



Rheinland-Pfalz

PÄDAGOGISCHES  
LANDESINSTITUT

# REBUILD – BAUE AUF DEINE STÄRKEN

Resilienzförderung in der Schule



Foto: © allvision/stock.adobe.com



UNIVERSITÄTSmedizin.

MAINZ

Klinik und Poliklinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



# INHALT

<b>Hintergrund</b>	<b>5</b>
<b>1. Modul: Ankommen</b>	<b>14</b>
1.1 Begrüßung und Einführung	15
1.2 Gruppen-, Gesprächs- und Feedbackregeln	15
1.3 Sternenleuchten: Gruppenkohäsion	16
1.4 Auswirkungen der Coronapandemie	17
1.5 Bestandsaufnahme und Stimmungsabfrage	19
1.6 Fazit und Take-Home	19
<b>2. Modul: Stress und Stressbewältigung</b>	<b>21</b>
2.1.1 Achtsamkeitsübung: 5-4-3-2-1-Übung	21
2.1.2 Anknüpfen an die letzte Sitzung:	23
<b>2.2 Stressentstehung:</b>	<b>24</b>
2.2.1 Was ist Stress?	24
2.2.2 Erfahrungsübung Kinderlieder	27
<b>2.3 Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>	<b>28</b>
<b>2.4 Stresslöser</b>	<b>29</b>
<b>2.5 Fazit und Hausaufgabe: Meine Stresslöser</b>	<b>30</b>
<b>3. Modul: Körper und Gesundheit</b>	<b>31</b>
3.1.1 Übung: Reise durch den Körper	32
3.1.2 Anknüpfen an letzte Sitzung	34
<b>3.2 Was macht Stress mit dem Körper?</b>	<b>34</b>
<b>3.3 Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>	<b>37</b>
<b>3.4 Praktische Übungen</b>	<b>38</b>
3.4.1 Option 1: Vier Felder der Bewältigung	38
3.4.2 Option 2: Genusstraining	39
<b>3.5 Fazit und Hausaufgabe</b>	<b>42</b>
<b>4. Modul: Soziales Immunsystem</b>	<b>43</b>
4.1.1 Übung: Klatschspiel	44
4.1.2 Anknüpfen an letzte Sitzung	45
<b>4.2 Warum sind uns andere Menschen wichtig?</b>	<b>45</b>
<b>4.3 Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>	<b>47</b>
<b>4.4 Praktische Übungen</b>	<b>47</b>
4.4.1 VW Regel	47
4.4.2 Mögen vs. Bewundern	50
<b>4.5 Fazit und Hausaufgabe</b>	<b>51</b>
<b>5. Modul: Ziele</b>	<b>52</b>
5.1.1 Anknüpfen an letzte Sitzung	53
5.1.2 Clip „Pinguin-Prinzip“	53

<b>5.2</b>	<b>Einführung in das Thema (Lebens-)Ziele</b>	<b>54</b>
<b>5.3</b>	<b>Praktische Übung</b>	<b>58</b>
5.3.1	Option 1: Fluss meines Lebens	58
5.3.2	Option 2: Mein Ziel	59
<b>5.4</b>	<b>Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>	<b>61</b>
<b>5.5</b>	<b>Hausaufgabe</b>	<b>62</b>
<b>6. Modul: Abschluss und Resümee</b>		<b>63</b>
6.1.1	Achtsamkeitsübung: Leichtes Lächeln	63
6.1.2	Anknüpfen an letzte Sitzung	65
<b>6.2</b>	<b>Ressourcenaktivierung: Übung „warmer Rücken“</b>	<b>66</b>
<b>6.3</b>	<b>Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>	<b>66</b>
<b>6.4</b>	<b>Selbstreflexion und Zielklärung: Brief an mich selbst</b>	<b>67</b>
<b>6.5</b>	<b>Abschluss: Was nehme ich mit?</b>	<b>68</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>		<b>68</b>
<b>Impressum</b>		<b>70</b>

# REBUILD – BAUE AUF DEINE STÄRKEN

## Resilienzförderung in der Schule

### Hintergrund

Die Idee zum Projekt „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ ist in einer Arbeitsgruppe der Universitätsmedizin Mainz und der Abteilung Schulpsychologie des Pädagogischen Landesinstituts Rheinland-Pfalz entstanden. Vielfältige Rückmeldungen von Kindern und Jugendlichen, Lehrkräften, Schulsozialarbeitenden und auch die Eindrücke unserer Arbeit insbesondere während der Zeit der Corona-Pandemie haben uns dazu motiviert ein Angebot zu entwickeln, das Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit eröffnen soll, ihre individuelle Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen systematisch weiterzuentwickeln. Diese auch als Resilienz bezeichnete Widerstandskraft ist ein wichtiger Faktor der psychischen Gesundheit und kann mit Hilfe des vorliegenden Projekts einen Platz im Schulgeschehen einnehmen.

Mehrere empirische Studien zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben gezeigt, dass durch die herausfordernden Bedingungen der Coronakrise der Anteil belasteter junger Menschen stark angestiegen ist. Andererseits wurde bereits im Rahmen der groß angelegten KiGGS-Studie (2018) berichtet, dass ca. 20% aller Kinder und Jugendlichen deutliche psychische Belastungen aufweisen. Aufgrund des Studiendesigns kann nicht genau gesagt werden, wie viele dieser belasteten jungen Menschen klinisch relevante Belastungen zeigen, dennoch macht die Zahl deutlich, dass sich jedes fünfte bis sechste Kind als stark belastet beschreibt. Auch ohne die deutlichen Zuwächse psychischer Belastungsfaktoren durch die Coronakrise stellt sich damit die Frage, wie der Umgang mit diesen Belastungen auch durch schulische Konzepte unterstützt werden kann.

Dabei muss es sich bei einem solchen Schulkonzept nicht nur um ein primärpräventives Programm handeln, denn Primärprävention zielt auf 100% aller Kinder einer Schule oder einer Klassenstufe ab. Dabei profitieren zum Beispiel vom Programm zur Primärprävention (ProPP) des Pädagogischen Landesinstituts Rheinland-Pfalz alle Kinder einer Klasse davon, dass ihr soziales Miteinander gezielt gefördert wird und dadurch verschiedene Belastungen gar nicht entstehen, oder deren Entwicklung präventiv abgemildert werden. Wenn in einem Programm aber Schülerinnen und Schüler adressiert werden sollen, die bereits Belastungen entwickelt haben, greifen diese Primärpräventionsprogramme oft zu kurz. Um Kindern und Jugendlichen im Umgang mit Belastungen zu trainieren, die sich bereits entwickelt haben, braucht es andere Ansätze, die im Bereich der indizierten Prävention angesiedelt sind.

Selbstverständlich unterscheidet sich auch ein solcher Ansatz sehr klar von therapeutischen Interventionen, die von entsprechend ausgebildeten Fachpersonen durchgeführt werden. Darum kann der Besuch des Gruppenangebots „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ in keinem Fall eine psychotherapeutische Begleitung ersetzen. Das Ziel dieses Angebots liegt vielmehr darin, Kompetenzen zu vermitteln, die es den Kindern und Jugendlichen erlauben, frühzeitig konstruktiv mit ihren Belastungen umzugehen, um der Entwicklung klinisch relevanter Störungen vorzubeugen.

### Zielgruppe

Zielgruppe für die aktuell vorliegende Version von „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ sind Schüler\*innen der 7.-9. Jahrgangsstufe.

Die Module sind für Jugendliche, die sich als mehr oder weniger belastet erleben, entwickelt worden. Die Belastungen können auch schon zu ersten Belastungssymptomen geführt haben. Belastungssymptome

können sehr unterschiedlich aussehen. In der Schule können zum Beispiel einige Symptome aus der folgenden Liste beobachtet werden:

- Leistungsabfall, besonders wenn er in mehr als einem Fach erkennbar ist.
- Schlafstörung (unter 6h oder über 10h), eventuell erkennbar durch Müdigkeit oder Antriebslosigkeit im Unterricht
- Appetitstörung (Gewichtsverlust oder Zunahme)
- Energieverlust, chronische Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Verstopfung
- Durchfall
- Benommenheit
- Schwindel
- Übelkeit
- Infektionsanfälligkeit
- Verlust an Freude an Aktivitäten, die vormals als angenehm erlebt wurden.
- Affektlabilität (schnelle Gemütsschwankungen von freudig über Traurig zu aggressiv oder ähnliches)
- Reduzierte Belastbarkeit in Leistungssituationen

Diese Liste ist nur eine Zusammenstellung möglicher Hinweiszeichen für eine aktuell bestehende psychische Belastung. Belastungen können aber auch ganz anders aussehen - ihre äußere Erscheinung variiert interindividuell stark. Darüber hinaus lassen sich die genannten Symptome auch anders erklären, als durch psychische Belastungsfaktoren, sie sind somit unspezifisch. Sie können daher nur als Hinweise dienen, die einen Anlass für ein persönliches Gespräch bieten. In diesem Gespräch kann dann genauer eruiert werden, worin der Hintergrund für die Symptome liegen könnte.

Die Teilnahme am Projekt „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ ersetzt selbstverständlich keine therapeutische Maßnahme. Schüler\*innen, die bereits eine Diagnose hinsichtlich einer psychischen Störung haben, können zwar möglicherweise ebenfalls von „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ profitieren, die Gruppen sollten sich aber nicht nur aus Schüler\*innen mit diagnostizierten Störungen zusammensetzen. „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ richtet sich vor allem an die Schüler\*innen, die zwar belastet sind, die aber noch keine klinisch relevanten Beeinträchtigungen zeigen.

Kurz formuliert: „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ richtet sich an belastete Schüler\*innen mit Belastungssymptomen, die keinen Störungswert aufweisen. Damit befindet sich dieses Programm im Bereich der Sekundärprävention, oder auch der indizierten Prävention.

Aber auch wenn sich das Programm gezielt an diese Gruppe richtet, so kann dennoch erwartet werden, dass auch unbelastete Jugendliche, oder auch diagnostizierte Jugendliche vom Besuch der Gruppe profitieren können. Entscheidender als der Grad der Belastung und ob sich daraus bereits störungswertige Symptome entwickelt haben oder nicht, ist die Bedingung, dass die Jugendlichen am Angebot freiwillig und mit Interesse am Thema teilnehmen.

## Rahmenbedingungen in der Schule

Die strukturelle Umsetzung des Projekts „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ liegt bewusst im Ermessen der Schule. Viele Schulen arbeiten bereits mit primärpräventiven Ansätzen und haben Erfahrungen mit effektiven Umsetzungsbedingungen vor Ort sammeln können. Wir möchten diese Erfahrungen und schulspezifischen Bedingungen vor Ort ernst nehmen, damit jede Schule das Projekt möglichst anchlussfähig an bereits bestehende Strukturen und Ansätze umsetzen kann.

Hier werden einige Hinweise formuliert, die das Angebot positiv beeinflussen können. Dennoch können regionale Besonderheiten, Ressourcen der Schule, Zusammensetzung der Schülerschaft und andere Bedingungen dazu führen, dass Sie flexible(re) Lösungen in Ihrer Schule finden müssen.

- Die Schüler\*innen sollen freiwillig am Angebot teilnehmen. Nur unter dieser Voraussetzung ist es möglich, dass die Schülerinnen und Schüler dazu bereit sind, über sehr persönliche Inhalte zu sprechen, sich selbst kritisch zu hinterfragen und Verhaltensveränderungen in wichtigen Bereichen zu initiieren. Wenn sich Schüler\*innen gezwungen fühlen teilzunehmen, können diese Ziele kaum erreicht werden. Möglicherweise können Schüler\*innen auch in Einzelgesprächen dazu motiviert werden, am Angebot teilzunehmen.
- Die Eltern müssen über das Angebot informiert werden und ihr Einverständnis zur Teilnahme Ihrer Kinder an den Gruppenstunden gegeben haben (s. Elternbrief).
- Als Anreiz zum Besuch des Gruppenangebots sind verschiedene Herangehensweisen denkbar. Beispielsweise könnte eine „AG Gesundheitsförderung“ in der Schule gegründet werden, in deren Rahmen unter anderem auch „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ durchgeführt werden könne.
- Das Programm besteht aus 6 Modulen à 90 Minuten. Zwischen den einzelnen Sitzungen sollten eine oder zwei Wochen liegen, je nach dem, was organisatorisch möglich ist. Ein größerer Abstand wäre ungünstig für den Gruppenzusammenhalt und für die stringente Bearbeitung der Themen.
- Das Gruppenangebot kann zeitgleich zu Unterrichtsstunden angeboten werden, oder in der unterrichtsfreien Zeit stattfinden. Die Bereitschaft zur Teilnahme an den Gruppen könnte dadurch maßgeblich mitbeeinflusst werden. Möglicherweise ist aber auch ein Mischmodell denkbar. Es könnten zum Beispiel für die ersten 45 Minuten die 6. Stunde genutzt werden und für die zweite Hälfte der Gruppe die 45 Minuten nach Unterrichtsende. Denkbar wäre aber auch ein Projekt, eine AG oder eine Einbindung des Gruppenangebots in bereits bestehende Projekte der Schule.
- Für die aktive Ansprache von Schüler\*innen ist es wichtig, dass die betreffenden Lehrkräfte einschätzen können, welche Schüler\*innen aktuell belastet sein könnten. Hinweiszeichen für persönliche Belastungen sind in der Schule nicht immer einfach zu erkennen. Denn jede Schülerin und jeder Schüler reagiert anders auf Belastungen. Mögliche Hinweiszeichen können sowohl externalisierende Auffälligkeiten sein (Hyperaktivität, Impulsivität, Regelverstöße, Substanzkonsum, Risikoverhaltensweisen etc.), als auch internalisierende Auffälligkeiten (sozialer Rückzug, Vermeidung, Leistungseinbruch, Konzentrationsprobleme, affektive Taubheit, Ängste, depressive Verstimmung, Schlafprobleme, Veränderung der Ernährungsgewohnheiten etc.). Manchmal kommt auch beides gleichzeitig vor.
- Auch wenn Schüler\*innen angesprochen werden, auf die das Angebot gut zu passen scheint, ist es wichtig, dass die Entscheidung zum Besuch der Gruppe beim Jugendlichen bleibt. Manchmal ist der Zeitpunkt einfach noch nicht gegeben, um sich mit bestimmten Inhalten zu beschäftigen. Wenn der Zeitpunkt aber gekommen ist, dann ist es gut, wenn es entsprechende niederschwellige Angebote für diese Jugendlichen in der Schule gibt.

### **Umfang der Gruppenangebote:**

„ReBuild – baue auf Deine Stärken“ besteht aus insgesamt 6 Terminen, von jeweils 90 Minuten (eine Doppelstunde). Zwischen den Terminen sollte ein Intervall von 1 bis 2 Wochen liegen. Die Schulung der Moderator\*innen durch Mitarbeiter\*innen der Unimedizin und des Pädagogischen Landesinstituts umfasst 1,5 Tage.

Die Teilnahme an den Gruppenstunden sollte seitens der Schüler\*innen prinzipiell freiwillig erfolgen. Es bietet sich an, eine Gruppengröße von 8 bis 12 Schülerinnen und Schülern anzuvisieren.

Die Gruppen sollten aus Schüler\*innen verschiedener Klassen und Jahrgangsstufen zusammengesetzt werden. Eine Durchführung im Klassenverband ist zwar im Prinzip möglich, vor dem Hintergrund der persönlichen Themen, die in den Gruppenstunden bearbeitet werden, sollte davon aber eher abgesehen werden. Es ist vor allem wichtig, dass innerhalb der Gruppe eine konstruktive Atmosphäre entstehen kann, in der sich Schüler\*innen öffnen und sich einander anvertrauen können.

### **Ablauf der Gruppenstunden**

Jede Gruppenstunde steht unter einem bestimmten übergeordneten Thema. Diese Themen orientieren sich an langjährigen wissenschaftlichen Erkenntnissen darüber (z. B. [Leopoldina, 2020](#)), welche Faktoren bei Jugendlichen eine resiliente Entwicklung trotz schwieriger Lebenssituationen unterstützen können.

Die Oberthemen der einzelnen Gruppenstunden sind folgendermaßen benannt:

1. Ankommen
2. Stress und Stressbewältigung
3. Körper und Gesundheit
4. Soziales Immunsystem
5. Ziele setzen
6. Abschluss

Jeder Termin folgt einem ritualisierten Ablauf, wodurch den Schüler\*innen Sicherheit und Orientierung vermittelt wird.

In jeder Sitzung werden in etwa folgende Aspekte realisiert:

#### **■ Achtsamkeit**

Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand geistiger und mentaler Gegenwärtigkeit. In diesem Zustand wird die Wahrnehmung auf das Hier und Jetzt fokussiert, Gedanken an Zukunft und Vergangenheit werden durch die bewertungsfreie Konzentration auf die Gegenwart ersetzt. Dies fördert die Entspannung und führt zu einer positiven Stimmungslage. Viele wissenschaftliche Autoren (z. B. [Shian-Ling et al., 2011](#)) berichten von positiven Effekten auf die psychische Gesundheit, wenn diese Praktiken regelmäßig geübt werden. Da die betreffenden Übungen leicht anzuleiten und gut in den Alltag zu integrieren sind, nehmen sie zu Beginn der Gruppenstunden einen prominenten Platz ein.

#### **■ Anknüpfen an die letzte Sitzung**

Das Ziel dieses Abschnittes ist keine übliche "Hausaufgabenkontrolle". Ob und wie die Hausaufgaben aus der letzten Sitzung von den Jugendlichen durchgeführt werden, liegt ganz bewusst in ihrer Eigenver-



antwortung. Sollte es Gruppenmitglieder geben, die Hausaufgaben prinzipiell nicht erledigen, kann in Einzelgesprächen herausgearbeitet werden, ob die gesetzte Aufgabe unpassend, zu schwer, zu leicht oder Ähnliches war, oder ob möglicherweise die Motivation zum Besuch des Gruppenangebots hinterfragt werden sollte. Auf keinen Fall sollte aber der Eindruck entstehen, dass die Aufgaben zur Pflichterfüllung gegenüber dem/der Moderator\*in ausgeführt werden müssen. Vielmehr geht es darum, die Jugendlichen dabei zu begleiten, neu Gelerntes in ihrem Alltag erfahrbar zu machen und diese neuen Erfahrungen mglw. wieder in die Gruppe einzubringen.

### ■ Theoretischer Teil

Dieser Teil ist bewusst kurz. Der Ablauf der Stunden soll sich von klassischen Unterrichtserfahrungen abheben, auch wenn die Gruppen im schulischen Kontext stattfinden. Eine klassische Unterrichtsdynamik könnte sich negativ auf die Selbstöffnungsbereitschaft der Schüler\*innen auswirken. Sie erhalten in diesem Manual und in den begleitenden Veranstaltungen Materialien zur Durchführung der theoretischen Einheiten. Bitte interpretieren Sie diese Materialien als Vorschläge. Es ist auf jeden Fall sinnvoll, Inhalt, Umfang und die eingesetzten Materialien an die Bedarfe der jeweiligen Gruppe anzupassen oder aber durch erprobte Materialien ihrerseits zu ergänzen.

### ■ Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (PMR) ist ein standardisiertes Entspannungsverfahren, das seit langer Zeit in vielen Feldern erfolgreich eingesetzt wird. In verschiedenen Studien konnten positive Wirkungen auf Stresserleben, Ängstlichkeit, Wohlbefinden und auch auf verschiedene physiologische Parameter gefunden werden.

Dabei werden verschiedene Muskelgruppen gezielt angespannt und wieder entspannt. Durch die gezielte Wahrnehmung, wie sich die Muskelgruppen im angespannten bzw. entspannten Zustand anfühlen, erlernen Teilnehmende durch dieses Verfahren, sich auch im Alltag schneller und effektiver zu entspannen. Da mit dieser einfach zu erlernenden Methode sehr effektiv Wohlbefinden und verschiedene gesundheitsassoziierte Parameter verbessert werden können, es aber einer gewissen Übung bedarf, um diese Erfolge auch zu erreichen, fließt eine angeleitete PMR-Übung in fünf der sechs Gruppenstunden ein. Dabei haben Sie die Wahl, ob Sie auf den Beispieltext aus dem Manual zurückgreifen und ihn selbst vorlesen (empfohlen!), oder den eingesprochenen Text als Audiodatei vorspielen. In der Regel können sich die Schülerinnen und Schüler besser auf die Übung einlassen, wenn Sie ihnen den Text selbst vorlesen. Wenn Sie den Text als unpassend erleben, können Sie selbstverständlich auch einen anderen gängigen Anleitungstext vorlesen. Im Internet sind z. B. bei Krankenkassen viele Beispiele frei verfügbar.

### ■ Übung/praktischer Teil

Das entscheidende Herzstück jeder Stunde sind die jeweiligen praktischen Übungen. Sie sollen die Lerninhalte für die Schüler\*innen erlebbar werden lassen, um auf dieser Basis Neubewertungen und Verhaltensveränderungen anzustoßen. Sollten die Zeitangaben in den einzelnen Modulplänen nicht zu Ihrer Gruppe passen, ist es empfehlenswert, an anderen Stellen zu sparen und genug Zeit für die praktischen Übungen einzuplanen.

### ■ Fazit und Hausaufgabe

Ziel der Hausaufgabe ist es, neu gelernte und neu erfahrene Aspekte der aktuellen Gruppenstunde in den Alltag zu bringen und dort erfahrbar zu machen. Die eigentliche gesundheitsförderliche Wirkung von „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ findet nicht in den Gruppenstunden statt, sondern zwischen zwei Treffen - im gelebten Alltag der Schülerinnen und Schüler.

## **Moderator\*innen**

„ReBuild – baue auf Deine Stärken“ wird von Moderator\*innen angeboten, die an der jeweiligen Schule beschäftigt sind. Optimalerweise sollten dazu keine externen Expert\*innen herangezogen werden, da die Moderator\*innen auch zwischen und nach den Gruppenstunden ansprechbar sind und bleiben. Der Aufbau eines längerfristigen Kontaktes zwischen Schüler\*innen einerseits und Moderator\*innen andererseits ist ein wesentlicher Baustein für die Wirksamkeit des Programms.

Die möglichen Berufsgruppen könnten sein:

- Schulsozialarbeitende
- Schulseelsorger\*innen
- Verbindungslehrkräfte
- Lehrkräfte mit Interesse am Bereich Gesundheit/Prävention

Für diese Moderator\*innen bieten Mitarbeiter\*innen der Universitätsmedizin Mainz und der Abteilung Schulpsychologie des Pädagogischen Landesinstituts Rheinland-Pfalz gemeinsame Fortbildungen im Umfang von 1,5 Tagen an, um in das Programm einzuführen und erforderliche Schulentwicklungsaspekte zu thematisieren.

## **Materialsammlung**

Im folgenden Abschnitt finden Sie verschiedene Materialien:

- Die Vorlage eines Elternbriefs, den Sie den Begebenheiten Ihrer Schule anpassen können.
- Den Text zur PMR-Übung, den Sie ab Modul 2 in jedem weiteren Modul verwenden können.

## Elternbrief

Liebe Eltern,

hiermit möchten wir Sie über ein neues Angebot mit dem Titel „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ für Schülerinnen und Schüler der 7. – 9. Klassen unserer Schule informieren.

Das Ziel des Angebots besteht in der Förderung der psycho-sozialen Widerstandskraft der Schülerinnen und Schüler gegenüber herausfordernden Situationen, wie sie sich vielfach in unserem Alltag stellen. Diese Widerstandskraft, die auch als Resilienz bezeichnet wird, besteht aus vielen Faktoren. Neben persönlichen Merkmalen, nehmen auch Umweltfaktoren Einfluss auf die individuelle Resilienz.

Insbesondere während der Zeit der Schulschließungen, waren wir alle mit Situationen konfrontiert, die uns fremd waren und in denen wir nicht auf gewohnte Routinen zurückgreifen konnten. Solche Situationen und die damit verbundenen Erfahrungen, die individuell sehr verschieden sein können, erleben viele Menschen als herausfordernd. Je nach Ausmaß der individuellen Resilienz werden Herausforderungen als mehr oder weniger belastend erlebt.

