

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



M.16

Psychologische und pädagogische Handlungsfelder Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Theorie und praktische Übungen für pädagogische Berufe

Nach Ideen von Stephan Sigg, Bettina Birk und Jano
Überarbeitet von Julia Mehlhorn



Innerer Ruhe. Menschen leiden unter Stress. Diese Emotion stört die Lernenden bei Ausdauerleistung und bei Ursachen für Stress. Sie bringt ihnen die Wirkung von Achtsamkeit über und ist also ein, die eigene Wahrnehmung zu erschließen und aktuelle Tresssituation zu bewerten. Durch diese erlernen die Lernenden praktische Übungen, die sie in pädagogischen Berufen einsetzen können. Der Einsatz der Übungen reflektieren sie begleitet in einem Portfolio.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 10-11
Kompetenzen: Stärkung des Selbstmanagements emotionaler, Gesundheitsförderung und Prävention in sozialpädagogischen Einrichtungen
Therapeutische Bereiche: Stressbewältigung, Achtsamkeit, Positive Psychologie, Meditation, Stressmanagement, Yoga, Gesundheitsförderung
Medien: Texte, Handbücher, Schulbücher, Portale

M.16

Psychologische und pädagogische Handlungsfelder

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Theorie und praktische Übungen für pädagogische Berufe

Nach Ideen von Stephan Sigg, Bettina Birk und Jano
Überarbeitet von Julia Matthias



© RAABE 2023

© Adobe Stock/ WavebreakMediaMicro

Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Diese Einheit aktiviert die Lernenden zur Auseinandersetzung mit den Ursachen für Stress. Sie bringt ihnen die Wirkung von Achtsamkeit näher und lädt dazu ein, die eigene Wahrnehmung zu erforschen und aktuelle Trends kritisch zu hinterfragen. Zusätzlich erhalten die Lernenden praktische Übungen, die sie in pädagogischen Berufen einsetzen können. Den Einsatz der Übungen reflektieren sie begleitend in einem Portfolio.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	10–13
Kompetenzen:	Strategien des Selbstmanagements entwickeln; Gesundheitsförderung und Prävention in sozialpädagogischen Einrichtungen umsetzen; die eigene Wahrnehmung schulen
Thematische Bereiche:	Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz, Körper, Meditation, Sinneswahrnehmung, Yoga, Gesundheitsförderung
Medien:	Texte, Fragebogen, Diskussionskarten, Portfolio

Fachliche Hinweise

Yoga, Mindfulness (Achtsamkeit) und andere Meditationstechniken boomen und sind inzwischen ein großer Wirtschaftszweig. Das zeigt unter anderem das große Sortiment an Yoga- und Meditationsartikeln, die im Handel erhältlich sind. Die Sehnsucht, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, ist groß. Mittlerweile mehren sich aber auch Stimmen, die sich kritisch zu diesem Boom äußern: Yoga und andere Trend-Meditationsformen seien Teil einer Selbstinszenierung. Anstatt die Welt zu verbessern, förderten sie vor allem den inneren Rückzug, wenn nicht sogar den Egozentrismus. In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, den Schülerinnen und Schülern bewusst zu machen, dass jeder und jeder für sich selbst herausfinden muss, welche Art der Entspannung dienlich ist. Gleichzeitig erlernen sie durch praktische Übungen Techniken und Methoden, die sie beispielsweise in sozialpädagogischen Berufen, u. a. bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, anwenden können, um auch deren körperliche und mentale Gesundheit zu fördern sowie Belastungen durch Stress präventiv zu begegnen.

Warum ist das Thema wichtig?

Seit der Einführung des G8 fühlen sich Schülerinnen und Schüler immer früher gestresst. Häufig bleibt ihnen bereits in der Unterstufe neben der Schule kaum mehr Zeit für ihre Hobbys. Bei einer Umfrage in einer siebten Klasse am Gymnasium gaben mehr als zwei Drittel der Lernenden, die schon seit der Grundschulzeit bestimmten Hobbys nachgegangen waren, an, diese in der sechsten Klasse reduziert oder gestrichen zu haben aufgrund von Zeitmangel. Dass Kinder und Jugendliche sportliche, kreative oder musikalische Betätigungen beenden, weil der Schulalltag ihnen keine Zeit mehr dafür lässt, ist Grund genug, darüber nachzudenken, wie es gelingen kann, in der Schule Räume für Entspannung zu bieten und die Kinder dafür zu sensibilisieren, achtsam mit sich selbst zu sein und auf die eigenen Ressourcen zu achten.

