




GEFÜHLE UND STRESS IN SCHULE UND ARBEIT

Stress erkennen und Stress senken

ZIELKOMPETENZEN

In dieser Lerneinheit trainieren die Lernenden,

- ✓ ihr Gespür für das eigene Anspannungslevel.
- ✓ das Verständnis, dass sie Einfluss auf ihre Gefühle und ihr Anspannungslevel nehmen können.
- ✓ vorhandene positive Aktivitäten zu aktivieren und neue zu eröffnen.
- ✓ die „Fünf-Finger-Atmung“ als einfache Entspannungstechnik.

 2 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 Anspannungslevel sowie das Wissen, wie man dieses positiv beeinflussen kann, ist für die Lernenden eine der zentralen Kompetenzen für einen erfolgreichen Bildungsvorlauf. Ein gezieltes Training dieser Kompetenz kommt im Schulalltag in der Regel viel zu kurz.

Training

Mit der vorliegenden Lerneinheit trainieren die Lernenden mithilfe der Metapher des überlaufenden Wasserglases ihr Verständnis davon, wie sich Stress kumulativ aufbaut. Sie üben eigene Körpersignale genauer wahrzunehmen und machen sich bewusst, welche positiven Aktivitäten ihnen helfen, Stress zu senken. Zum Abschluss wenden sie die Entspannungsübung „Fünf-Finger-Atmung“ an.

Unterrichtsablauf

- + Warm up: Wie gestresst bin ich?
- + Exploration: Das überlaufende Wasserglas
- + Selbstreflexion: Stress erkennen
- + Gruppenarbeit: Das tut mir gut!
- + Ausklang: „Fünf-Finger-Atmung“
- + Dokumentation und Reflexion

Didaktische Perspektive

- ! 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

4. = vorliegende Lerneinheit

Warm up: Wie gestresst bin ich?



- + Markieren Sie eine Linie im Klassenzimmer (z. B. mit Wolle, Kreide, Kreppband oder fiktiv). Das eine Ende bedeutet: „Ich bin völlig entspannt.“ Das andere Ende bedeutet: „Ich bin voll gestresst.“ Die Mitte der Linie steht für „es geht“, „okay“ oder „ich bin mir nicht sicher“. Aufgabe der Lernenden ist es, sich an der Linie entlang zu positionieren. Fragen Sie die einzelnen Lernenden, warum sie sich so fühlen. Betonen Sie aber die Freiwilligkeit einer Antwort.
- + Gehen Sie verständnisvoll auf die Erzählungen der Lernenden ein, aber verweilen Sie nicht zu lang bei einer Person. Laden Sie Schüler*innen dazu ein, einzubringen, was im Moment für sie wichtig und von Bedeutung ist. Nehmen Sie es aber dann von der Person weg und verallgemeinern Sie.
- + Sollten schwierige Themen oder Gefühle hochkommen, machen Sie deutlich, dass im Rahmen des Workshops zwar kein Raum zur Vertiefung ist, aber im Anschluss die Möglichkeit einer Nachbesprechung besteht. Ziehen Sie bei Bedarf auch die Sozialpädagog*innen hinzu.



Achten Sie stets darauf, dass Sie nichts aufmachen, was Sie nicht abfangen bzw. wieder zumachen können.

Das überlaufende Wasserglas



Für diese Übung benötigen Sie ein Glas, eine Wasserkanne und eine Schüssel.

- + Geben Sie, angepasst an den Sprachstand der Lernenden, folgenden Impuls in die Gruppe: In der Schule, im Praktikum, in der Arbeit und allgemein im Leben wird viel von uns erwartet und der Druck – und damit der Stress – ist oft hoch. Fragen Sie die Lernenden:

Kennt ihr das Gefühl, dass der Stress manchmal so groß ist, dass man wegen einer Kleinigkeit explodiert oder zu weinen anfängt?

