

Marcus Eckert & Torsten Tarnowski

Stark im Stress für Schülerinnen und Schüler

*Ein Training zum guten und gesunden Umgang mit
Stress und negativen Emotionen*



Beispielübung

Eine Minute Achtsamkeit

Element 1 (E1)

Achtsamkeit

Ziel:

- ✓ Die Schüler*innen bekommen Hintergrundinformationen zu Achtsamkeit
- ✓ Die Schüler*innen lernen, Achtsamkeit zu praktizieren

Ablauf

Schritt 1: Stroop-Test

Als Einstieg wird der **Stroop-Test** gewählt (siehe Materialordner M2 Element 1):

- 1) Es wird ein(e) Freiwillige(r) ausgewählt
- 2) Der/ die Freiwillige bekommt die Farben Rot, Gelb, Blau und Grün (jeweils als Rechtecke) auf einer PowerPoint-Präsentation präsentiert. Die Aufgabe besteht darin, die erkannte Farbe so schnell wie möglich zu benennen.

Die Lehrperson gibt folgende Anweisung:

Du wirst gleich Farben sehen Bitte benenne so schnell wie möglich die Farbe, die du erkennst. Sage klar und deutlich, welche Farbe du siehst.

- 3) Es sollen wie bei zweitens so schnell wie möglich die Farben benannt werden. Allerdings sind diese nicht mehr als Rechtecke präsentiert sondern als Farbwörter.

Die Lehrperson gibt folgende Anweisung:

Die nächste Übung funktioniert genau wie die eben. Es gibt nur einen Unterschied: Die Farben siehst du jetzt nicht mehr als Rechtecke, sondern du siehst farbige Wörter. Bitte lies

die Wörter nicht vor, sondern sage schnell, klar und deutlich, welche Farbe du siehst. Bist du bereit?

Anmerkung: Der/ die Freiwillige sollte einigermaßen gut und automatisch lesen können. Sind Wort und Farbe identisch (**Rot** ist rot geschrieben), klappt das Benennen der Farbe in der Regel schnell und problemlos. Gibt es hingegen eine Diskrepanz zwischen Wort und Farbe (**Rot** ist grün geschrieben), schleichen sich Fehler ein oder das Benennen wird langsamer (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Folien aus dem Stroop-Test

Hintergrund: Die Aufmerksamkeit wird von einem dominanten Reiz (Schrift) gebunden, der die Aufmerksamkeitslenkung beeinflusst. Das Abziehen und Umlenken der Aufmerksamkeit braucht mentale Kapazitäten. Diese mentalen Kapazitäten werden auch für die die Regulierung von Stress und Emotionen benötigt (gleiche Hirnbereiche werden beansprucht).

Schritt 2: Achtsamkeit und Hirnforschung

Die Lehrperson würdigt die Leistung des/der Schüler*in im Stroop-Test, stellt aber heraus, dass buddhistische Mönche so einen Test besser schaffen, als der Durchschnittsmensch (hierzu begleitend die Folie xx der PowerPoint Stroop-Test). Die Lehrperson erklärt, dass das daran liegt, dass buddhistische Mönche regelmäßig Achtsamkeit praktizieren. Achtsamkeit - das haben neuropsychologische Untersuchungen ergeben, stärken den Präfrontalen Kortex - also den Bereich unseres Gehirns, der hinter unserer Stirn liegt - und den Hippocampus. Die Lehrperson zeigt die Unterschiede auf der Folie (in Abb. 2 mit Pfeilen gekennzeichnet). Beide Bereiche sind wichtig für die Konzentration, aber auch auch für die Stress- und Emotionsregulation. Achtsamkeit trainiert diese Gehirnbereiche.

www.sis-schule.de / www.lehrergesundheit.eu



Abbildung 2: Folie: Hirnforschung und Achtsamkeit

Schritt 3: Was ist Achtsamkeit?

Lehrperson:

Achtsamkeit trainiert also wichtige Hirnbereiche. Inzwischen wurde herausgefunden, dass dadurch die Gesundheit, die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit von Menschen verbessert werden kann. Deswegen möchte ich euch einladen, dass wir gemeinsam Achtsamkeit trainieren.

Vielleicht fragt ihr euch, was Achtsamkeit ist: Weiß jemand, was Achtsamkeit ist?

