




GEFÜHLE UND STRESS IN SCHULE UND ARBEIT

Achtsamkeit und Entspannung

ZIELKOMPETENZEN

In dieser Lerneinheit,

- ✓ setzen sich die Lernenden mit dem Begriff der Achtsamkeit auseinander.
- ✓ probieren sie verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen aus.
- ✓ finden Sie Übungen, die ihnen persönlich liegen und erweitern so ihre individuellen Möglichkeiten der Stressreduktion.

 1 x 45 Min

Herausforderung für die Lernenden

Neuzugewanderte Schüler*innen sind vielfältigen Stressoren ausgesetzt: neue kulturelle Codes, eine neu zu erlernende Sprache, oftmals unsichere Aufenthaltsperspektiven, beengte Wohnverhältnisse, Heimweh, Sorgen, die eigene Zukunft betreffend sowie auch um Familie und Freunde in der Heimat. Dazu kommen Erwartungen von Seiten der Schule, Praktikumsbetriebe und Ausbildungsstätten. Ein gutes Gespür für das eigene Spannungslevel sowie das Wissen um konkrete Methoden, wie man dieses positiv beeinflussen kann, ist für die Lernenden eine der zentralen Kompetenzen für einen erfolgreichen Bildungsverlauf. Ein gezieltes Training dieser Kompetenz kommt im Schulalltag normalerweise viel zu kurz.

Training

Die vorliegende Lerneinheit führt die Lernenden sowohl theoretisch als auch praktisch in das Konzept der Achtsamkeit ein. Mittels verschiedener Achtsamkeitsstationen probieren sie unterschiedliche Übungen aus, reflektieren ihre Wirkung und finden so für sie passende Techniken der Entspannung.

Das Konzept der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus und bedeutet, bewusst wahrzunehmen, was gerade in unserer Umgebung und in uns selbst vorgeht, statt im „Autopilot“ zu funktionieren oder mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein. Es ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren, besser mit Stress umgehen können, sich weniger Sorgen machen und sich besser konzentrieren können – wesentliche Kompetenzen, nicht nur für ein glücklicheres Leben, sondern auch für einen erfolgreichen Bildungsverlauf.

Unterrichtsablauf

- + Warm up: Yogaübung „Der Baum“
- + Textarbeit: Achtsamkeit
- + Praktisches Üben: Achtsamkeitsstationen
- + Dokumentation und Reflexion

Didaktische Perspektive

Achtsamkeit kann man nur mit regelmäßigem Training erlernen. Es macht Sinn, Achtsamkeitsübungen regelmäßig in den Schulalltag einzubauen und dabei bei einfachen Übungen zu starten und langsam zu längeren und schwierigeren Übungen überzugehen. Der hier vorgeschlagene Achtsamkeitszirkel ist daher nicht für jede Klasse geeignet, da er den Lernenden Konzentration abverlangt. In dem Fall können Sie die Einführung in einer Unterrichtsstunde nutzen und die Übungen dann regelmäßig über die nächsten Wochen verteilt durchführen.

Es ist wichtig zu wissen, dass speziell für sehr belastete Menschen Achtsamkeitsübungen in manchen Fällen vielleicht unangenehm sein können. Das Schließen der Augen oder der Fokus auf Körperempfindungen kann auch Ängste auslösen. Deshalb ist es wichtig, immer klar zu machen, dass die Lernenden die Kontrolle haben und die Übungen so machen können wie es für sie angenehm ist: Sie können z.B. die Augen offenlassen, wenn sie möchten, und jederzeit aufhören, wenn es ihnen nicht gut tut.

Um das Wohlergehen aller im Blick zu haben, bietet es sich an, die Achtsamkeitsstationen zu zweit anzuleiten. Stellen Sie sicher, dass sich die Stationen räumlich gut verteilen lassen und ausreichend Platz und Ruhe gewährleistet ist.