In Gruppen von 8-12 Teilnehmenden erhalten Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit an ihrer Resilienz zu arbeiten, indem sie sich ihrer Stärken bewusst werden und sich über Themen wie Stressbewältigung, eine gesunde Lebensführung, soziale Ressourcen und persönliche Ziele informieren und austauschen.

Die Teilnahme an diesem Gruppenangebot ist selbstverständlich freiwillig und richtet sich an Schüler\*innen, die Interesse haben, sich mit den oben genannten Themen auseinanderzusetzen - vielleicht weil sie sich als belastet erleben, oder aber, weil sie sich für kommende Herausforderungen stärken möchten.

Die Gruppen treffen sich zu sechs je 90minütigen Terminen, die außerhalb der Unterrichtszeit in den Räumlichkeiten unserer Schule stattfinden.

Termine: .....

Sollte Ihr Kind Interesse an einer Teilnahme signalisiert haben und Sie mit der Teilnahme einverstanden sein, möchten wir Sie bitten, folgende Einverständniserklärung zu unterschreiben und ihrem Kind mitzugeben.

Herzliche Grüße

-----  
Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass mein/e Sohn/Tochter \_\_\_\_\_  
Klasse \_\_\_\_\_ an den Treffen des schulinternen Projekts „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ teilnehmen darf.

Von den Terminen der Treffen habe ich Kenntnis genommen.

-----  
Ort, Datum

Unterschrift

## Materialsammlung

### PMR-Übung: Text zum Vorlesen in der Gruppe

„Wir werden heute und in den nächsten Stunden eine ganz besondere Übung ausprobieren. Man nennt sie auch Entspannungsübung. Mit dieser Übung könnt ihr lernen euch zu entspannen, wenn ihr euch nervös und gestresst fühlt. Diese Übung ist sehr praktisch, denn ihr könnt sie nach einer Weile auch machen, wenn Andere dabei sind, ohne dass diese etwas davon merken. Damit die Übung aber auch richtig funktionieren kann, gibt es einige Regeln:

Erstens solltet ihr versuchen genau das zu machen, was ich euch sage, auch wenn sich das im ersten Moment vielleicht etwas blöd anhört. Und zweitens solltet ihr eure Aufmerksamkeit auf euren Körper lenken. Achtet während der Übung darauf, wie sich eure Muskeln anfühlen, wenn sie angespannt sind und wie sich eure Muskeln anfühlen, wenn sie entspannt sind.

Aber jetzt wollen wir die Entspannungsübung zunächst zusammen durchführen. Legt euch möglichst bequem auf den Boden. Lasst eure Hände ganz locker neben den Beinen liegen. Und jetzt versucht die Augen zu schließen und öffnet sie erst, wenn ich es euch sage. Wenn ihr eure Augen nicht länger geschlossen halten könnt, schaut einfach an die Decke. Denk daran, genau das zu machen, was ich euch sage und genau darauf zu achten, was euer Körper dabei macht. So, und jetzt geht es los:

Mach als erstes deine rechte Hand zu einer Faust. Stell dir vor, du hast eine große, gelbe Zitrone in deiner rechten Hand. Drücke sie ganz fest zusammen: Versuch, den ganzen Saft der Zitrone herauszupressen. Achte auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm. Und nun lass die Zitrone einfach fallen. Achte darauf, wie sich die Hand, jetzt, wenn sie entspannt ist, anfühlt. Nimm eine neue Zitrone und zerquetsche sie wieder in der rechten Hand: Drück sie noch fester zusammen als die erste Zitrone. Und jetzt lass die Zitrone fallen und entspanne.

Und nun mach das gleiche mit der linken Hand. Nimm eine Zitrone in deine linke Hand und drück sie ganz fest zusammen. Versuch, den ganzen Zitronensaft herauszupressen. Achte auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm. Nun lässt du die Zitrone fallen. Achte darauf, wie sich deine Muskeln jetzt, wenn sie entspannt sind, anfühlen.

Nimm nun die letzte Zitrone und zerquetsche sie mit der linken Hand. Drück sie noch fester als alle anderen Zitronen. Und jetzt lass die Zitrone fallen und entspanne. Merkst du, wie viel besser sich die Hand und der Arm anfühlen, wenn sie entspannt sind?

Nun geht es um das Anspannen der Schultern. Versuch, deine Schultern weit hinaufzuziehen, bis hin zu deinen Ohren und schiebe deinen Kopf zwischen deine Schultern - wie eine Schildkröte, die ihren Kopf in den Panzer zieht. Bleib einen Moment so und spüre die Anspannung in deinen Schultern und in deinem Nacken. Jetzt lass wieder locker. Lass die Schultern fallen und entspanne dich.

Zieh ein zweites Mal die Schultern weit hinauf, bis zu den Ohren, und schiebe deinen Kopf wieder zwischen die Schultern. Beobachte die Anspannung in Hals und Nacken. Gut, du kannst dich wieder entspannen. Strecke deinen Kopf wieder aus deinem Panzer heraus und entspanne dich.

Als nächstes sollst du deine Zähne zusammenbeißen. Stell dir vor, du hast einen großen Kaugummi in deinem Mund: Es ist wirklich sehr anstrengend, darauf zu kauen. Presse die Zähne also fest zusammen. Und jetzt entspanne. Du merkst, wie gut es tut, deinen Kiefer einfach loszulassen.

*Okay, jetzt kau noch einmal auf diesem Kaugummi. Zerbeiße es zwischen deinen Zähnen. Und jetzt entspanne wieder. Du fühlst dich gut, einfach locker zu lassen.*

*Als nächstes geht es um das Anspannen des Bauches. Mach deinen Bauch ganz hart und fest. Spanne deine Bauchmuskeln fest an. Versuche deinen Bauch hart wie ein Brett werden zu lassen. Und nun kannst du wieder entspannen und deinen Bauch ganz locker werden lassen. Lass deinen Bauch so entspannt wie möglich werden. Das fühlt sich so viel besser an.*

*Spanne deine Bauchmuskeln noch einmal ganz fest an: Mach deinen Bauch hart wie ein Brett. Halte die Anspannung noch ein wenig. Jetzt kannst du dich wieder ganz entspannen. Alles ist okay und du fühlst dich ruhig und entspannt.*

*Nun sollst du deinen Bauch einziehen. Stell dir vor, du willst dich durch einen engen Zaun quetschen. Du musst dich ganz dünn machen, wenn du es schaffen willst, da durchzukommen. Zieh deinen Bauch ein, ganz fest. Versuch, so dünn zu werden, wie du kannst. Du willst durch diesen Zaun hindurch. Und du schlüpfst hindurch. Du hast es geschafft. Du kannst deinen Bauch wieder entspannen. Du brauchst jetzt nicht mehr dünn zu sein. Entspann dich und fühl, wie dein Bauch weich und warm wird.*

*Aber irgendwie wird dir doch langweilig auf dieser Seite des Zaunes. Du willst wieder zurück auf die andere Seite. Zieh deinen Bauch wieder ganz fest ein. Mach ihn ganz dünn. Und jetzt zwängst du dich wieder durch diesen dünnen Zaun. Super, du hast es geschafft hindurchzukommen. Du kannst dich jetzt entspannen. Du fühlst dich gut.*

*Als letztes spanne die Füße und die Beine an. Stell dir vor, du stehst barfuß auf der Straße. Drücke deine Zehen fest auf den Boden. Du wirst wahrscheinlich auch deine Beine als Unterstützung brauchen. Mach deine Beine ganz lang und drücke deine Füße auf den Boden. Nun entspanne deine Füße und deine Beine wieder. Lass deine Zehen ganz locker werden und spüre, wie schön sich das anfühlt. Es fühlt sich gut an sich zu entspannen.*

*Doch zurück auf die Straße. Drücke deine Zehen auf den Boden. Deine Beinmuskeln helfen deinen Füßen beim Herunterdrücken. Jetzt entspann deine Füße, entspann deine Beine, entspann deine Zehen. Es fühlt sich so gut an, entspannt zu sein. Nirgendwo ist Anspannung. Du fühlst dich wohl und warm.*

*Bleib so entspannt wie du kannst. Lass deinen ganzen Körper ganz schlaff. Alle Muskeln deines Körpers sind locker und du fühlst dich so richtig entspannt. Genieß dieses Gefühl der Entspannung noch eine Weile.*

*(Pause)*

*So, jetzt wollen wir die Entspannungsübung beenden. Spann deine Muskeln wieder ein wenig an und räkel und streck dich. Und jetzt öffne ganz, ganz langsam deine Augen. Sehr gut. Du hast das sehr gut gemacht. Wenn du das so weiter übst, wirst du immer schneller und leichter entspannen können.“*

# 1. MODUL: ANKOMMEN

ÜBUNG	MATERIAL	DAUER
<b>1. Begrüßung und Einführung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung der Moderator*innen und der Inhalte von „ReBuild – baue auf Deine Stärken“</li> </ul>		<b>5 Min.</b>
<b>2. Gruppen-, Gesprächs- und Feedbackregeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>offene Erarbeitung von drei zentralen Gruppenregeln, ggf. ergänzend durch Moderator*innen: Vertraulichkeit und wertschätzender Umgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchartblatt und Stifte oder Whiteboard mit Memofunktion</li> </ul>	<b>15 Min.</b>
<b>3. Sterne leuchten: Gruppenkohäsion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erarbeitung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in der Kleingruppe</li> <li>gemeinsamen Arbeitsmodus etablieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mehrere Flipchartblätter</li> </ul>	<b>25 Min.</b>
<b>4. Auswirkungen der Corona-Pandemie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>altersangemessene Vermittlung von psychosozialen Auswirkungen der Corona-Pandemie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 4.1 „Auswirkung der Coronapandemie“ für jede*n Schüler*in</li> </ul>	<b>10 Min.</b>
<b>5. Bestandsaufnahme mit Stimmungsabfrage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stimmungsabfrage, nach Corona-Regeln:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Zahlenstrahl auf dem Fußboden</li> <li>Flipchart mit skaliertem Markierung</li> </ol> </li> <li>Aufgreifen von Einzelstatements</li> <li>welche Faktoren tragen zu individuellem Wohlbefinden bei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreppband/Filzstift</li> <li>Flipchartblatt o. Ä.</li> </ul>	<b>25 Min.</b>
<b>6. Fazit und Hausaufgabe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hausaufgabe: Positivtagebuch mit drei guten Dingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stift und Zettel</li> </ul>	<b>10 Min.</b>
<b>Gesamtdauer</b>		<b>90 Min.</b>

## 1. Modul: Ankommen

### 1.1 Begrüßung und Einführung

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Vorstellung der Moderator\*innen und Überblick über die Gesprächsgruppe sowie Inhalte.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: -

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Stellen Sie sich kurz der Gruppe vor. Erläutern Sie, dass die Gesprächsgruppen ein Ort sein sollen, an dem Stärken wiedergewonnen und/oder weiter trainiert werden sollen. Deswegen stehen die Gesprächsgruppen mit dem Prinzip der Freiwilligkeit allen interessierten Schüler\*innen offen. Um ein möglichst breites Angebot machen zu können, können Schüler\*innen unterschiedlicher Klassen und Klassenstufen teilnehmen. Die Gesprächsgruppen bestehen aus sechs Modulen, die spezifisch auf Corona-Rahmenbedingungen abgestellt wurden: 1. Ankommen, 2. Stress und Stressbewältigung, 3. Körper und Gesundheit, 4. Soziales Immunsystem, 5. Ziele setzen und 6. Abschluss.

Stellen Sie dann kurz den Ablauf des ersten Moduls vor, bei dem Sie zuerst gemeinsame Arbeitsbedingungen vereinbaren wollen. Danach sollen die Schüler\*innen anhand einer Übung die Möglichkeit erhalten, einander besser kennenzulernen. Im Anschluss werden Auswirkungen der Coronapandemie besprochen. Danach geht es um die individuellen Einschätzungen der Schüler\*innen dazu, wie es ihnen momentan geht, um dann ein Fazit zu ziehen und eine Möglichkeit zur Vertiefung der Inhalte vorzuschlagen. Weisen Sie hier darauf hin, dass es sich hierbei nicht um eine klassische Hausaufgabe, sondern um eine freiwillige und selbstverantwortliche Möglichkeit zur Vertiefung der Modulinhalte handelt.

### 1.2 Gruppen-, Gesprächs- und Feedbackregeln

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Einbindung der Schüler\*innen in das Festlegen gemeinsamer Regeln

Festlegung der Rahmenbedingungen für die Arbeit in der Gruppe

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 15 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Flipchartblatt oder Whiteboard mit Memofunktion o. Ä. (Blatt bzw. Datei sollte sicher verwahrt und wieder aufgehängt bzw. angezeigt werden können)

## DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Sie können die Erarbeitung von Regeln einleiten, indem Sie die Gruppe nach Grundbedingung für eine effektive Zusammenarbeit fragen. Möglicherweise werden hierbei bereits Vertrauen und Zusammenarbeit sowie die Festlegung auf gemeinsame Regeln genannt. Leiten Sie dann dazu über, dass die Gruppe drei Regeln festlegen soll, die das Miteinander und den Umgang in der Gruppe, bei Gesprächen und bei der Formulierung von Feedback beschreiben. Lassen Sie die Gruppe sammeln, diskutieren Sie, was die Gruppe unter den Regeln versteht und bringen Sie die vereinbarten Regeln dann mit der Gruppe in eine Reihenfolge. Falls bei den drei Regeln „Vertraulichkeit“ und „wertschätzender Umgang“ fehlen, ergänzen Sie die drei Regeln und benennen Sie diese beiden Aspekte als Ihren Beitrag als Moderator\*in zum Gruppengeschehen. „Vertraulichkeit“ kann als „alles was in der Gruppe besprochen wird, muss in der Gruppe bleiben“ definiert werden. Zu „wertschätzendem Umgang“ können Sie erläutern, dass wir alle fehlbar sind, es in der Gruppe zum Teil um sehr private Themen geht und deswegen Beiträge und Rückmeldungen immer auch positive Aspekte beinhalten oder auf Stärken bezogen sein sollen, so dass niemand vor der Gruppe bloßgestellt wird.

## 1.3 Sternenleuchten: Gruppenkohäsion

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Gruppenkohäsion und gemeinsame Aspekte erfahren und erleben  
Individuelle Stärken und Besonderheiten wahrnehmen

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 25 Min.

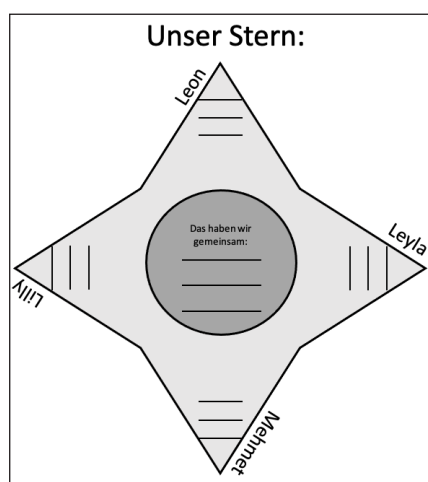
Raum: Klassenraum

Gruppe: Kleingruppen à 4-5 Schüler\*innen in max. 3 Teilgruppen und Plenum

Material: Flipchartblatt, Stifte

Quelle: Programm zur Primärprävention (ProPP), 8. Auflage (2019), Seite 109f 14

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG



Die Schüler\*innen werden nach dem Zufallsprinzip in Gruppen von vier bis fünf Schüler\*innen (maximal drei Teilgruppen) eingeteilt und erhalten pro Gruppe einen Flipchartbogen oder einen anderen großen Papierbogen. Die Gruppe soll auf das Blatt einen Stern malen, wobei die Anzahl der Zacken der Anzahl der Schüler\*innen entspricht. Jede\*r Schüler\*in bekommt einen Zacken zugeteilt und schreibt an diesen ihren/seinen Namen.

Jede\*r Schüler\*in soll drei „einzigartige“ Besonderheiten (Eigenschaften, Kenntnisse, Hobbies etc.), die nicht mit den anderen Schüler\*innen geteilt werden, an ihren/seinen Zacken schreiben. In die Mitte des Sterns sollen drei Aspekte geschrieben werden, die alle Schüler\*innen der Gruppe gemeinsam haben.

Anschließend werden die Sterne im Plenum vorgestellt. Hierbei sollen jeweils die Zacken eines Gruppenmitglieds vorgestellt werden.



Wenn noch Zeit zur Verfügung steht, kann die Übung noch weiter ausgewertet werden. Hierzu sind z. B. folgende Reflexionsimpulse denkbar:

Variation: In Gruppen, in denen sich die Schüler\*innen schon gut kennen, kann man darauf verzichten, die Namen an die Zacken schreiben zu lassen. Stattdessen soll das Plenum erraten, welcher Zacken wem gehört.

- „Wie war das Vorgehen in der Gruppe?“
- „Wie habt ihr euch untereinander abgestimmt?“
- „Was fiel euch leichter: Unterschiede oder Gemeinsamkeiten zu finden?“
- „Gibt es Unterschiede/Ähnlichkeiten über die Gruppen hinweg?“
- „Habt ihr etwas Neues von den anderen erfahren?“
- „Wie war es für euch, Eigenschaften und Stärken preiszugeben?“

## 1.4 Auswirkungen der Coronapandemie

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Häufigste psychosoziale Auswirkungen der Coronapandemie bei Kindern und Jugendlichen kennenlernen  
Erfahren, dass es anderen ähnlich geht.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Flipchart/Tafel, Arbeitsblatt 1.4 „Auswirkungen der Coronapandemie“ für jede\*n Schüler\*in

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Fragen Sie die Schüler\*innen, welche Auswirkungen der Pandemie sie selbst wahrnehmen und sammeln Sie die Ergebnisse am Flipchart oder an der Tafel. Die Schüler\*innen können dies für sich auf dem Arbeitsblatt 1.4. eintragen. Clustern Sie die Ergebnisse ggf. nach sachbezogenen (z. B. weniger Finanzmittel, Arbeitsplatzverlust), zwischenmenschlichen (z. B. weniger soziale Kontakte) und individuellen (z. B. intrapsychischen) Faktoren (wie Langweile, Sorgen, Traurigkeit, etc.).

Kontrastieren Sie die Ergebnisse mit der aktuellen Forschungslage mit Hilfe des Arbeitsblatts: Zum aktuellen Zeitpunkt (Juni 2021) ist gesichert, dass sich die Pandemie bei Kindern und Jugendlichen insbesondere in folgenden Symptomen äußert:

- depressive Stimmungslagen (d. h. Traurigkeit, Niedergeschlagenheit sowie Freudlosigkeit und Antriebsverlust und weitere Symptome)
- Angstsymptome mit vermehrten Sorgen (sogenannte „Generalisierte Angststörung“, bei der Sorgen und Unruhe gegenüber vielen Bereichen des täglichen Lebens bestehen)

Stellen Sie heraus, dass Gemeinsamkeiten beider Bereiche das Erleben von Stress, Traurigkeit und Angst sowie Rückzug sind. Dieses Erleben und Verhalten kann zwar kurzfristig helfen, langfristig aber die Problematik aufrechterhalten oder sogar verstärken.

Arbeitsblatt 1.4: Auswirkungen der Coronapandemie

Modul 1.4



# Auswirkungen der Coronapandemie

Alles auf einen Blick!

## Welche Auswirkungen hast Du an dir selbst wahrgenommen?



---



---



---



---

---



## Fazit

Wir alle spüren die Auswirkungen der Coronapandemie. Wir können vermehrten Stress, Traurigkeit oder Angst erleben und ziehen uns vielleicht sogar zurück. Wir sind nicht alleine mit unseren Gefühlen...anderen geht es ähnlich!

QUELLE: RAVENS-SIEBERER, U., KAMAN, A., ERHART, M., DEVINE, J., HÖLLING, H., SCHLACK, R., ... & OTTO, C. (2021). QUALITY OF LIFE AND MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING THE FIRST YEAR OF THE COVID-19 PANDEMIC IN GERMANY: RESULTS OF A TWO-WAVE NATIONALLY REPRESENTATIVE STUDY. AVAILABLE AT SSRN 3798710.

## Was wir bislang wissen – Fakten-Check!

- Ängste, Sorgen & Unruhe in vielen Bereichen des Alltags (die sogenannte "Generalisierte Angststörung") haben sich verdoppelt (von 15% auf ca. 30%).
- Zunahme von sogenannten "depressiven Symptomen" (von 10% auf 15%): Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit und Antriebsverlust.
- Im Vergleich zu der Zeit vor der Coronapandemie treten vermehrt Kopfschmerzen auf und es gibt eine erhöhte Reizbarkeit.
- Gleichzeitig wird eine geringere Lebensqualität häufiger berichtet (von 15% auf ca. 50%).
- Starke körperliche Unruhe, emotionale Schwierigkeiten & Probleme mit den Freunden haben sich vergleichsweise fast verdoppelt (von 18% auf ca. 30%).



## 1.5 Bestandsaufnahme und Stimmungsabfrage

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Überblick über aktuelles Befinden der Schüler\*innen bekommen

Aufzeigen, dass es vielen Menschen ähnlich geht (sogenannte „Universalität des Leidens“).

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 25 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: Kreppband und Filzstift oder Flipchartblatt o. Ä.

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

In Abhängigkeit von Abstandsregeln können Sie auf dem Boden mit Kreppband einen Zahlenstrahl von 0-10 aufkleben (Beschriftung mit Filzstift; Version a) oder aber die Übung an Hand eines Flipcharts, Tafel, Whiteboard o. Ä. umsetzen (Version b). In der Variante mit Zahlenstrahl: Beschreiben Sie, dass der Zahlenstrahl das aktuelle Stresslevel widerspiegeln soll, dabei stehen die Endpunkte „0“ für „total entspannt und ausgeglichen“ und „10“ für „sehr gestresst“. Bitten Sie die Schüler\*innen sich einzeln auf dem Zahlenstrahl zu positionieren. Fragen Sie dann die einzelnen Schüler\*innen nacheinander, warum sie sich an ihrer Stelle des Zahlenstrahls einordnen. Schließen Sie die Übung unabhängig von der Einordnung ab. Relativieren Sie die Wahrnehmung der Schüler\*innen nicht, sondern nehmen Sie deren Einschätzung an, indem Sie danach fragen, wann es den Schüler\*innen gut geht und bitten Sie jede\*n Schüler\*in, individuelle Situationen/Orte etc. zu nennen, in/bei denen es ihnen gut oder zumindest besser geht. Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Übung mit einem Blick auf mögliche Ressourcen abschließen.

- *„Du hast dich auf der Zahl x eingestuft, wie bist du zu der Entscheidung gekommen?“*
- *„Was müsste anders sein oder passieren, dass du dich eine Zahl weiter oben einstufen würdest?“*
- *„Merkt ihr, dass es euch in manchen Situationen gut oder etwas besser geht? Was sind das für Situationen/Orte? Was ist in diesen Situationen anders als sonst?“*

## 1.6 Fazit und Take-Home

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Zusammenfassung des ersten Moduls

Sich ggf. selbst Aufgaben setzen

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: -

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Bitten Sie die Schüler\*innen sich wieder zu setzen und eine entspannte, aufrechte Haltung einzunehmen. Leiten Sie den Abschluss ein, indem Sie die Schüler\*innen bitten, die Augen zu schließen oder leicht offen zu lassen und einen Punkt im Raum in den Blick zu nehmen, um sich besser entspannen zu

können. Bitten Sie die Schüler\*innen dann, das erste Modul vor dem inneren Auge „Revue passieren“ zu lassen. Geben Sie hierfür ein bis zwei Minuten Zeit. Beenden Sie die Übung und ermutigen Sie die Schüler\*innen ihre Erfahrungen für sich zu notieren. Sie können sich für die Mitarbeit bedanken und das erste Modul zusammenfassen, indem Sie den Blick noch einmal auf Ressourcen und Stärken lenken. Erläutern Sie, dass Ressourcen und Stärken im Alltag häufig nicht so deutlich wahrgenommen werden. Schlagen Sie den Schüler\*innen deswegen vor, zur Vertiefung als Aufgabe bis zum nächsten Modul ein Positivtagebuch zu führen, in das sie jeden Tag drei positive Dinge notieren sollen. Dies kann auf einem Blatt Papier, mit einem Heft/Buch oder auch digital im Smartphone umgesetzt werden. Ordnen Sie ein, dass alles erlaubt ist, was die Schüler\*innen als Ressource wahrnehmen und dass es vor allem um die kleinen Dinge des Alltags geht und weniger um Höchstleistungen. Schließen Sie damit ab, dass es sich um eine freiwillige Aufgabe handelt und dass Sie sich auf Modul II: Stress und Stressbewältigung freuen.

