

„Zu mir selbst finden?!“

Förderung des respektvollen und achtsamen Umgangs mit sich selbst und miteinander

Durch die Zeiten des Lockdowns in der Corona-pandemie haben viele Schüler*innen haltgebende Strukturen verloren, ihr Selbstwertgefühl wurde geringer und die Isolation verhinderte wichtige Auseinandersetzungen und die Nähe in der Schulgemeinschaft.

Ziele:

- Schülerinnen und Schüler lernen, sich als Person mit all ihren Gefühlen wahrzunehmen.
- Sie lernen sich wertzuschätzen und auf ihre Fähig- und Fertigkeiten zu vertrauen
- Sie sollen Resilienz aufbauen, Strategien entwickeln, um mit Stressfaktoren zu umgehen
- Sie sollen ihrem Leben und ihrem Lernprozess Struktur geben.
-



Foto: Sharon Mccutcheon/unsplash

Methoden:

Zur Stärkung des Selbstwertgefühls:

- „Der eigene Lebensweg“ (Selbstbild) mit wichtigen Eckdaten (auch Wünsche, Gefühle und Begabungen festhalten) zeichnen und erfahren, dass sie individuell sind, ihren eigenen Lebensweg „bestreiten“ und sich von anderen unterscheiden. Zudem lernen sie eigene Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu äußern. Sie sollen dabei auch ihre eigenen Begabungen festhalten: Darauffolgend sollen die Schülerinnen und Schüler in ein Spiel übergehen, das die Anerkennung des Gegenübers weiterhin vertiefen soll:
- „Komplimente-Hagel“: Mitschülerinnen und Mitschüler notieren auf einen Zettel am Rücken der Schülerinnen und Schüler, was sie an ihnen wertschätzen, mögen und welche Stärken sie an ihnen toll finden. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein der Schülerinnen und Schüler zu stärken, indem sie erfahren, was andere Mitschülerinnen und Mitschüler an ihrer Persönlichkeit gut finden. Durch das Loben und Wertschätzen kann die Beziehung unter ihnen gestärkt werden.
- „Der Flug des Adlers“ (Phantasiereise): Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, sich los zu lassen. Die Phantasiereise dient der Steigerung des Selbstwertgefühls. Die Zuhörer werden zu einem starken Adler, der völlig frei und getragen vom Wind über die Landschaft schwebt. Sie sollen sinnbildlich als Adler ihre Kraft und Freiheit fühlen. Die Welt wird aus den Augen dieses Vogels gesehen und mit allen Sinnen erfasst.
- „So fühle ich mich“: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nun bewusst Fragen stellen: „Wie geht es mir nun? Wie fühle ich mich?“ Sie werfen sich gegenseitig einen Ball zu und äußern sich, wie ihr Gefühlszustand momentan ist. So sollen sie lernen, ihre eigenen Gefühle zu benennen und treffende Vergleiche zu finden. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass jedes Individuum unterschiedlich fühlt und es verhilft ihnen, das Verständnis und die Beziehung gegenüber anderen zu vertiefen.

Zur Stressbewältigung und Umgang mit Leistungsdruck:

- „Gefühlsluftballon“: Umgang mit negativen Gefühlen und Ängste und Sorgen nehmen. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler notiert die momentanen Ängste und Sorgen auf einen Zettel. Die Formulierungen sollten Gefühle enthalten, dies kann beispielsweise ausgedrückt werden in Wut, Trauer oder Angst. Nun kommen die Zettel in aufgeblasene Luftballons. Weiterhin können die Schülerinnen und Schüler ein Gesicht des Gefühls auf diesen zeichnen. Anschließend werden die Luftballons zur Seite gelegt, da sie für eine spätere Verwendung zur Ballonschlacht vorgesehen sind, die platzen dürfen, um symbolisch zu zeigen, dass sich ihre negativen Gefühle „in Luft auflösen können“. Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre negativen Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken und lernen eine Möglichkeit den Abbau von negativen Gefühlen.
- „Stress-Killer“: Den Schülerinnen und Schülern wird zunächst in einem Schüler-Lehrer-Gespräch verdeutlicht, wie Stresssituationen entstehen können, welche Reaktionen dies im Körper hervorrufen kann und wie sie lernen mit solchen Extremsituationen umzugehen. Die Jugendlichen notieren daraufhin auf einem Blatt Situationen und Herausforderungen in der Schule, die bei ihnen Auslöser für Stress sind. Zugleich sollen sie festhalten, welche „Stress-Killer“ sie bereits kennen und anwenden. Weiterhin werden ihnen sogenannte „Coping-Strategien“ vorgestellt, diese können sie für sich ausprobieren und partizipieren. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, was bei ihnen persönlich Stress auslöst und wie sie bestmöglich mit Stress umgehen können.
- Ausprobieren von Entspannungsübungen und Autogenem Training sein
- Einüben des Umgangs mit konkreten Stress-Situationen in Rollenspielen. Die Rollenspiele könnten unterschiedliche Themenkomplexe, wie beispielsweise die Belastbarkeit, Organisationsfähigkeit oder Teamfähigkeit beinhalten. Durch die Gesprächsverläufe in heiklen Situationen können die Schülerinnen und Schüler erlernen und bewerten, wie es etwa gelingen kann, eine Freundin oder einen Freund um Rat zu fragen oder zu überzeugen, sich in einer schwierigen Lage Hilfe zu suchen.
- „Leistungsdruck“: 2er-Gespräche: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich darüber bewusstwerden, wie sie den Leistungsdruck verspüren und wie sich dieser bewusst oder teils auch unbewusst bei ihnen bemerkbar macht. Die Jugendlichen sollen sich persönlich und die Anzeichen ihres Körpers bewusst wahrnehmen. Sie bekommen hier den Raum, sich über ihre Reaktionen auszutauschen, diese zu notieren und mögliche alternative Umgangsformen zu erlernen. Gerade die Thematik der eigenen Erwartungen an sich und die des Gegenübers müssen zur Sprache kommen und die Relativierung dieser in den Fokus gerückt werden. Aber dazu gehört auch, sich der Erfolge bewusst zu werden, indem sie diese in einer Tabelle festhalten und sich diese sichtbar machen, um ihr Selbstvertrauen zu steigern.
- „Genussblume“ – 6 Regeln, um richtig genießen zu können: Die Schülerinnen und Schüler sollen nun zur Ruhe kommen und Voraussetzungen erlernen, die gegeben sein müssen, um genießen zu können: Phantasiereise – „Am See – ruhiges Wasser“ Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, sich fallen zu lassen, ruhig zu sein und genießen zu können. Die Phantasiereise dient dem Gefühl der Ruhe und Stille und zur Steigerung der Erholungs- und Entspannungsmöglichkeiten. Die Zuhörer beobachten ruhig und besonnen das Wasser des Sees, sie nehmen nichts wahr, außer die Stille, die Sonne auf ihrer Haut mit Blick auf das ruhende Gewässer. Sie sollen mit all ihren Sinnen die Schönheit der Natur wahrnehmen und mit all ihrer Kraft die Ausgeglichenheit und Zufriedenheit spüren. Da dieses Projekt einen stetigen Prozess darstellt und noch nicht abgeschlossen ist, hier ein Blick auf weitere mögliche Themenkomplexe, die behandelt werden könnten: Aufbau von Resilienz, Zeitmanagement, Effiziente Lerntechniken und der Umgang mit Prüfungsangst.