Was versteht man unter einer achtsamen Lebensweise?

Achtsam zu sein, heißt, auf sich achtzugeben, bewusst zu leben, im Augenblick präsent zu sein. Achtsame Menschen richten ihren Fokus stets auf das, was gerade ihrer Aufmerksamkeit bedarf. Wenn sie essen, essen sie. Wenn sie schreiben, schreiben sie. Wenn sie Musik hören, hören sie Musik. Viel zu häufig kommt es in unserer schnelllebigen Gesellschaft vor, dass wir mit der linken Hand die Gabel zum Mund führen, mit der rechten Hand auf dem Handy tippen und nebenbei dem Radio lauschen. Der Psychologe und Journalist René Träder rät, auf eine konstruktive Art und Weise Kleinigkeiten zu verändern, um Stress zu reduzieren. Jede und jeder sollte sich immer wieder die Frage stellen: Was ist mir wichtig? Und sich dann auf das Wesentliche konzentrieren.

Wie lerne ich, schwierige Situationen gut zu bewältigen?

Ursprünglich bezeichnete das Adjektiv „resilient“ in der Physik Materialien, die sehr elastisch waren und auch nach einer Verformung schnell in ihre Ausgangsform zurückkehrten. Inzwischen liest man den Begriff immer häufiger im Zusammenhang mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Resilienz hilft Menschen aller Altersstufen, an einem Schicksalsschlag nicht zu zerbrechen, sondern Schockzustände auszuhalten und wieder zurück ins Leben zu finden. Resilienz zu stärken, ist ein lebenslanger Prozess, der auch im Alter nicht aufhört. Manche Menschen sind von Natur aus widerstandsfähiger, andere sind labiler. Dennoch kann jede und jeder an der eigenen Widerstandsfähigkeit arbeiten. Dabei geht es nicht darum, keine Gefühle zuzulassen. Ziel ist es zu lernen, Krisen erfolgreich zu meistern und einen Weg zurück ins Leben zu finden. Schon Darwin formulierte: „Es

ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am ehesten bereit ist, sich zu verändern.“

Didaktisch-methodisches Konzept

Warum geht das Thema die Schülerinnen und Schüler an?

Die Schülerinnen und Schüler sind selbst Teil der hektischen und stressigen Welt und geraten selbst oft ans Limit – der berufliche und der private Alltag sind voll mit Terminen und Verpflichtungen. In Schule und Berufsausbildung wird der Umgang mit Stress und Entspannung jedoch noch immer stiefmütterlich behandelt und kommt kaum bis gar nicht vor. Die Unterrichtseinheit soll den jungen Erwachsenen zeigen, dass sie selbst viele Möglichkeiten haben, um Stress in den Griff zu bekommen oder ihm sogar vorzubeugen. Es geht um Gesundheitsförderung, die darauf abzielt, die psychische, physische und soziale Gesundheit zu fördern. Motivieren Sie die Schülerinnen und Schüler also, sich auf dieses Thema einzulassen. Denn eine wirkliche Auseinandersetzung (und konkrete Erfahrung) gelingt nur, wenn sie dazu bereit sind. Diskutieren Sie vor dem Einstieg ins Thema ganz offen die Motivation bzw. Bedenken, die die eine Schülerin oder der andere Schüler möglicherweise mitbringt.

Lehrplanbezug der Unterrichtseinheit

Im Bildungsplan für das Berufskolleg in Nordrhein-Westfalen für Fachschulen des Sozialwesens mit der Fachrichtung Sozialpädagogik¹ ist das Lernfeld „Berufliche Identität und professionelle Perspektiven weiterentwickeln“ ausgewiesen. Die Schülerinnen und Schüler erwerben in diesem Lernfeld unter anderem „breites und integriertes Wissen von Strategien des Selbstmanagements, der Prävention und der Gesundheitsförderung in Ausbildung und Beruf.“ (S. 42) Diese Wissen können sie dann anschließend auch erfolgreich in ihrem sozialpädagogischen Beruf anwenden, um beispielsweise Kindern und Jugendlichen Techniken zur Stressbewältigung bzw. Achtsamkeit zu vermitteln, um deren körperliche und mentale Gesundheit zu fördern.

Für die Berufspraxis finden die Lernenden in der Einheit viele kleine praktische Übungen, die sie nicht nur selbst austesten, sondern vor allem in ihrem sozialpädagogischen Beruf anwenden können. Mithilfe eines Portfolios reflektieren sie den Einsatz und die Wirkung der Übungen auf die von ihnen betreuten Gruppen bzw. Personen. Dadurch kann der Lernzuwachs auch gut sichtbar festgehalten werden.

