



## L 5 Ändern meiner Gefühle

### Notizen für Lehrenden zur Lektion 5: Wie kann ich die Art und Weise ändern, wie ich mich fühle?

Lektion 5 befasst sich mit der Bewältigung von Stresssituationen. Es ist eine optionale Lektion. Sie erfordert eine Präsentation von Lehrenden, die an einer relevanten Ausbildung zur Durchführung von Aktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit teilgenommen haben.

#### Schlüsselerkenntnisse:

- Es ist wichtig, die Ursachen von Stress zu verstehen und auch die Auswirkungen, die Stress auf unseren Geist und Körper haben kann.
- Es gibt positive Bewältigungsstrategien, mit denen wir uns helfen können, uns besser zu fühlen, wenn wir uns bedrängt fühlen.
- Wir müssen zwischen hilfreichen und nicht hilfreichen Bewältigungsstrategien unterscheiden.
- Es ist wichtig zu erkennen, dass wir Ereignisse nicht ändern können, aber wir können es, wenn wir die Art und Weise ändern, wie wir über sie denken.

#### Sprachliche Lernziele:

- Modalverben *will/möchte kann/könnte*
- Präsens *Ich bin gelangweilt.*
- Konditionalsätze *Wenn Sie hart arbeiten, werden Sie Deutsch lernen.*
- Zusammengesetzte Sätze *Wenn ich gestresst bin, bekomme ich einen trockenen Mund.*
- Gefühle ausdrücken *Ich bin besorgt.*
- Über Stärken sprechen *Ich kann hart arbeiten.*
- Über Möglichkeiten sprechen *Ich könnte dies oder jenes tun.*
- Hypothesen aufstellen *Ich wäre glücklich, wenn...*
- Sich selbst oder andere herausfordern *Ist das wahr? Was sind die Belege/Beweise dafür?*

#### Fähigkeiten

- Notizen anfertigen
- in Gruppen arbeiten
- auf spezifische Informationen hören
- Intonation als Hinweis auf die Bedeutung verwenden
- Karikaturen interpretieren
- einen beschreibenden Aufsatz verfassen
- Nach spezifische Informationen einen Text scannen

## Textsorten

- Kurze Äußerungen
- Anmerkungen
- Listen
- Sachbuch-Text
- Beschreibung
- Karikaturen

## Hintergrundinformationen

- Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen mit Flüchtlingshintergrund in emotionale Notlagen geraten. Flüchtlingsjugendliche scheinen eine hohe Rate unerklärlicher körperlicher Symptome wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Magenprobleme zu haben. Daher ist es wichtig, dass die Lernenden erkennen, dass körperliche Schmerzen mit seelischer Belastung verbunden sein können.
- Der Prozess des Einlebens hat viele verschiedene Phasen, und manchmal gehen wir einen Schritt vorwärts und zwei Schritte zurück. Die Anerkennung der mit dem Wandel verbundenen Anforderungen und die Festlegung realistischer persönlicher Ziele sind wichtige erste Schritte.
- Stress ist ein Wort, um die Erfahrung vieler Anforderungen zu beschreiben, denen wir uns nicht gewachsen fühlen.

## Vorbereitung der Aufgaben von Lektion 5

- Besorgen Sie sich einen CD/Kassettenspieler und eine CD/Kassette.
- Besorgen Sie sich Papier für Gruppenkommentare zu den Cartoons.
- Vergrößern und fotokopieren Sie die „Stärkekarten“.
- Vergrößern und fotokopieren Sie die Coping Statements für die "Four Corners"-Aufgabe und schneiden Sie sie in Streifen oder machen Sie Karten. Bereiten Sie Schilder für die vier Ecken des Raumes vor.
- Vergrößern und fotokopieren Sie die „Stärke“-Wörter mit ihren Bedeutungen. Schneiden Sie die Definitionen ab und schneiden Sie sie in Streifen. Bereiten Sie für jede Gruppe einen Satz vor.