- + Stellen Sie den Lernenden folgende Situation vor:
Es ist Pause, die Schülerin Maria sieht auf dem Gang ihre Freundin und winkt ihr. Die Freundin schaut sie nur an, sagt aber nicht Hallo und geht einfach an Maria vorbei. Maria geht zu ihr hin, schubst sie und sagt laut: „Kannst du nicht mal Hallo sagen, du blöde Kuh?“
- + Stellen Sie im Anschluss folgende Impulsfragen:

Was hat Maria wahrscheinlich gedacht oder gefühlt?

Warum hat Maria so reagiert?

Warum hat die Freundin nicht begrüßt? (Wir wissen es nicht, vielleicht hat sie selbst viel Stress, gerade eine schlechte Note bekommen, Ärger daheim, war in Gedanken ...)

→ Weiter auf Seite 4.

- + Um zu verdeutlichen, wie es zu dieser heftigen Reaktion von Maria gekommen ist, explorieren Sie die **Metapher des überlaufenden Wasserglases**. Präsentieren Sie ein Glas, eine gefüllte Wasserkanne und eine Schüssel. Halten Sie das Glas über die Schüssel und füllen Sie es nach und nach wie unten beschrieben mit Wasser, bis das Glas überläuft. Formulieren Sie die Sätze entsprechend des Sprachstandes der Lernenden:

Schauen wir uns mal an, wie es zu dieser starken Reaktion von Maria gekommen ist.

Als Maria die Freundin beleidigt hat, hatte sie an diesem Tag wahrscheinlich schon ein hohes Stresslevel. Möglicherweise hat sie in der Nacht schon schlecht geschlafen (→ füllen sie einen Schluck Wasser ins Glas).

Vielleicht hatte sie am Abend zuvor Streit mit ihrem Freund (→ füllen sie einen weiteren Schluck Wasser ins Glas).

Am nächsten Morgen fühlt sie sich angespannt und wenig erholt, aber ein langer Tag steht bevor (→ füllen sie einen Schluck Wasser ins Glas). Marias Stresslevel steigt an.

Zu Hause gibt es vielleicht Spannungen mit Betreuer*innen, Familienmitgliedern oder Mitbewohner*innen, weil eine Aufgabe nicht erledigt wurde (→ wieder etwas Wasser in das Glas kippen).

Maria kommt müde und gestresst in der Schule an, wo sie in einem Test auch noch eine schlechte Note zurückbekommt (→ wieder etwas Wasser in das Glas kippen, so dass das Glas nun fast voll ist).

Dann läuft ihre Freundin einfach an ihr vorbei ohne zu grüßen (→ noch einmal Wasser in das Glas kippen, so dass es überläuft).

Und dann schubst und beleidigt Maria die Freundin.

- + Impulsfragen:

Kennt ihr selbst solche Situationen, wo ihr so heftig reagiert und euch danach selbst wundern?

Was denkt ihr: Ärgert sich Maria vielleicht im Nachhinein über diese Reaktion? Warum?

Wie hätte Maria reagiert, wenn das Wasserglas nicht so voll gewesen wäre? (Hätte sie vielleicht erst überlegt, was mit der Freundin los sein könnte?)

- + Halten Sie fest: Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen, wie wir reagieren. Manchmal reagiert man dann nicht so, wie man es eigentlich möchte und ärgert sich im Nachhinein. Dann war das eigene Wasserglas einfach schon zu voll und ist übergelaufen.
- + Was können wir nun tun, damit das Glas nicht überläuft? Daran, dass wir im Alltag Stresssituationen haben, daran können wir leider nichts ändern. Es wird immer Stress geben, z.B. in der Schule, der Familie, mit Betreuer*innen oder anderen Jugendlichen. Was wir ändern können, ist das Wasserlevel im Glas. Wir können dafür sorgen, dass es insgesamt geringer ist und somit die täglichen Stressoren nicht so schnell dazu führen, dass es überläuft.