Stress kann auch durch strukturelle Probleme entstehen, die nicht auf individueller Ebene von einer einzelnen Person behoben werden können. Insofern ist es wichtig zu beachten, dass nicht jede*r zu jeder Zeit und in jeder Situation Einfluss auf sein Anspannungslevel nehmen kann. Durch (strukturelle) Diskriminierung ausgelöste Ohnmachtsgefühle können ein massiver Stressfaktor sein. Gleichzeitig kann die Erkenntnis, dass die Ursache ein strukturelles Problem ist, Stress aber auch reduzieren. → 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

5. = vorliegende Lerneinheit

TIPP

Im Folgenden finden Sie verschieden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Diese können unterschiedlich genutzt werden. Sie können zum Beispiel als Ritual zum Tages- oder Stundenstart dienen oder auch wenn Sie merken, dass die Gruppe unruhig wird und eine Unterbrechung braucht. Alle Übungen brauchen regelmäßiges Training, um wirklich wirkungsvoll zu sein. Nicht jede Übung passt zu jeder Gruppe. Probieren Sie verschiedene Übungen aus, um die beste Übung für Sie und Ihre Gruppe zu finden. Wenn die Gruppe eher unruhig ist und Bewegung braucht, sind aktivierendere Achtsamkeitsübungen womöglich passender.

Gerade Entspannungsübungen oder auch Fantasiereisen gibt es im Internet auch mit Anleitungen in verschiedenen Herkunftssprachen, z. B. unter:

<https://www.ku.de/psychotherapie/fort-/-weiterbildung#c30483>

Es gibt aber auch Achtsamkeitsübungen, die mit sehr wenig Sprache auskommen, wie zum Beispiel unter: <https://www.healthyrockstar.com/5-achtsamkeitsuebungen-alltag/>

Warm up: Der Baum



- + Zeigen Sie die Yoga-Übung „Der Baum“ (siehe Material 1) und bitten Sie die Lernenden, die Haltung nachzumachen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, bis alle es schaffen, die Position zu halten und für einige Atemzüge ruhig zu stehen.
- + Die Position kann vereinfacht werden, indem man den Fuß nicht am Oberschenkel ansetzt, sondern weiter unten, evtl. auch mit Bodenkontakt durch die Zehen.
- + Geben Sie folgende Anleitung:
Wenn Sie es geschafft haben, versuchen Sie für ein paar Augenblicke das Gleichgewicht zu halten und einige Male bewusst aus- und einzuatmen.
- + Die Lernenden sollen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum austauschen:

Wie war die Übung?

Wie habt ihr euch dabei gefühlt?

Woran habt ihr gedacht?

Textarbeit: Achtsamkeit



- + Teilen Sie den Text in Material 2 aus und bearbeiten Sie ihn mit den Lernenden. Lesen Sie ihn gemeinsam. Danach sollen die Lernenden den Text noch einmal selbst lesen und die wichtigsten Aussagen unterstreichen.
- + Besprechen Sie den Inhalt anschließend im Plenum.



Erarbeiten und systematisieren Sie bei Bedarf mit den Lernenden ihren Wortschatz zum Thema Achtsamkeit.

Schlüsselbegriffe sind z. B.:

der Atem, die Atmung, atmen, einatmen, ausatmen, die Konzentration, (sich) konzentrieren, das Gefühl, fühlen, der Stress, die Anspannung, anspannen, die Entspannung, entspannen

- + Nutzen Sie hierfür Material 3.



Bei ausreichend Platz und Zeit kann die ganze restliche Stunde dem Kennenlernen der Übungen gewidmet werden. Das allein reicht allerdings nicht für einen langfristigen Effekt und kann für manche Lernenden sehr herausfordernd sein. Schätzen Sie hier Ihre Gruppe realistisch ein und verteilen sie die Übungen im Zweifelsfall lieber auf mehrere Stunden.

Für manche Menschen können diese Übungen auch unangenehm sein. Stellen Sie sicher, dass die Lernenden wissen, dass sie stets selbst entscheiden können, was ihnen gerade gut tut und was nicht. Wenn sie sich bei einer Übung nicht wohl fühlen, sollen sie wenn möglich einfach ruhig sitzen bleiben bis die anderen fertig sind. Haben Sie die Teilnehmer*innen bei der Durchführung der Übungen im Blick und achten Sie auf ihr Wohlbefinden. Bei mehreren Stationen ist es sinnvoll, dass eine zweite Person anwesend ist.

