähle beim Einatmen im Kopf bis 5.
- + Halte dann die Luft kurz an.
- + Zähle beim Ausatmen von 5 wieder zurück.
- + Zähle in der Sprache, in der du möchtest:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – kurze Pause – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Diese einfache Übung ist sehr wirksam. Puls und Blutdruck gehen runter und man wird ruhiger.

Probieren Sie diese Atemtechnik selbst aus.

Strategie 2: Sich selbst gut zureden

So kann man sich selbst helfen, eine stressige Situation gut durchzuhalten: Man redet sich selbst (innerlich) beruhigend zu.

Beispiel: Im Praktikum ist ein Kunde unfreundlich zu einer Schülerin. Die Schülerin sagt zu sich selbst: „Der hat wahrscheinlich einen schlechten Tag und ich habe sowieso gleich Pause“. So schafft sie es, freundlich zu bleiben.

Überlegt zu zweit: Was könnten die Schüler*innen in unseren Beispielen zu sich selbst sagen, um ruhig bleiben zu können?

MATERIAL 2

Reflexion und Dokumentation



1. Brief an mich selbst

Schreibe einen kurzen Brief an dich selbst, in der Sprache deiner Wahl: Welche Übungen und Informationen zum Thema Gefühle waren hilfreich für mich? Habe ich etwas Neues erfahren und ausprobiert? War etwas dabei, das ich in meinem Alltag ausprobieren möchte?
Warum / warum nicht?

2. Checkliste – Was kann ich wie gut?



Ich weiß, in welchen Situationen ich in Schule oder Arbeit starke negative Gefühle bekomme.			
Ich kenne Übungen wie ich mich in schwierigen Situationen beruhigen kann.			
Ich kann die Übungen in einer schwierigen Situation selbständig machen.			
Ich kann entscheiden, wann ich meinen Gefühlen freien Lauf lasse und wann ich sie kontrolliere.			

Impressum:

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

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

Autorin: Nicole Pertl

Projektsteuerung und Redaktion: Stefanie Studnitz und Melanie Weber

Diskriminierungskritische Beratung: DisCheck

Grafisches Konzept: Christina Knauer, München

Satz: Tim Schulz, Mainz

Illustration: Stefanie Studnitz

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.