

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

100 kurze Übungen zum Stressabbau in Klasse 5-7

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorgeschichte	5
Gebrauchsanweisung	7
Lernbereitschaft fördern: allgemein	9
Lernbereitschaft fördern: fachspezifisch	24
Lernbereitschaft fördern: Deutsch	25
Lernbereitschaft fördern: Mathematik	30
Lernbereitschaft fördern: Englisch	35
Lernbereitschaft fördern: Französisch	40
Konzentration abrufen	45
Blockaden abbauen	60
Stress abbauen am Platz	74
Lockerung bei Doppelstunden	88
Subjektive Überforderung – Entspannung	101
Freies Sprechen vor der Klasse	113
Lesenswerte Bücher zu den Einzelthemen und für den Hintergrund . . .	119

Vorgeschichte

Stressfreier Unterricht? Geht das denn? Oder werden hier am Schreibtisch erdachte Ideen als tolle Lösung in den Raum gestellt?

Also: Ganz stressfrei geht es nach meiner Meinung nicht immer, es ist aber weitgehend möglich. Man braucht dazu: Konzentrierte und aufnahmefähige Schüler, die die meisten Erklärungen auf Anhieb verstehen und Anweisungen sicher umsetzen. Bei Blockaden im Rahmen von Leistungsnachweisen sollten sie selbstständig Möglichkeiten finden, diese abzubauen.

Das ist ein hohes Ziel, aber weitgehend erreichbar. Den Weg dazu habe ich als Realschullehrer durch eine hochmotivierte und leistungsfähige Abschlussklasse gefunden. Die Schüler hatten sich (und mir) das Ziel gesetzt, den besten Abschluss im Fach Englisch zu machen, der je an dieser Schule geschafft wurde.

Zu dieser Zeit habe ich mich intensiv mit mentalem Training für Leistungsschützen beschäftigt, also Methoden erarbeitet, um hohe Konzentration auf den Punkt abzurufen und Spannungsblockaden abzubauen. Dann kam der Gedanke: Warum nicht auch mit Schülern in dieser Art auf den Abschluss hin trainieren?

Wir trafen uns mehrmals außerhalb des regulären Unterrichts und übten einige wenige Methoden ein. Die Klasse erreichte ihr Ziel, und auf beiden Seiten des Pults herrschten Stolz und Zufriedenheit.

Als psychologische Fachkraft in der Einzelbetreuung von problematischen Schülern konnte ich einer Vielzahl von Kollegen zuschauen. Es war schon etwas überraschend für mich, dass vor allem an Grundschulen dieses Werkzeug ein selbstverständliches Instrument für viele Lehrer ist. Meine Frau (eine erfahrene Grundschullehrerin mit teilweisem Mittelschuleinsatz) konnte nur den Kopf über mein Erstaunen schütteln. Das sei doch ganz logisch und allgemein üblich! Da war es an mir, verwundert den Kopf zu schütteln. An Realschule und Gymnasium hatte ich das noch nicht gesehen. Also war es selbstverständlich, dass meine Frau Susanne das Buch mit mir gemeinsam erarbeitet hat. Daher kommt es auch, dass im Text immer wieder zwischen „wir“ und „ich“ gewechselt wird. Haben Sie Nachsicht.

Bei der Beobachtung meiner Kollegen fiel mir auf, dass sie ganz selbstverständlich Übungen aus den verschiedensten Bereichen verwenden: Life Kinetik, Brain-Gym, Qi Gong, Tai-Chi, indische Selbstmassage, Kinesiologie ...

Klingt das nach Esoterik? Für manche Menschen vielleicht. Eltern haben manchmal überhaupt kein Verständnis dafür, wenn ihre Kinder nicht stoffgebunden lernen, sondern irgendwelchen „Gymnastik-Quatsch“ machen.

Also: Mit Esoterik haben diese Übungen absolut nichts zu tun! Zumindest nicht mit den geistigen Grundlagen, die hier dazugehören. Wenn Sie heute an der Volkshochschule einen Kurs in einer der angegebenen Richtungen belegen, so werden Sie fast mit Sicherheit viel über den Hintergrund, sozusagen die Basis-Philosophie, hören.

Die Wirksamkeit der einzelnen Übungen ist bei den meisten nicht (!) wissenschaftlich überprüfbar untersucht. Sie basieren aber auf Versuchen, wie z. B. die aus einer Studie der Universität Regensburg im Jahr 2004 über das Jonglieren.¹ Die Anwendung im Klassenzimmer und die notwendige Modifizierung sind frei daraus abgeleitet.

Es handelt sich meist um Übungen, die aus der Praxis für die Praxis stammen. Sie sind größtenteils an Schulen beobachtet worden, viele davon habe ich in eigenen und fremden Klassen erprobt und die Schüler dazu befragt.