→ **Weiter auf Seite 5.**

- + Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Sequenz: Wie kann man merken, dass das Wasserglas kurz vorm Überlaufen ist und wie kann man den Wasserstand (also den Stress) im Alltag senken? Wenn man so „kurz vor dem Überlaufen“ ist, schafft man es oft nicht, die zuvor besprochenen Strategien anzuwenden. Aber man kann schon vorher dafür sorgen, dass man immer wieder ein bisschen Wasser aus dem Glas laufen lässt (→ Schütten Sie etwas Wasser aus dem Glas in die Schüssel)

Die Übung wurde mit freundlicher Genehmigung entnommen und leicht adaptiert aus: Koch, T., & Liedl, A. (2019). Stark: Skills-Training zur Affektregulation – ein kultursensibler Ansatz. Stuttgart: Schattauer.

Selbstreflexion: Stress erkennen



- + Geben Sie folgenden Impuls in die Gruppe. Passen Sie dabei die Formulierungen dem Sprachstand der Lernenden an:
Manchmal merkt man selbst gar nicht, dass man Stress hat und angespannt ist, weil man so beschäftigt ist. Dann ist man selbst überrascht, dass man in einer Situation plötzlich gereizt reagiert oder anfängt zu weinen, obwohl vielleicht gar nichts besonders Schlimmes passiert ist. Da ist das Wasserglas dann übergelaufen. Deshalb ist es wichtig, immer mal wieder zu schauen, wie es einem selbst gerade geht und „wie voll das Glas ist“.
- + Leiten Sie die Lernenden an, sich einen Moment Zeit zu nehmen und zu überlegen, woran sie merken, dass sie gestresst oder angespannt sind und das Wasserglas schon ziemlich voll ist. Es kann helfen, sich an eine Situation zu erinnern, in der das Wasserglas schon ziemlich voll war:

Erinnere dich an eine Situation, in der das Wasserglas schon ziemlich voll war: Was hast du in dieser Situation im Körper gespürt?
 Welche Gefühle hattest du?
 Was hast du gedacht?
 Wie hast du dich verhalten?
- + Die Lernenden sollen in einer Sprache ihrer Wahl aufschreiben, woran sie Stress und Anspannung bei sich erkennen (Material 1).
- + Sprechen Sie abschließend mit der Klasse über die Aufgabe. Impulsfragen:

Kennst du deine Anzeichen für zu viel Stress und Anspannung?
 Nimmst du diese Anzeichen immer früh genug wahr?

Das tut mir gut!



- + Die Lernenden sollen zu zweit überlegen: Was kann man schon im Alltag machen, um sich gut zu fühlen, den Stress zu senken und positive Gefühle zu bekommen? Teilen Sie hierfür **Material 2** aus.
- + Anschließend werden die Ideen im Plenum gesammelt, geordnet, besprochen und auf ein Plakat geschrieben, das in der Klasse aufgehängt werden kann.
- + Impulsfragen beim gemeinsamen Blick auf das Plakat:

Fehlt euch noch etwas?
 Macht ihr davon etwas?
 Wie geht es euch dabei?
 Was ist, wenn ihr keine Lust habt?
 Wie geht es euch, wenn ihr es trotzdem macht?
 Ist eine neue Idee dabei, die euch gefällt?

- + Hier finden Sie eine Liste mit möglichen Strategien, um das Plakat bei Bedarf zu ergänzen:

Sport machen:

Joggen
 Radfahren
 Fußball, Handball, Basketball
 oder Volleyball spielen
 Seilspringen
 Badminton spielen
 Longboard/Skateboard fahren
 Fitnessstudio
 Schwimmen gehen
 Kampfsport
 Spazieren gehen
 In den Wald gehen
 An den See fahren
 Wandern

Kreativ sein:

Tanzen
 Ein Instrument spielen
 Musik hören
 Singen
 Malen

Zeichnen

Fotografieren
 Häkeln, Stricken, Nähen
 Basteln
 mit Holz, Ton oder Metall
 arbeiten
 Beten
 Meditieren
 In die Moschee/die Kirche/den
 Tempel gehen.

