

SCHOOL-SCOUT.DE

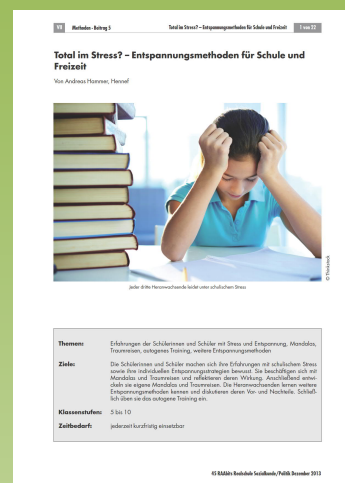
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Total im Stress? - Entspannungsmethoden für Schule und Freizeit

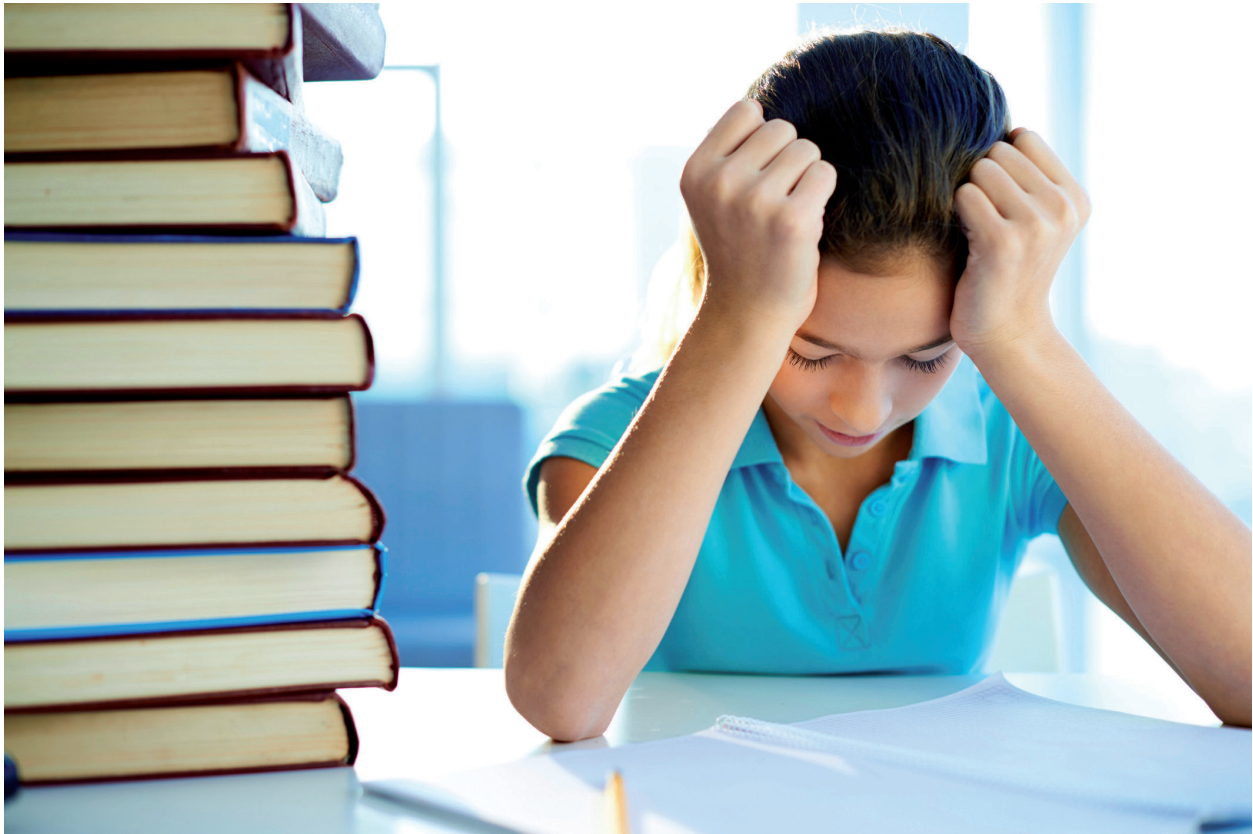
Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Total im Stress? – Entspannungsmethoden für Schule und Freizeit

Von Andreas Hammer, Hennef



© Thinkstock

Jeder dritte Heranwachsende leidet unter schulischem Stress

Themen:	Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler mit Stress und Entspannung, Mandalas, Traumreisen, autogenes Training, weitere Entspannungsmethoden
Ziele:	Die Schülerinnen und Schüler machen sich ihre Erfahrungen mit schulischem Stress sowie ihre individuellen Entspannungsstrategien bewusst. Sie beschäftigen sich mit Mandalas und Traumreisen und reflektieren deren Wirkung. Anschließend entwickeln sie eigene Mandalas und Traumreisen. Die Heranwachsenden lernen weitere Entspannungsmethoden kennen und diskutieren deren Vor- und Nachteile. Schließlich üben sie das autogene Training ein.
Klassenstufen:	5 bis 10
Zeitbedarf:	jederzeit kurzfristig einsetzbar