## 2. MODUL: STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG

ÜBUNG	MATERIAL	DAUER
<b>1. Achtsamkeit und Anknüpfen an die letzte Gruppenstunde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-4-3-2-1-Übung</li> <li>• Anknüpfen an die letzte Sitzung</li> </ul>		<b>20 Min.</b>
<b>2. Was ist Stress? Wie entsteht Stress?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammeln typischer Stressoren der Gruppe</li> <li>• Evolutionäre Perspektive: Entstehung von Stress</li> <li>• Einfluss der Gedanken: Kinderlied-Übung (simulierte Stresssituation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt 2.2.1 „Stressentstehung“ für jede/jeden Schüler*in</li> </ul>	<b>30 Min.</b>
<b>3. Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>		<b>10 Min.</b>
<b>4. Stresslöser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von Stresslösestrategien und Einordnen in vier Ebenen (Gedanken, Gefühle, Verhalten, Körper)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karteikarten und Stifte</li> </ul>	<b>20 Min.</b>
<b>5. Fazit und Hausaufgabe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausaufgabe: Meine Stresslöser</li> </ul>		<b>10 Min.</b>
<b>Gesamtdauer</b>		<b>90 Min.</b>

### 2. Modul: Stress und Stressbewältigung

#### Wertschätzende Begrüßung

Begrüßen Sie die Gruppe und teilen Sie mit, dass Sie nach der ersten Übung einen kurzen Rückblick bezüglich der Erfahrungen seit der letzten Stunde machen wollen und auf die freiwillige Hausaufgabe eingehen werden. Geben Sie außerdem kurz Informationen über die Inhalte des 2. Moduls.

*„Ich freue mich, dass ihr wieder dabei seid und bin gespannt von euch zu hören, welche Erfahrungen ihr seit unserem letzten Treffen gemacht habt. Heute wird es um das Thema Stress und Stressbewältigung gehen. Bevor wir mit den Themen starten, möchte ich mit einer Übung beginnen.“*

#### 2.1.1 Achtsamkeitsübung: 5-4-3-2-1-Übung

##### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Achtsamkeitsübung „5-4-3-2-1“ eignet sich besonders gut um zu trainieren, im „Hier-und-Jetzt“ anzukommen. Erläutern Sie der Gruppe kurz, dass wir im Alltag mit unserer Aufmerksamkeit selten im aktuellen Moment unterwegs sind. Vor allem in Stresssituationen sind unsere Gedanken häufig beschäftigt

mit Erinnerungen an negative vergangene Erlebnisse oder mit Gedanken an zukünftige unangenehme, unsichere oder bedrohliche Situationen. Erklären Sie weiterhin, dass durch sogenannte Achtsamkeitsübungen, wie diese, das „Gedankenkarussell“ angehalten und der Kontakt zur Gegenwart (wieder) hergestellt werden kann. Die Übung kann damit in verschiedenen Situationen hilfreich sein, bspw. bei Stress und Überforderung, zum Beenden von Grübeleien oder bei sich aufdrängenden negativen Gedanken, als Einschlafhilfe, bei akuten Spannungszuständen oder zur Unterbrechung von Angst- und Panikattacken.

### **RAHMENBEDINGUNGEN**

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: -

Quelle: modifiziert nach Yvonne Dolan

### **ANLEITUNG UND DURCHFÜHRUNG**

In der Übung werden verschiedenen Sinneskanäle angesprochen (Sehen, Hören, Fühlen). In absteigender Reihenfolge werden zunächst 5 (dann 4, dann 3...) Dinge benannt, die aktuell zu sehen sind (z. B. die Tafel, ein Stift, ein Blatt). Im Anschluss werden 5 Dinge benannt, die in der gegenwärtigen Situation zu hören sind (z. B. die Uhr, Verkehr) und danach 5 Dinge, die aktuell zu fühlen sind. Dabei können auch Emotionen genannt werden. Einfacher ist es jedoch, Wahrnehmungen des eigenen Körpers zu benennen (z. B. ich spüre meine Uhr am Armgelenk, ich fühle den Stoff meines Pullovers).

*„Ich möchte euch nun zu einer Achtsamkeitsübung anleiten. Bei dieser Übung werdet ihr euch nacheinander auf verschiedene Sinne konzentrieren und eure Wahrnehmungen im Stillen, jede\*r für sich selbst, benennen. Es wird um die Sinne Sehen, Hören und Fühlen gehen. Zunächst werdet ihr aufgefordert, 5 Dinge für euch im Stillen zu benennen, die ihr sehen könnt. Das kann z. B. die Tafel sein oder ein Stift, der vor euch liegt. Anschließend fokussiert ihr euch auf das Hören und nennt 5 Geräusche, die ihr in dem Moment wahrnehmen könnt, z. B. das Ticken der Uhr. Als letztes konzentriert ihr euch auf das Fühlen. Dabei benennt ihr wieder 5 Dinge, die ihr aktuell fühlen könnt. Dies müssen keine Emotionen sein, sondern können auch Körperempfindungen sein, z. B. die Uhr an eurem Handgelenk oder ihr spürt wie euer Rücken die Stuhllehne berührt oder ein Kribbeln in der Nase. Anschließend werden wir wieder zum ersten Sinn, dem Sehen, übergehen. Danach werdet ihr aufgefordert, 4 Dinge zu benennen, die ihr sehen könnt. Anschließend wieder 4 Dinge, die ihr hören und fühlen könnt. Mit jeder Runde sollen weniger Dinge benannt werden, bis wir die Übung dann beenden. Habt ihr noch Fragen dazu?“*

*Dann starten wir mit der Übung. Nehmt bitte eine angenehme und gleichzeitig aufrechte Sitzposition ein. Wenn ihr möchtet, könnt ihr zunächst die Augen schließen oder ihr betrachtet einen Punkt vor euch. Dann nehmt euch zunächst 5 Atemzüge Zeit, um bei der Übung anzukommen.*

*Wenn du die Augen geschlossen hast, dann öffne sie nun wieder und benenne, leise für dich, 5 Dinge oder Eindrücke, die du gerade siehst. Ich sehe... [...] Wenn du 5 Dinge für dich benannt hast, gehe nun über zu dem, was du gerade hörst. Um dich besser konzentrieren zu können, kannst du die Augen wieder schließen. Benenne leise für dich 5 Geräusche, die du gerade wahrnimmst. Ich höre... [...] Versuche die Geräusche einfach nur zu benennen ohne sie zu bewerten, also ohne sie in „gut“ oder „schlecht“, „angenehm“ oder „unangenehm“ zu unterteilen. Benenne nun 5 Körperempfindungen, die du gerade spürst. Ich spüre... [...] Lass dir Zeit, die Eindrücke zu benennen, die gerade da sind. Vielleicht hilft es dir dabei die Augen zu schließen, um dich besser darauf konzentrieren zu können.*

*Nun beginne die Übung wieder mit dem, was du gerade siehst. Benenne 4 Dinge, die du gerade siehst. Du kannst auch die gleichen Dinge benennen, die du eben schon genannt hast. [...] Nenne 4 Dinge, die du jetzt hören kannst. [...] Und 4 Dinge, die du fühlen kannst. [...]*

*Fokussiere dich nun wieder auf das, was du siehst. Benenne nun 3 Dinge, die du sehen kannst. Ich sehe... [...] Dann 3 Dinge, die du hören kannst. Ich höre... [...] Dann 3 Dinge, die du fühlen kannst. Ich spüre... [...]*

*Beginne nun wieder mit dem, was du siehst und benenne 2 Dinge. Ich sehe... [...] Benenne nun 2 Dinge, die du hörst. Ich höre... [...] Und 2 Dinge, die du fühlst. Ich spüre... [...]*

*Als letztes benenne nun eine Sache, die du sehen kannst. [...] Ein Geräusch, das du hörst. [...] Und nun benenne eine Wahrnehmung, die du spürst. [...]*

*Nun komme mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem Atem. Nimm dir auch hier wieder 5 Atemzüge Zeit, um die Übung langsam zu beenden. Dann komme in deinem eigenen Tempo mit der Aufmerksamkeit von der Übung zurück in den Raum.“*

### **AUSWERTUNG UND DISKUSSION**

Die Übung kann ausgewertet werden, indem die Schüler\*innen nach ihren Empfindungen während der Übung gefragt werden. Hat es geklappt, sich darauf einzulassen? Schwierigkeiten oder Probleme und Möglichkeiten damit umzugehen, können besprochen werden.

- „Wie habt ihr die Übung erlebt?“
- „Was fandet ihr schwierig und was war einfach?“
- „Habt ihr während der Übung an etwas Anderes gedacht?“
- „Wie ist es euch gelungen, immer wieder zur Aufgabe zurückzukommen, obwohl euch andere Gedanken und Gefühle in den Kopf kamen?“ „Würden Herausforderungen und Aufgaben in eurem Alltag auch besser laufen, wenn ihr euch nur darauf konzentrieren würdet, was gerade passiert und ihr hindernde Gedanken und Gefühle einfach wegschieben könntet?“

Achten Sie darauf, dass keine Wertungen erfolgen, z. B. „Das war gut oder schlecht“. Sollte es doch dazu kommen, weisen Sie darauf hin und formulieren Sie diese in eine wertfreie Aussage um, z. B. „Das ist eine Möglichkeit dessen, was ihr wahrgenommen habt, was habt ihr noch wahrgenommen?“

### **2.1.2 Anknüpfen an die letzte Sitzung:**

#### **ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN**

Das Ziel dieses Abschnittes ist keine übliche „Hausaufgabenkontrolle“. Ob und wie die Hausaufgaben aus der letzten Gruppenstunde von den Jugendlichen durchgeführt wurden, liegt in ihrer Eigenverantwortung. Sollte es Gruppenmitglieder geben, die Hausaufgaben prinzipiell nicht machen, kann in Einzelgesprächen herausgearbeitet werden, ob die gesetzte Aufgabe unpassend, zu schwer, zu leicht oder Ähnliches war, oder ob möglicherweise die Motivation zum Besuch des Projektes „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ hinterfragt werden muss. Auf keinen Fall sollte der Eindruck entstehen, dass die Aufgaben zur Pflichterfüllung gegenüber der Leitung ausgeführt werden müssen.

#### **RAHMENBEDINGUNGEN**

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: -

## DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Die Aufgabe von Modul 1 beinhaltete das Protokollieren von drei positiven Dingen pro Tag. Die Aufgabe ermöglicht eine gezielte Verlagerung der Aufmerksamkeit von negativen Erlebnissen oder Misserfolgen auf positive Ereignisse des alltäglichen Lebens. Häufig werden positiv erlebte Dinge durch negative Ereignisse überlagert. Mit dieser Übung wird gezielt trainiert, die Aufmerksamkeit auch auf die schönen Dinge zu legen, um somit eine größere Balance herzustellen. Dabei genügen auch Kleinigkeiten (z. B. Lieblingsessen, Schulpause mit Freund\*innen verbringen). Stellen Sie im Plenum offen zum Austausch, welche Erfahrungen gemacht wurden, welche Erfolge erzielt wurden, was vielleicht auch schwierig daran war und welche Hindernisse es dabei gab, positive Erfahrungen zu finden und festzuhalten.

## 2.2 Stressentstehung:

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Selbstreflexion und Überblick über individuelles Stresserleben und Auslöser

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: ca. 10 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Arbeitsblatt 2.2.1 „Stressentstehung“ für jede/jeden Schüler\*in

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Zum Einstieg in das Thema leiten Sie die Gruppe an, sich auszutauschen und zu sammeln, in welchen Situationen sich die Schüler\*innen gestresst fühlen.

*„Bevor wir uns anschauen, was Stress genau ist, wie er entsteht und was bei Stress in uns passiert, würde ich gerne mit euch anschauen, welche Situationen ihr als stressig empfindet. Wie ist das bei euch? In welchen Situationen fühlt ihr euch gestresst? Woran merkt ihr das?“*

Sammeln Sie an der Tafel/Flipchart alle Situationen, in denen sich die Schüler\*innen gestresst fühlen.

#### 2.2.1 Was ist Stress?

Erläutern Sie der Gruppe, dass wir von „Stress“ sprechen, wenn wir etwas als belastend, überfordernd oder unangenehm wahrnehmen, z. B. eine Prüfung oder einen Streit mit einer/einem guten Freund\*in. Erklären Sie anschließend, welche Auswirkungen Stress auf uns hat: In Stresssituationen läuft in unserem Körper ein automatisches Programm ab: Unser Körper versetzt sich in Alarmbereitschaft, indem Stresshormone ausgeschüttet werden. Dadurch werden alle Körperfunktionen, die für Höchstleistungen notwendig sind, hochgefahren. Z. B. schlägt unser Herz schneller, unsere Muskelanspannung steigt, die Verdauung wird runtergefahren. In extremen Stresssituationen kann sich auch unsere Atmung verändern, unser Hals fühlt sich wie zugeschnürt an und wir fangen an zu schwitzen. Entwicklungsgeschichtlich ist diese Reaktion sehr sinnvoll. Unsere Vorfahren mussten in lebensbedrohlichen Situationen (z. B. wenn sie ein wildes Tier sahen) alle Reserven mobilisieren, um fliehen oder kämpfen zu können. Heute erleben wir, anders als unsere Vorfahren, zum Glück nicht mehr so häufig Situationen, in den wir tatsächlich fliehen oder kämpfen müssen, um zu überleben. Häufig sind die Stressoren, denen wir begegnen, auch keine kurzen Situationen, wie ein gefährliches Tier, das man besiegt wodurch dann die Gefahr vorbei ist. Wir werden häufig mit Stressoren konfrontiert, die uns über eine längere Zeit hinweg beschäf-



tigen, z. B. Stress bei der Vorbereitung auf Prüfungen. Die Stressreaktion erleben wir dann nach wie vor, auch wenn die Situationen nicht lebensbedrohlich sind. Unser Körper muss in solchen Situationen also ganz schön hart arbeiten. Wenn das ab und zu mal passiert, steckt er das auch locker weg. Dauert dieses Notfallprogramm länger an oder wird es ganz häufig ausgelöst, ist das eine große Belastung für uns und kann sich auf verschiedenen Ebenen bemerkbar machen:

Körperliche Ebene:

akut: erhöhter Puls und Blutdruck, Schwitzen, Kurzatmigkeit

langfristig: Muskelverspannungen, schlechter Schlaf, Verdauungsstörungen, Hauterkrankungen, Störung des Immunsystems

Emotionale Ebene: Stress ist auch häufig mit verschiedenen negativen Gefühlen verbunden. Manche Menschen reagieren mit Wut oder Aggressivität, andere mit Angst oder Hilflosigkeit.

Gedankliche Ebene: in Stresssituationen können Sorgen oder negative Gedanken dazukommen, z. B. „das schaffe ich nicht“, „das wird sicher schiefgehen“. Es fällt uns auch schwerer uns zu konzentrieren oder abzuschalten.

Verhalten: manchmal greifen wir bei Stress zu bestimmten Verhaltensweisen wie z. B. mehr oder ungesund zu essen. Vielleicht ziehen wir uns aber auch zurück von Freund\*innen und Familie, oder wir vermeiden die Auseinandersetzung mit dem Stressor und lenken uns ab, sind viel am Handy oder zocken viel.

Zur Besprechung mit den Schüler\*innen können Sie das Arbeitsblatt 2.2.1 nutzen.

Leiten Sie dann die nächste Übung ein, mithilfe derer die Gruppe eine Stressreaktion an sich beobachten und sich im Anschluss über ihre Erfahrungen austauschen kann.

Arbeitsblatt 2.2.1: Stressentstehung

Modul 2.2.1

# Stressentstehung

## WIE MACHT SICH STRESS AUF DEN VIER EBENEN BEMERKBAR?

In Stresssituationen läuft in unserem Körper ein automatisches Programm ab: Unser Körper versetzt sich in Alarmbereitschaft. Dadurch werden alle Körperfunktionen, die für Höchstleistungen notwendig sind, hochgefahren. Heute erleben wir, anders als unsere Vorfahren, zum Glück nicht mehr so häufig Situationen, in den wir tatsächlich fliehen oder kämpfen müssen, um zu überleben. Wir werden häufig mit stressigen Situationen konfrontiert, die uns über eine längere Zeit hinweg beschäftigen, z. B. Stress bei der Vorbereitung auf Prüfungen. Wenn das ab und zu mal passiert, steckt der Körper das auch locker weg. Dauert dieses Notfallprogramm länger an oder wird es ganz häufig ausgelöst, ist das eine große Belastung für uns und kann sich auf verschiedenen Ebenen bemerkbar machen:

### Verhalten

- Rückzug von Familie & Freunden
- mehr/ungesundes Essen
- Ablenkung (z. B. Handy/Zocken)
- Vermeidung des Stressors



### Gedanken

- "Das schaffe ich nicht."
- "Das wird sicher schiefgehen."
- Es fällt uns schwer uns zu konzentrieren oder abzuschalten.

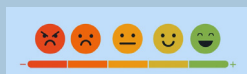
### Körperliche Ebene

- **akut:** z. B. erhöhter Puls/Blutdruck, Schwitzen
- **langfristig:** z. B. Muskelverspannungen, schlechter Schlaf, Störung des Immunsystems



### Emotionale Ebene

- Wut und Aggressivität
- Angst oder Hilfslosigkeit



## 2.2.2 Erfahrungsübung Kinderlieder

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Mit dieser Übung soll den Schüler\*innen der Zusammenhang zwischen Gedanken bzw. Interpretation einer Situation und dem resultierenden Gefühl sowie den körperlichen Folgen erlebbar gemacht werden. Dabei löst nicht die Situation (der Stressor) direkt das Gefühl (z. B. Angst, Bedrohung) aus, sondern die Gedanken über diese Situation (den Stressor) führen zu dem Gefühl. So können anhand der folgenden Übung individuelle Unterschiede dahingehend deutlich gemacht werden, ob eine Situation zu einem persönlichen Stresserleben führt oder nicht und wie sich das auf körperlicher, emotionaler, gedanklicher und Verhaltensebene auswirkt.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: -

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Instruieren Sie die Schüler\*innen, ein Lied vorzusingen, wenn der/die Moderator\*in den/die im Kreis sitzende\*n Schüler\*in an den Schultern antippt. Dabei sollen die Schüler\*innen die Augen schließen. Der/die Moderator\*in bewegt sich dann zwischen den Schüler\*innen für ca. zwei Minuten hin und her, um den Vorgang des „Antippens/Auswählens“ zu simulieren. Tatsächlich wird die Übung dann nach zwei bis drei Minuten abgebrochen, ohne dass die/der Moderator\*in eine\*n Schüler\*in angetippt hat. Die Erfahrungen der Schüler\*innen mit der Übung werden dann gesammelt.

*„Ich möchte mit euch nun eine Übung machen, bei der das Stresserleben ganz gut illustriert werden kann. Ich möchte euch gleich bitten, die Augen zu schließen. Ich werde durch die Reihen gehen und dann eine Person an der Schulter antippen. Die Person, die ich angetippt habe, soll dann bitte ein Kinderlied – also irgendein einfaches Lied, welches euch gut in Erinnerung ist, wie z. B. „Alle meine Entchen“, laut vorsingen. Alles klar? Dann schließt jetzt bitte eure Augen und überlegt euch das Lied, welches ihr vorsingen möchtet, falls ich euch antippe.“ Der/die Moderator\*in geht durch die Sitzreihen für ca. zwei Minuten. „Ok, ihr könnt die Augen wieder öffnen, die Übung ist beendet. Ich habe niemanden ausgewählt. Wie ist es euch denn mit der Übung ergangen? Was ist euch durch den Kopf gegangen als ich durch die Reihen gegangen bin? Habt ihr körperliche Veränderungen gemerkt? Habt ihr bemerkt, dass ihr euch anders verhalten habt?“*

### AUSWERTUNG UND DISKUSSION

Die Erfahrungen können bei der Übung sehr unterschiedlich ausfallen. Einige Schüler\*innen werden vielleicht berichten, dass sie sich ganz darauf konzentriert haben, welches Lied sie vorsingen sollen. Manche werden sich vielleicht auf die Übung gefreut haben und sie als lustig empfinden. Andere Schüler\*innen werden womöglich berichten, dass sie gehofft haben, dass sie nicht drankommen werden. Sie werden berichten, dass sie vielleicht den Gedanken hatten „bloß nicht ich“, „das wird total peinlich“. Vielleicht werden sie auch berichten, sich etwas „klein“ gemacht zu haben, damit sie bloß nicht ausgewählt werden. Vielleicht benennen auch einige das Gefühl von Angst oder unspezifisch gestresst zu sein, einhergehend mit körperlichen Symptomen (z. B. schneller Herzschlag, Hitzewallung). Sie können bei der Auswertung auch gezielt einzelne Schüler\*innen nach ihrem körperlichen Empfinden während der Übung, den Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen fragen. So kann am Ende gut herausgearbeitet

werden, dass eine Situation, wie hier die Aufforderung ein Kinderlied vorsingen zu müssen, bei verschiedenen Personen zu unterschiedlichen Gefühlen, Verhalten und körperlichem Empfinden führt, je nachdem wie die Situation bewertet wird („das schaffe ich“ oder „das wird mir Spaß machen“ vs. „das ist mir unangenehm“ oder „das kann ich nicht“).

Als Überleitung zur PMR-Übung kann an dieser Stelle schon einmal kurz auf Strategien im Umgang mit Stress eingegangen werden.

Wie anhand der vorherigen Übung gezeigt, kann sich Stress auf verschiedenen Ebenen äußern (Gedanken, Körper, Gefühl und Verhalten). Um mit Stress besser umgehen zu können, gibt es verschiedene Ansatzmöglichkeiten. Wie schon erläutert, wirkt sich Stress auch stark auf den Körper aus. Hier kann eine Strategie sein, bewusst für körperliche Entspannung zu sorgen, wenn man gestresst ist. Daher soll es in den nächsten Modulen jedes Mal eine kurze Einheit zur Entspannung geben. Das ausgewählte Verfahren ist in dem Fall die Progressive Muskelentspannung (kurz: PMR), die anschließend erstmalig durchgeführt werden soll.

## 2.3 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen erlernen in den nächsten Modulen gezielt eine Stressbewältigungsstrategie, die PMR. Häufig wird ein Erfolg der Übung erst durch wiederholte Anwendung erlebbar. Zudem erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass die Schüler\*innen die Übung auch im Alltag selbstständig anwenden.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Anleitungstext PMR/Audio

Quelle: in Anlehnung an Klein-Heßling & Lohaus, 1998/ ähnlich zu finden im ProPP-Ordner (8. Aufl., 2019)

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Erläutern Sie der Gruppe, worin die Hintergründe der Progressiven Muskelentspannung bestehen und wieso sie bei Stress helfen kann. Wie oben erläutert, wirkt sich Stress belastend auf unseren Körper aus. Menschen, die sich gestresst fühlen, weisen oft eine überdauernde körperliche Anspannung auf, die sich wiederum auf verschiedene andere Systeme im Körper negativ auswirkt. Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass sich das Stresserleben reduziert, wenn man diese körperliche Anspannung löst. Diesen Effekt nutzt die „Progressive Muskelentspannung“. Das ist eine körperliche Entspannungsstrategie, bei der bewusst die gesamte Muskulatur im Körper Schritt für Schritt zunehmend (also „progressiv“) entspannt wird. Das funktioniert leichter, wenn man die Muskeln zunächst bewusst anspannt und die Spannung dann anschließend bewusst loslässt. So geht man verschiedene Muskelgruppen nacheinander durch, spannt sie an und lässt dann locker. Dies wird mit dem Atemrhythmus kombiniert.