Auch die Entwicklung der Selbstständigkeit soll in der Fachrichtung Sozialpädagogik explizit gefördert werden: „Die Absolventinnen und Absolventen [...] sind sich bewusst, dass sie für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene eine Vorbildfunktion haben [und] haben die Fähigkeit berufstypische Anforderungen zu erfüllen und Tätigkeiten in verschiedenen sozialpädagogischen Arbeitsfeldern nachhaltig zu gestalten.“ (S. 41) Sowohl die Reflexion der eigenen Belastung durch Stress im Arbeitsalltag als auch die Einübung von vorbeugenden Maßnahmen zur Stressbewältigung hilft den Lernenden dabei, den von ihnen zu betreuenden Heranwachsenden dabei zu helfen, körperlich und psychisch gesund und stabil zu bleiben.

Reflexion der Wirksamkeit von Stressbewältigungstechniken mithilfe eines Portfolios

Um Lernergebnisse langfristig zu sichern, erstellen die Lernenden begleitend zur Reihe ein Portfolio. Darin notieren sie, welche praktischen Übungen zur Stressbewältigung sie selbst bzw. in von ihnen betreuten Gruppen durchgeführt haben und reflektieren deren Wirkung. Dabei entscheiden die

¹ Zu finden unter: <https://www.berufsbildung.nrw.de/cms/upload/lehrplaene/e/sozialpaedagogik.pdf> [zuletzt abgerufen am 10.01.2023].

Schülerinnen und Schüler selbstständig, ob sie das Portfolio handschriftlich oder digital gestalten möchten. Somit haben sie eine wichtige Hilfe für die Gestaltung von Prozessen zur Gesundheitsförderung in ihrem sozialpädagogischen Arbeitsfeld bzw. auch für sich persönlich, die jederzeit als Nachschlagewerk genutzt werden kann.

Ergänzende Materialien

- ▶ Appel, Jennie; Grosser, Dirk: Du bist nie allein! Meditationen und Fantasiereisen, die Kinderseelen stark machen. Schirner Verlag, Darmstadt 2013.
Diese Fantasiereisen lassen Kinder einen Ausgleich im hektischen Schulalltag finden.
 - ▶ Holl, Maria (Hrsg.): Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. 30 Bildkarten für Kinder. Don Bosco Medien, München 2021.
Die Bildkarten lassen sich gut im Unterricht einsetzen.
 - ▶ Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer: München 2010.
Ein Klassiker unter den Mediationsbüchern, der eine Fülle praktischer Übungen bietet – für Einsteiger und Fortgeschrittene.
 - ▶ Kaluza, Gert: Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer: Wiesbaden 2018.
Dieses Überblickswerk bietet nicht nur Hintergrundwissen zur Stressforschung, sondern auch ein Gesundheitsprogramm, das Gelassenheit fördert.
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=M4KzYz1Uz3s>
Diese NDR-Reportage geht der Frage nach, wie heilsam Yoga tatsächlich ist.
 - ▶ <https://www.sonntagskinder.shop/achtsamkeit-fuer-kinder/>
Unter diesem Link finden sich kurze Achtsamkeitsübungen für Kinder.
 - ▶ <http://www.renetraeder.de/blog/lesen/>
In seinem Blog schreibt René Träder über Selbstvertrauen, Stress und Erholung.
 - ▶ <https://www.mind-and-spirit.de/produkt/may-i-be-happy/>
Ein Film über die Bedeutung von Dankbarkeit und Mitgefühl in der Schule. (75 Minuten)
 - ▶ <https://lp.7mind.de/womit-moechtest-du-starten/>
Diese App bietet Meditationen zu unterschiedlichen Themen wie Stressreduktion, Konzentration bei Kindern, besser schlafen etc. Gerade im Lehreraalltag kommt eine achtsame Lebensweise häufig zu kurz. Dann helfen die Meditationen in der App, sich zu entspannen.
 - ▶ <https://podcasts.apple.com/de/podcast/der-7mind-podcast-mit-ren%C3%A9-tr%C3%A4der/id1310574594>
Podcast „Bewusst, achtsam & gelassen“ hilft, gelassen durchs Leben zu gehen.
- [Alle Links zuletzt geprüft am 10.01.2023.]