→ Weiter auf Seite 5.

- + Teilen Sie die Klasse in drei Gruppen ein. Sie sollen die drei Stationen durchlaufen. Legen Sie an jeder Station die Anleitung zur jeweiligen Übung aus. Nutzen Sie bei Bedarf die angebotenen Materialien um die Übung vorab sprachlich zu entlasten. Nach jeder Übung soll in den Kleingruppen reflektiert werden. Sie können auch jede Station mit einem Plakat ausstatten, sodass die Lernenden ihre Eindrücke festhalten können. Lassen Sie die Gruppen zwischen den Stationen ausreichend Pause machen.

Station 1: Sehen – Hören – Fühlen



- + Die Anleitung und Sprachentlastung finden Sie in **Material 4**.
- + Danach Gespräch in der Kleingruppe. Impulsfragen:

Wie ging es euch mit der Übung?
Wo wart ihr mit euren Gedanken?
Wie fühlt ihr euch jetzt?

Diese Übung wurde adaptiert aus DOLAN, Yvonne (1991). Resolving Sexual Abuse. New York: Norton

Station 2: Achtsames Essen



- + Stellen Sie verschieden Kleinigkeiten zum Essen bereit, z. B. kleine einzeln verpackte Süßigkeiten, Erdbeeren, Datteln.
- + Die Anleitung zum achtsamen Essen finden Sie in **Material 5**.
- + Danach Gespräch in der Kleingruppe. Impulsfragen:

Wie ging es euch mit der Übung?
Wo wart ihr mit euren Gedanken?
Wie fühlt ihr euch jetzt?

Station 3: 5-Finger-Atmen



- + Die Anleitung finden Sie unter **Material 6**.
- + Danach Gespräch in der Kleingruppe. Impulsfragen:

Wie ging es euch mit der Übung?
Wo wart ihr mit euren Gedanken?
Wie fühlt ihr euch jetzt?

- + Kommen Sie am Ende wieder im Plenum zusammen und besprechen Sie die Übungen:

Wie ging es euch mit den einzelnen Übungen?
Was ist euch aufgefallen?
Haben die Übungen Gemeinsamkeiten?
Könnt ihr euch vorstellen, etwas davon nochmal auszuprobieren?
Möchtet ihr ausprobieren, eine der Übungen (aus den Stationen oder der Sequenz davor, Baum, Bodyscan, Bewusstes Atmen) regelmäßig in den Unterricht zu integrieren?

Optionale Station 4: Bodyscan



- + Eine andere wichtige Achtsamkeitsübung ist der Bodyscan. Er wurde durch den amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn bekannt gemacht, entwickelt aus Elementen aus Yoga und buddhistischer Achtsamkeitsmeditation. Nutzen Sie die Audiodatei und bei Bedarf die Sprachentlastung in **Material 7**, um ihn mit der Klasse durchzuführen. Platzieren Sie diese Station entweder an einem eigenen ruhigen Ort oder führen Sie sie ihn mit der gesamten Gruppe durch.
- + Danach Gespräch im Plenum:

Wie ging es euch mit der Übung?
Wie fühlt ihr euch jetzt?

- + Teilen Sie allen Teilnehmenden die Anleitungen der einzelnen Übungen aus.

Dokumentation und Reflexion



Ein Schlüssel beim nachhaltigen Trainieren von Kompetenzen ist die Dokumentation und Reflexion des Lernprozesses. Dies ist wesentliche Voraussetzung auch für den Transfer des Gelernten in zukünftige Handlungssituationen. Erläutern Sie dies den Lernenden und laden Sie sie ein, sich zum Abschluss der Lerneinheit ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um alleine für sich die vergangenen Stunden Revue passieren zu lassen.