Bereiten Sie die Gruppe darauf vor, dass sie schon während der Übung Entspannungsmomente feststellen wird. Die Muskeln werden gut durchblutet und entspannen sich, der Atem wird ruhiger und auch das Herz wird langsamer schlagen sowie der Blutdruck sinken. Betonen Sie, dass wenn die Schüler\*innen diese Übungen über eine längere Zeit immer wieder machen, sie zudem merken werden, dass sie ausgeglichener werden, ihren Körper besser wahrnehmen lernen und auch die Konzentration und Ausdauer sich verbessern können. Dies wirkt sich natürlich auch auf ihr psychisches Wohlbefinden aus und sie werden gelassener im Umgang mit Stress und Ängsten.

Nachdem Sie die Hintergründe und Wirkungsweise der Progressiven Muskelentspannung erarbeitet haben, bitten Sie die Schüler\*innen, sich aufrecht und entspannt hinzusetzen sowie nach Möglichkeit die Augen zu schließen oder einen Punkt vor sich auf dem Boden in den Blick zu nehmen. Sie bereiten die Gruppe darauf vor, dass Sie gleich untenstehenden Text vorlesen werden und die Gruppe der Anleitung folgen soll. Gegebenenfalls kann es hilfreich sein, darauf hinzuweisen, dass es ganz normal ist, wenn ablenkende Gedanken während der Übung auftreten. Es kann hier helfen, die Aufmerksamkeit dann einfach wieder zur Wahrnehmung der An- und Entspannung zurückzuführen. Sollten unangenehme Empfindungen bei einzelnen Teilnehmenden auftreten, kann dies in einem individuellen Gespräch besprochen werden.

Den Text zum Vorlesen finden Sie in der Materialsammlung.

### **AUSWERTUNG UND DISKUSSION**

Fragen Sie die Schüler\*innen im Anschluss, wie sie die Übung erlebt haben, welche körperlichen Veränderungen sie gespürt haben und ob es Schwierigkeiten bei der Umsetzung gab.

- „Wie habt ihr die Übung erlebt?“
- „Was war einfach, was war schwierig?“
- „Habt ihr einen entspannenden Effekt feststellen können?“

## **2.4 Stresslöser**

### **ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN**

Im nachfolgenden Teil des Moduls soll es um das Thema Umgang mit Stress gehen. Wie im ersten Teil des Moduls besprochen, äußert sich Stress auf verschiedenen Ebenen: Körper, Gedanken, Gefühle und Verhalten. Je nach Situation oder individueller Vorliebe, können Stresslöser an unterschiedlicher Ebene ansetzen und erfolgreich sein. Es bietet sich an, ein Repertoire an kurz- und langfristigen Stresslösern zu haben. Kurzfristige Strategien zielen auf eine schnelle, effektive Reduktion eines unangenehmen Zustandes ab. Stresslösestrategien, die eher längerfristig wirken, dienen im Allgemeinen dazu, eine Balance zwischen Anforderungen/Pflichten und positiven Aktivitäten herzustellen und die Stressanfälligkeit zu reduzieren.

### **RAHMENBEDINGUNGEN**

Dauer: 20 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Karteikarten und Stifte

### **DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG**

Die Schüler\*innen werden angeleitet, mögliche Stresslösungsstrategien im Plenum zu sammeln. Dabei sollen die Schüler\*innen zunächst ganz offen von Strategien berichten, die sie bisher schon erfolgreich nutzen. Auf die körperliche Ebene soll vertiefend in Modul 3 eingegangen werden, trotzdem können die Schüler\*innen natürlich Strategien aus diesem Bereich benennen. Alle genannten Stresslösungsstrategien sollen im Klassenraum hinsichtlich der vier Ebenen: Gedanken, Gefühle, Verhalten, Körper gesammelt werden. Auf gedanklicher Ebene können bspw. günstige Strategien sein: sich selbst Mut zuzusprechen wie „du schaffst das“ etc. Auf Ebene der Gefühle wären mögliche Stresslöser bspw. Musik hören, einen lustigen Film schauen etc. Auf Ebene des Verhaltens z. B. To-Do-Listen zu schreiben, Aufgaben zu priorisieren, jemanden um Unterstützung zu bitten oder sich mit Freund\*innen zu treffen. Auf körper-

licher Ebene können kurzfristige Strategien hilfreich sein, wie bspw. Entspannungspausen, Sport treiben, aber auch langfristig präventive Strategien, wie für genügend Schlaf und gesunde Ernährung zu sorgen.

*„Ich möchte mich nun im nächsten Teil dieses Moduls gemeinsam mit euch mit Strategien beschäftigen, die euch dabei helfen können, Stress und die daraus resultierenden Folgen zu lösen. Das können einerseits ganz kurzfristige Strategien sein, die im ersten Moment sehr schnell helfen z. B. die starke Anspannung loszuwerden oder auf andere Gedanken zu kommen aber auch Strategien, die langfristig hilfreich im Umgang mit Stress sind. Die Strategien können dabei auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen. Das kann die körperliche Ebene sein, bei der es vor allem erstmal darum gehen kann, die ausgelösten körperlichen Prozesse zu reduzieren, also z. B. ruhig zu atmen und sich zu entspannen. [Hier kann erneut der Hinweis auf das Durchführen der PMR in jedem Modul gegeben werden.]*

*Aber auch auf gedanklicher Ebene kann Stress reduziert werden, wie bspw. sich selbst Mut zu machen oder die aktuelle Gefühlslage durch „Gute-Laune-Musik“ zu beeinflussen. Als letzte Ebene gibt es noch verschiedene verhaltensbezogene Strategien, also Dinge, die ihr tut, die als Stresslöser hilfreich sind, wie bspw. um Unterstützung zu bitten oder Aufgaben zu priorisieren. Was fällt euch noch ein?“*

## **AUSWERTUNG UND DISKUSSION**

Die genannten Strategien sollen nach den vier Ebenen geordnet, im Klassenraum ausgelegt oder an die Tafel geheftet werden. Bei der Sammlung kann kurz besprochen werden, ob die Strategien eher kurzfristig oder längerfristig, evtl. sogar präventiv wirken.

## **2.5 Fazit und Hausaufgabe: Meine Stresslöser**

### **ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN**

Die Schüler\*innen sollen drei der gesammelten Strategien im Alltag ausprobieren und die Auswirkungen beobachten. Jede\*r Schüler\*in soll, wenn sie/er möchte, drei Strategien benennen und/oder für sich notieren, die er/sie bis zum nächsten Modul ausprobieren möchte. Das Benennen konkreter Strategien kann eine Umsetzung im Alltag in der nächsten Woche begünstigen. Wenn genügend Zeit ist, kann zusätzlich besprochen werden, wie sich die Schüler\*innen an die Strategien in Stresssituationen erinnern können oder die auszuprobierenden Strategien können auf Karteikarten festgehalten werden, die die Schüler\*innen mitnehmen.

### **RAHMENBEDINGUNGEN**

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Stift und Papier

### **DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG**

*„Bis zur nächsten Stunde möchte ich euch einladen, drei der eben gesammelten Strategien im Alltag auszuprobieren, wenn ihr euch gestresst oder angespannt fühlt. Wählt dabei drei Strategien aus, die ihr neu ausprobieren möchtet oder die ihr schon erfolgreich anwendet. Beobachtet dabei, wie die Strategien bei euch wirken und welche Veränderungen ihr wahrnehmt. Welche Strategien möchtet ihr testen?“* Rufen Sie alle Schüler\*innen, die möchten (Freiwilligkeit beachten) auf, bis nacheinander möglichst viele Schüler\*innen drei Strategien benennen.

## 3. MODUL: KÖRPER UND GESUNDHEIT

ÜBUNG	MATERIAL	DAUER
<b>1. Achtsamkeit und Anknüpfen an die letzte Gruppenstunde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reise durch den Körper</li> <li>Anknüpfen an die letzte Sitzung</li> </ul>		<b>20 Min.</b>
<b>2. Was macht Stress mit meinem Körper?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sammlung von Symptomen, ggf. Ergänzungen durch die Moderator*innen</li> <li>Kriterien für die Grenze zu Erkrankungen/Störungen</li> <li>gesundheitsförderliches Verhalten</li> <li>optional: Einführung maladaptiver Strategien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mindestens Tafel und Kreide,</li> <li>ggf. Flipchart, farbige Stifte, Moderationskarten, Pinwand,</li> <li>vorgefertigte Figur</li> <li>Bild einer Waage</li> </ul>	<b>15 Min.</b>
<b>3. Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>		<b>10 Min.</b>
<b>4. Option 1: 4 Felder der Bewältigung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifikation maladaptiver Strategien anhand einer Vier-Felder-Tafel</li> </ul> <b>Option 2: Genusstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Austausch im Plenum: Genuss und Gesundheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tafel und Kreide oder Flipchart und Stifte oder Smartboard</li> <li>Liste mit Vorschlägen unter 3.5.2 zu finden</li> </ul>	<b>40 Min.</b>
<b>5. Fazit und Hausaufgabe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hausaufgabe: Gesundheitsförderliche Strategien oder Genusstraining</li> </ul>		<b>5 Min.</b>
<b>Gesamtdauer</b>		<b>90 Min.</b>

### 3. Modul: Körper und Gesundheit

#### Wertschätzende Begrüßung

Begrüßen Sie die Gruppe und teilen Sie mit, dass Sie nach der ersten Übung einen kurzen Rückblick bezüglich der Erfahrungen seit der letzten Stunde machen wollen und auf die freiwillige Hausaufgabe eingehen werden. Geben Sie außerdem kurz Informationen über die Inhalte des 2. Moduls.

*„Schön, dass ihr zu unserer 3. Stunde wieder dabei seid! Heute wird es um das Thema Körper und Gesundheit gehen. Ich bin gespannt von euch zu hören, welche Erfahrungen ihr seit unserem letzten Treffen gemacht habt und wie es euch mit dem Ausprobieren der Stressbewältigungsstrategien ergangen ist. Bevor wir mit den Themen starten, möchte ich mit einer Übung beginnen.“*

#### 3.1.1 Übung: Reise durch den Körper

##### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen wenden sich mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz ihren aktuellen körperlichen Empfindungen zu, möglichst ohne sie zu bewerten. Dies trainiert die achtsame Fokussierung auf das Hier und Jetzt und ermöglicht es, zu einer differenzierten Wahrnehmung des eigenen Körpers zu gelangen.

##### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum, Stühle ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: Anleitungstext

##### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Die Schüler\*innen setzen sich bequem auf ihre Stühle. Tische können vorhanden sein, sind aber nicht nötig. Am besten ist die Sitzordnung in einem großen U oder in einem Kreis. Laden Sie die Schüler\*innen dazu ein, es sich auf ihren Stühlen bequem zu machen und zunächst an einer kleinen Entspannungsübung teilzunehmen, denn der heutige Teil der Gruppenstunde dreht sich ganz um den eigenen Körper.

*„Wir haben bereits in den letzten Treffen erfahren, dass Stress und Belastungen uns nicht nur emotional und psychisch fordern, sondern dass diese Belastungen sich auch direkt auf den Körper auswirken. Gleichzeitig ist ein gesunder und aktiver Körper eine gute Grundlage, um mit Belastungen umgehen zu können. Darum werden wir uns heute dem Umgang mit dem eigenen Körper widmen. Zu Beginn möchte ich mit euch in Gedanken eine Reise durch euren Körper unternehmen.“*

Beginnen Sie die Anleitung in entspannter, ruhiger Stimme vorzulesen. Der Text ist so geschrieben, dass Sie an jedem Satzende eine kurze Pause machen können. Zwischen den Absätzen können Sie eine etwas längere Pause von zwei bis fünf Sekunden lassen. Stellen Sie eventuell eine Kerze, eine Blume oder ähnliches in der Mitte der Runde auf, um die Fokussierung zu erleichtern.

CAVE: Bei Schüler\*innen, die möglicherweise mit traumatischen Situationen konfrontiert gewesen sein könnten, kann diese Fokussierung auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu Anspannung, Unwohlsein oder Ängsten führen. Darum ist es wichtig, allen Teilnehmenden die Möglichkeit zu lassen, die Augen bei der Übung geöffnet zu halten oder die Übung abubrechen.



„Setze dich so auf deinen Stuhl, dass du nur auf dem vorderen Teil der Sitzfläche sitzt. Dein Rücken kann nun ganz grade sein. Deine Füße stehen fest, etwa schulterbreit auf dem Boden. Deine Hände liegen nach oben hin geöffnet locker auf deinen Oberschenkeln. Mit deinem Blick kannst du dir einen Punkt suchen, der etwa zwei bis drei Meter vor dir auf dem Boden liegt. Du entscheidest selbst, ob du während der Übung diesen Punkt im Blick behalten möchtest, oder ob du bei der Übung die Augen schließen magst.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Füße. Kannst du spüren, wo deine Füße den Boden berühren? Wie fühlen sich deine Füße in den Socken und deinen Schuhen an? Wie fühlen sich die Gelenke deiner Fußknöchel an? Sind sie locker und entspannt? Kannst du spüren, wie die Knöchel deine Füße mit deinen Beinen in Verbindung bringen? Wie das Blut durch die Knöchel erst von den Beinen in die Füße, bis in die Zehen hineinströmt. Und wieder zurück?

Wende deine Aufmerksamkeit nun auf deine Waden. Sind sie locker und entspannt? Fühlen sie sich warm an, oder eher kühl? Welchen Unterschied kannst du zwischen den Schienbeinen vorne und den Wadenmuskeln hinten wahrnehmen?

Nun kommen wir zu den Oberschenkeln. Kannst du fühlen, wo sie den Stuhl berühren? Fühlst du wie sicher dein Stuhl dich über dem Boden trägt? Wo berührt deine Kleidung deine Beine? Wo kannst du diese Berührung besonders gut fühlen, wo gar nicht?

Kannst du fühlen, wo deine Hände auf deinen Beinen liegen? Wie fühlen sich deine Hände an? Sind sie entspannt? Kannst du einen Unterschied in der Wahrnehmung der rechten und der linken Hand fühlen? Kannst du die Mitte deiner Handflächen fühlen? Fühlt es sich dort warm an, oder eher kühl? Gibt es einen Unterschied zwischen der Handfläche und den Fingerspitzen? Wenn du deine entspannten Hände aufeinander zubewegst, kannst du die jeweils andere Hand spüren, noch bevor sich die Handflächen oder Fingerspitzen berühren? Wie würdest du dieses Gefühl beschreiben?

Lass nun die Hände wieder locker auf die Beine sinken und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Schultern und den Nacken. Kannst du fühlen, welche Muskeln dafür sorgen, dass dein Kopf aufrecht zwischen den Schultern sitzt? Machen sie ihre Arbeit gerade ganz locker und leicht? Welche Muskeln in deinen Schultern kannst du noch mehr entspannen?

Wie fühlt sich deine Kaumuskulatur an? Ist es dir angenehmer, wenn deine Zähne geschlossen sind, oder geöffnet? Wo liegt deine Zungenspitze? Berührt sie die oberen oder eher die unteren Schneidezähne? Fühle nach, wie dein Atem durch deine Nase ein- und ausströmt. Kannst du den Luftstrom an deiner Oberlippe fühlen? Wie tief in deiner Nase kannst du den Luftstrom noch wahrnehmen?

Wie fühlt sich der Bereich hinter deinen Augäpfeln an? Kannst du ihn wahrnehmen?

Ziehe nun eine gedachte Linie zwischen deinen Ohren. Wie fühlt es sich genau in der Mitte dieser Verbindungslinie an?

Genieße noch einen Augenblick die Wahrnehmungen, die du von deinem eigenen Körper gemacht hast, indem du noch einmal deine Aufmerksamkeit auf deinen gesamten Körper richtest.

Und wenn du soweit bist, komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zurück in den Raum. Du kannst dich nochmal strecken und wieder die Augen öffnen.“

## **AUSWERTUNG UND DISKUSSION**

Laden Sie die Gruppe im Anschluss an die Übung ein, sich über ihre Erfahrungen mit der Reise durch den Körper auszutauschen. Es kann hier auch immer mal wieder zu unangenehmen Empfindungen kommen. Hier ist es wichtig, nichts hineinzuzinterpretieren, sondern die Empfindung als Wahrnehmung ohne Bewertung stehen zu lassen. Sie können auch nachfragen, wo es besonders angenehm gewesen ist, um die Übung mit einer positiven Erfahrung anzuschließen.

### 3.1.2 Anknüpfen an die letzte Gruppenstunde

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Das Ziel dieses Abschnittes ist keine übliche "Hausaufgabenkontrolle". Ob und wie die Hausaufgaben aus der letzten Sitzung von den Jugendlichen durchgeführt wurde, ist ihre Eigenverantwortung. Sollte es Gruppenmitglieder geben, die Hausaufgaben prinzipiell nicht machen, kann in Einzelgesprächen herausgearbeitet werden, ob die gesetzte Aufgabe unpassend, zu schwer, zu leicht oder Ähnliches war, oder ob möglicherweise die Motivation zum Besuch des Projektes „ReBuild - baue auf Deine Stärken“ hinterfragt werden muss. Auf keinen Fall sollte der Eindruck entstehen, dass die Aufgaben zur Pflichterfüllung gegenüber der/dem Moderator\*in ausgeführt werden sollen.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: ca. 10 Min.

Raum: Klassenraum ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: -

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Hausaufgabe der letzten Stunde war es, drei Strategien in Stresssituationen auszuprobieren.

Stellen Sie im Plenum offen zum Austausch, welche Erfahrungen gemacht wurden, welche Erfolge erzielt wurden, was vielleicht auch schwierig war, welche Hindernisse es dabei gab, die selbstgesetzten Ziele zu verwirklichen etc.

### 3.2 Was macht Stress mit dem Körper?

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen sollen erfahren, welche Auswirkungen Stress auf den Körper haben kann, wie die daraus entstehenden Symptome von Krankheit oder Störung abgegrenzt werden können und mit welchen Maßnahmen sie die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit und den Körper beeinflussen können. Parallelen und Überschneidungen zu den Stressbewältigungsstrategien aus Modul 2 sind dabei gewünscht.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 15 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: mindestens Tafel und Kreide, ggf. Flipchart, farbige Stifte, Moderationskarten, Pinwand, vorgefertigte Figur

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Bitte achten Sie darauf, dass für diese Einheit nur 15 Minuten vorgesehen sind. Ziel des Projektes „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ soll nicht primär Wissensvermittlung sein, sondern die praktische Erfahrung mit Übungen und Selbstreflexionsaufgaben.

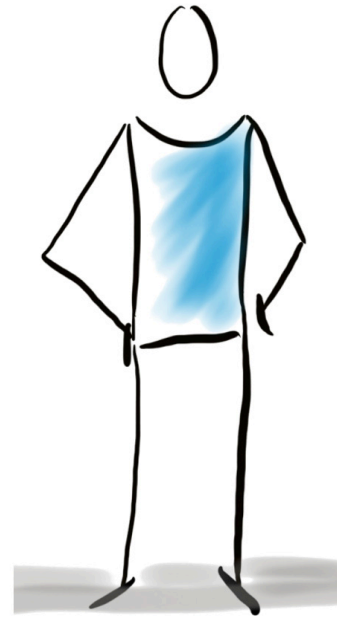
1. Zeichnen Sie eine menschenähnliche Figur an die Tafel oder bringen Sie eine entsprechende Figur auf Flipchartpapier mit in die Stunde. Als Vorlage können Sie die rechtsstehende Figur verwenden, oder je nach Bedarf eine eigene Figur entwerfen.

Anhand dieser Figur sammeln Sie, welche körperlichen Folgen von Stress die Jugendlichen bereits kennen, oder was sie an sich selbst beobachten können. Schreiben Sie die Symptome an die entsprechenden Körperstellen, oder heften Sie diese auf Moderationskarten an die Figur.

2. Ergänzen Sie gegebenenfalls die Sammlung um die folgenden, besonders häufigen körperlichen Stresssymptome:

- Schlafstörung (unter 6h oder über 10h)
- Appetitstörung (Gewichtsverlust oder Zunahme)
- Energieverlust, chron. Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Verstopfung
- Durchfall
- Benommenheit
- Schwindel
- Übelkeit
- Infektionsanfälligkeit

3. Dieser Abschnitt ist vor allem für Ihre Information gedacht, damit Sie bei aufkommenden Diskussionen oder Rückfragen der Schüler\*innen entsprechend vorbereitet sind. Für die Durchführung der Gruppenstunde ist es vor allem wichtig, dass Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen deren Erfahrungen mit körperlichen Auswirkungen von Stress herausarbeiten. Kurze Inputphasen sollten nur wenige Minuten dauern und nicht überhand nehmen. Passen Sie Inhalt und Methode dem Auffassungsvermögen Ihrer Schüler\*innen an.. Passen Sie Inhalt und Methode immer dem Leistungsstand Ihrer Schülerinnen und Schüler an.

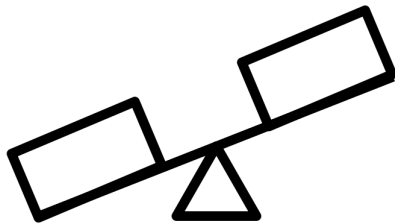


*„Durch ständigen Stress können sich diese körperlichen Erscheinungsformen von Belastung zeigen. Wir sprechen hier auch von "Symptomen". Sie haben direkt etwas damit zu tun, wie sich Stress und Anspannung auf unseren Körper auswirken. Viele Menschen machen sich Sorgen, ob sie krank sind, krank werden, oder ob sie eine psychische Störung haben, wenn sie solche oder ähnliche Symptome bei sich beobachten können. Es ist auch so, dass diese Belastungen mit der Zeit zu körperlichen und oder psychischen Erkrankungen führen können. Trotzdem kann man hier in vielen Fällen nicht von einer Erkrankung sprechen. Entscheidend dabei, ob man von einer Krankheit oder von einer Störung sprechen kann, sind verschiedene Punkte:*

- **Zeitdauer:** Wenn diese Belastungsanzeichen (Symptome) über wenige Tage hinweg anhalten, ist das in der Regel unbedenklich. Je nach dem um welches Belastungsanzeichen es sich handelt und wie heftig es ist, kann es aber bereits ab ein oder zwei Wochen ernsthafte Probleme anzeigen.
- **Kontextabhängigkeit:** Wenn das Belastungsanzeichen nur in einem Lebensbereich in Erscheinung tritt (nur in der Schule, nur zu Hause, nur im Fußballtraining), dann ist es weniger schwer zu gewichten, als wenn dieses immer und in jedem Lebensbereich vorkommt.
- **Schweregrad (Intensität):** Wenn die Belastungsanzeichen sehr stark sind (z. B. extrem heftige Kopfschmerzen, kaum kontrollierbare Durchfälle mehrfach am Tag), dann kommt ihnen ein größeres Gewicht zu, als wenn sie in einem eher erträglichen Ausmaß vorhanden sind.
- **persönliches Leiden:** Auch wenn Belastungsanzeichen objektiv nur schwach ausgeprägt sind, können sie zu starkem persönlichen Leiden führen. Entscheidend für den Grad der Belastung, der durch ein Symptom hervorgerufen wird, ist die subjektiv empfundene Schwere der Belastung, also das persönliche Leiden, das dadurch verursacht wird.

