

Workshop der Klasse 2BFP1: Einfach mal tief durchatmen!

5 Routine und Langeweile kommen nicht auf in der Eingangsklasse der Zweijährigen Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege. Gerade erst sind die Kennenlertage vorbei, da erhielt die Justus von Liebig Schule Überlingen Besuch von Jörg Schubert und Ute Brenner von der Hedwig-Dohm-Schule Stuttgart. Im Gepäck hatten sie jede Menge Wissen über uns Menschen, Methoden zum Kompetenz- und Sozialtraining, coole Sprüche und natürlich die Energie, das alles an die junge Frau beziehungsweise den Mann zu bringen.



Der energische, konzentrierte Blick eines Hürdensprinters wies den Weg, sich mit aller Entschlossenheit nach dem Motto *„Ja, ich will“* auf die persönlichen schulischen und privaten Ziele zu konzentrieren. Doch welche Fallen, welche Probleme führen vom selbst gewählten Weg ab? Unter reger Beteiligung der Schülerinnen und Schüler wurden negative Einflüsse und Kommentare von außen (*„Du schaffst das sowieso nicht“*), fragwürdige oder zu hoch gesteckte eigene Ziele, Unwohlsein in der Klasse oder verschiedene Formen der Ablenkung diskutiert. Eine positive Einstellung müsse erarbeitet, Negatives

abgestreift werden. Wie schwierig Letzteres ist, schilderten Schülerinnen und Schüler auf bewegende persönliche Art.

25 Das einzige Werkzeug, das uns in unseren Schwierigkeiten helfen kann, ist das Gehirn. Frei nach dem Motto von Manfred Spitzer (*„Das Gehirn denkt, tut nichts lieber als das und hat sowieso nichts anderes gelernt“*), erläuterten Jörg Schubert und Ute Brenner die Bestandteile und Funktionsweisen des Gehirns.

30 Im urtümlichsten Bereich (*„Reptiliengehirn“*) sind grundlegende, leider meist negative Emotionen verankert wie Wut, Angst, Ekel, aber auch Freude. In Krisen- und Konfliktsituationen.

35 Das Großhirn als Sitz des Denkens und Planens müsse ständig trainiert werden, um sicheren Lernerfolg zu erzielen. Doch äußerer Druck oder Zwang, sei es von Eltern, Lehrern oder Mitschülern, baue sich wie ein monströser Grizzly vor dem Lernenden auf. Dieses Monster (wissenschaftlich: das System des Sympathicus) verursache Stress und Angst; dies blockiere sinnvolle, rationale Entscheidungen. Es bleibe nur noch die Wahl zwischen Flucht und Kampf.

40 Wie also wieder *„herunterkommen“*? Ute Brenner und Jörg Schubert brachten die Lösung auf die Formel von den *„Drei A“*: Atmen, aufrechte Haltung, ausweichen. Ausweichen sei nicht einfach Flucht, sondern die Chance ein Problem mit der nötigen Distanz zu betrachten und Alternativen (Lücken in der Mauer) zu suchen. Dass eine gute Atemtechnik . tiefes, entspanntes Durchatmen . auch der Konzentration auf Herausforderungen und dem Verhalten in Stresssituationen guttut, bewiesen und erfuhren die Schülerinnen und Schüler selbst unter Anleitung in kleinen erfahrungsorientierten Experimenten mit Bällen.

Workshop der Klasse 2BFP1: Einfach mal tief durchatmen!



Abschließend sprachen Ute Brenner und Jörg Schubert den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern unserer Zweijährigen Berufsfachschule ein großes Kompliment für die vielen guten Beiträge und ihre konzentrierte Teilnahme aus. Die Justus von Liebig Schule dankt für den erfrischenden, motivierenden Besuch. (mz)

5

Aus dem Zitatenschatz von Ute Brenner und Jörg Schubert:

- Alles, was du nicht verstehst, ist dir zu schwer. Was dir zu schwer ist, macht dir Angst. Alles, was man verstanden hat, ist leicht und macht Freude. Deshalb muss man nicht Mathe lernen, sondern üben zu verstehen.
- Wenn du denkst, pass auf, dass du es lenkst!
- Wenn du schon denkst, denk hilfreich!
- Schau beim Fahren auf die Lücke, nicht auf die Mauer, sonst knallst du dagegen.
- Eifersucht ist Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft. (Zum Thema Kränkung und falsche Orientierung)
- Der schönste Erfolg ist, wenn man viele Gründe zum Lachen hat.

10

15