## Vorgeschlagene Aktivitäten:

### Aufgabe 1: Was ist Stress?

Führen Sie das Konzept *Stress* ein. Sorgen, Traurigkeit, Angst und Wut können Symptome von Stress sein. Sie können zum Verdeutlichen des Zurückbiegens eines Stockes verwenden – ein Stock streckt sich und prallt zurück. Wird er brechen? Ja, wenn zu viel Druck auf ihn ausgeübt wird. Bei einem Ballon ist es dasselbe. Der Gummi dehnt sich und wird schwach und bricht schließlich. Genauso können zu viele Anforderungen an uns Traurigkeit, Wut und Angst auslösen und unseren Körper schwach machen.

Die Gruppen diskutieren die Stressbotschaften in den Karikaturen und erstatten Bericht.

Botschaften aus den Karikaturen sind:

Cartoon 1 Stress kann sich wie eine schwere Last anfühlen, wenn das Leben schwierig ist.

- Cartoon 2 Der Junge ist gestresst, weil er drangsaliert wird. Der Stress dauert an. (Vergewissern Sie sich, dass Sie sich kurz darüber unterhalten, was er tun muss und welche anderen Studenten in einer Mobbing-Situation tun können).
- Cartoon 3 Der Versuch, mit zu vielen Dingen auf einmal fertig zu werden, verursacht Stress. Nicht jede/r erlebt Stress unter den gleichen Umständen. Eine Person sieht nur Schwierigkeiten, eine weitere Herausforderung. (Seien Sie vorsichtig, dass die Lernenden keine Werturteile fällen, sondern einfach den Unterschied erkennen).

### **Aufgabe 2: Warum sind sie gestresst?**

Hörtext vorlesen. Diese Menschen sind gestresst. Worüber sind sie gestresst? Wie fühlen sie sich? Diskutieren Sie als Klasse oder zu zweit.

### **Aufgabe 3: Was verursacht uns Stress?**

Die Lernenden arbeiten in Gruppen, um die Dinge, die Stress verursachen können, zu diskutieren und aufzulisten. Die Ursachen sind oft zu viele Anforderungen und Schwierigkeiten und das Unwissen, wie man damit umgehen kann. Zeigen Sie Musterbeispiele auf der Tafel der möglichen Stressoren für jeden genannten Bereich. Es ist wichtig, diese Aufgabe in einer Gruppe durchzuführen, damit man sich in Stresssituationen eher allgemein als persönlich unterhalten kann. Die Lernenden werden von der Gruppe unterstützt, wenn sie herausfinden, dass sie mit ihren Ängsten nicht allein sind. Diskutieren Sie im Rahmen der Rückmeldeübung, ob alle die gleichen Dinge als Stressoren sehen und ob sie große oder kleine Stressoren sind.

### **Aufgabe 4: Stressanzeichen**

Brainstorming der Anzeichen von Stress. Führen Sie bei Bedarf Vokabeln ein. Bewegen Sie sich durch Teile des Körpers nach unten. Was passiert mit unserem Kopf? Wie fühlen wir uns in unserem Bauch/Nacken/Schultern? Was geschieht mit unserer Atmung/unserer Herzfrequenz? Wie fühlen sich unsere Muskeln an?

Mögliche Zeichen sind unter anderem:

Körperlich	Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit (oder zu viel essen), Magenverstimmung, Schwierigkeiten Atmung oder schnelle Atmung, trockener Mund, angespannte Muskeln, steifer Nacken, Muskelkater Schultern, weniger Energie haben, schneller Herzschlag, öfter an einer Erkältung und Grippe erkranken
Seelisch	nicht in der Lage sein, sich zu konzentrieren, der Verstand bleibt an einer Sache hängen, er regt sich auf leicht, kann schlecht schlafen, vergisst leicht Dinge, ist wütend, viel allein sein zu wollen, das Gefühl zu haben, nichts tun zu wollen
Soziales	Streiten mit Freunden und Familie, nicht mit anderen mischen wollen

Schreiben Sie Aussagen auf und um das Körperdiagramm herum oder zeichnen Sie auf Plakatrollenpapier um die Körper der anderen herum und kommentieren Sie die Zeichnungen auf dieselbe Weise.

