



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Wie aus Stress Gefühle werden - Mobbing in der Schule*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## „Wie aus Stress Gefühle werden“ – Mobbing in der Schule

8.5

## Vorüberlegungen

## Lernziele:

- Die Schüler sollen an die Bedeutung von Angst herangeführt werden.
- Sie sollen erfassen, dass ein Vertrauen erweckendes Umfeld Angstgefühle reduzieren hilft.
- Sie sollen erkennen, dass unbewältigte Ängste einen besonderen Nährboden für Mobbing bieten können.
- Sie sollen sich mit dem Sachverhalt von „Mobbing in der Schule“ differenziert auseinander setzen.

## Anmerkungen zum Thema (Sachanalyse):

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei, ich will ihm eine Hilfe machen, die zu ihm passt“, postuliert bereits der Jahwist (Schreiber) in seiner Erzählung im Alten Testament und stellt im Folgenden dem bis dahin allein lebenden Menschen Adam eine Frau an die Seite, damit nun beide gemeinsam ihr Leben gestalten können. Da Adam seine Partnerin Eva nennt, ist die Arbeitsteilung der beiden vorprogrammiert, denn diese Namenssymbolik bedeutet nicht nur „Lebensspenderin“ sondern auch „Sprecherin“ oder „Sinngerberin“, was heute mit der „weiblichen Intuition“ umschrieben werden könnte. Adam, der „Erdling“ (weil von Erde genommen), wird also auf dem Feld arbeiten und Eva alle anderen Aufgaben übernehmen. Somit ist das erste **Arbeitsteam** aus der Not heraus gebildet, zum Schutz des Individuums und der Stressbewältigung, die notwendig ist, um den Lebensveränderungen gesund gewachsen zu sein.

Die **neuere Hirnforschung**, meint Gerald Hüther, hat erkannt, dass alles, was wir hören, sehen oder täglich selbst erleben, zu einer unkontrollierbaren Stressreaktion führen kann. Der Mensch reagiert darauf mit **Angst** und ist gezwungen, nach geeigneten Auswegen zu suchen. Ein dauerhaft ungutes „Gefühl im Bauch“ lässt die Stresshormone im Blutspiegel steigen. Selbst ein überzeugter Individualist braucht in bestimmten Situationen einen anderen Menschen, der ihm hilft, ihm Mut zuspricht oder ihm nur einfach zuhört. Es ist also nicht allein der Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Stressregulierung geeignet, was manche Menschen glauben, sondern auch Verständnis und Hilfsbereitschaft für die augenblickliche Situation.

Arbeitspsychologen haben inzwischen die Erkenntnisse der Hirnforschung aufgegriffen und versuchen mit Erfolg, diese im Arbeitsleben zu etablieren mit dem Zauberwort „**Teamwork**“. Man erwartet, dass auf diese Weise gesünder und damit effektiver gearbeitet werden kann, wenn Teams gebildet werden. Der Sinn beruht darin, die zunehmende Arbeitsbelastung auf mehrere Schultern zu verteilen, damit der Einzelne psychisch und physisch entlastet wird. Die Angst, einer Arbeitsaufgabe nicht mehr gewachsen zu sein, wird reduziert oder verschwindet ganz.

Obwohl Teamwork oder „Teamarbeit“ inzwischen zum Standard in Schule und Arbeitswelt geworden ist, schlagen Mediziner Alarm: **Schüler** verweigern sich der Schule und reagieren mit Angst und psychischen Erkrankungen, **Berufstätige** leiden in oder unter ihren Arbeitsteams und werden ebenfalls krank. Der volkswirtschaftliche Schaden, der sich aus dieser Situation ergibt, wächst ins Unermessliche. Dies mag daran liegen, dass Schüler wie Arbeitnehmer in einem vordergründig liberalen sozialen Umfeld leben und arbeiten, aber die Menschen, die ein Team bilden müssen, nicht zusammenpassen. Erfahrungsgemäß arbeiten so genannte **Neigungsteams** besser und stressfreier als Arbeitsteams, die nach dem Willen eines Vorgesetzten gebildet wurden.

Da die Klasse für einen Schüler eine Art Zwangsgemeinschaft ist, fehlen ihm oft das Vertrauen in die Institution sowie die emotionale Sicherheit seines Elternhauses, um sich einigermaßen „wohl“ zu fühlen. Seine Angst allein zu sein macht sich Luft, indem er den „*Angriff nach vorn*“ wagt und einen vielleicht schwächeren Schüler verbal oder handgreiflich demütigt. Sind mehrere Schüler ebenfalls so konditioniert, werden je nach der Situation in der Klasse spontane „Neigungsteams“ gebildet, um Mitschüler zu schikanieren („mobben“).