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Abschalten und Stress vorbeugen – Wie geht das?
M 1	Gereiztheit und Kopfschmerzen – Was sind Anzeichen von Stress?
M 2	So schalte ich ab – Was sind meine Stressquellen?
M 3	Warum fühlen sich manche Menschen oft gestresst?
M 4	Anleitung für ein Portfolio
M 5	Übung I: Wer bin ich? – Einen Brief an sich selbst schreiben
M 6	Übung II: Sich selbst spüren – Eine Traumreise
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich damit auseinander, wie in unserer Gesellschaft Stress wahrgenommen wird. Anschließend reflektieren sie den eigenen Umgang mit Stress in ihrem Alltag und erkennen Ursachen für Stress.

3./4. Stunde

Thema:	Meditationsformen
M 7	Meine Meditationsübersicht
M 8	Meditation to go – Entspannung per App?
M 9	Welche Meditationen gibt es?
M 10	Stille und Nichtstun – Wie gut kann ich das?
M 11	Übung III: Die Schönheit der Welt im Kleinen – Eine Gegenstandsmeditation
Inhalt:	Die Lernenden verstehen, warum Entspannungstechniken und Meditation heute boomen. Sie erhalten einen Überblick über Meditationstechniken und deren Ursprünge und können sie einordnen.

5. Stunde

Thema:	Achtsamkeit
M 12	Was ist Achtsamkeit?
M 13	Orte der Achtsamkeit
M 14	Übung IV: Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung
M 15	Übung V: Achtsam durchs Jahr
M 16	Übung VI: Achtsam durch die Woche
M 17	Übung VII: Achtsam durch den Monat
M 18	Übung VIII: Kannst du den Sommer schmecken? – Eine Traumreise
M 19	Übung IX: Achtsames Essen

M 20 Übung X: Riechen und Schmecken

Inhalt: Die Lernenden setzen sich theoretisch und praktisch mit Achtsamkeit auseinander.

6. Stunde

Thema: Yoga und Meditation unter der Lupe

M 21 Yoga – Entspannung oder Kommerz?

M 22 Yoga – Was ist das überhaupt und was nicht?

Inhalt: Die Lernenden betrachten Yoga differenziert und können verschiedene Haltungen beschreiben.

7. Stunde

Thema: Meditation kritisch hinterfragt

M 23 Was bewirkt Meditation und was nicht?

M 24 Macht Meditation egoistisch? – Kritische Einwände gegen die Meditation

M 25 Übung XI: Meine Zeitdiebe

M 26 Übung XII: Wofür hätte ich gerne mehr Zeit? – Meine Stundenblume

M 27 Übung XIII: Achtsam durchs Leben – Die 20-Minuten-Übung

M 28 Noch mehr Übungen – Für mehr Achtsamkeit und weniger Stress!

Inhalt: Die Lernenden betrachten Meditation differenziert und können verschiedene Haltungen beschreiben.

8./9. Stunde

Thema: Ein Erklärvideo zu einer Achtsamkeitsübung erstellen

M 29 Film ab! – Ein Video zu Achtsamkeit und Stressbewältigung

Inhalt: Die Lernenden erstellen in Gruppenarbeit Erklärvideos zu einer Achtsamkeitsübung, die sie für besonders gelungen halten und präsentieren ihre Videos im Plenum.

Benötigt: Smartphone/Kamera, Yogamatte, weitere Utensilien für den Videodreh

Erwartungshorizonte

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



M.16

Psychologische und pädagogische Handlungsfelder Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Theorie und praktische Übungen für pädagogische Berufe

Nach Ideen von Stephan Sigg, Bettina Birk und Jano
Überarbeitet von Julia Mehlhorn



Innerer Ruhe Menschen widerstehen Stress. Diese Fähigkeit stärkt die Lernenden bei Auseinandersetzung mit den Ursachen für Stress. Sie bringt ihnen die Wirkung von Achtsamkeit näher und gibt ihnen die eigene Verantwortung zu übernehmen und daraus Tatkraft zu heben. Durch diese Methode der Lernenden praktische Übungen, die sie in pädagogischen Berufen einsetzen können. Der Einsatz der Übungen reflektieren sie begleitet in einem Portfolio.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 10-15
Kompetenzen: Stärkung des Selbstmanagements (emotional, Gesundheitsförderung und Prävention) in sozialpädagogischen Einrichtungen
Therapeutische Bereiche: Stressbewältigung, Achtsamkeit, Positive Psychologie, Meditation, Stressmanagement, Yoga, Gesundheitsförderung
Medien: Texte, Handbücher, Schulbücher, Portale