

Curriculum Gesundheits- führerschein: Gesundheitsförderung für (Langzeit-)Arbeitslose

Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0
Fax 06131 2069-69
E-Mail info@lzg-rlp.de
Homepage: www.lzg-rlp.de

Inhalt

Teil 1 – Ernährung	6
1.1 Einstiegsphase.....	8
1.1.1 Begrüßung und Vorstellung	8
1.1.2 Was beeinflusst mein Essverhalten?	10
1.1.3 Was erwarte ich von Lebensmitteln?	12
1.1.4 Wie gesund esse und lebe ich?	13
1.2 Ernährungsempfehlungen	15
1.2.1 Was sagen die Ernährungsempfehlungen?	15
1.2.2 Entsprechen meine Essgewohnheiten den Ernährungsempfehlungen?	20
1.3 Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit.....	22
1.3.1 Welchen Einfluss hat mein Essverhalten auf die Gesundheit?.....	22
1.3.2 Zuordnen von Zucker- und Fettmengen.....	31
1.4 Lebensmittelkennzeichnung	34
1.4.1 Was ist preisgünstiger? Preisvergleich verschiedener Packungsgrößen	34
1.4.2 Lebensmittelverpackungen – was steht drauf?	36
1.5 Umsetzung in die Praxis.....	43
1.5.1 Nervenstark und geistig fit durch den Alltag.....	43
Teil 2 – Bewegung.....	48
2.1 Bewegung und eigene Stimmung.....	51
2.1.1 Begrüßung zur Ankunft mit Frage zur Bewegungsform.....	51
2.1.2 Stimmungsbarometer	52
2.1.3 Stimmung/Bewegung	54
2.1.4 Zusammenhang von Bewegung und Stimmung	56
2.1.5 Kursinhalte zum Modul Bewegung	57
2.1.6 Bewegung – wofür ist sie gut?	59
2.1.7 Entstehung von Bewegung.....	62
2.2 Positiver Einfluss von Bewegung.....	65
2.2.1 Theorie Bewegung	65
2.2.2 Film: „Positiver Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit“	70
2.2.3 Bestandsaufnahme: Aktueller Umgang der Teilnehmenden mit Bewegung	72
2.3 Körperhaltung	73
2.3.1 Brainstorming Körperhaltung und Spiel „Emotionskarten“.....	73
2.3.2 Übungen zur Körperhaltung – Sitzen und Stehen	76
2.3.3 Theorie Körperhaltung	81
2.3.4 Erläuterung Bewegungstagebuch.....	86

2.4 Wanderung/Spaziergang mit Schrittzähler	89
2.5 Fitter werden	91
2.5.1 Auswertungen der Schrittzählermessungen.....	91
2.5.2 Konkrete Umsetzungen – Fitter werden.....	92
2.6 Recherche nach Kursen, um fitter zu werden.....	93
2.7 Rückblick und Skizzierung eines Umsetzungsplans für mehr Bewegung und Wohlbefinden.....	95
2.8 Atmung	96
2.8.1 Einführung und Übungen zur Atembeobachtung	96
2.8.2 Atmen – wie funktioniert das eigentlich?.....	99
2.8.3 Atmen zur Entspannung – Atem-Fantasiereise.....	107
Teil 3 Stressbewältigung	111
3.1 Was macht mir Stress?	117
3.1.1 Begrüßung und Einführung in die Module Stressbewältigung	117
3.1.2 Erwartungsabfrage	122
3.1.3 Was ist Stress?	123
3.1.4 Was stresst mich?	127
3.1.5 Bewegungsübung Apfelbaum.....	130
3.2 Wie reagiert der Körper auf Stress?	132
3.2.1 Vorstellung der Inhalte.....	132
3.2.2 Biologischer Sinn von Stress	134
3.2.3 Stress unter die Lupe nehmen.....	137
3.2.4 Wirkung von Stress, Entspannungsantwort	142
3.3 Entspannungstechniken, Kurz-Entspannung	144
3.3.1 Einstieg ins Thema.....	144
3.3.2 Brainstorming: Welche Entspannungsmethoden werden angewendet?.....	147
3.3.3 Erste-Hilfe-Koffer bei Stress	149
3.3.4 Transfer in den Alltag	154
3.4 Stressbewältigungstechniken.....	160
3.4.1 Einstieg ins Thema.....	160
3.4.2 Der Zitronenversuch	162
3.4.3 Methoden zur langfristigen Stressbewältigung.....	164
3.4.4 Fantasiereise mit Progressiver Muskelentspannung.....	165
3.4.5 Brainstorming: Anwendung im Alltag	168
3.4.6 Aktivierungsübung Ausschütteln.....	169