- **Einschränkungen der Alltagstauglichkeit:** Belastungsanzeichen, die dazu führen, dass eine Person ihre alltäglichen Geschäfte nicht mehr erledigen kann, wiegen besonders schwer. Zum Beispiel Ängste, die den Besuch der Schule verhindern, oder Rückenschmerzen, die normale, alltägliche Handlungen unmöglich machen. Sie wiegen schwerer als Beeinträchtigungen, die nur mit wenigen Einschränkungen einhergehen.

4. Entscheidend dabei, ob sich aus Belastungen Krankheiten entwickeln, sind zudem nicht nur die Belastungen allein. Wie wir in der letzten Gruppenstunde erfahren haben, können viele Belastungen



durch geeignete Bewältigungsstrategien abgefedert werden. Im körperlichen Bereich können wir neben akuten Bewältigungsstrategien, auch längerfristig von gesundheitsförderlichem Verhalten profitieren, das langfristig fit und weniger anfällig für Stress macht. Hier kann man auch das Bild einer Waage verwenden. (Hier das Bild einer Waage oder einer Wippe an die Tafel malen: zur groben Orientierung können

Sie das Bild links verwenden). Dabei liegen die Belastungen und die körperlichen Belastungsanzeichen oder Symptome auf der einen Seite und gesundheitsförderliches Verhalten auf der anderen. Dabei können vier verschiedene Bereiche gesundheitsförderlichen Verhaltens unterschieden werden:

- **Schlaf:** Rechtzeitiges Schlafengehen und ein geregelter Tagesrhythmus sind wichtig. 8,5 Stunden vor dem Aufstehen sollte das Bett aufgesucht werden, damit man 8 Stunden Schlaf bekommt. Außerdem ist es sinnvoll, an Wochenenden und Feiertagen den Tagesrhythmus nicht völlig zu verdrehen, da es sonst schwierig sein kann, in einen geregelten Rhythmus zurückzufinden. In der Pubertät wird dieser Tagesrhythmus zudem dadurch erschwert, dass die beste Schlafenszeit nach hinten verlagert wird. Das heißt, späteres Einschlafen und späteres Aufwachen. Das passt leider nicht zum Tagesrhythmus, der von der Schule vorgegeben wird, da dieser in der Regel unverändert bleibt. Darum müssen sich Jugendliche an diese Anforderungen leider anpassen. Mit einem ständigen Schlafdefizit zu versuchen dem Schulalltag gerecht zu werden, setzt den Körper zusätzlichem Stress aus.
- **Ernährung:** Hier ist eine allgemein gesunde Ernährung zu empfehlen. Alles, was unter "gesunde Ernährung" fällt, kann hier zum Tragen kommen. Damit sind keine Nahrungsergänzungsmittel, Vitaminpräparate, Superfoods oder Ernährungstrends zu verstehen. Sie spiegeln lediglich einen Lifestyle wider und haben mehr damit etwas zu tun, wie ich mich mit meiner Individualität in Szene setze. In manchen Fällen dienen sie nur den Gewinnbestrebungen von mehr oder weniger seriösen Nahrungsmittelproduzenten. Gutes gesundes Essen lässt sich schnell und einfach zusammenfassen: Viel Wasser, viel Gemüse, wenig Fleisch (für diejenigen die es mögen), immer mal wieder Fisch, ganz wenig Zucker, keine hochverarbeiteten Lebensmittel, besser alles frisch, saisonal und regional. Das ist die beste Ernährung, die den Körper nicht belastet und somit eine gute Grundlage für die Bewältigung stressreicher Lebensphasen bietet.
- **Bewegung/Sport:** Stress führt zur Ausschüttung des körpereigenen Hormons Cortisol. Dieses Hormon versetzt den Körper in die Lage, Höchstleistungen zu erbringen, indem es Energieressourcen aktiviert. Werden diese Energieressourcen nicht genutzt, kann dies zu einer ganzen Reihe körperlicher Symptome führen. Darum ist eines der besten Dinge, die wir in stressreichen Zeiten für unseren Körper tun können, unseren Körper zu bewegen und/oder - je nach Vorliebe - richtig Sport zu treiben. Das verbraucht die Energie, die durch das Cortisol zur Verfügung gestellt wird und ist so eines der effektivsten Mittel, um den negativen Gesundheitsfolgen des Stresses entgegenzuwirken.
- **Entspannung:** Stress wirkt nicht nur in den Zeiten auf unseren Körper ein, in denen wir tatsächlich gefordert sind. Durch unsere Sorgen und das Gedankenkreisen in weniger stressigen Phasen des Alltags kommen wir auch in den Momenten kaum zur Ruhe, in denen wir eigentlich abschalten könnten. Beispielsweise beim Warten auf einen Bus, beim Schlangestehen im Supermarkt, oder wenn wir am Ende des Tages im Bett liegen. Diese kleinen Pausen im Alltag könnten prinzipiell genutzt werden, um Ener-

gie für die nächste Leistungsphase zu sammeln. Darum ist das Training von Entspannung so wichtig. Es versetzt uns in die Lage, Ruhephasen in unserem Alltag effektiv zu nutzen, Anspannung zu lösen und Kräfte zu sammeln. So sind wir wieder leistungsfähig, wenn dies von uns gefordert wird.

5. Den folgenden Abschnitt können Sie wahlweise mit den Schüler\*innen in der zweiten Hälfte der Doppelstunde erarbeiten (passend zu Option 1: Übung 3.5.1), oder ihn an dieser Stelle den Jugendlichen zur Diskussion stellen.

Stellen Sie hier die offene Frage, ob die Schüler\*innen auch Strategien kennen, die kurzfristig sehr gut wirken, auf Dauer jedoch auch negative Konsequenzen haben?

Anhand der Beispiele, die die Schüler\*innen nennen, können Sie kurz maladaptive Bewältigungsstrategien vorstellen.

„Zusätzlich zu den effektiven Strategien im Umgang mit Stress gibt es aber auch eine Vielzahl sogenannter "maladaptiver Strategien"<sup>1</sup>, die wir stattdessen einsetzen, um Belastungserleben kurzfristig abzumildern. Das Heimtückische an diesen Strategien ist, dass sie kurzfristig sehr wirkungsvoll sind. In ihrer kurzfristigen Wirkung übertreffen sie oft sogar die anderen Strategien aus den vier benannten Bereichen. Allerdings hält diese Wirkung nur sehr kurz an. Mittel- bis langfristig kann es sogar sein, dass sie die Belastungssymptome noch verstärken oder die Probleme vergrößern. Wenn Sie ständig in hohem Maße eingesetzt werden, können sie sogar selbst zum Problem werden.

Beispiele dafür sind (Vorschläge von den Schüler\*innen sammeln: lassen)

- starke Nutzung sozialer Medien (z. B. Smartphone)
- häufiges und langandauerndes Computerspielen
- häufiger und intensiver Konsum hochkalorischer Nahrung (Süßigkeiten, Chips etc.)
- .....
- .....

### 3.3 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen erlernen in den nächsten Modulen gezielt eine Stressbewältigungsstrategie, die PMR. Häufig wird ein Erfolg der Übung erst durch wiederholte Anwendung erlebbar. Zudem erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass die Schüler\*innen die Übung auch im Alltag selbstständig anwenden. Ausführliche Hintergründe siehe 2.3.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: Anleitung, ggf. MP3-Datei

Quelle: in Anlehnung an Klein-Heßling & Lohaus, 1998/ ähnlich zu finden im ProPP-Ordner (PL, 8. Auflage, 2019)

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Siehe Materialsammlung

---

1 Maladaptiv heißen diese Strategien deswegen, weil sie eine Reaktion auf stressreiche Zeiten und Ereignisse sind. Da sie tatsächlich kurzfristig geeignet sind, diesen Stress zu regulieren, gehören sie nicht zu den sinnlosen Strategien, sondern zu denen, die eine gewisse Form der Adaptation (d. h. Anpassung) an eine stressreiche Phase darstellen. Die Vorsilbe "Mal-" verdeutlicht jedoch, dass diese Adaptation nur ein Trugschluss ist, da diese Strategien unter dem Strich alles nur noch schlimmer machen können.

## 3.4 Praktische Übungen

Als praktische Übung kann zwischen verschiedenen Alternativen gewählt werden, die folgend beschrieben werden. Die Übungen im Freien können möglicherweise nicht in jeder Schule durchgeführt werden, je nach Lage der Schule und je nach Witterung.

### 3.4.1 Option 1: Vier Felder der Bewältigung

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen lernen den Unterschied zwischen adaptiven und maladaptiven Bewältigungsstrategien kennen. Diese Unterscheidung wird auf selbst häufig eingesetzte Strategien angewendet. So wird eine aktive Auseinandersetzung mit der Frage ermöglicht, welche Strategien kurz- und langfristig hilfreich sind.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 40 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Tafel, Flipchart oder Smartboard

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Zeichnen Sie die folgende Tabelle an die Tafel. Sie können natürlich auch eine vorbereitete Tabelle auf einem Flipchart oder auf einem Smartboard mitbringen. Nehmen Sie anschließend die in Modul 2

gesammelten Bewältigungsstrategien und ergänzen Sie diese gegebenenfalls gemeinsam mit den Schüler\*innen um die gesundheitsfördernden Strategien, die sie in diesem Modul besprochen haben. Überlegen Sie gemeinsam mit den Jugendlichen, in welches der vier Felder A bis D diese Strategien einzuordnen sind. Bei einigen Strategien kann es sein, dass sie mehr als nur eine Zuordnung bekommen.

	kurzfristig	langfristig
hilfreich	<b>A</b>	<b>B</b>
nicht hilfreich	<b>C</b>	<b>D</b>

Achten Sie dabei besonders auf die maladaptiven Bewältigungsstrategien (vgl. 3.3). Sie zeichnen sich oft dadurch aus, dass sie kurzfristig sehr wirksam sind, langfristig aber nicht hilfreich, oder sogar schädlich sein können. Hier ist es Ihre Aufgabe, die Schüler\*innen durch gezieltes Nachfragen zu dieser Erkenntnis zu bringen.

Beispiel:

Nils: "Mir hilft es bei Stress, wenn ich am Computer zocke."

Lehrkraft: "Ah ja. Das lenkt dich ab und bringt dich auf andere Gedanken."

Nils: "Ja genau. Beim Zocken kann ich völlig abschalten."

Lehrkraft: "Du hast hier ein gutes Beispiel für eine kurzfristig sehr hilfreiche Strategie gefunden. Wie sieht das mit den langfristigen Folgen aus?"

Nils: "Langfristig? Ich weiß nicht."

Lehrkraft: "Wie lange zockst du denn so, wenn du mal abschalten willst?"

Nils: "Naja, so drei oder vier Stunden locker."

Lehrkraft: "Und wie fühlst du dich dann, wenn du den Rechner ausmachst?"

Nils: "Dann bin ich oft sehr müde und kann gleich ins Bett fallen, weil es dann schon sehr spät ist. Oder ich bin total genervt, weil meine Mama mal wieder den Router einfach ausschaltet und mich mitten im Spiel unterbricht."

Lehrkraft: "Nach dem Zocken hast du also entweder zu weniger Zeit um zu schlafen, oder du fühlst dich ärgerlich, weil dich deine Mama einfach unterbricht?"

Nils: "Ja, das ist oft so."

Lehrkraft: "Dann sind langfristige Folgen also entweder Ärger mit deiner Mutter oder dass du dich am nächsten Tag in der Schule müde und schlapp fühlst? Wie würdest du dann die langfristigen Folgen deiner Bewältigungsstrategie einschätzen?"

Diese Form der Gesprächsführung nennt sich sokratischer Dialog. Es geht dabei darum, die Schüler\*innen durch Fragen dabei zu begleiten, einen Erkenntnisprozess in Gang zu bringen – damit sie zu eigenen Lösungen kommen. Dabei ist es wichtig, offene Fragen zu stellen und sich mit belehrenden eigenen Meinungen sehr zurückzuhalten. Diese Form der Gesprächsführung braucht möglicherweise ein wenig Übung.

### 3.4.2 Option 2: Genussstraining

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen finden in ihrem Alltag schöne und genussvolle Momente, die sie für sich nutzen können, um Energie zu tanken. Dazu erlernen sie grundlegende Genussregeln, die sie in einem erfahrungsbasierten Praxisteil selbst erleben.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 40 Min.

Raum: Klassenraum

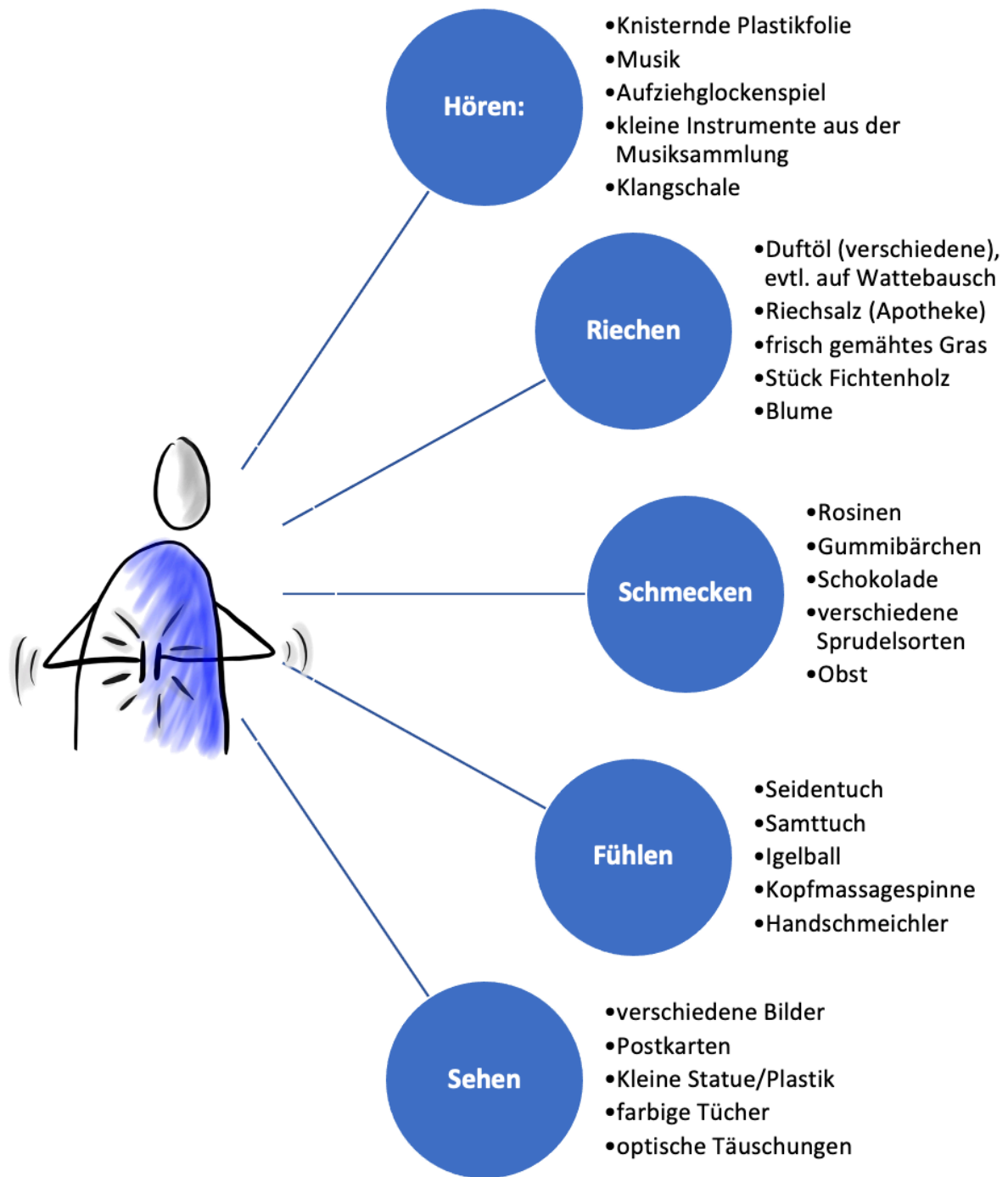
Gruppe: Plenum

Material: eine größere Menge kleinerer Gegenstände für verschiedene Sinne. Eine Liste mit Vorschlägen findet sich in der ausführlichen Beschreibung

Quellenhinweis: Die folgend beschriebene Einheit orientiert sich am Programm "Kleine Schule des Genießens" von Eva Koppenhöfer (Koppenhöfer, E. (2005). Kleine Schule des Genießens. In: M. Broda, V. Köllner et al. (Hrsg.) Praktische Verhaltensmedizin. Thieme, S. 76-80).

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Weisen Sie die Gruppe darauf hin, dass es in stressreichen Zeiten besonders wichtig ist, bewusst wieder Energie zu tanken. Sich immer wieder Auszeiten zu nehmen und den Blick auf die Dinge zu richten, die uns gut tun. Das kann und sollte auch im Alltag immer wieder eingebaut werden. Wenn wir uns in unseren Gedanken immer wieder auf belastende Dinge konzentrieren, die uns fordern oder sogar überfordern, dann geht uns irgendwann die Kraft aus, um mit diesen Dingen umzugehen. Mithilfe des Genussstrainings kann es gelingen, im ganz normalen Alltag immer wieder kleine Momente zu schaffen, in denen wir zur Ruhe kommen, uns auf uns und unsere Umgebung und vor allem, auf das Positive zu konzentrieren, das uns ebenso umgibt. Das gibt Kraft für die Aufgaben und Herausforderungen, die uns in unserem Alltag gestellt werden.



Bringen Sie verschiedene Gegenstände mit, die den fünf Hauptsinnen zugeordnet werden können. Anregungen können Sie sich dazu aus der Abbildung holen. Ihrer Kreativität sind aber keine Grenzen gesetzt. Diese Gegenstände können Sie entweder in der Mitte des Sitzkreises präsentieren oder Sie können an den Wänden des Klassenraumes gut verteilt einzelne Tische für die jeweiligen Sinne aufstellen. Je nachdem, welche räumlichen Möglichkeiten Sie haben und welche Gruppendynamik Sie in Ihrer Gruppe erwarten. Eventuell können Sie für diese Vorbereitung eine kurze Pause nutzen, die Sie nach der PMR-Einheit einschieben können.

Stellen Sie die drei Genussregeln in der Klasse vor. Eventuell ergibt sich daraus gleich ein Gespräch mit der Gruppe.



**1. Genuss braucht Zeit:** Dabei ist es nicht so wichtig, ob ich mir eine Stunde oder eine Minute nehme, um zu genießen. Wichtig ist alleine, dass ich mir einen Zeitraum nehme und ihn bewusst nutze, um meine Aufmerksamkeit etwas Angenehmem zuzuwenden. Das kann ein Blümchen sein, das an der Bushaltestelle zwischen den Pflastersteinen hindurch wächst. Oder ein zwitschernder Vogel, der mir auffällt, während ich an einer Deutschklausur arbeite.

**2. Genuss geht nicht nebenbei:** Hier eine kleine Geschichte, die Sie den Schüler\*innen erzählen können. Ein weiser Mann wurde einmal gefragt, wieso er immer so zufrieden aussieht, was das Geheimnis seines glücklichen Lebens ist. Der Mann antwortete: Wenn ich frühstücke, dann frühstücke ich. Wenn ich arbeite, dann arbeite ich. Und wenn ich abends zu Bett gehe, dann lege ich mich zum Schlafen. Daraufhin die Zuhörer: aber das machen wir doch auch, das ist doch nichts Besonderes. Daraufhin der Weise: nein. Wenn ihr frühstückt, dann seid ihr schon auf der Arbeit. Wenn ihr auf der Arbeit seid, dann denkt ihr schon an den Feierabend. Und wenn ihr im Bett liegt, dann denkt ihr bereits an den kommenden Tag.

Was denkt Ihr über diese Geschichte? Worum geht es hier?

Greifen Sie die Äußerungen der Schüler\*innen auf und formulieren Sie zusammenfassend ...

Das bedeutet, dass es das Glück nur in diesem Moment gibt. Und dass wir den Moment nicht im Vorbeigehen für uns nutzen können. Ein Abendessen, während man vor dem Fernseher sitzt, oder ein gemeinsamer Moment mit der Familie, in dem man gleichzeitig auf das Smartphone schaut, sind verlorene Momente. Es sind Momente, die nicht genossen werden. Ich kann mich von einem Stück Schokolade für einen Moment verzaubern lassen und in die Welt des Genusses abtauchen, mich in meiner Wahrnehmung ganz verlieren und mich von ihr ausfüllen lassen. Oder eine ganze Tafel verschwindet nebenbei beim Fernsehschauen. Wenn man etwas genießen möchte, ist es wichtig, gleichzeitig alles andere für diesen Moment ruhen zu lassen und sich ganz auf den genussvollen Moment einzulassen.

**3. Genuss ist alltäglich:** Es geht nicht um die großen Momente, in denen man dem Genuss kaum ausweichen kann. Natürlich ist es auch schön, sich immer mal wieder etwas Besonderes zu gönnen. Wenn ich aber gelernt habe, die scheinbaren Nebensächlichkeiten des Alltags zu entdecken und schätzen zu lernen, wenn ich mir erlaube, kurz inne zu halten und mich vom Zauber des Augenblicks angenehm emotional berühren lasse - dann kann ich auch die kleinen Genüsse voll und ganz auskosten. Es kann der Geruch von Kaffee am Morgen sein, ein schönes Lied, das ich im Radio höre, ein warmer Sonnenstrahl, der mir aufs Gesicht fällt, der Duft des ersten Frühlingstags und Vieles mehr. Fallen Euch weitere alltäglichen Momente ein, die ihr bewusst genießen könntet?"

Lassen Sie die Schüler\*innen eine Zeitlang mit den verschiedenen Gegenständen hantieren, damit sie Erfahrungen mit verschiedenen Gegenständen sammeln können. Leiten Sie die Jugendlichen dazu an, nicht so schnell wie möglich alle Möglichkeiten auszuprobieren, sondern sich Zeit zu nehmen, um den Sinnesreiz, der durch diesen Gegenstand ausgelöst wird, voll zu erfassen. Jede kleine Facette dieses Reizes auszukosten. Zu beobachten, wie es am Anfang ist, wie sich die sinnliche Wahrnehmung mit der Zeit verändert und ob es noch weitere Sinneskanäle gibt, die durch denselben Gegenstand aktiviert werden. Vielleicht gelingt es den Jugendlichen nach und nach, eine Wahrnehmung "auszuweiten". Das bedeutet, wahrzunehmen, ob dieser Gegenstand oder die Wahrnehmung, die durch ihn ausgelöst wird, eine Erinnerung, eine Assoziation, eine Emotion hervorruft. Wenn man dieser erweiterten Wahrnehmung weiter folgt, gelingt es manchmal, in der eigenen Erinnerung Orte und Situationen wieder zu entdecken, die bereits lange vergessen waren. Besonders leicht werden solche erweiterten Wahrnehmungen von Düften ausgelöst. Vielleicht gelingt es Ihnen mit den Schüler\*innen auch das zu entdecken.

## AUSWERTUNG UND DISKUSSION

Die Schüler\*innen suchen sich einen Gegenstand aus, mit dem sie sich besonders beschäftigt haben, oder der ihnen besonders gut gefällt. Wenn einzelne Schüler\*innen mögen, können sie ihren Gegenstand der Gruppe vorstellen und davon berichten, welche Erfahrung sie damit gemacht haben. Unterstreichen Sie dabei die Äußerungen, die die drei Genussregeln noch einmal aufgreifen.