- + Impulsfragen:

Was habt ihr heute über Achtsamkeit gelernt?
Was nehmt ihr mit?
Gibt es eine Übung, die ihr zuhause gerne regelmäßig machen wollen?
Gibt es eine Übung, die wir ab und zu in den Unterricht einbauen sollen,
zum Stundenanfang oder -ende?

- + Teilen Sie abschließend **Material 8** aus.



MATERIAL 1

Yoga-Übung: Der Baum



MATERIAL 2

Lies.



Achtsamkeit - Fitness für Gehirn und Seele

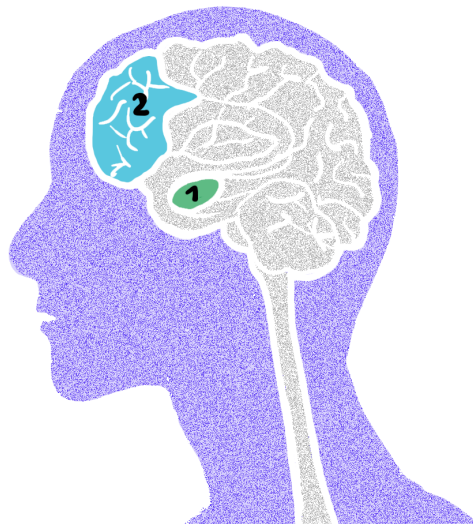
In unserem Gehirn gibt es einen Ort für Gefühle (Gefühlszentrum/Amygdala, 1) und einen Ort für das Denken (Präfrontaler Kortex, 2). Wenn wir starke Gefühle haben, ist das Gefühlszentrum aktiv. Manchmal ist das Gefühlszentrum so stark aktiv, dass wir nicht mehr ruhig denken können. Dann bestimmen unsere Gefühle, was wir tun. Wir wollen aber die Kontrolle behalten. Hier kann uns „Achtsamkeit“ helfen.

Achtsamkeit heißt: ich bin aufmerksam für das, was gerade passiert – in der Umwelt und in mir selbst. Achtsamkeit macht die Verbindung zwischen Gefühlszentrum und (rationalem) Denken stärker. Ich möchte Muskeln bekommen? Dann gehe ich ins Fitnessstudio und hebe Gewichte. Ich möchte meine Gefühle und mein Denken besser verbinden? Dann übe ich

„Achtsamkeit“. Achtsamkeit ist wie Fitness für mein Gehirn: die Verbindung zwischen meinen Gefühlen und meinem Denken wird stärker. Heute weiß man: Menschen, die immer wieder Achtsamkeitsübungen machen, sind gesünder, haben weniger Stress und können sich besser konzentrieren.

1 = Gefühlszentrum
(Amygdala)

2 = Präfrontaler Kortex

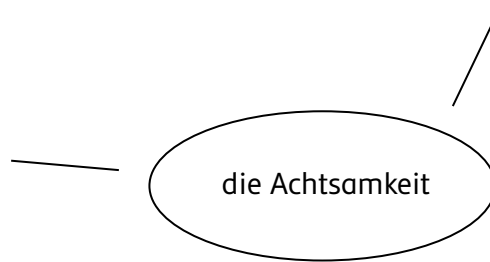


MATERIAL 3

Spracharbeit „Achtsamkeit“



1. Macht eine Mindmap und sammelt wichtige Wörter zum Thema „Achtsamkeit“.



2. Übersetze die folgenden Wörter in deine Sprache. Nutze ein Wörterbuch oder helft euch gegenseitig.

einatmen: _____

anspannen: _____

heben: _____

strecken: _____

legen: _____

ausatmen: _____

entspannen: _____

beugen: _____

MATERIAL 4

Sehen – hören – fühlen



Setzt euch je zu zweit gegenüber. Einer beginnt und nennt dem anderen:

Drei Dinge, die du siehst (z. B. die Tafel, der Mensch Ihnen Gegenüber, das Fenster, ...)
 Drei Dinge, die du hörst (z. B. die Stimmen der anderen Gruppenmitglieder, das Ticken der Uhr, das Summen eines Computers, ...)
 Drei Dinge, die du (an deinem Körper) fühlst (z. B. der Boden unter den Füßen, die Stuhllehne, das Jucken an der Nase, ...)