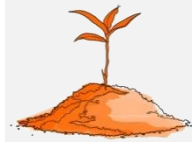
Falls eine(e) Schüler*in weiß, was Achtsamkeit ist, soll diese(r) es erklären. Wichtige Komponenten sind:

- 1) Mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt sein - also bei dem, was man gerade tut.
- 2) Nicht-bewertendes Wahrnehmen

Schritt 4: Eine kleine Achtsamkeitsübung

Die Lehrperson lädt die Schüler*innen zu einer einmütigen Achtsamkeitsübung ein

Übung:



Gehe mit der Aufmerksamkeit jetzt zu deinem Atem und beobachte einfach, wie der Atem ein und wieder aus strömt. Achte dabei nur auf die Körperempfindungen im Bauch und Brustraum, die beim Atmen entstehen. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, weil da ein Gedanke oder ein Geräusch ist, mach dir eine mentale Notiz „Abgelenkt“ und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Der Kern der Übung besteht darin, das Abschweifen zu bemerken und mit der Aufmerksamkeit zurück zum Atem zu kehren. Wir üben das zusammen jetzt einmal eine Minute lang.

Schritt 5: Nachhaltigkeit sichern



Diese Übung sollte möglichst zu Beginn jeder Unterrichtsstunde durchgeführt werden. Sie dauert nicht lange, wirkt sich aber schon nach relativ kurzer Zeit positiv auf die Konzentration, auf die Lernatmosphäre und auf das Klassenklima aus.

Um ein Gelingen zusichern, sollte das regelmäßige Üben ritualisiert eingeführt werden. Dazu sind folgende Schritte sinnvoll:

A: Ein Ritual entwickeln

Damit das Durchführen der eigentlichen Übung günstige Ausgangsbedingungen hat, schlagen wir folgendes Ritual vor:

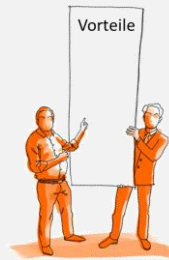
- (1) Am Platz hinsetzen und alles aus der Hand legen
- (2) Füße fest auf den Boden stellen und Augen schließen
- (3) Sich sagen, dass man jetzt eine Minute lang seine Achtsamkeit trainieren möchte, um dann cool zu sein, wenn es drauf ankommt. (Hier kann noch ein für die Schüler*innen attraktives Beispiel eingefügt werden → *siehe Schritt B: Das regelmäßige Üben für die Schüler*innen attraktiv machen*)
- (4) Die Achtsamkeitsübung (siehe oben) wird durchgeführt.

B: Das regelmäßige Üben für die Schüler*innen attraktiv machen

(1) Damit die Schüler*innen das regelmäßige Ritual nicht als von außen aufgezwungen erleben, sollten die Schüler*innen selbst gute Gründe dafür sammeln. Die Lehrperson lädt die Schüler*innen ein Vor- und Nachteile zu sammeln:

„Manchmal reagieren wir, wenn wir gestresst, ärgerlich oder ängstlich sind, so, wie wir es nicht wollen. Überlegt einmal, welche Vorteile und welche Nachteile hat das?“

Die Schüler*innen notieren die Vorteile auf einem großen Plakat, das sie gut sichtbar aufhängen.



(2) Die Lehrperson stellt das Ritual vor: „Ich schlage vor, dass wir uns zu Beginn jeder Stunde eine Minute Zeit nehmen und Achtsamkeit trainieren, um dann cool sein zu können, wenn es drauf ankommt. Dazu setzt ihr euch auf euren Platz und legt alles aus der Hand. Stellt beide Füße fest auf den Boden, schließt die Augen und sagt euch: „Ich will jetzt eine eine Minute lang Achtsamkeit trainieren, um cool zu sein, wenn es drauf ankommt.“

(Hier kann auch eingefügt werden, „so cool zu sein wie *Name eines Sportler, Schauspielers, Musikers, den die Schüler*innen schätzen und der/die entsprechend cool ist*.“)

(3) Die Lehrperson sollte ihre Freude über das korrekte Ausführen und auch das Gelingen zeigen. Falls es nicht auf Anhieb gut funktioniert oder Störungen gibt, sollte die Lehrperson gelassen, cool und beharrlich bleiben (→ *siehe Kapitel Umgang mit Störungen*).

C: Über Erfolge sprechen

Hin und wieder sollte die Lehrperson auf spürbare Erfolge hinweisen bzw. diese thematisieren. Das sollte eher beiläufig geschehen als zum zentralen Unterrichtsgegenstand gemacht zu werden. Sinnvoll ist es, spürbare Erfolge von den Schüler*innen benennen zu lassen.