Bilden Sie komplexe Sätze. Das erste Muster drückt die Möglichkeit aus, das zweite bittet die Lernenden zu sagen, was mit ihnen passiert, wenn sie gestresst sind.

## **Aufgabe 5: Stress verstehen**

Lesen und diskutieren Sie die Passage. Üben Sie die nötigen Vokabeln.

## **Aufgabe 6: Hilfreiches und nicht-hilfreiches Denken**

Diskutieren Sie, wie Gedanken einen wichtigen Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen. Erklären Sie, dass hilfreiches Denken uns ein besseres Gefühl für die Anforderungen geben kann, die an uns gerichtet werden. Erklären Sie den Lernenden, dass in der Klasse Beispiele für hilfreiche und nicht hilfreiche Gedanken (oder Denken) diskutiert werden. Die Lernenden arbeiten die Liste der Gedanken durch und identifizieren diejenigen, die hilfreich und nicht hilfreich sind.

## **Aufgabe 7: Verstehen der Auswirkungen von hilfreichem und nicht hilfreichem Denken**

Erklären Sie anhand von Szenario eins auf S. 92, dass hilfreiche und nicht hilfreiche Gedanken, Gefühle und Handlungen als Reaktion auf eine Situation, diese beeinflussen können. Lesen Sie der Klasse Szenario 1 vor und diskutieren Sie, wie verschiedene Gedanken Gefühle und Handlungen beeinflussen. Lassen Sie die Lernenden die Szenarien 2 und 3 ausfüllen.

## **Aktion 8: Die Stärken von Shamin**

Diese Aufgabe stellt persönliche Stärken im Kontext vor und soll verdeutlichen, dass wir Stärken, die uns in der Vergangenheit geholfen haben, auch in neuen Kontexten nutzen können.

Die Studenten halten die Fähigkeiten und Stärken von Shamin in Notizform fest. Shamin ist fleißig, ein guter Schüler, lebenslustig, verständnisvoll, hat einen guten Sinn für Humor, lernt gerne, mag Herausforderungen, ist organisiert, belastbar, kreativ, sportlich gut und ein Teamplayer. Mit den Informationen in der Tabelle bilden die Schüler\*innen Sätze, die zeigen, wie Shamins Fähigkeiten und Stärken für sie in ihrer jetzigen Situation hilfreich sein können. Unterrichten Sie die Konditionalkonstruktion „Wenn Sie X tun, wird Y geschehen“. Unterrichten Sie explizit die Verbformen und üben Sie anhand anderer Beispiele, bevor die Lernenden versuchen, sich Ratschläge zu erteilen.

## **Aufgabe 9: Meine Stärken**

1. Diese Aufgabe lehrt das Vokabular der persönlichen Stärken. Die Lernenden können dabei unterstützt werden anzuerkennen, dass sie durch ihre Erfahrungen als Flüchtlinge und Migranten viele dieser Stärken angewendet und entwickelt haben. Unterrichten/Überarbeiten und Üben Sie das neue Vokabular von die Liste der „Stärkenwörter“.
2. Geben Sie jeder Gruppe oder jedem Paar einen Stapel von Stärkewörtern und eine Auswahl von Definitionen. Sie paaren ein Stärkenwort mit seiner Bedeutung. Ein Konzentrationsspiel würde sich für eine weitere Übung eignen.
3. Legen Sie als gesamte Klassenaufgabe die Stärkenkarten auf einen Tisch und bitten Sie die Lernenden ein Wort auszusuchen, von dem sie glauben, dass es sie beschreibt, und zu sagen, warum. Sie bilden einen Satz: Ich glaube, ich bin mutig, weil... Sie können ein Wort wählen, das auch ein/e andere/r Schüler\*in gewählt hat. Wenn die Lernenden es schwer finden, gute Eigenschaften an sich selbst zu erkennen, fragen Sie, wie sie über andere denken und sie beschreiben würden.

4. Lesen Sie den Aufsatz von Ruby. Die Lernenden schreiben einen Aufsatz über ihre Stärken mit Rubys Aufsatz als Modell/Orientierung.