Zwei Dinge, die du siehst
 Zwei Dinge, die du hörst
 Zwei Dinge, die du (an deinem Körper) fühlst

Ein Ding, das du siehst
 Ein Ding, das du hörst
 Ein Ding, die du (an deinem Körper) fühlst

Es ist egal, ob du Dinge wiederholst oder immer neue Dinge findest. Derjenige, der gerade nicht an der Reihe ist, hört aufmerksam zu und kann dem Gegenüber helfen, wenn er gerade nicht weiß, was drankommt („Jetzt zwei Dinge, die du fühlst.“)
 Dann ist dein Gegenüber dran.
 Wenn alle fertig sind, bespricht folgende Fragen in der Kleingruppe:

Wie ging es uns mit der Übung?
 Wo waren wir mit unseren Gedanken?
 Wie fühlen wir uns jetzt?

ABC Meine Sinne



Ordne zu und schreibe das passende Verb zum Körperteil.

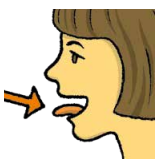
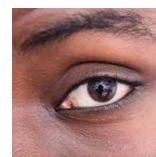
riechen

hören

schmecken

sehen

fühlen, tasten, spüren



MATERIAL 5

Achtsames Essen



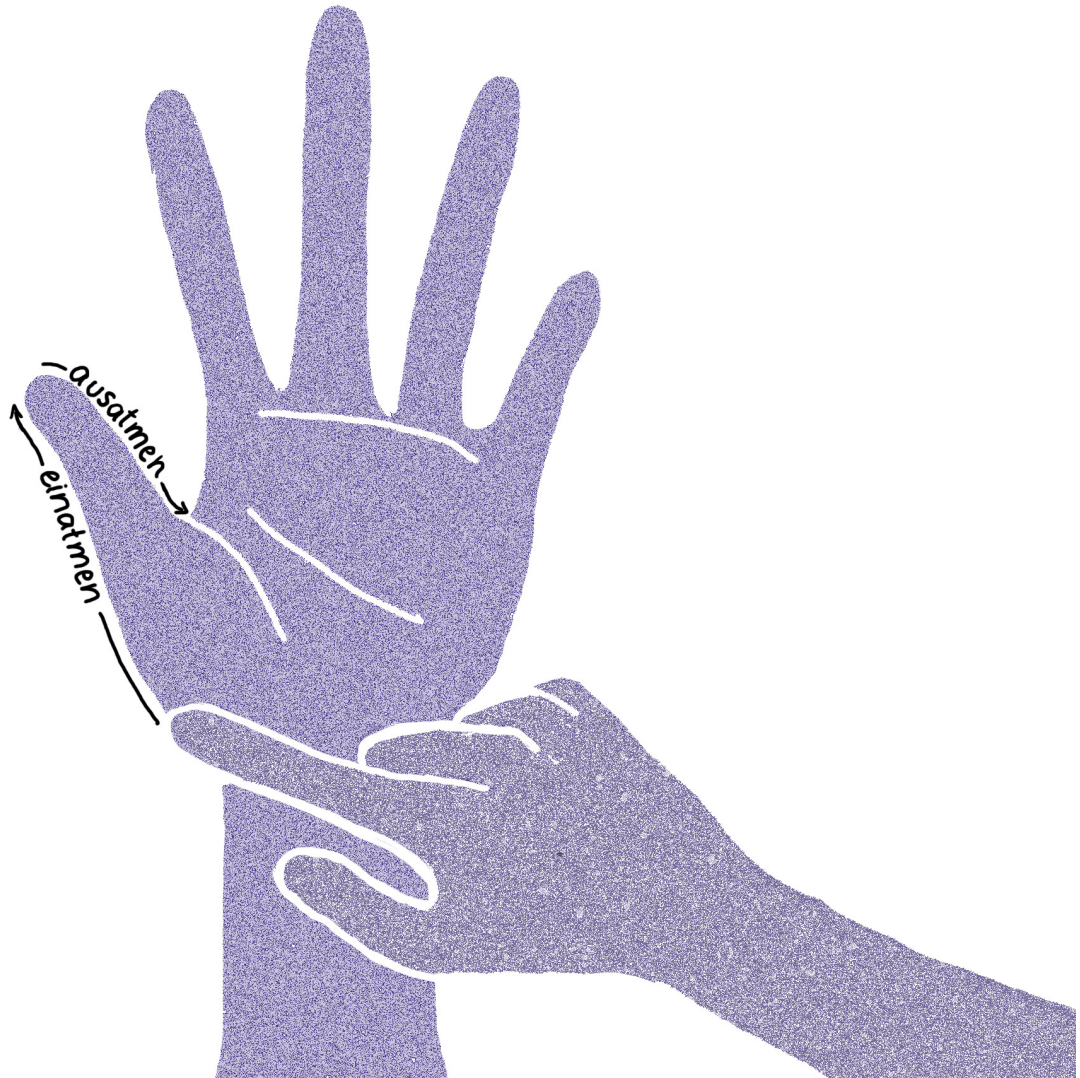
1. Nimm einen Snack und schaue ihn genau an: Welche Farben und Formen siehst du?
2. Macht das Essen Geräusche? Die Verpackung vielleicht? Packe es aus, falls nötig.
3. Wie fühlt es sich an?
4. Wie riecht es? Süß? Sauer? Anders?
5. Lege das Essen auf deine Zunge. Wie fühlt es sich an? Schmeckst du schon etwas?
6. Fange an zu kauen. Wie schmeckt es jetzt? Schmeckst du unterschiedliche Geschmacksrichtungen heraus?