## 3.5 Fazit und Hausaufgabe

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen sollen die praktischen Übungen im Rahmen einer Hausaufgabe im Alltag weiter vertiefen. Entweder setzen sie sich mehr mit dem Austausch von maladaptiven zu gesundheitsförderlichen Strategien auseinander oder beschäftigen sich vertieft mit dem Thema Genuss im Alltag, je nach zuvor gewählter praktischer Übung.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: .10 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material:

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Wenn Sie Option 1 mit Übung "3.5.1 Vier-Felder-Tafel" gewählt haben, dann lautet die Aufgabe für die Schüler\*innen folgendermaßen:

*„Bis zur nächsten Stunde möchte ich euch einladen, in eurem Alltag gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien auszuprobieren. Ihr kennt nun alle den Unterschied zwischen maladaptiven und gesundheitsförderlichen Strategien. Sucht euch eine maladaptive Strategie aus, die ihr öfter in eurem Alltag einsetzt und ersetzt sie gezielt durch eine gesundheitsförderliche. Sprecht euch dazu am besten mit einer anderen Schülerin oder einem anderen Schüler in der Gruppe ab und schaut mal, welche Erfahrungen ihr damit macht. Wenn ihr zum Beispiel viel Computer spielt, könntet ihr euch vornehmen, in dieser Zeit stattdessen eine Runde spazieren zu gehen. Mit einem Hund oder einer Freundin oder einem Freund geht das bestimmt noch einfacher. Oder, wenn ihr euch zu oft in sozialen Medien verliert, nehmt euch vor, stattdessen eine gute Freundin oder einen Freund anzurufen, vielleicht sogar zu treffen. Ihr habt jetzt noch ein paar Minuten Zeit, euch untereinander abzusprechen.“*

Wenn Sie Option 2 mit Übung "3.5.2 Genussstraining" gewählt haben, dann lautet die Aufgabe für die Schüler\*innen folgendermaßen:

*„Bis zur nächsten Stunde möchte ich euch einladen, in eurem Alltag mal auf die Suche nach schönen und genussvollen Momenten zu gehen und diese zu sammeln. Das kann z. B. sein, dass ihr euch eine kleine Notiz macht oder kleine Gegenstände, die mit einer schönen, genussvollen Erfahrung verknüpft sind, mitbringt. In der nächsten Sitzung könnt ihr dann von euren Erfahrungen berichten.“*

## 4. MODUL: SOZIALES IMMUNSYSTEM

ÜBUNG	MATERIAL	DAUER
<b>1. Achtsamkeit und Anknüpfen an die letzte Gruppenstunde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Klatschübung“</li> <li>• Anknüpfen an die letzte Sitzung</li> </ul>		<b>20 Min.</b>
<b>2. Warum sind uns andere Menschen wichtig?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensch als soziales Wesen verstehen</li> <li>• Bindung, Gefühle miteinander teilen: unangenehme und angenehme Gefühle</li> </ul> <b>Kommunikation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwürfe zu Wünschen verwandeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann durch die/den Moderator*in selbst erstellt werden, wenn gewünscht</li> </ul>	<b>15 Min.</b>
<b>3. Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>		<b>10 Min.</b>
<b>4. Option 1: Kommunikationsübung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VW-Übung und Ich-Botschaften</li> </ul> <b>Option 2: Mögen vs. Bewundern</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch im Plenum: Was bedeutet die gewonnene Erfahrung für uns und unser Thema Gesundheit?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt VW-Regel für jede/jeden Schüler*in</li> <li>• Tafel oder zwei Flipchartbögen</li> </ul>	<b>40 Min.</b>
<b>5. Fazit und Hausaufgabe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausaufgabe: Beziehungspflege</li> </ul>		<b>5 Min.</b>
<b>Gesamtdauer</b>		<b>90 Min.</b>

## 4. Modul: Soziales Immunsystem

### Wertschätzende Begrüßung

Begrüßen Sie die Gruppe und teilen Sie mit, dass Sie nach der ersten Übung einen kurzen Rückblick bezüglich der Erfahrungen seit der letzten Stunde machen wollen und auf die freiwillige Hausaufgabe eingehen werden. Geben Sie außerdem kurz Informationen über die Inhalte des 4. Moduls.

*„Herzlich Willkommen zu unserer 4. Stunde. Heute wird es um das Thema soziale Kontakte gehen. Bevor wir mit euren Erfahrungen mit dem Genusstraining bzw. mit den Bewältigungsstrategien einsteigen, möchte ich mit euch wieder eine Achtsamkeitsübung zu Beginn der Stunde machen. Gibt es vorher noch Fragen? Nein.., dann starten wir mit der Übung.“*

### 4.1.1 Übung: Klatschspiel

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen müssen für Signale des Gegenübers aufmerksam sein und trainieren ihre Koordination. Zudem können die Schüler\*innen durch diese aktive Achtsamkeitsübung trainieren, mit ihrer Aufmerksamkeit im aktuellen Augenblick, nämlich bei der Durchführung der Übung, zu sein. Es bleibt wenig Raum, um an etwas Anderes zu denken. Das Erleben von Freude in der Interaktion mit einem Gegenüber steht dabei ebenso im Vordergrund, da es keine Gewinner\*innen oder Verlierer\*innen gibt. Ziel des Spieles ist das Spiel selbst und der Spaß dabei.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum, draußen oder in einer Halle

Gruppe: Zweiergruppen

Material: -

Quelle: modifiziert nach unbekannter Quelle

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Teilen Sie die Gruppe in Paare. Die Paare sollen sich unter Wahrung der Abstandsregeln gegenüberstehen. Die Übung beginnt immer mit Klatschen beider Hände auf die eignen Oberschenkel, danach können beide Partner\*innen entscheiden, ob Sie die Hände und Arme nach oben über den Kopf strecken oder beide seitlich vom Körper weg strecken. Wichtig: beide Partner\*innen sind unabhängig in ihrer Entscheidung, die Hände und Arme nach oben oder seitlich auszustrecken. Wenn beide Partner\*innen die gleiche Bewegung gemacht haben (z. B. Hände und Arme über den Kopf), klatschen Sie danach vor dem Bauch in die Hände („Zwischenklatschen“) bevor sie wieder auf die Oberschenkel klatschen. Wenn beide Partner\*innen unterschiedliche Bewegungen gemacht haben (z. B. eine Person hatte die Hände und Arme über dem Kopf, die andere seitlich ausgestreckt) klatschen sie wieder direkt auf die Oberschenkel. Nach dem Klatschen auf die Oberschenkel beginnt wieder ein neuer Zyklus. Die Übung kann auch auf mehrere Personen bis hin zur Klassenstärke ausgedehnt werden, dabei sind die Regeln gleich, dass bei vollständig gleichartigen Bewegungen das „Zwischenklatschen“ stattfindet und bei unterschiedlichen Bewegungen direkt auf die Oberschenkel geklatscht wird.

*„Bei der Übung geht es darum, achtsam auf die Bewegung eures Gegenübers zu achten und entsprechend zu reagieren. Bevor wir anfangen, teilen wir die Gruppe in Zweierpaare auf. Dann stellt ihr euch bitte mit ausreichendem Abstand einander gegenüber auf. Wir machen euch den Ablauf einmal vor: alle fangen damit an, sich gleichzeitig mit beiden Händen auf die Oberschenkel zu klatschen. Dann kann jede\*r entscheiden,*

*ob er/sie die Arme nach oben oder zur Seite hebt. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten, wie es weitergeht: Machen beide die gleiche Bewegung, klatschen beide in die Hände (also wie ein „Zwischenklatschen“) und beginnen die Übung von neuem mit Klatschen auf die Oberschenkel. Macht ihr unterschiedliche Bewegungen, wird die Übung direkt wieder neu gestartet mit Klatschen auf die Oberschenkel und der Entscheidung für eine der beiden Armbewegungen, also ohne das Händeklatschen dazwischen. Dieser Ablauf wird so lange wiederholt, bis ich euch ein Zeichen gebe. Sollte euch ein Fehler passieren, startet ihr einfach selbstständig wieder von vorne mit Klatschen auf die Oberschenkel. Los geht's!"*

#### 4.1.2 Anknüpfen an letzte Sitzung

##### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Das Ziel dieses Abschnittes ist keine übliche "Hausaufgabenkontrolle". Ob und wie die Hausaufgaben aus der letzten Sitzung von den Jugendlichen durchgeführt wurde, ist ihre Eigenverantwortung. Sollte es Gruppenmitglieder geben, die Hausaufgaben prinzipiell nicht machen, kann in Einzelgesprächen herausgearbeitet werden, ob die gesetzte Aufgabe unpassend, zu schwer, zu leicht oder Ähnliches war, oder ob möglicherweise die Motivation zum Besuch des Projektes „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ hinterfragt werden muss. Auf keinen Fall sollte der Eindruck entstehen, dass die Aufgaben zur Pflichterfüllung gegenüber dem/der Moderator\*in ausgeführt werden sollen.

##### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: --

##### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Die Hausaufgabe der letzten Gruppenstunde ist davon abhängig, welche praktische Übung durchgeführt wurde.

Bei Übung "3.5.1 Vier-Felder-Tafel" sollten sich die Schüler\*innen vornehmen, bestimmte maladaptive Strategien gezielt durch gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien zu ersetzen.

Bei der Übung "3.5.2 Genussstraining" sollten die Schüler\*innen genussvolle Momente im Alltag sammeln und mitbringen.

Stellen Sie im Plenum offen zum Austausch, welche Erfahrungen gemacht wurden, welche Erfolge erzielt wurden, was vielleicht auch schwierig war, welche Hindernisse es dabei gab, die selbst gesetzten Ziele zu verwirklichen etc.

#### 4.2 Warum sind uns andere Menschen wichtig?

##### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen erfahren, dass ein Mensch als Gegenüber ein zentraler Faktor für die psychische Widerstandsfähigkeit ist und warum Ausgrenzung und Einsamkeit für uns so schwer zu ertragen sind.

##### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material:

Quellen: <https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA>

## **DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG**

Bereiten Sie eine kurze Einheit in Form eines Frontalunterrichts vor. Wie Sie diese Einheit pädagogisch und didaktisch ausgestalten, bleibt ganz Ihnen überlassen. Die Einheit sollte 4 Kernpunkte umfassen:

### **Evolutionsbiologie**

*„Die Menschen waren zu Beginn ihrer biologischen Entwicklung immer in kleinen Gruppen unterwegs, um gemeinsam Nahrung zu suchen und sich innerhalb der Gruppe gegenseitig Schutz zu geben. Das ist bei verschiedenen anderen Säugetierarten ähnlich. Eine Besonderheit gibt es aber in der evolutionsbiologischen Entwicklung von Menschen: es dauert bei unserer Spezies extrem lange, bis Neugeborene unabhängig von der Pflege und Versorgung der Eltern überlebensfähig sind. Säuglinge brauchen mindestens ein Jahr, bis sie selbst laufen können. Bis sie entsprechende Fertigkeiten erlernt haben, um in einer Umwelt zu überleben, in der es Raubtiere und kaum Schutz vor Wind und Wetter gibt, dauert es noch einmal viele Jahre. Damit die Eltern diese lange Zeit, bis zur Mündigkeit ihrer Kinder mit ihrem Nachwuchs in Verbindung bleiben, hat sich die Natur etwas ganz Besonderes ausgedacht: Sie hat die zwischenmenschliche Bindung erfunden. Sie hat vor allem den Zweck Kindern in dieser feindlichen Umwelt das Überleben zu sichern. In einer Situation, die für das Kind unheimlich, unangenehm, schmerzhaft, angsteinflößend oder ähnliches ist, aktiviert sich das Bindungssystem des Kindes und es wird versuchen, Nähe, Schutz und Trost bei den Eltern zu bekommen. Solange das Kind noch nicht laufen kann, tut es das mit Weinen. Später sucht es aktiv nach der Nähe zu den Eltern. Und noch ein wenig später (etwa mit der Pubertät), sucht ein Kind nicht mehr exklusiv die Nähe der eigenen Eltern, sondern eher die Nähe von Gleichaltrigen. Der Zweck bleibt aber der gleiche: Schutz und Trost in der Gruppe, bei einer Bezugsperson oder in der Familie zu finden. Die Menschen, die in unserer frühen Vorzeit dieses Bindungssystem nicht hatten, liefen Gefahr von wilden Tieren gefressen zu werden. Darum haben heute alle Menschen, die Nachkommen dieser Kinder sind, ein gut entwickeltes Bindungssystem.“*

### **Bindung und Emotionsregulation**

*„Heute birgt die Umwelt natürlich keine so großen Gefahren mehr für kleine Kinder, aber dennoch tragen wir noch die genetische Programmierung unserer frühen Vorfahren in uns. Heute sind die unangenehmsten Dinge, die uns alltäglich begegnen können, unsere Emotionen. Unangenehme Empfindungen wie Angst, Wut, Enttäuschung, Einsamkeit, körperlicher oder seelischer Schmerz, lassen bei uns das Bindungssystem anspringen; mit dem Ziel, Schutz und Trost bei einer Bezugsperson zu finden. Kinder wenden sich dabei eher ihren Eltern zu und Erwachsene ihren Freunden oder Partnern. Wichtig dabei ist nur, dass es eben eine Person oder eine Personengruppe ist, die wir mögen und der wir darum zutrauen, dass sie uns den Trost spenden kann, den wir bei ihr suchen.“*

### **Emotionen und Einsamkeit**

*„Da uns dieses System in die Wiege gelegt wurde und ganz eng mit dem verknüpft ist, was uns zu Menschen macht, können wir dieses System auch nicht einfach abschalten oder für unwichtig erklären. Darum fühlen wir uns einsam, bedrückt und einfach schlecht, wenn keine Bezugsperson erreichbar ist, der wir vertrauen und zu der wir gehen könnten, wenn wir uns schlecht fühlen. Unser biologisches System schaltet hier sofort ein Alarmsignal ein, das uns daran erinnern soll, dass wir nur in einer vertrauten Gruppe sicher sind. Dieses Alarmsignal ist das Gefühl von Einsamkeit.“*

### **Soziale Verbundenheit und Kommunikation**

*„Komischerweise können wir uns aber auch dann einsam fühlen, wenn wir von Menschen umgeben sind und auch wenn wir mit anderen im Austausch sind. Die Menschen heute leben in viel größeren Gemeinschaften als die Menschen früher und dennoch fühlen sich über die Hälfte der Deutschen regelmäßig einsam. Das*

*liegt unter anderem daran, dass die neuen Medien als Kommunikationsmittel nicht geeignet sind, unserem uralten genetischen Bindungssystem das Gefühl zu geben, dass wir mit einer Bezugsperson oder einer Bezugsgruppe wirklich in Verbindung stehen. Die Hirnregionen, die für diese Empfindung zuständig, brauchen ein echtes, dreidimensionales Gesicht und eine echte Stimme, mit all ihren Untertönen, die unmittelbar auf uns und unsere Worte reagiert. Kein technisches Hilfsmittel kann diese echte unmittelbare menschliche Interaktion ersetzen. Technische Hilfsmittel können ein fader Ersatz sein, als Ergänzung zu einer echten Interaktion. Sie können diese echte Interaktion aber nie völlig ersetzen. Das wurde uns allen, spätestens durch die Pandemie sehr bewusst.*

(Sollten Sie sich im Abschnitt 4.5 dafür entscheiden, die Kommunikationsübung zur VW-Regel durchzuführen, können Sie diese Herleitung noch verwenden):

*Da das Erleben von sozialer Verbundenheit demnach unmittelbar mit Sprache und zwischenmenschlicher Kommunikation verbunden ist, werden wir heute im zweiten Teil der Gruppenstunde eine Übung dazu durchführen.“*

### 4.3 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen erlernen in den nächsten Modulen gezielt ein Entspannungsverfahren. Häufig wird ein Erfolg der Übung erst durch wiederholte Anwendung erlebbar. Zudem erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass die Schüler\*innen die Übung auch im Alltag selbstständig anwenden. Ausführliche Hintergründe siehe 2.3.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: Anleitung, ggf. MP3-Datei

Quelle: in Anlehnung an Klein-Heßling & Lohaus, 1998/ ähnlich zu finden im ProPP-Ordner (PL, 8. Aufl., 2019)

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Siehe Materialsammlung

### 4.4 Praktische Übungen

Als praktische Übung kann zwischen verschiedenen Alternativen gewählt werden, die folgend beschrieben werden. Selbstverständlich können bei ausreichender Zeit und Interesse der Gruppe am Thema auch beide Übungen durchgeführt werden

#### 4.4.1 VW Regel

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

In dieser Übung geht es darum, Du-Botschaften - auch verdeckter Natur - in Ich-Botschaften zu verwandeln. Ich-Botschaften sind Aussagen, die dazu beitragen eigene Interessen, Wünsche und Bedürfnisse aufzuspüren und diese in einer Form zu formulieren, die das Gegenüber nicht abwertet oder verletzt.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 40 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: 4.5.1 Arbeitsblatt VW-Regel für jede\*n Schüler\*in

Quelle: Programm zur Primärprävention (ProPP), 8. Auflage (2019), Seite 176f

## DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

*„Besonders in schwierigen Situationen, in denen sich Ärger aufgestaut hat, werden oft Vorwürfe (Du-Botschaften) ausgesprochen, die Widerspruch und weiteren Ärger beim Gegenüber fördern. Ich-Botschaften in Form von Aussagen über eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche dagegen können helfen, ohne Angriffe und Abwertungen, eigene Interessen klar und strukturiert zu vertreten.“*

*Halten Sie danach in einem Tafelbild fest, aus welchen vier Teilen eine „perfekte“ Ich-Botschaft besteht:*

- 1. Einer neutralen Beschreibung dessen, was stattfindet oder stattgefunden hat: „Du bist auf meine Tasche getreten.“*
- 2. Den Gefühlen, die dadurch in mir ausgelöst werden: „Das ärgert mich“.*
- 3. Einer Begründung: „Weil mein Füller kaputt ist und ich zu Hause deswegen Ärger bekomme“.*
- 4. Sowie einem Wunsch/einer Erwartung: „Ich möchte, dass du ihn ersetzt“.*

*Ich-Botschaften klingen nach diesem Schema zunächst unnatürlich und „verkrampft“. Im Alltag ist die „verkürzte“ Ich-Botschaft oft situationsgerechter.*

*Verkürzte Ich-Botschaft:*

*Ich bin (ärgerlich, enttäuscht...) Gefühl*

*Ich möchte, dass... Erwartung, Wunsch*

*„Dabei ist der Kern einer Ich-Botschaft die Mitteilung des eigenen Bedürfnisses/der eigenen Wünsche:*

*VW-Regel (Vorwurf-Wunsch-Regel):*

*Jeder Vorwurf wird in ein Bedürfnis oder in einen Wunsch umformuliert.*

*Beispiel:*

*Statt Vorwurf: „Du redest zu viel.“*

*Besser Wunsch/Bedürfnis: „Ich kann/möchte nicht mehr zuhören“. Oder „Das ist zu viel für mich.“*

*Nach dieser Einführung bearbeiten die Schüler\*innen in Partnerarbeit das Arbeitsblatt 4.5.1*

*Anschließend werden die Ergebnisse verglichen.*

## AUSWERTUNG UND DISKUSSION

- „Was fiel dir leicht/was fiel dir schwer?“*
- „Welche Wirkungen hat die jeweilige Formulierung auf dich?“*
- „Was vermindert die Chancen, dass sich deine Bedürfnisse erfüllen, was steigert die Chancen?“*
- „Wie könnten wir dafür sorgen, dass wir in Zukunft verstärkt unsere Wünsche statt Vorwürfe formulieren?“*



**Arbeitsblatt 4.5.1: Vom Vorwurf zum eigenen Bedürfnis/Wunsch: VW-Übung**

Vorwurf (Du....)	Wunsch/Bedürfnis (ich brauche/möchte)
Du redest zu viel.	Ich möchte nicht mehr zuhören.
Dauernd kommst du zu spät.	Ich möchte nicht mehr warten.
Immer drängst du dich vor.	Ich möchte jetzt drankommen.
Du nimmst dir immer die größten Stücke.	
Ich finde, du bist rücksichtslos.	
Mann, du nervst mich!	
Du Dreckschwein, wie sieht denn dein Zimmer/ Pult/die Küche aus?	
Ich bin sauer, weil du immer alles bestimmst.	
Nie hörst du mir richtig zu.	
Immer muss ich alles allein machen.	
Nie hilfst du mir.	
Dir kann man doch nicht trauen.	
Du machst dich über mich lustig.	
Dauernd kritisieren Sie mich.	
Mann, ist der Unterricht wieder langweilig...	

Quelle: Programm zur Primärprävention (ProPP), 8. Auflage (2019), Seite 178

#### 4.4.2 Mögen vs. Bewundern

##### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen lernen den Unterschied zwischen „Mögen“ und „Bewundern“ kennen. Sie reflektieren, welche sozialen Handlungen das eine oder das andere Ziel anvisieren und gleichen dies mit ihren sozialen Bedürfnissen ab.

##### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 40 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Tafel oder 2 Flipchartbögen oder Smartboard

Quelle: modifiziert nach unbekannter Quelle

##### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihren Schüler\*innen zwei verschiedene Listen:

1. Was muss ich tun, um von anderen bewundert zu werden?
2. Was muss ich tun, um von anderen gemocht zu werden?

Anfangs ist diese Differenzierung für Jugendliche noch schwer, eventuell brauchen Ihre Schüler\*innen Ihre Unterstützung.

##### AUSWERTUNG UND DISKUSSION

Arbeiten Sie im Anschluss heraus, dass beide Ziele zu sehr unterschiedlichen Handlungsweisen führen: Wenn ich bewundert werden will, muss ich etwas Besonderes können, das mich von anderen unterscheidet. Diese Fähigkeit trage ich zur Schau, damit andere es sehen können und mir dafür Bewunderung entgegenbringen. Mein Ziel, im Rampenlicht zu stehen, bestimmt somit mein Handeln.

Wenn ich gemocht werden will, dann tue ich genau das Gegenteil davon: ich inszeniere nicht mich mit meinen Fähigkeiten oder Eigenschaften, sondern nehme die besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften meines Gegenübers wahr und zeige meinem Gegenüber, wie toll ich es finde, dass sie oder er diese oder jene Eigenschaft oder Fähigkeit besitzt. Meine Bedürfnisse stehen weniger im Vordergrund, sondern der Wunsch, es meinem Gegenüber gut gehen zu lassen. Ich zeige Interesse für ihre oder seine Sicht der Dinge, frage nach, was sie oder ihn beschäftigt, wofür sie oder er sich interessiert, was sie oder er schon alles erlebt hat. Ich bin aufmerksam für ihre oder seine Bedürfnisse.

Reflektieren Sie gemeinsam mit der Gruppe, die Auseinandersetzung mit diesen unterschiedlichen Zielen in der sozialen Interaktion und dass Vieles von dem, was die Jugendlichen tun möglicherweise dem Ziel dient, bewundert zu werden. Das Bedürfnis danach, gemocht zu werden, ist jedoch häufig sehr viel wichtiger und vielleicht auch langfristiger. Die Schüler\*innen können so ihr soziales Handeln reflektieren und bekommen die Möglichkeit neue Verhaltensmuster aufzubauen.

Beispielfragen:

- „Mit wem möchtet ihr lieber eure Zeit verbringen: mit jemandem, der bewundert werden möchte, oder mit jemandem, der gemocht werden mag?... Wieso ist das so?“
- „Habt ihr Erfahrungen mit Menschen, die das eine oder das andere Ziel verfolgen?“
- „Wie wirkt jemand auf euch, der das eine oder das andere Ziel verfolgt?“
- „Wenn ihr mit anderen Leuten, zum Beispiel aus eurer Klasse zusammen seid. Was tut ihr, um mit den anderen in Kontakt zu kommen?“

## 4.5 Fazit und Hausaufgabe

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen aktivieren eingeschlafene Kontakte und/oder pflegen bestehende Beziehungen.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 5 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: -

Quelle: modifiziert nach unbekannter Quelle; Teilweise: Corona und Du • Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche ([www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info))

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Die Schüler\*innen wählen mindestens eine der drei folgenden Aufgaben aus, die sie bis zur nächsten Gruppenstunde durchführen möchten. Sie dürfen natürlich auch gerne alle drei Aufgaben erfüllen, wenn sie mögen.