Diese Schüler waren sich in ihrer Beurteilung weitgehend einig: macht Spaß, ist aber manchmal anstrengend. Vom geistigen Hintergrund, von der möglichen Philosophie, erfuhren sie nichts. Sie hatten einfach ihren Spaß an der Bewegung.

Es ist nach meiner Beobachtung sowieso eher die Ausnahme, dass eine Lehrkraft sich intensiv mit dem Hintergrund beschäftigt. In der Regel schaut man sich die Übungen gegenseitig ab und hinterfragt auch als Lehrkraft den Hintergrund nicht. Was sich bewährt, wird ausprobiert.

¹ Vgl. Draganski, Bogdan, Gaser, Christian, Busch, Volker, Schuierer, Gerhard, Bogdahn, Ulrich, May, Arne: Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. In: Nature 427, Number 6972 (2004) S. 311–312.

Gebrauchsanweisung

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Übungen zu allen möglichen Teilbereichen. Sie stammen aus den unterschiedlichsten Fachgebieten und sind an die gegebene Altersklasse angepasst. Genaueres erfahren Sie am Anfang des jeweiligen Kapitels.

In keinem dieser Bereiche können und wollen wir Sie zum Fachmann bzw. zur Fachfrau machen. Dieses Buch ist dafür gedacht, dass Sie ohne größere Vorbereitungen jederzeit auf einen Blick eine passende Übung für Ihre Schüler finden. Und dafür sollen Sie nicht erst langwierig im Internet recherchieren und Ihre Suchtreffer auswerten müssen.

Vor jedem Kapitel äußern wir uns etwas genauer zu den Schwerpunkten der Übungen und dazu, was dabei besonders zu beachten ist. Für die Übungen selbst ist dieses Wissen nicht unbedingt wichtig, aber es hilft natürlich, wenn man vorher weiß, wie und warum die jeweilige Übung wirkt. Wenn Sie selbst auf dieser Grundlage die gegebenen Beispiele weiterentwickeln und an Ihren momentanen Unterrichtsstand anpassen, so ist das ideal.

Dies gilt besonders bei den „Hirn-Erweckungen“, wie wir sie gern nennen. Dabei wird für ein bestimmtes Fach die Denkweise der Schüler auf dieses abgestimmt. Der Einstieg in den Unterricht fällt damit einfach leichter.

Alle Übungen sind so angelegt, dass Sie sie innerhalb von etwa fünf Minuten durchführen können. Es mag sein, dass das am Anfang nicht ganz so leicht gelingt, weil vor allem die Schüler an weiterführenden Schulen es nicht gewöhnt sind, dass am Anfang einer Stunde etwas scheinbar Unterrichtsfremdes gemacht wird.

Sie können zwischen Übungen wählen, die am Anfang einer Stunde oder mittendrin durchgeführt werden. Dies hängt jeweils mit dem Problem zusammen, das Sie lösen wollen.

Fünf Minuten mit einer mentalen Übung und als Ergebnis ein weitgehend störungsfreier Unterricht: Das läuft wohl letztendlich auf eine deutliche Zeitersparnis hinaus. Von der Schonung der Nerven wollen wir gar nicht reden. Genießen Sie das!

Noch ein wichtiger Hinweis: Als einzelnes Highlight in einer bestimmten Situation eingesetzt, können die Übungen keine Wirkung zeigen. Ihr Effekt hängt davon ab, dass sie regelmäßig durchgeführt werden. Machen Sie das in Variationen an jedem Schultag oder zum Beispiel am Anfang jeder Mathematikstunde, und zwar wieder und wieder. Im Leistungssport nennt man das „Automatisieren“. Damit sind die Effekte auch unter Stress abrufbar und werden zum Ritual. Kinder und Jugendliche (wohl auch Erwachsene) brauchen Rituale, um sicher zu werden.

Als ich selbst noch Schüler war, sagte einmal eine Lehrkraft ziemlich wörtlich: „Das ist mir egal, ob wir am Anfang der Stunde ein Morgengebet sprechen oder ob Sie den rechten Zeigefinger ins linke Ohr stecken. Aber wir brauchen ein gemeinsames Zeichen für den Unterrichtsbeginn.“

Dieses Zeichen kann eine solche kleine Übung sein. An meiner Realschule hatte ich jahrelang das Eröffnungsritual, dass jeder Schüler ein aufgeschlagenes Heft zur Vokabelabfrage und ein Schreibgerät bereit hatte, wenn ich das Zimmer betrat. Jede Stunde begann mit der Abfrage von zehn Vokabeln oder Sätzen zu Vokabeln. Die Wirkung war nachhaltig. Das System wird inzwischen z. B. von einem Französischlehrer dieser Schule mit großem Erfolg fortgeführt.

Zur Vorbereitung von Referaten (dem freien Sprechen vor der Klasse) oder zum Abbau von Blockaden zeigen wir wirksame Übungen, die Sie von Zeit zu Zeit mit den Schülern durchführen sollten. Also nicht ein einmaliges „Aha – so geht das!“, sondern ein Automatisieren durch Wiederholung. Bitte: wirklich oft!