Das Thema im Unterricht

Laut einer Studie des Deutschen Kinderschutzbundes (DKSB) fühlt sich jedes dritte Kind bereits in der Grundschule von Unterricht, Hausaufgaben und Leistungsdruck überlastet und wünscht sich mehr Zeit für Entspannung und Erholung. In den weiterführenden Schulen setzt sich dieser Trend fort: Auch bei den 10- bis 21-Jährigen leidet jeder Dritte unter schulischem Stress. Und das hat Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit: Die Betroffenen werden häufig von Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen sowie von Einschlafproblemen geplagt. Außerdem leiden bis zu 18 Prozent der Jugendlichen in Deutschland an Depressionen.

Heranwachsende haben oft keine angemessenen Strategien zur Verfügung, um Stress abzubauen. Viele nutzen in ihrer Freizeit Medien wie Fernsehen, Computer und Handy, um sich zu entspannen. Die permanente Informations- und Reizüberflutung macht langfristig aber eher anfälliger für Stress. Die Aufnahmefähigkeit der Kinder und Jugendlichen nimmt zudem ab. Viele Lehrerinnen und Lehrer klagen über zunehmende Konzentrationsschwierigkeiten sowie motorische Unruhe ihrer Schülerinnen und Schüler. Das macht Unterrichten immer schwieriger.

Diese Unterrichtseinheit gibt Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern Methoden an die Hand, um die Ruhe innerhalb der Klasse (wieder-)herzustellen. Die Lernenden bauen Spannungen ab, können sich wieder besser konzentrieren und sind leistungsfähiger. Regelmäßig und selbstständig angewandt, tragen die Entspannungsmethoden dazu bei, Langzeitstress bei Heranwachsenden abzubauen und somit stressbedingten psychischen und physischen Erkrankungen vorzubeugen.

Zunächst ist es allerdings wichtig, dass sich die Heranwachsenden darüber bewusst werden, *welche* Faktoren es genau sind, die bei ihnen Stress auslösen. Denn nur dann können Entspannungsmethoden gezielt zur Stressreduktion eingesetzt werden. Mithilfe eines Fragebogens klären die Schülerinnen und Schüler deshalb zunächst ihre persönlichen Stressfaktoren.

Oftmals sind die übergroßen Erwartungen der Eltern der Hauptgrund dafür, weshalb viele Kinder und Jugendliche unter starkem Leistungsdruck stehen. Aber auch Lehrerinnen und Lehrer sollten ihre Ansprüche an die Heranwachsenden überdenken. Die Vermittlung von Entspannungsmethoden kann zusätzlich dazu beitragen, den subjektiv empfundenen Leidensdruck der Schülerinnen und Schüler zu mildern.

Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung

Setzen Sie die Entspannungsmethoden nach Bedarf ein, z. B.

- vor und nach Tests, Klassenarbeiten oder Prüfungen;
- bei starker innerer und/oder äußerer Unruhe der Schülerinnen und Schüler;
- vor und nach schwierigen Klassengesprächen;
- nach der Klärung von Konflikten in der Lerngruppe;
- kurz nach belastenden Vorfällen in der Pause;
- bei emotional belastenden Vorfällen innerhalb oder außerhalb der Lerngruppe (z. B. schwere Krankheit oder Tod eines Elternteils);
- vor Beginn der Ferien, einer Projektwoche oder eines Praktikums.

Wichtig ist es, eine Atmosphäre im Unterrichtsraum zu schaffen, die die Entspannungsübungen unterstützt. Lüften Sie vor Beginn der Übungen den Raum. Dunkeln Sie ihn bei Bedarf ab. Rücken Sie die Tische und Stühle beiseite, falls Sie mehr Platz benötigen. Beginnen Sie die Übungen erst dann, wenn alle Schülerinnen und Schüler die für sie richtige Position eingenommen haben. Sie können die Entspannungsübungen auch durch eine entsprechende Klanguntermalung unterstützen.