#### 1. Jemanden kontaktieren, von dem man lange nichts gehört hat

Mit dieser Aufgabe verfolgen die Schüler\*innen das Ziel, eingeschlafene Kontakte zu reaktivieren. Das kann manchmal eine sehr schöne Erfahrung sein, da sich die oder der andere oft sehr darüber freut, wenn man die Initiative übernimmt und den Kontakt wieder aufnimmt.

#### 2. Jemandem eine Freude machen

Die Schüler\*innen erleben mit dieser Aufgabe, wie befriedigend es sein kann, einem anderen eine Freude zu bereiten. Sehr oft erwidern Menschen eine freundliche Geste ebenfalls mit Freundlichkeit. Um die Beziehung zum Beispiel zu Familienmitgliedern, Eltern, Geschwistern oder auch Klassenkameraden zu verbessern, kann es hilfreich sein, mit einer freundlichen Geste den Anfang zu machen.

#### 3. Einen Brief an eine/n gute/n Freund\*in schreiben

Das Schreiben von Briefen ist sehr aus der Mode gekommen. Aber gerade deswegen ist es etwas ganz Besonderes, wenn man einen persönlichen Brief von jemandem erhält.



## 5. Modul: Ziele

### Wertschätzende Begrüßung

Heißen Sie die Gruppe willkommen, geben Sie einen kurzen Überblick über die 5. Stunde.

*„Schön, dass ihr heute wieder dabei seid. Heute werden wir uns mit dem Thema Ziele beschäftigen. Ziele sind für uns deswegen so wichtig, weil sie uns dabei helfen, unsere Kräfte, unsere Energie zielgerichtet auszurichten. Das ermöglicht es uns, auch mal durch eine schwierige Zeit hindurch zu gehen, wenn wir wissen, wozu wir diese Anstrengungen auf uns nehmen. Dabei ist es aber natürlich wichtig, dass es Ziele sind, die zu unseren Vorlieben, Bedürfnissen und Fähigkeiten passen. Darum soll es heute gehen. Doch zunächst möchte ich mit euch auf die Hausaufgabe aus der letzten Stunde eingehen.“*

### 5.1.1 Anknüpfen an letzte Sitzung

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Das Ziel dieses Abschnittes ist keine übliche "Hausaufgabenkontrolle". Ob und wie die Hausaufgaben der letzten Gruppenstunde von den Jugendlichen durchgeführt wurden, ist ihre Eigenverantwortung. Sollte es Gruppenmitglieder geben, die Hausaufgaben prinzipiell nicht machen, kann in Einzelgesprächen herausgearbeitet werden, ob die gesetzte Aufgabe unpassend, zu schwer, zu leicht oder ähnliches war, oder ob möglicherweise die Motivation zum Besuch des Projektes „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ hinterfragt werden muss. Auf keinen Fall sollte der Eindruck entstehen, dass die Aufgaben zur Pflichterfüllung gegenüber dem/der Moderator\*in ausgeführt werden sollen.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum Material: -

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Die Hausaufgabe der letzten Gruppenstunde bestand darin, mindestens eine der drei Optionen umzusetzen:

1. Jemanden kontaktieren, von dem man lange nichts gehört hat
2. Jemandem eine Freude machen
3. Einen Brief an einen guten Freund/Freundin schreiben

Stellen Sie im Plenum offen zum Austausch, welche Erfahrungen gemacht wurden, welche Erfolge erzielt wurden, was vielleicht auch schwierig war, welche Hindernisse es dabei gab, die selbst gesetzten Ziele zu verwirklichen etc.

### 5.1.2 Clip „Pinguin-Prinzip“

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen bekommen eine Idee davon, dass zur Alltagstauglichkeit immer eine Passung zwischen Fertigkeiten und äußerem Kontext gehört. Ziele sollten optimalerweise beides berücksichtigen: die eigenen Fertigkeiten und die Passung zur Umgebung/den äußeren Faktoren einer Person. Ein sehr kreativer Mensch bspw. kann wahrscheinlich nicht sein volles Potential in einem sehr technischen Beruf/ Studium entfalten und würde evtl. langfristig dabei sogar unglücklich werden. Genauso würde jemand, der/die sehr technisch interessiert ist, wahrscheinlich nicht den Malkurs als Hobby wählen.

### **RAHMENBEDINGUNGEN**

Dauer: 5 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Smartboard mit Internetzugang und Sound

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=Az7ljfNiSAs>

### **DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG**

Führen Sie den kurzen Clip vor. Möglicherweise müssen Sie noch etwas zusätzliche Zeit einplanen, um einen kurzen Austausch über den Clip zu moderieren.

Beispielfragen:

- „Was denkt ihr über dieses Video?“
- „Gibt es Bereiche in eurem Leben, in denen ihr euch wie ein Pinguin im Wasser, oder vielleicht auch wie ein Pinguin an Land fühlt? Vielleicht bestimmte Schulfächer?“

## **5.2 Einführung in das Thema (Lebens-)Ziele**

### **ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN**

Ziel dieses Abschnittes ist es, eine gute Atmosphäre zu schaffen, die zur Bearbeitung der nachfolgenden Übung dienlich ist. Eventuell ergibt sich die Gelegenheit, mit der Gruppe in einen Austausch über Lebensverläufe und Zukunftsplanung einzusteigen.

### **RAHMENBEDINGUNGEN**

Dauer: 5 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Texte aus 5.3

Quellen: Programm zur Primärprävention (ProPP), 8. Auflage (2019), Seite 53ff

### **DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG**

Wählen Sie den Text aus, der Ihrer Meinung nach am besten zur Gruppe passt. Ziel des Textes ist es, eine konstruktive Atmosphäre zu erzeugen. Dazu gestalten Sie den Raum so, dass sich die Schüler\*innen wohl fühlen, bringen Sie evtl. eine Blume oder eine Kerze mit, um die Mitte des Raumes zu dekorieren. Lesen Sie den ausgewählten Text vor und lassen ihn auf die Schüler\*innen wirken. Da es vor allem darum geht, eine kreative Atmosphäre zu erzeugen, ist eine Gesprächsrunde zur Auswertung an dieser Stelle noch nicht sinnvoll. Eventuell kann bei der Abschlussreflektion noch einmal ein Bezug zum Text erfragt werden.

**Text: Ich denke nach**

Oft erzählt Mutter von früher.  
Sie erzählt, was ich alles früher angestellt habe,  
als ich noch ganz klein war.  
Sie erzählt, wie sie mich bekommen hat,  
wie ich laufen gelernt habe.  
Da müssen wir immer alle lachen.  
Jetzt bin ich schon größer.  
Ich kann schon lesen, schreiben und rechnen.  
Vater sagt: Das ist wichtig für das spätere Leben.  
Ob er recht hat?  
Eigentlich würde ich viel lieber spielen  
als Hausaufgaben machen  
und an das „spätere Leben“ denken.  
Aber manchmal denke ich doch daran.  
Wie wird es sein?  
Was soll ich werden?  
Pilot wäre ganz schön! Oder Rennfahrer!  
Auf jeden Fall möchte ich groß werden.  
Und froh.  
Wäre ich doch schon groß!  
Doch manchmal habe ich auch etwas Angst.  
Warum nur?

Günther Weber

Quelle: Weber, G. (1997). *Wie wir Menschen leben. 3. Ein Religionsbuch für das dritte Schuljahr Freiburg*: Herder

## Text: Zukunft

Ich suche sie – suche sie  
zwischen heute und morgen –  
meine Zukunft.  
Meine Zukunft erwartet mich nicht –  
mich erwartet eine Zukunft, eine,  
die ich nicht will.  
Meine soll anders sein,  
nicht Lärm, nein, Ruhe –  
keinen Kampf, nein, Frieden –  
keinen Hass, nein Liebe.  
Dich nicht zum Gegner, sondern zum Freund,  
auch wenn dein Ziel anders ist,  
auch wenn du eine andere Zukunft willst.  
Suchen können wir sie zusammen,  
versuchen wir, sie zu finden.  
Vielleicht werden wir dann merken,  
dass unsere Zukunft schon in der Gegenwart beginnt,  
dass das Warten auf morgen sinnlos ist,  
denn unsere Zukunft wird nicht anders sein  
als Gegenwart und Vergangenheit,  
wenn wir nicht versuchen,  
sie zu ändern.

Angela Schmidt

Quelle: Biedermann, U. (1981) (Hrsg.) *Morgen beginnt heute*. Weinheim und Basel: Belt



## Text: Was Papa werden wollte, als Papa klein war

Als Papa klein war, fragten ihn die Leute immer wieder: „Was willst du werden, wenn du groß bist?“ Papa beantwortete die Fragen, ohne lange zu überlegen und jedes Mal war die Antwort eine andere.

Zuerst wollte er Nachtwächter werden. Es gefiel ihm, dass alle schlafen müssen, nur der Nachtwächter nicht. Und sehr gefiel ihm der Klopfer, mit dem der Nachtwächter schlägt. Vor allem gefiel ihm, dass er Lärm machen darf, während alle anderen still sein müssen. So entschloss er sich Nachtwächter zu werden.

Eines Tages erschien ein Eisverkäufer mit einem schönen grünen Karren. Den Karren kann man schieben! Das Eis kann man essen! Papa dachte bei sich: eine Portion werde ich verkaufen, eine werde ich essen, und allen Kindern gebe ich eine Portion umsonst. Die Eltern von Papa waren sehr erstaunt, als sie erfuhren, ihr Sohn wolle Eismann werden. Und sie lachten ihn aus. Er aber hatte sich für diesen lustigen und süßen Beruf fest entschieden.

Doch einmal beobachtete Papa auf dem Bahnhof etwas recht Merkwürdiges. Ein Mann spielte mit Waggons und einer Lokomotive – und das war keine Spielzeug-Eisenbahn! Der Mann sprang auf die Plattform, kroch unter die Wagen, drückte sich zwischen die Puffer und hörte nicht auf, dieses merkwürdige Spiel zu spielen.

„Wer ist das?“ fragte Papa.

„Das ist der Mann, der die Züge zusammenstellt.“

Nun war es Papa endgültig klar, was er werden wollte. Man stelle sich nur vor: Wagen zusammenkuppeln und wieder abhängen! Etwas Interessanteres konnte es auf der Welt nicht geben. Also erklärte Papa, er wolle Wagenkupppler bei der Eisenbahn werden. Und als man ihn fragte: „Was wird aus dem Eis?“, überlegte Papa ein wenig. Wagenkupppler zu werden, das stand ja nun fest. Aber von dem großen Eiskarren wollte er sich auch nicht trennen. Da fiel ihm ein Ausweg ein: „Ich werde Wagenkupppler und Eismann.“ Alle wunderten sich, aber Papa erklärte es ihnen genau: „Das ist gar nicht so schwierig. Früh morgens gehe ich mit dem Eiswagen auf und ab. Dann renn ich zum Bahnhof, kuppel die Wagen zusammen und lauf zum Eiswagen zurück. Dann geh ich wieder zum Bahnhof, kuppel die Wagen los und lauf zum Eiswagen zurück. Und so den ganzen Tag. Den Karren stelle ich in die Bahnhofshalle, damit ich nicht so weit laufen muss.“ Wieder lachten die, die ihm zugehört hatten. Sie lachten so sehr, dass Papa böse wurde: „Wenn ihr nicht aufhört, werde ich auch noch Nachtwächter, denn nachts habe ich ja Zeit. Und mit dem Klopfer kann ich sehr gut umgehen.“ So genau hatte sich Papa alles überlegt. Aber bald schon wollte er Flieger werden. Dann Schauspieler, um auf der Bühne im Theater aufzutreten. Als er einmal mit seinem Vater in die Fabrik gehen durfte, entschied er sich Schlosser zu werden. Und dann hatte er große Lust, ein Schiffsjunge zu sein oder ein Hirte, der den ganzen Tag mit den Kühen herumspazierte und laut die Peitsche knallte.

Quelle: Programm zur Primärprävention (ProPP), 8. Auflage (2019), Seite 57

## 5.3 Praktische Übung

Als praktische Übung kann zwischen verschiedenen Alternativen gewählt werden, die folgend beschrieben werden. Selbstverständlich können bei ausreichender Zeit und Interesse der Gruppe am Thema auch beide Übungen durchgeführt werden.

### 5.3.1 Option 1: Fluss meines Lebens

#### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

In dieser Übung geht es darum, sich mit seinem bisherigen und zukünftigen Leben auseinanderzusetzen. Die Schüler\*innen können sich als „Heranwachsende“ begreifen lernen. Beginnend mit dem Satzanfang „Wenn ich mal groß bin...“, können sie sich hier gezielt mit Gedanken zu ihrer weiteren Entwicklung auseinandersetzen.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 50 Min.

Raum: Klassenraum, im Freien, in einer Halle

Gruppe: Einzelarbeit, Paararbeit, Abschluss im Plenum

Material: Zeichenpapier A2 oder A3; Ölkreiden; Filzschreiber

Quellen: Programm zur Primärprävention (ProPP), 8. Auflage (2019), Seite 53ff

#### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Im Unterschied zu den anderen Gruppenstunden findet hier keine PMR statt, diese folgt gegen Ende der heutigen Stunde. Um die Atmosphäre aus der Geschichte gleich zu nutzen, wird hier direkt in die Übung eingestiegen.

*Erläutern Sie, dass Sie sich nun Zeit nehmen möchten, damit die Schüler\*innen einen Blick auf ihr bisheriges und zukünftiges Leben werfen können. Bitten Sie die Gruppe, sich dafür bequem hinzusetzen und gerne auch die Augen zu schließen.*

*„Jede/Jeder von euch hat vielleicht eine Vorstellung davon, was er/sie mal will, wenn er/sie „groß“ ist und kein Kind mehr ist, sondern „erwachsen“. Mit diesem Gedanken: „Was war bis jetzt in meinem Leben, wo soll es hingehen...?“ wollen wir uns heute beschäftigen:*

*Wenn ich zu Ende gesprochen habe, darfst du ein Bild malen, das dein Leben als einen Fluss darstellt. Die Quelle steht für deine Geburt.*

*Überlege, welche Art Fluss dein Leben, das du bisher geführt hast, am besten charakterisiert. Wo entspringt dieser Fluss? Durch welche Gegenden fließt er? Kommt er an Dörfern und Städten vorbei? Fließt er durch Gebirge und durch flaches Land? Wie viel Wasser führt dieser Fluss? Wie ist das Wasser beschaffen? Ist es sauber oder verreckt? Leben Fische im Wasser? Gibt es in diesem Fluss Stromschnellen oder Staustufen? Wird der Fluss irgendwo reguliert? Wo mündet dieser Fluss?*

*Versuche, auch herauszufinden, wo du heute in deinem Lebensweg angekommen bist und welcher Teil des Flusses deiner Gegenwart entspricht.*

Fordern Sie die Gruppe nun dazu auf, sich Zeichenpapier und Ölkreiden oder Farbstifte zu nehmen und sich an einen ruhigen Ort zu setzen, um das eigene Leben als Fluss zu malen. Setzen Sie einen Zeitrahmen von **30 Minuten**. Geben Sie den Schüler\*innen noch zwei Minuten Zeit, eine **passende Überschrift** für ihr Bild zu finden.

Nach Ablauf der Zeit fordern Sie die Schüler\*innen auf, sich eine\*n **Partner\*in** zu suchen, mit der/dem sie sich über ihre Bilder austauschen wollen. Geben Sie der Gruppe dafür 10 Minuten Zeit und geben Sie den Schüler\*innen folgende Anregungen für den Austausch mit:

„Was habt ihr beim Malen gedacht und gefühlt? Habt ihr etwas Neues über euer Leben entdeckt? Welche Frage beschäftigt euch besonders? Könnt ihr euch selbst einen wichtigen Rat für eure weitere Lebensgestaltung geben? Worauf kommt es an? Wenn ihr wollt, erklärt einander auch Einzelheiten eurer Bilder. Ihr habt **zehn Minuten** Zeit.“

### AUSWERTUNG UND DISKUSSION

Kommen Sie nach Ablauf der 10 Minuten zurück in den **großen Kreis**, um das Experiment gemeinsam auszuwerten. Achten Sie darauf, dass Sie an den Stellen, an denen es passend erscheint, eine thematische Brücke zwischen dem Malen des Flusses, der Pinguin-Geschichte und dem einleitenden Text schlagen. Fragen Sie ob jemand bzw. wer Lust hat, sein/ihr Bild zu zeigen“

- „Was freut dich am meisten an deinem Bild? Was macht dir Sorgen/Gedanken?“
- „Ist es dir leicht/schwergefallen, deiner/deinem Mitschüler\*in dein Bild zu zeigen und zu erklären? Warum?“
- „Was hat/hätte dir dabei geholfen?“
- „Wie kannst du die gewonnenen Erfahrungen/Erkenntnisse im Alltag nutzen?“
- „Was möchtest du sonst noch sagen?“

### 5.3.2 Option 2: Mein Ziel

Diese Übung setzt sich aus dem Schritt 1 „Zielfindung“ und Schritt 2 „Zielumsetzung“ zusammen und enthält eine aufgabenbezogene Hausaufgabe.

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Im ersten Schritt „Zielfindung“ werden die Schüler\*innen dabei begleitet konkrete Ziele zu finden und zu formulieren. Durch das anschließende Vorstellen der Zielerreichung soll eine Zielbindung hervorgerufen werden. Im zweiten Schritt „Zielumsetzung“ geht es darum, die Schüler\*innen bei der Umsetzung ihrer Ziele zu unterstützen. Die Schüler\*innen sammeln dabei gemeinsam Ideen, um aus einer (fiktiven) Zielvorstellung, einen konkreten Handlungsplan zu generieren, um konkrete erste Schritte Richtung Zielerreichung gehen zu können.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 50 Min.

Raum: Klassenraum

Gruppe: Einzelarbeit, Plenum

Material: DIN A4, (evtl. Tafel, Kreide), Filzschreiber, Flipchart/Posterbogen, Tesafilm/Reiszwecken

Quelle: Stark ins Leben, Fortbildungsunterlagen, PL 2018

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

#### 1. Schritt: Zielfindung (ca. 20 Min.)

Erläutern Sie der Gruppe, dass Sie sich nun Zeit nehmen möchten, um sich mit konkreten Zielen der Schüler\*innen zu beschäftigen.

Bitten Sie die Gruppe, sich dafür bequem hinzusetzen und gerne auch die Augen zu schließen.

„Wenn ihr euer Leben mitgestalten wollt, dann spielen Ziele dabei eine große Rolle. Ziele helfen uns dabei motiviert zu bleiben und einen Erfolg zu erleben. Jeder von euch ist nun dazu eingeladen sich ein konkretes Ziel zu überlegen, welches für ihn selbst von großer Bedeutung ist.

Es ist sehr wichtig, dass dein Ziel für dich interessant und bedeutsam ist. Denk an deine Familie, deine Freunde, die Schule und vor allem an dich. Was möchtest du erreichen? Welches Ziel ist dir wichtig? Es kann sein, dass dir viele verschiedene Ziele einfallen und es dir schwer fällt, dich für ein bestimmtes Ziel zu entscheiden. Überlege dir in Ruhe, welches Ziel für dich die höchste Priorität hat. Es ist jedoch auch möglich, dass dir kein konkretes Ziel einfällt. Ich nenne jetzt einige Beispiele, die dir bei deiner Zielfindung helfen können:

- Ich möchte lernen, klar meine Meinung zu sagen.
- Ich will lernen, mich zu entspannen.
- Ich möchte gerne selbstbewusster sein.
- Ich würde gerne meine Gefühle besser regulieren können.
- ...

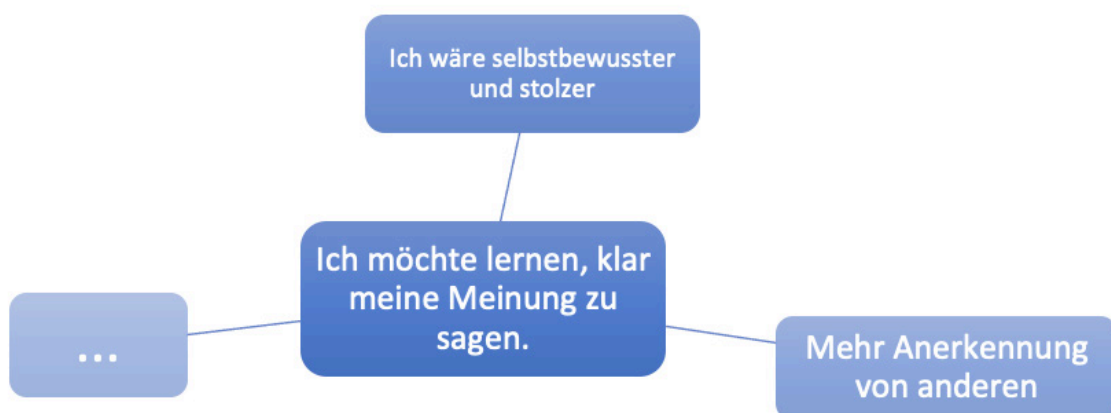
Nehmt euch ruhig ein paar Minuten Zeit, um ein passendes Ziel für euch zu finden. Habt Ihr ein Ziel gefunden, dass Ihr euch von Herzen vornehmt? Ja? Dann öffnet die Augen gerne wieder.“

Bitten Sie anschließend die Schüler\*innen, das ausgewählte Ziel in die Mitte eines DIN A4 Papiers zu schreiben, wie bei einer Mindmap. Als nächsten Schritt, geben Sie den Schüler\*innen den Auftrag, sich zu überlegen, was sich alles ändern würde, wenn sie das Ziel erreichen würden. Durch diese Vorstellung/Imaginationsübung soll eine Zielbindung entstehen. Die Überlegungen und Ideen können die Schüler\*innen in ihrer Mindmap ergänzen.

„Stellt euch vor, ihr würdet das Ziel, das ihr euch vorgenommen habt, erreichen. Was würde sich ändern, wenn ihr es geschafft habt? Wie würden eure Familie, eure Freunde und eure Lehrer reagieren? Was würdet ihr selbst denken und fühlen? Würdet ihr stolz oder glücklich sein? Schreibt in eure Mindmap, was euch dazu einfällt. Es gibt hierbei kein richtig oder falsch.“

Sollten Fragen bezüglich der Mindmap auftauchen, können Sie skizzenhaft eine Mindmap an die Tafel malen, damit allen Schüler\*innen deutlich wird, worin ihre Aufgabe besteht.

Beispiel:



**AUSWERTUNG UND DISKUSSION**

Wenden Sie sich nach etwa 10 bis 15 Minuten wieder an das Plenum und besprechen Sie, was den Schüler\*Innen leicht bzw. schwer gefallen ist. Achten Sie darauf, dass jede\*r Schüler\*in ein passendes Ziel gefunden hat, damit mit diesem Ziel weitergearbeitet werden kann.

Wenn Sie genügend Zeit haben, stellen Sie die Rückfrage, wie wichtig den Schüler\*innen das ausgewählte Ziel ist und wie viel Motivation sie haben, um es umzusetzen.

**2. Schritt: Zielumsetzung (ca. 30 Min.)**

Bitten Sie die Schüler\*innen ihr ausgewähltes Ziel als Überschrift auf ein Flipchart-Papier oder einen Posterbogen zuschreiben. Anschließend werden die Poster im Klassenraum aufgehängt und jede/jeder Schüler\*in erhält einen Stift. Nun können Sie die Übung „Walk & Talk“ einleiten:

*„Jeder von euch hat sich ein eigenes Ziel überlegt, welches ihr/ihm sehr wichtig ist. Jedoch ist es oft nicht einfach ein Ziel umzusetzen. Jetzt habt ihr die Gelegenheit euch gegenseitig zu helfen und kreativ zu werden! Ihr dürft gleich aufstehen, euch im Klassenraum frei bewegen und die Poster der anderen betrachten. Wenn ihr eine Idee habt, wie eure Mitschülerin oder euer Mitschüler das Ziel umsetzen kann, könnt ihr eure Idee auf das jeweilige Poster dazuschreiben. Am Ende hat jede\*r von euch ein Poster mit seinem/ihrer individuellen Ziel und mit verschiedenen Ideen zur Umsetzung des Ziels, das ihr mit nach Hause nehmen könnt und das euch an euer Ziel erinnert.“*

Nach circa 20 Minuten darf jede\*r sein Poster abhängen und die Umsetzungsvorschläge betrachten.