Dabei ist es nicht erforderlich, sondern eher kontraproduktiv, wenn Sie dieses Buch in der abgedruckten Reihenfolge durcharbeiten. Wählen Sie die Übungen aus, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen, und arbeiten Sie mit ihnen. Wir wünschen dazu viel Erfolg.

Lernbereitschaft fördern: allgemein

Von 0 auf 100 in fünf Minuten? Lahme Mühle? Zugegeben, für ein Auto wäre das eine erstaunlich schlechte Leistung.

Aber wie sieht das bei einer Klasse aus? Wohlgermerkt: Sie wollen nicht einen oder zwei Schüler hirntechnisch aktivieren, sondern nach Möglichkeit alle Kinder erreichen. Wenn das innerhalb von vier bis fünf Minuten klappt, läuft die Stunde.

An der Universität Regensburg arbeitet man seit über 15 Jahren an Zusammenhängen zwischen Gehirntätigkeit und Bewegung. Am stärksten wirkt Jonglieren, durch das sogar bei Erwachsenen neue Gehirnzellen entstehen. Dies liegt vor allem an der gleichzeitigen Aktivierung beider Gehirnhälften, die beim Jonglieren stattfindet.

Jonglieren im Klassenzimmer ist wohl nicht durchführbar. Es gibt aber viele Übungen, die den gleichen Effekt haben. Ein Teil davon gehört zu den ersten Schritten, die man bei dieser Kunst macht. Bei Life Kinetik und Brain-Gym werden sie systematisch ausgebaut. Spitzensportler wie Felix Neureuther oder der Fußballtrainer Jürgen Klopp schwören darauf, dass dadurch die Konzentrationsfähigkeit in höchstem Maße sofort abrufbar ist und sich längere Zeit halten lässt. (Felix Neureuther betont das in seinem Buch über Life Kinetik; siehe dazu die Literaturempfehlungen auf Seite 119.) Sie benutzen die Technik allerdings über einen längeren Zeitraum als fünf Minuten; das können wir nicht tun. Auch haben wir nicht ständig eine Sporthalle zur Verfügung.

Daher sind die folgenden Übungen tatsächlich auf die Gegebenheiten eines Klassenzimmers abgestimmt, genauso der Zeitraum von maximal fünf Minuten.

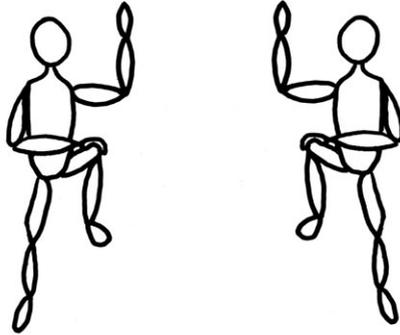
Entscheidend bei allen Übungen ist, dass sie nicht als Larifari angesehen werden, sondern dass die Schüler (genauso wie die Lehrkraft) sich zumindest vorstellen können, dass sie wirken. Wir raten dringend dazu, vor den allerersten Übungen Beispiele aus dem Spitzensport anzuführen. Die deutsche Ski-Nationalmannschaft sowie Borussia Dortmund oder die TSG Hoffenheim sind den meisten Schülern ein Begriff.

Die Grundidee aller Übungen in diesem Teil liegt in einer Koppelung von zwei eigentlich ganz unterschiedlichen Dingen – von Bewegung und Merkfähigkeit. Die Bewegungen werden mit Forderungen an das Kurzzeitgedächtnis gekoppelt. Sie zeigen ihre Wirkung daher nur dann, wenn die Schüler sie nicht „auswendig lernen“ können. Dies bedeutet, dass Sie die gezeigten Übungen im Wortlaut von Tag zu Tag variieren müssen. Ein Beispiel: Wenn heute „blau“ für „rechts“ steht, so müssen Sie der rechten Seite morgen z.B. „grün“ zuordnen. Klingt einfach, ist einfach – und unbedingt notwendig!

Es hat sich übrigens in der Praxis herausgestellt, dass es für die Schüler leichter wird, wenn Sie statt „rechte Hand“ z.B. „Fensterhand“ bzw. „Wandhand“ sagen.

Lernbereitschaft fördern: allgemein

1



rechte Hand – linkes Knie / linke Hand – rechtes Knie

So geht's:

Die Schüler stehen.

Sie marschieren auf dem Platz. Die Hände berühren abwechselnd über Kreuz das gehobene Knie. Der freie Arm wird hochgehalten.

Dauer:

4 Minuten

Zusatzinfos:

Diese Übung regt durchaus den Kreislauf an. Sie können sie übrigens auch zur Auflockerung einer Doppelstunde verwenden.

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

100 kurze Übungen zum Stressabbau in Klasse 5-7

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