### **Aufgabe 10: Stressbrecher**

Stellen Sie diese Aufgabe anhand von Beispielen für Strategien vor, die Sie zur Stressbewältigung anwenden. In Gruppen machen die Lernenden ein Brainstorming über Strategien, die sie anwenden, um Stress abzubauen. Stellen Sie das Konzept der nützlichen und nicht nützlichen Strategien vor. Bitten Sie sie, ihre eigenen Strategien in nützlich oder nicht nützlich zu klassifizieren und die vorgegebene Liste einzuordnen.

### **Aufgabe 11: Wird Ihnen diese Strategie helfen? Vier-Ecken-Spiel**

- Setzen Sie die Klasse in einen Kreis. Erklären Sie Idee und Ablauf des Spiels und führen Sie ein Beispielszenario durch.
- Verteilen Sie drei Bewältigungsstrategien an jede/n Lernende/n. Sie können zusätzliche Strategien aus den eigenen Listen der Schüler\*innen hinzufügen.
- Schreiben Sie eine schwierige Situation an die Tafel und erklären Sie die Situation. Wählen Sie Situationen aus, die den Bedürfnissen der Klasse entspricht, mit der Sie sich wohl fühlen und die nicht bestimmte Lernende in Bedrängnis bringen.
- Jede/r Schüler\*in bewegt sich in eine Ecke des Raumes, je nachdem, ob er denkt, dass seine/ihre gewählte Strategie in dieser Situation sehr hilfreich, hilfreich, nicht hilfreich oder schädlich ist.
- Die Lernenden lesen ihre Karte vor und können aufgefordert werden, ihre Wahl zu begründen. Sie könnten erklären ob ihre Strategie zur Entspannung oder zur Problemlösung nützlich ist. Wiederholen Sie die Aufgabe mit Schüler\*innen, die eine ihrer anderen Strategiekarten verwenden. Führen Sie eine Nachbesprechung und Diskussion durch, ob möglicherweise andere Strategien in dieser Situation besser geeignet wären.
- Machen Sie deutlich, dass wir eine Reihe von Bewältigungsstrategien brauchen, um mit verschiedenen Situationen umzugehen. Wir brauchen sowohl Entspannungs- und Ablenkungsstrategien als auch Problemlösungsstrategien. Weisen Sie darauf hin, dass mehr als ein oder zwei Strategien erforderlich sind, da einige Herausforderungen andauern und über einen langen Zeitraum bewältigt werden müssen. Weisen Sie die Lernenden bei der Erörterung bestimmter Strategien auf die Dimensionen der Gesundheit hin.
- Achten Sie darauf, bei der Diskussion von Strategien nicht zu urteilen. Es gibt zum Beispiel Situationen, in denen für einige Lernende ein schulfreier Tag eine geeignete Strategie sein kann.

### **Zusatzaufgaben**

- Erforschen Sie die Rolle von Humor als Strategie zur Bewältigung von Stress. Erstellen Sie ein Humor-Plakat mit Witzen und Karikaturen. Wählen Sie Beispiele, die angemessen und kulturell passend sind.
- Erstellen Sie eine Stärken-Mindmap. Zeigen Sie für jede Stärke, wie sie Ihnen in der Schule hilft, mit Freunden und zu Hause.
- Identifizieren Sie eine Stärke, die Sie entwickeln möchten. Können Sie sich vorstellen, wie Sie dies tun?
- Die Schüler\*innen könnten für eine Gruppe Kinder Bilder aus dem Internet herunterladen und damit ein Kinderbuch über Stärken erstellen. Zum Beispiel: "Wenn ich ein Tier sein könnte, wäre ich ein \_\_\_\_\_, weil sie \_\_\_\_\_ sind".

**Überprüfung des Gelernten:**

Schüler\*innen schreiben einen Bericht/Text über ihre Stärken. Die Lehrenden beobachten die Teilnahme an Einzel- und Gruppenaktivitäten.

**Quelle:** The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „HealthWize. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 3, Seite 79-84. Übersetzt an der PH Freiburg (2020).