**AUSWERTUNG UND DISKUSSION**

Besprechen Sie die Ideen und Ergebnisse auf den Plakaten im Plenum und deuten Sie darauf hin, dass die Hausaufgabe sich auf dieses Poster beziehen wird (ca. 10 Minuten).

**5.4 Progressive Muskelrelaxation (PMR)****ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN**

Die Schüler\*innen erlernen in den nächsten Modulen gezielt eine Entspannungsstrategie. Häufig wird ein Erfolg der Übung erst durch wiederholte Anwendung erlebbar. Zudem erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass die Schüler\*innen die Übung auch im Alltag selbstständig anwenden. Ausführliche Hintergründe siehe 2.3.

**RAHMENBEDINGUNGEN**

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: Anleitung, ggf. MP3-Datei

Quelle: in Anlehnung an Klein-Heßling & Lohaus, 1998/ ähnlich zu finden im ProPP-Ordner

**DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG**

Siehe Materialsammlung

## 5.5 Hausaufgabe

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen probieren kleine Schritte zur Erreichung ihrer persönlichen Ziele aus.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 5 Min. für die Anleitung

Raum: Klassenraum

Gruppe: Plenum

Material: Option 1: keins, Option 2: Tafel, Kreide

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Wenn Sie Option 1 mit Übung "5.3.1. Fluss meines Lebens" gewählt haben, dann lautet die Aufgabe für die Schüler\*innen folgendermaßen:

*„Ihr habt nun viel über eure Vergangenheit und die Gegenwart nachgedacht: Wo kommt dein Fluss her?*

*Welche Stärken hast du auf deinem bisherigen Weg entwickeln können?*

*Jetzt möchte ich euch einladen, euch Gedanken über eure Zukunft und eure Ziele zu machen: Wie wird dein Leben weitergehen? Welche Hoffnungen und Befürchtungen hast du?*

*Wie fließt dein Fluss weiter und wohin fließt er? An welchen Stationen fließt der Fluss vorbei?*

*Wenn ihr gerne malt, dann könnt ihr natürlich euren Fluss zu Hause weiter malen oder einen neuen Fluss malen, der eure Zukunft darstellt. Ihr könnt ganz kreativ sein! Ansonsten könnt ihr euch auch einfach ein paar Gedanken und Notizen machen und eure Ideen zum nächsten Treffen mitbringen.“*

Wenn Sie Option 1 mit Übung "3.3.2 Mein Ziel" gewählt haben, dann lautet die Aufgabe für die Schüler\*innen folgendermaßen:

Fassen Sie zusammen, dass die Schüler\*innen in der Übung „3.3.2 Mein Ziel“ bereits ein eigenes Ziel generiert und gemeinsam Ideen zur Zielumsetzung auf den Postern gesammelt haben. Erläutern Sie, dass ein weiterer wichtiger Schritt für das Erreichen des Ziels das konkrete Planen der Zielumsetzung darstellt.

Schreiben Sie die folgenden Fragen an die Tafel, die bei der Planung eines Ziels unterstützen können:

- *Was wäre ein erster Schritt zu deinem Ziel?*
- *Was wirst du ganz genau wann und wo tun?*
- *Wer/Was könnte dich dabei unterstützen?*

Geben Sie den Schüler\*Innen etwas Zeit, um die Fragen als Hausaufgabe zu notieren.

*„Bis zur nächsten Stunde möchte ich euch einladen, einen Plan zu schmieden, damit ihr es wirklich schafft euer selbstgewähltes Ziel zu erreichen. Vielleicht schafft ihr es ja auch bis zum nächsten Mal bereits erste Schritte in Richtung Eures Ziels gegangen zu sein. Gerne könnt ihr euer Poster mit nach Hause nehmen, damit ihr euch an den Ideen eurer Mitschüler\*innen orientieren könnt, einen eigenen Plan entwerfen und erste Schritte gehen könnt.“*

## 6. MODUL: ABSCHLUSS UND RESUMÉE

ÜBUNG	MATERIAL	DAUER
<b>1. Achtsamkeit und Anknüpfen an die letzte Gruppenstunde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „leichtes Lächeln“</li> <li>• Anknüpfen an letzte Sitzung</li> </ul>		<b>20 Min.</b>
<b>2. Ressourcenaktivierung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung „Warmer Rücken“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel und Klebeband</li> </ul>	<b>25 Min.</b>
<b>3. Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Selbstreflexion und Zielklärung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung „Brief an sich selbst“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel, Stift, Briefumschlag</li> </ul>	<b>20 Min.</b>
<b>5. Abschluss: was nehme ich mit?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel, Stift, zwei Container/Boxen</li> </ul>	<b>10 Min.</b>
<b>Gesamtdauer</b>		<b>90 Min.</b>

### 6. Modul: Abschluss und Resümee

#### Wertschätzende Begrüßung

Begrüßen Sie die Gruppe und teilen Sie mit, dass Sie die Stunde mit einer Achtsamkeitsübung starten wollen, danach an die Aufgabe aus der letzten Gruppenstunde anknüpfen und im Anschluss die Stunde für eine Reflexion über die Module nutzen.

*„Ich freue mich, dass ihr heute wieder dabei seid. Heute ist unsere letzte gemeinsame Stunde in dieser Gruppe. Ich möchte mit euch die letzten Stunden gerne einmal reflektieren. Außerdem werden wir uns noch mit persönlichen Stärken von jeder/m von euch beschäftigten und eure persönlichen Ziele festhalten. Zuerst starten wir mit einer Achtsamkeitsübung und besprechen anschließend eure Erfahrungen mit der Aufgabe aus der letzten Stunde.“*

#### 6.1.1 Achtsamkeitsübung: Leichtes Lächeln

##### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Achtsamkeitsübung „leichtes Lächeln“ ist eine einfache motorische Achtsamkeitsübung, die, im Sinne der „entgegengesetzten Körpersprache“, zu einer Veränderung der Affektlage führen kann. Durch die Übung kann eine positive Grundhaltung sich selbst und der Welt gegenüber erwirkt werden. Das leichte Lächeln soll hierbei jedoch nicht erzwungen, gepresst oder verzerrt wirken, es kann auch von außen kaum sichtbar sein. Die Übung kann jederzeit, beim Erwachen am Morgen, bei Gereiztheit oder in jedem freien Augenblick angewandt werden. Die Übung soll hier als Einleitung für eine wohlwollende Reflexion genutzt werden.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: -

Quelle: M. Bohus & M. Wolf-Arehult (2013), Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten.

Schattauer

## ANLEITUNG UND DURCHFÜHRUNG

*„Ich möchte nun mit euch eine Übung machen, die sich „leichtes Lächeln“ nennt. Die Übung möchte ich gerne mit einer kurzen Reflexion über die vergangenen gemeinsamen Stunden hier in der Gruppe verbinden. Nehmt dazu eine angenehme Sitzposition ein. Schließt gerne die Augen oder fixiert einen Punkt vor euch im Raum.*

*Nimm zunächst fünf tiefe Atemzüge, um bei der Übung anzukommen. [...] Überprüfe deine Körperhaltung, schau, dass du einigermaßen entspannt, aufrecht und locker sitzt. Schau mal, wie angespannt vielleicht dein Gesicht, dein Nacken und deine Schultern sind. Versuche die Bereiche locker zu lassen, zu entspannen. [...] Und dann, schenke dir nun selbst ein leichtes Lächeln. Das muss kein großes, breites oder angestrenktes Grinsen sein. Bei einem leichten Lächeln sind die Mundwinkel leicht nach oben gewandt, das Gesicht ist entspannt. Das leichte Lächeln ist nur für dich, von außen ist es eventuell gar nicht sichtbar. Denke daran, dass dein Körper Einfluss auf deine Gedanken und Gefühle hat.*

*Nun gehe in Gedanken zurück zu dem Tag, an dem hier die erste Stunde in der Gruppe stattgefunden hat. Erinnere dich, wie du hier angekommen bist, wie du dich gefühlt hast. Vielleicht warst du aufgeregt oder hast gar keine Lust auf die Zeit hier. [...] Lass die erste Stunde, mit den Übungen wie z. B. das Sternenleuchten noch einmal vor deinem inneren Auge ablaufen. [...] Gehe in deiner Erinnerung nun weiter, zu unserer zweiten Stunde in dieser Gruppe. Was hast du erlebt, wie ist es dir ergangen? In dieser Stunde ging es vor allem um das Thema Stress. [...]*

*Erinnere dich dann an die dritte Stunde in dieser Gruppe. Wie war dein Gefühl hier hin zu kommen? Warst du genervt oder hast du dich vielleicht sogar gefreut? Was ist dir aus der dritten Stunde zum Thema Körper und Gesundheit noch in Erinnerung geblieben? [...]*

*Betrachte nun auch die vierte und fünfte Stunde in dieser Runde. In diesen Stunden ging es um die Themen soziale Kontakte und Ziele. [...] Vielleicht hat dir etwas besonders gut gefallen. Vielleicht ist dir noch ein besonders lustiger Moment in Erinnerung. [...] Lass alle gemeinsamen Stunden vor deinem inneren Auge vorbeiziehen bis du zu der letzten Stunde, heute, ankommst. Heute, wie du jetzt in diesem Moment auf dem Stuhl sitzt. [...] Schenke dir hier noch einmal ein leichtes, kleines Lächeln. [...] Komme dann mit der Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Nimm fünf Atemzüge [...] und komme in deinem eigenen Tempo wieder mit der Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment.“*

## AUSWERTUNG UND DISKUSSION

Die Übung kann ausgewertet werden, indem die Schüler\*innen nach ihren Empfindungen während der Übung gefragt werden. Hat es geklappt, sich darauf einzulassen? Schwierigkeiten oder Probleme und Möglichkeiten damit umzugehen, können besprochen werden.



## 6.1.2 Anknüpfen an die letzte Gruppenstunde

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Das Ziel dieses Abschnittes ist keine übliche „Hausaufgabenkontrolle“. Ob und wie die Hausaufgaben aus der letzten Sitzung von den Jugendlichen durchgeführt wurden, ist ihre Eigenverantwortung. Sollte es Gruppenmitglieder geben, die Hausaufgaben prinzipiell nicht machen, kann in Einzelgesprächen herausgearbeitet werden, ob die gesetzte Aufgabe unpassend, zu schwer, zu leicht oder Ähnliches war, oder ob möglicherweise die Motivation zum Besuch des Projektes „ReBuild – baue auf Deine Stärken“ hinterfragt werden muss. Auf keinen Fall sollte der Eindruck entstehen, dass die Aufgaben zur Plichterfüllung gegenüber der/dem Moderator\*in ausgeführt werden müssen.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: ca. 10 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Option 1: Plenum/ Paare, Option 2: Paare

Material: -

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Die Hausaufgabe der letzten Gruppenstunde ist davon abhängig, welche praktische Übung durchgeführt wurde.

Wenn Sie Option 1 mit Übung "5.3.1. Fluss meines Lebens" gewählt haben, dann lautet die Aufgabe für die Schüler\*innen folgendermaßen:

*„Bei unserem letzten Treffen haben wir uns mit dem Fluss eurer Vergangenheit und eurer Gegenwart beschäftigt. Eure Hausaufgabe war es, euch Gedanken über eure Zukunft und eure Ziele zu machen: Wie wird dein Leben weitergehen? Welche Hoffnungen und Befürchtungen hast du? Wie fließt dein Fluss weiter und wohin fließt er? An welchen Stationen fließt der Fluss vorbei? Ihr könnt euch jetzt in Paaren zusammenfinden und euch über eure Gedanken und/oder neuen Zeichnungen austauschen.“*

Wenn Sie Option 1 mit Übung "3.3.2 Mein Ziel" gewählt haben, dann lautet die Aufgabe für die Schüler\*innen folgendermaßen:

Fassen Sie zusammen, dass die Schüler\*innen bereits in der letzten Stunde ein eigenes Ziel generiert und gemeinsam Ideen zur Zielumsetzung auf den Postern gesammelt haben. Erläutern Sie, dass sie in der letzten Stunde die Aufgabe bekommen haben, sich mit der konkreten Zielumsetzung zu beschäftigen:

- Was wäre ein erster Schritt zu deinem Ziel?
- Was wirst du ganz genau wann und wo tun?
- Wer/Was könnte dich dabei unterstützen?

Teilen Sie die Gruppe in Paare ein, damit sich die Schüler\*innen über ihre Ergebnisse austauschen können.

## 6.2 Ressourcenaktivierung: Übung „warmer Rücken“

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Bei dieser Übung geht es darum, sich gegenseitig positive Rückmeldungen zu geben und sich auf die eigenen und die Ressourcen der Gruppenteilnehmer\*innen zu fokussieren.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 20 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: Papier, Klebestreifen, Stifte

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Weisen Sie die Schüler\*innen an, sich ein leeres Blatt Papier (A4, am besten etwas stärker) auf den Rücken zu kleben, auf dem oben steht „Ich mag an dir ...“. Danach gehen alle Schüler\*innen im Raum umher, vervollständigen den Satz und schreiben Komplimente auf den Rücken der anderen. Es sollte vor Beginn erklärt werden, dass, sofern es Nachfragen zu unklaren Aussagen gibt, die/der Verfasser\*in diese im Anschluss erklären muss.

### ANLEITUNG

*„Kurz vor Schluss unserer gemeinsamen Zeit möchten wir euch noch einmal Gelegenheit geben, euch untereinander etwas Gutes zu tun. Dazu schreibt bitte auf einen leeren Zettel den Satz „Ich mag an dir...“ und klebt euch bitte die Zettel gegenseitig auf den Rücken. Gleich habt ihr 15 Minuten Zeit, im Raum umherzugehen und auf die Zettel der jeweiligen Person Dinge zu schreiben, die ihr an ihr schätzt oder mögt. Bitte achtet während der Übung darauf, immer euren Namen zu euren Komplimenten dazuzuschreiben.“*

## 6.3 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen erlernen in den nächsten Modulen gezielt ein Entspannungsverfahren. Häufig wird ein Erfolg der Übung erst durch wiederholte Anwendung erlebbar. Zudem erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass die Schüler\*innen die Übung auch im Alltag selbstständig anwenden. Ausführliche Hintergründe siehe 2.3.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 10 Min.

Raum: Klassenraum ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Plenum

Material: Anleitung, ggf. MP3-Datei

Quelle: in Anlehnung an Klein-Heßling & Lohaus, 1998/ ähnlich zu finden im ProPP-Ordner

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Siehe Materialsammlung

Nach dieser letzten PMR-Einheit können Sie gerne gemeinsam mit den Schüler\*innen Veränderungen besprechen, die die Schüler\*innen seit der ersten PMR-Durchführung bis zum heutigen Mal beobachtet haben. Es kann sein, dass einige Schüler\*innen einen Unterschied feststellen, weil sie sich beispielsweise

schneller entspannen können. Andere berichten vielleicht weniger ablenkende oder störende Gedanken zu haben als noch beim ersten Mal. Einige werden auch keine Veränderungen feststellen. Das kann verschiedene Gründe haben, z. B. braucht es noch weiter Zeit, eine andere Entspannungsübung hat größere Effekte. Versuchen Sie hier den Druck herauszunehmen, dass eine Veränderung eingetroffen sein muss. Wenn genug Zeit besteht, können Sie auch gemeinsam Strategien überlegen, wie die Übung auch im Alltag weiter umgesetzt werden kann (z. B. feste Tageszeit (z. B. vor dem Schlafen), vor bestimmten Tätigkeiten (z. B. vor einer Klassenarbeit) etc.)

- „Jetzt habt ihr schon einige Runden PMR durchgeführt. Habt ihr Veränderungen im Vergleich zum ersten Mal erlebt? Ist euch etwas aufgefallen?“
- „Konntet ihr euch im Laufe der Zeit schneller entspannen?“
- „Habt ihr die Übung auch im Alltag außerhalb dieser Gruppe durchgeführt?“
- „Wie könnt ihr euch zukünftig an diese Übung erinnern und sie durchführen? Gibt es eine feste Tageszeit in der ihr sie durchführen möchtet?“

## 6.4 Selbstreflexion und Zielklärung: Brief an mich selbst

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Übung eignet sich einerseits, um das Erlebte in den vergangenen Modulen zu reflektieren und andererseits, um eigene Ziele und Wünsche für die Zukunft zu formulieren und festzuhalten.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 20 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Einzelarbeit

Material: Papier, Stift, Briefumschlag

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Leiten Sie die Schüler\*innen an, in Einzelarbeit einen Brief für sich zu formulieren. Dabei soll jedem/r Schüler\*in ein Blatt Papier, ein Stift und ein Briefumschlag ausgeteilt werden. Die Impulsfragen können den Schüler\*innen helfen, den Brief zu formulieren. Betonen Sie hier noch einmal, dass der Brief lediglich für die/den Schüler\*in selbst gedacht ist. Niemand anderes wird den Brief lesen. Wenn der Brief fertig formuliert ist, darf er in den Umschlag gepackt und zugeklebt werden. Die Schüler\*innen können ihre aktuelle Adresse auf den Umschlag schreiben und an den/die Gruppenleiter\*in übergeben. Der Brief wird dann in drei Monaten zugeschickt.

*„Zum Abschluss unserer letzten Gruppenstunde teile ich euch ein Blatt Papier, einen Stift und einen Briefumschlag aus. Ihr bekommt nun Zeit, einen Brief an euch selbst zu formulieren. Der Brief ist nur für euch persönlich gedacht, niemand anderes wird ihn ohne eure Zustimmung lesen. Wenn ihr den Brief geschrieben habt, könnt ihr ihn in den Umschlag packen und eure Adresse aufschreiben. Ihr werdet den Brief dann in ca. drei Monaten von mir zugeschickt bekommen.“*

*In dem Brief an euch, soll es um zwei Fragen gehen:*

*1. Was nehme ich für mich aus dem Programm mit? Was möchte ich mir merken?*

*Dabei könnt ihr für euch reflektieren, was ihr besonders wichtig fandet und woran ihr euch auch noch in drei Monaten erinnern möchtet.*

## 2. Woran möchte ich arbeiten? Was sind meine Ziele?

Bei der zweiten Frage geht es um das, was ihr in Zukunft erreichen möchtet. Was sind eure Ziele und was möchtet ihr tun, um diese Ziele zu erreichen? Haltet auch hier die wichtigsten Punkte für euch fest.

Bitte formuliert den Brief so, wie ihr ihn auch einer/einem guten Freund\*in schreiben würdet. Seid nett und wohlwollend mit euch selbst.“

### AUSWERTUNG UND DISKUSSION

Die Briefe werden nicht inhaltlich besprochen. Gerne können Sie mit den Schüler\*innen mögliche Fragen klären oder Erfahrungen mit dem Schreiben des Briefs besprechen.

- „Ist es euch schwer/leicht gefallen den Brief zu schreiben?“
- „Habt ihr schon einmal einen Brief an euch selbst geschrieben? Wie war das?“
- „Was glaubt ihr, wie wird es sein, den Brief in drei Monaten zu erhalten?“

## 6.5 Abschluss: Was nehme ich mit?

### ZIELE UND ERFAHRUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Schüler\*innen reflektieren das gesamte Programm.

### RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 15 Min.

Raum: Klassenraum, ggf. draußen oder in einer Halle

Gruppe: Einzelarbeit

Material: Papier, Stift, Briefumschlag, ein beschrifteter Container

### DURCHFÜHRUNG UND ANLEITUNG

Laden Sie die Schüler\*innen ein, sich ihre Notizen und Arbeitsblätter aus dem Programm noch einmal anzuschauen und zu reflektieren, was ihnen wichtig geworden ist und was sie davon mitnehmen wollen (z. B. „häufiger Kontakt zu Freund\*innen aufnehmen“) und ob ihnen Dinge in den Sinn kommen, die sie zurücklassen wollen (z. B. „nicht mehr so viel PC spielen“). Bitten Sie die Schüler\*innen, letzteres auf einem Zettel zu notieren und den Zettel in die einen bereitgestellten und entsprechend gekennzeichneten Container (Box, Schüssel etc.) zu legen. Diese könnte mit dem Hinweis beschriftet sein „Das lasse ich zurück ...“ o.ä.

Geben Sie der Gruppe im Anschluss noch die Möglichkeit, sich über die Gesamterfahrung während des Programms auszutauschen oder auch Ihnen ein Feedback über das Programm zu geben.

# LITERATURVERZEICHNIS

Leopoldina (2020). 5. Ad-hoc-Stellungnahme – 05. August 2020. Coronavirus-Pandemie: Für ein krisen-resistentes Bildungssystem. Zugriff am 24.09.2021 unter [2020\\_08\\_05\\_Leopoldina\\_Stellungnahme\\_Coronavirus\\_Bildung.pdf](#)

Bartig, S., Gutsche, J., Hintzpetter B., Prütz, F., Rabenberg M., Rommel, A., Ryl, L., Saß, A. C., Seeling, S., Thißen, M. & Ziese T. (2018). KiGGS Welle 2 – Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen. Journal of Health Monitoring (3th ed.). Berlin: Robert Koch-Institut.

Biedermann, U. (1981). Morgen beginnt heute: Jugendliche schreiben über die Zukunft. Weinheim: Beltz & Gelberg.

Bohus, M., & Wolf-Arehult, M. (2013). Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten (2. Aufl.). Stuttgart: Schattauer Verlag.

Dinge Erklärt – Kurzgesagt (2018) Einsamkeit [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA>

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical psychology review. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006

Lohaus, A., & Klein-Heßling, J. (1998). Die Binnenevaluation von Gesundheitsförderungsprogrammen: Ein vernachlässigtes Forschungsfeld. Empirische Pädagogik, 12(4).

Koppenhöfer, E. (2005). Kleine Schule des Genießens. Praktische Verhaltensmedizin. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 76-80.

Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz (2019). Programm zur Primärprävention (ProPP) Schülerinnen und Schüler stärken (8. Aufl.). Speyer: Pädagogisches Landesinstitut (PL).

Ravens-Sieberer, U., Otto C., Kaman, A., Adedeji, A., Devine, J., Napp, A., Erhalt, M., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R. & Hurrelmann, K. (2020). Mental Health and Quality of Life in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic-Results and the Copsy Study. doi: 10.3238/arztebl.2020.0828

Schulte-Körne, G., Primbs R., Piechaczek, C., Iglhaut L., Feldmann L., & Greimel, E. „Corona und Du“ [Webseite]. Zugriff am 24.09.2021 unter <https://www.corona-und-du.info/>

Weber, G. (1997). Wie wir Menschen leben. 3. Ein Religionsbuch für das dritte Schuljahr Freiburg: Herder.

# IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz  
Butenschönstr. 2  
67346 Speyer  
pl@pl.rlp.de

**Autor\*innenteam:**

Dr. Jörg von Irmer  
Dipl.-Psych. Florian Hammerle (Universitätsmedizin Mainz)  
Dr. Katja Waligora  
M. Sc. Verena Ernst (Universitätsmedizin Mainz)  
Dipl.-Psych. Vanessa Wolter (Universitätsmedizin Mainz)

**Satz und Layout:**

Silvia Kuhn, Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz

Erscheinungstermin: Juli 2022

© Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz 2022

Soweit die vorliegende Handreichung Nachdrucke enthält, wurden dafür nach bestem Wissen und Gewissen Lizenzen eingeholt. Sollten dennoch in einigen Fällen Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, wenden Sie sich bitte an das Pädagogische Landesinstitut Rheinland-Pfalz.





Rheinland-Pfalz

PÄDAGOGISCHES  
LANDESINSTITUT

Butenschönstr. 2  
67346 Speyer

[pl@pl.rlp.de](mailto:pl@pl.rlp.de)  
[www.pl.rlp.de](http://www.pl.rlp.de)