## 8.5

## „Wie aus Stress Gefühle werden“ – Mobbing in der Schule

## Vorüberlegungen

Häufig werden diese „**angstbesetzten**“ Schüler im späteren Arbeitsleben wieder „**Mobber**“. Experten schätzen, dass jeder Mobbingfall einen Betrieb jährlich 15.000 bis 50.000 Euro kostet, wobei eine Frühverrentung auch nicht ausgeschlossen werden kann.

**Didaktisch-methodische Reflexionen:**

Jeder Mensch hat schon einmal das **Gefühl von Angst** erlebt, das sich „*im Bauch breit macht*“ und den Puls zum Jagen bringt. Die erste Reaktion auf dieses Gefühl ist: **Flucht**. Aber da man nicht immer auf der Flucht vor irgendetwas sein kann, entwickelt das Gehirn des Menschen **Abwehrstrategien**, indem der Betroffene „den Kopf in den Sand“ stecken kann, oder er gewinnt **Einsicht** in sein Leben und stellt sich der Herausforderung.

Um den Schülern den Einstieg in die Problematik zu erleichtern, beginnt die Unterrichtsreihe mit der **Frage nach der Angst** schlechthin. Der **Text** „*Ein Versuch mit Affen*“ (vgl. **Texte und Materialien M 1**) soll den Schülern deutlich machen, dass der Mensch als kommunikatives Wesen ein Gegenüber braucht, um psychisch und physisch gesund zu bleiben.

Wie wichtig ein positives Zusammenleben in einer Klasse oder einem Team für den Menschen ist, sollen die Schüler mithilfe eines **Fallbeispiels** selbst erkunden und formulieren.

Das Zauberwort „**Teamwork**“ soll die Schüler motivieren, sich mit dieser Arbeitsmethode intellektuell und emotional auseinander zu setzen.

Die **Karikatur** „*Das ist Mobbing?*“ (vgl. **Texte und Materialien M 2**) führt in das Problemfeld „Mobbing“ ein.

Ganz alltäglich: Mobbing in der Schule oder in der Klasse. Wie ist das möglich?  
**Textbeispiel** „*Die drei Siebe*“ von Sokrates (vgl. **Texte und Materialien M 3**).

In dieser Unterrichtsphase erhalten die Schüler mithilfe des Textes „*Warum Stress krank macht*“ (vgl. **Texte und Materialien M 4 und M 5**) die Möglichkeit, sich mit den Gedanken eines Hirnforschers vertraut zu machen.

Da die Diskussion um eine Lockerung des Kündigungsschutzes, Agenda 2010, voll im Gange ist, sollen sich die Schüler in einem Pro-und-Kontra-Gespräch mit dieser Thematik befassen. Der **Zeitungsbericht** (vgl. **Texte und Materialien M 6**) trägt zur Meinungsbildung bei.

Um sich vor Mobbern schützen zu können, sollen **Strategien gegen Mobber** diskutiert und erprobt werden (vgl. **Texte und Materialien M 7 und M 8**).

In diesem Zusammenhang lernen die Schüler mithilfe einzelner Wörter, die als Puzzle zusammengelegt werden können, **Ich-Stärke** und **Selbstbewusstsein** (vgl. **Texte und Materialien M 9**).

**„Wie aus Stress Gefühle werden“ – Mobbing in der Schule****8.5****Vorüberlegungen****Die einzelnen Unterrichtsschritte im Überblick:**

1. Schritt: Ein Versuch mit Affen
2. Schritt: Gemeinsam nicht einsam
3. Schritt: Pro oder kontra Teamwork – Schüler antworten
4. Schritt: Karikatur „Das ist Mobbing?“
5. Schritt: Lernhilfe – „Die drei Siebe“
6. Schritt: „Warum Stress krank macht“ – Gedanken eines Hirnforschers
7. Schritt: Die Agenda 2010 – Lockerung des Kündigungsschutzes
8. Schritt: Strategien gegen Mobber
9. Schritt: Selbstfindung – „Ich sage, was ich bin“



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Wie aus Stress Gefühle werden - Mobbing in der Schule*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

