

Stressreaktionen erleben

Die Schüler werden zu einer Vorstellungsübung eingeladen. Es ist wichtig, dass keinerlei Störungen von außen auftreten. Dazu ist es hilfreich, an der Klassenzimmertür ein „Bitte nicht stören“-Schild anzubringen. Nicht benötigtes Arbeitsmaterial wird weggeräumt. Die Schüler dürfen sich mit dem Oberkörper auf die Tischplatte legen. Dann kann folgende Stresssituation beschrieben werden.

„Setz dich bequem auf deinen Stuhl und stelle beide Füße auf dem Boden auf. Den Kopf kannst du auf deine Unterarme, die auf dem Tisch aufliegen, legen. Du kannst auch den Kopf zwischen den Händen aufstützen. Schließe deine Augen oder schau die Tischplatte an. Stell dir folgende Situation vor:

Es ist eigentlich ein ganz normaler Schultag. Doch leider läuft heute so einiges schief. Der Wecker hat heute Morgen nicht geklingelt, sodass du dich in einem Rekordtempo für die Schule fertig machen musst.

Als du gerade aus dem Haus gehen willst, fällt dir ein, dass du etwas Wichtiges vergessen hast. Also schnell noch mal hinein in dein Zimmer und das Vergessene holen.

Jetzt geht es im Eiltempo zum Bus bzw. in die Schule. „Das ging ja gerade noch mal gut“, denkst du.

Kurz vor der Schule fällt dir ein, dass ja heute in der ersten Stunde die Klassenarbeit in Mathematik (Englisch ...) geschrieben wird. Weil die letzte Arbeit ziemlich schlecht ausgefallen war, stehst du jetzt zwischen zwei Noten. Die heutige Arbeit entscheidet über die Note im nächsten Zeugnis. Du musst diesmal unbedingt eine bessere Note schreiben.

Mit dem Klingeln kommst du in der Schule an. Es ist noch ziemlich laut. Schnell gehst du in Richtung Klassenzimmer. Dein Lehrer ist schon im Raum. Du gehst auf deinen Platz. Im Klassenzimmer wird es still. Der Lehrer teilt die roten Klassenarbeitshefte aus. Anschließend verteilt er die Testaufgaben.“

Die Schüler füllen das Arbeitsblatt „Stressreaktionen“ in Einzelarbeit aus. Durch das anschließende gemeinsame Besprechen und Ergänzen lernen die Schüler, dass durchaus unterschiedliche Empfindungen möglich sind. So beginnt der eine vielleicht in Stresssituationen zu zittern, der andere rot zu werden, der Nächste bekommt kein Wort mehr heraus, während andere wiederum nervös oder aggressiv werden können.