Duschen

Ein Bad nehmen
 Yoga- oder Entspannungs-
 übungen machen
 Eine Tasse Tee genießen
 Einen warmen Kakao trinken
 kochen
 backen (Brot, Kuchen ...)
 Einen guten Duft auftragen
 Nägel lackieren

Mich verwöhnen mit

Gesichtsmaske/Haarpflege
 Lesen
 In einer Zeitschrift blättern
 Hörspiel hören
 Filmeabend mit Freunden
 oder Familie machen
 Spieleabend machen (Brett-,
 Gesellschafts-, Karten- oder
 Ratespiele)
 Eine Freundin oder einen
 Freund besuchen
 Computerspieleabend mit
 Freunden organisieren
 Ins Museum gehen
 Ins Café gehen
 Shoppen gehen
 In den Tierpark gehen
 Ins Kino gehen
 In die Disko gehen
 Computerspiel spielen
 Eis essen

- + Die Lernenden sollen ihre eigene Liste mit Ideen ergänzen, die ihnen gut gefallen. Anschließend können sie ihre Liste und / oder das Plakat auch mit dem Smartphone abfotografieren. So haben sie die Strategien immer bei sich.

→ **Weiter auf Seite 7.**

- + Das Plakat kann in der Klasse aufgehängt werden, damit jeder sich regelmäßig daran erinnert, ein bisschen „Wasser aus seinem Wasserglas“ auszugießen. Gerade wenn wir viel Stress haben, vergessen wir das nämlich manchmal oder denken, dass wir keine Zeit für diese schönen Dinge haben. Aber genau dann kann das Wasserglas leicht überlaufen.

! Nicht allen Menschen stehen die gleichen Ressourcen zum Stressabbau zur Verfügung. Besprechen Sie dies offen mit den Lernenden. Ansonsten kann es zu zusätzlichem Frust und Stress kommen, wenn beispielsweise geraten wird: „Nimm dir doch mal einen Tag frei und fahre raus aus der Stadt.“, wenn dies nicht möglich ist.

- + Darüber hinaus:
- + **Möglichkeit 1:** Falls möglich können Sie (evtl. in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit) Infomaterial vorbereiten: Welche Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung gibt es in Ihrer Stadt? Wenn jemand z. B. tanzen als Strategie für bessere Laune nennt, kann gefragt werden, wo der/die Lernende das macht (im Zimmer? Im Tanzkurs? Beim Ausgehen?) und ein Flyer für ein Tanzprojekt kann gezeigt werden.
- + **Möglichkeit 2:** Fragen Sie in der Plenumsdiskussion nach dem Sammeln, ob etwas dabei ist, was jemand gerne ausprobieren möchte. Die Interessenten sollen dann im Internet recherchieren, ob es dafür (evtl. sogar kostenlose) Angebote in der Stadt gibt. Wenn andere Lernende bereits Angebote kennen, können die Interessenten sich mit ihnen austauschen.

! Es ist wahrscheinlich, dass auch schädliche Verhaltensweisen genannt werden, die der Stressreduktion dienen, z. B. Alkohol- oder Drogenkonsum oder Selbstverletzung. Reagieren Sie gelassen, gehen Sie kurz 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 denkt ihr 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.

→ **Weiter auf Seite 8.**

„Ich möchte diese Strategie nicht auf unser Plakat schreiben, weil sie langfristig gefährlich ist. Wenn jemand von euch merkt, dass er oder sie eine gefährliche Strategie benutzt und gerne Alternativen dafür finden möchte, spricht mich nach dem Unterricht an, damit wir euch unterstützen können.“ Stellen Sie in diesem Fall am besten Kontakt zu Schulsozialpädagog*innen oder Schulpsycholog*innen her.

Sprachförderung



- + Trainieren Sie die Wenn-dann-Satzstruktur mit den Lernenden, passen Sie die Aufgabenstellung dabei an den Sprachstand der Lernenden an.

Variante 1, starke Steuerung:

Halten Sie folgende Sätze an der Tafel fest und lassen Sie sie die Lernenden in der „think-pair-share-Methode“ trainieren:

Wenn ich gestresst bin, dann ...
 Wenn ich angespannt bin, dann ...
 Wenn ich nervös bin, dann ...
 Wenn ich traurig bin, dann ...

Variante 2, schwächere Steuerung:

Halten Sie nur das Satzgerüst an der Tafel fest:

Wenn ich ... bin, dann ...