Wenn alle fertig sind, besprecht folgende Fragen in eurer Kleingruppe:

Wie ging es uns mit der Übung?
Wo waren wir mit unseren Gedanken?
Wie fühlen wir uns jetzt?

MATERIAL 6

Die 5-Finger-Atmung



1. Strecke die Finger einer Hand aus.
2. Lege den Zeigefinger der anderen Hand an den Anfang des Daumens.
3. Fahre den Daumen langsam nach oben. Atme dabei ruhig und langsam durch die Nase ein.
4. Halte an der Daumenspitze den Atem kurz an.
5. Fahre den Daumen auf der anderen Seite wieder runter. Atme dabei ruhig und langsam durch den Mund aus.
6. Wiederhole das mit allen Fingern der Hand.

Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung.
Du kannst die Übung so oft wiederholen wie du magst.

MATERIAL 7

Audio Bodyscan



Setze dich bequem auf einen Stuhl und höre die Audiodatei an. Folge der Anleitung. Falls du nicht mitmachen möchtest, bleibe einfach ruhig, damit die anderen sich konzentrieren können.

Wenn alle fertig sind, besprecht folgende Fragen in eurer Kleingruppe:

Wie ging es uns mit der Übung?
Wo waren wir mit unseren Gedanken?
Wie fühlen wir uns jetzt?



MATERIAL 8

Reflexion und Dokumentation



1. Erklärung an einen Freund

Stell dir vor, du sollst einem Freund oder einer Freundin den Begriff „Achtsamkeit“ erklären. Was würdest du sagen? Schreibe in der Sprache deiner Wahl.

2. Schreibe in der Sprache deiner Wahl.

a) Das hat mir Spaß gemacht:

b) Das war schwierig oder blöd für mich:

3. Checkliste – Was kann ich wie gut?



Ich verstehe, was Achtsamkeit bedeutet.			
Ich kenne verschiedene Übungen, die mir helfen, mich zu beruhigen und im Hier und Jetzt zu sein.			
Ich kann diese Übungen unter Anleitung anwenden.			
Ich kann diese Übungen allein anwenden.			

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

Illustration Material 4: Hanna Zeckau, Kiosk Royal

Bildquellennachweis: Material 4: © Florian Bachmeier Fotografie

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.