Stundenverlauf

Stunde 1	Welche Stressfaktoren lauern im Schulalltag?
Intention	Die Schülerinnen und Schüler benennen ihre Erfahrungen mit schulischem Stress und reflektieren ihre individuellen Entspannungsstrategien.
Materialien M 1/M 2	Die Farbfolie in M 1 zeigt typische Szenen aus dem Schulalltag. Die Jugendlichen versetzen sich in die jeweilige Situation hinein und überlegen, wie sie sich in dieser Lage fühlen würden. In M 2 füllen die Lernenden einen Fragebogen aus. Sie machen sich ihre persönlichen Stressfaktoren bewusst und denken darüber nach, auf welchem Weg sie sich am besten entspannen können.
Stunde 2	Entspannung durch Mandalas
Intention	Die Heranwachsenden beschäftigen sich mit Mandalas und reflektieren deren Wirkung.
Materialien M 3/M 4	Je nach Altersstufe malen jüngere Schülerinnen und Schüler das Mandala in M 3 , ältere das Mandala in M 4 aus. Anschließend berichten sie darüber, was das Ausmalen der Vorlage bei ihnen bewirkt hat. Schließlich entwerfen sie ein eigenes Mandala.
Stunde 3	Entspannung durch Traumreisen
Intention	Die Schülerinnen und Schüler führen eine Traumreise durch und beurteilen deren Wirkung.
Material M 5	Der Text in M 5 ist ein Vorschlag für eine Traumreise. Die Heranwachsenden leiten sich gegenseitig an. Anschließend tauschen sie sich darüber aus, welchen Effekt die Traumreise bei ihnen erzielt hat. Schließlich formulieren sie eine eigene Traumreise.
Stunde 4	Welche weiteren Entspannungsmethoden gibt es?
Intention	Die Jugendlichen lernen weitere Entspannungsmethoden kennen und diskutieren deren Vor- und Nachteile.
Material M 6	In M 6 erhalten die Schülerinnen und Schüler Informationen über anerkannte Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong und Tai-Chi-Chuan. Außerdem machen sie sich bewusst, wie sie sich auch bei alltäglichen Beschäftigungen entspannen können.
Stunden 5/6	Entspannung durch autogenes Training
Intention	Die Jugendlichen lernen das autogene Training kennen und wenden es an.
Materialien M 7/M 8	In M 7 erfahren die Schülerinnen und Schüler, worum es sich beim autogenen Training handelt und wer es entwickelt hat. In M 8 erhalten die Heranwachsenden eine detaillierte Anleitung, um das autogene Training selbst durchführen zu können. Sie tauschen sich schließlich über ihre Erfahrungen aus.

Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler

- benennen ihre Erfahrungen mit schulischem Stress;
- machen sich ihre individuellen Entspannungsstrategien bewusst;
- beschäftigen sich mit Mandalas und Traumreisen und reflektieren deren Wirkung;
- entwickeln eigene Mandalas und Traumreisen;
- lernen weitere Entspannungsmethoden kennen und diskutieren deren Vor- und Nachteile;
- üben das autogene Training ein.

Mediothek

Literatur

Lindemann, Hannes 2004: Autogenes Training. Der bewährte Weg zur Entspannung. München: Goldmann.

Diese für Laien geschriebene Einführung in das autogene Training ist seit 40 Jahren in verschiedenen Auflagen erhältlich. Das Standardwerk vermittelt auf übersichtliche und verständliche Weise die Grundübungen des autogenen Trainings.

Müller, Else 2010: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. 28. Aufl. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch.

Müller, Else 2004: Du fühlst die Wunder nur in dir. Autogenes Training und Meditation in Alltagsbeobachtungen, Aphorismen und Haikus. 4. Aufl. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch.

Müller, Else 1998: Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen. 16. Aufl. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch.

Die Fantasie-, Traum- und Märchenreisen der Autorin Else Müller lassen sich sehr gut im Unterricht einsetzen. Einige ihrer Bücher hatte sie anfangs für Erwachsene geschrieben. Die Texte fanden jedoch zunehmend in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Verwendung.

Audio-CDs

Ohm, Dietmar 1999: Progressive Relaxation für Kids. Stuttgart: Georg Thieme.

Diese CD enthält Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Progressive Muskelentspannung (PME). Sie ist für Kinder bis etwa 12 Jahren gut geeignet.

Stein, Arnd: Autogenes Training. Iserlohn: Verlag für Therapeutische Medien.

Viele Menschen erzielen größere Erfolge, wenn sie beim autogenen Training angeleitet werden. Diese zwei CDs bieten gesprochene und geflüsterte Formeln und Leitsätze vor dem Hintergrund einer speziell komponierten Entspannungsmusik. Die wichtigsten Grundübungen des autogenen Trainings lassen sich so Schritt für Schritt leicht erlernen.

Materialübersicht

Stunde 1:	Welche Stressfaktoren lauern im Schulalltag?
M 1 (Fo)	Stress und Entspannung im Schulalltag
M 2 (Ab)	Zeitdruck, Leistungsdruck, Notendruck – wie soll man da entspannt bleiben?
Stunde 2:	Entspannung durch Mandalas
M 3 (Ab)	Entspannung für Groß und Klein – Mandalas
M 4 (Ab)	Entspannung für Groß und Klein – Mandalas
Stunde 3:	Entspannung durch Traumreisen
M 5 (Fo/Tx)	„Losgelöste Flugballons“ – eine Traumreise
Stunde 4:	Welche weiteren Entspannungsmethoden gibt es?
M 6 (Tx)	Immer locker bleiben ... – Entspannungsmethoden für jede Lebenslage
Stunden 5/6:	Entspannung durch autogenes Training
M 7 (Tx)	„Ich bin ganz ruhig ...“ – Das autogene Training
M 8 (Ab)	Wie übe ich autogenes Training?

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Total im Stress? - Entspannungsmethoden für Schule und Freizeit

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