Variante 3, ohne Steuerung:

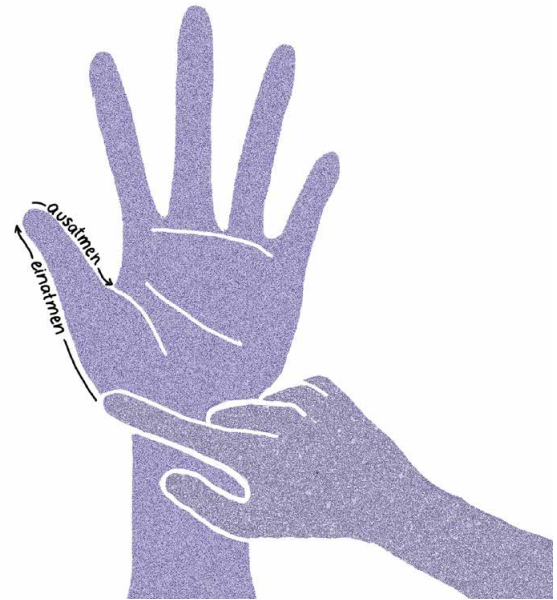
Fragen Sie: Was machst du, wenn du gestresst / angespannt / traurig bist?
 Die SuS formulieren freie Antwortsätze.

Ausklang: Die „Fünf-Finger-Atmung“



- + Bieten Sie den Lernenden zum Abschluss an, eine Atemübung auszuprobieren, die hilft, sich in stressigen Situationen zu beruhigen. Ermuntern Sie Lernende, die Hemmungen haben, zwingen Sie jedoch niemanden. Die Übung ist, wie jede Entspannungsübung, freiwillig.

- + Strecke die Finger einer Hand aus.
- + Lege den Zeigefinger der anderen Hand an den Anfang des Daumens (Daumengelenk außen).
- + Fahre den Daumen langsam hoch. Atme dabei ruhig und langsam durch die Nase ein.
- + Halte an der Daumenspitze den Atem kurz an.
- + Fahre dann den Daumen auf der anderen Seite wieder runter. Atme dabei ruhig und langsam durch den Mund aus.
- + Wiederhole das mit allen Fingern der Hand.



- + Impulsfragen:

Wie ist es euch mit der Übung gegangen?

Wo wart ihr mit euren Gedanken?

Wie geht es euch jetzt?

Könnt ihr euch vorstellen, die Übung in einer stressigen Situation auszuprobieren?

- + Teilen Sie abschließend mit **Material 3** die Anleitung der „Fünf-Finger-Atmung“ aus.

TIPP

→ Mit der Lerneinheit „Gefühle und Stress in Schule und Arbeit – Achtsamkeit und Entspannung“ können die Lernenden weitere Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken kennenlernen und ausprobieren und so ihre individuellen Möglichkeiten der Stressreduktion erweitern.

Dokumentation und Reflexion



- + Teilen Sie **Material 4** aus. Alle füllen den Bogen für sich in der Sprache ihrer Wahl aus.

MATERIAL 1

Daran erkenne ich, dass ich Stress habe. _____



Schreibe in der Sprache, in der du möchtest:

An diesen Zeichen erkenne ich, dass mein Wasserglas schon ziemlich voll ist, also dass ich Stress habe oder angespannt bin:



MATERIAL 2

Das tut mir gut! _____

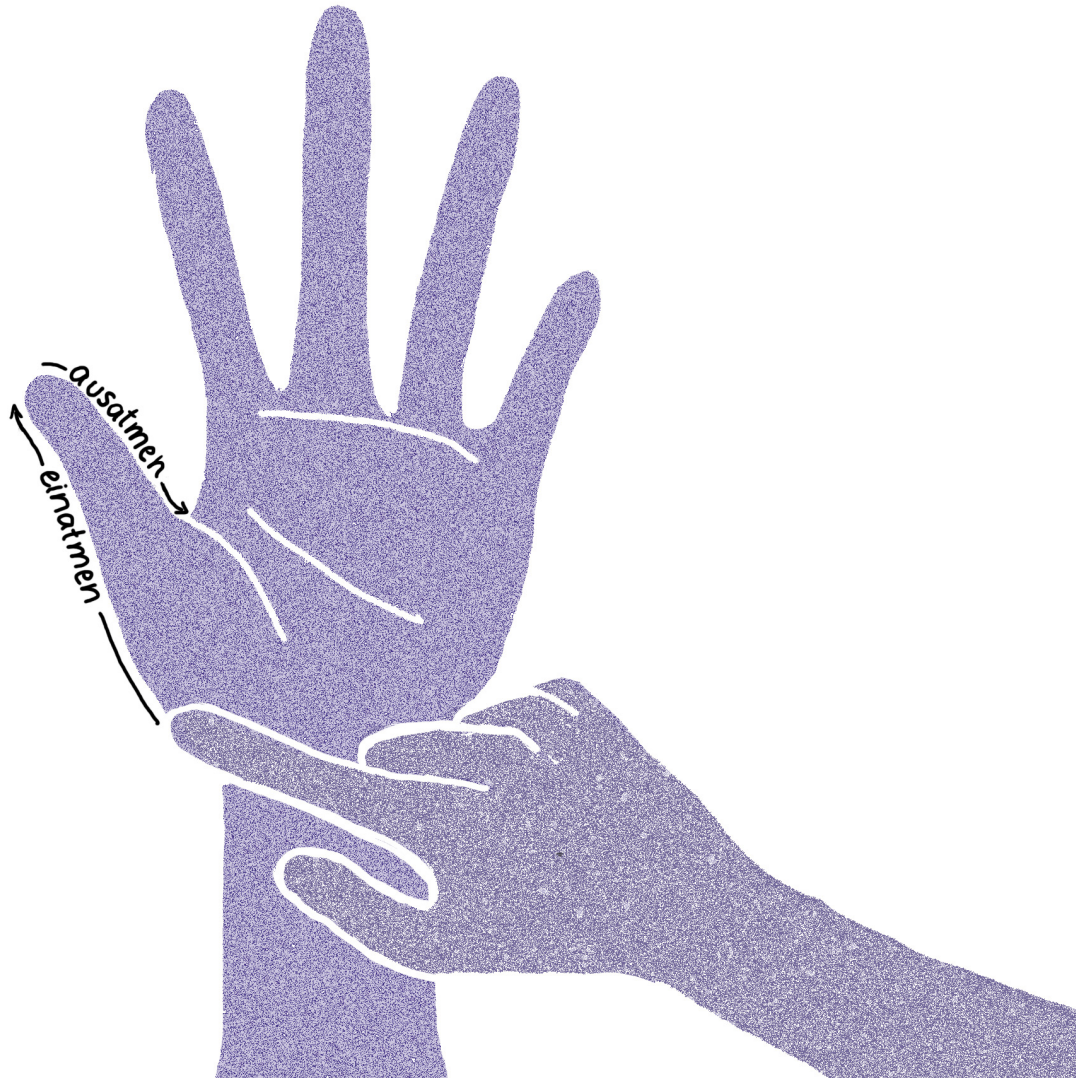


Was hilft dir gegen Stress? Notiere in der Sprache, in der du möchtest.

Meine positiven Aktivitäten:

MATERIAL 3

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 4

Reflexion und Dokumentation



1. Erklärung an einen Freund

Ein Freund erzählt: „Ich bin oft gestresst und manchmal explodierte ich dann plötzlich. Ich weiß selbst nicht warum.“ Wie kannst du ihm erklären, was da passiert? Schreibe in der Sprache deiner Wahl.

2. Das war interessant für mich:

3. Das war schwierig für mich:

4. Checkliste – Was kann ich wie gut?



Ich verstehe, wie das Stresslevel steigt.			
Ich weiß, mit welchen Zeichen mein Körper zeigt, dass ich Stress habe.			
Ich weiß was mir gegen Stress hilft.			
Ich tue in meinem Alltag aktiv etwas gegen Stress.			
Ich kann die „Fünf-Finger-Atmung“ 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

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.