3.5 Stressbewältigung durch Achtsamkeit	171
3.5.1 Einstieg	171
3.5.2 Essmeditation.....	173
3.5.3 Kurzinput Stressbewältigung durch Achtsamkeit	175
3.5.4 Bodyscan	178
3.5.5 Tag der Achtsamkeit.....	181
3.6 Wie wir uns selbst unter Stress setzen	183
3.6.1 Einstieg ins Thema	183
3.6.2 Der Hund	185
3.6.3 Kurzinput Stressablauf, Bewertungen, Stressverstärker	186
3.6.4 Gruppenarbeit Persönliche Stressverstärker	193
3.6.5 Bewegungsübung: Perspektivwechsel.....	197
3.6.6 Fünf Stressverstärker und mögliche Gegenmittel	198
3.6.7 Frauen und Männer im Stress	201
3.7 Stressabbau durch Selbstmanagement – Tagesstruktur.....	205
3.7.1 Einstieg ins Thema mit Aktivierungsübung	205
3.7.2 Brainstorming: Mögliche positive Seiten von Arbeitslosigkeit – gibt es das?	208
3.7.3 Kurzinput Stressmanagement (Coping)	209
3.7.4 Gruppenarbeit: Mein Leben – was ist mir wichtig?	212
3.7.5 Kurzinput Ressourcen und Kraftquellen.....	214
3.7.6 Tagesstruktur für „24-Stunden-Erwerbslosentag“ finden.....	216
3.8 Stressbewältigung durch ausgewogene und bezahlbare Ernährung	219
3.8.1 Einstieg ins Thema.....	219
3.8.2 Essverhalten im Stress	221
3.8.3 Regelsätze für Essen und Trinken und der Umgang damit	223
3.8.4 Glinka/Meier haben eine Idee	226
3.8.5 Tipps für gute und preiswerte Ernährung	228
3.8.6 Feedbackrunde	234
3.9 Erholsam schlafen	235
3.9.1 Begrüßung und Vorstellung des Moduls	235
3.9.2 Aufstellungen.....	237
3.9.3 Kurzinput: Rund ums Schlafen	238
3.9.4 Gruppenarbeit „Gut Schlafen“	240
3.9.5 Übung Grübelstopp	241
3.9.6 Kurzinput Schlafphasen, Alkohol – eine gute Einschlafhilfe? Einschlaf Tipps	244

3.10 Positiver Umgang mit Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln.....	249
3.10.1 Vorstellung der Inhalte.....	249
3.10.2 Kurzinput Genussmittel/mögliche Suchtmittel	251
3.10.3 Gruppenarbeit Genussmittel/mögliche Suchtmittel und Stress.....	253
3.10.4 Kurzinput Genießen lernen.....	264
3.10.5 Schokoladenmeditation	266
3.11 Wenn Genuss zur Sucht wird.....	268
3.11.1 Suchtentstehung.....	268
3.11.2 Hilfsmöglichkeiten bei Suchtverhalten	272

Teil 1 – Ernährung

Inhalt	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
1.1 Einstiegsphase				
1.1.1 Begrüßung und Vorstellung	15		45	
1.1.2 Was beeinflusst mein Essverhalten?	20			
1.1.3 Was erwarte ich von Lebensmitteln?	10			
1.1.4 Wie gesund esse und lebe ich?	(5)		(5)	Aufgabe für zu Hause
1.2 Ernährungsempfehlungen				
1.2.1 Was sagen die Ernährungsempfehlungen?	30		45	
1.2.2 Entsprechen meine Essgewohnheiten den Ernährungsempfehlungen?	15			
1.3 Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit				
1.3.1 Welchen Einfluss hat mein Essverhalten auf die Gesundheit?	25		45	
1.3.2 Zuordnen von Zucker- und Fettmengen	20			
1.4 Lebensmittelkennzeichnung				
1.4.1 Was ist preisgünstiger? – Preisvergleich verschiedener Packungsgrößen	20			

Inhalt	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
Fortsetzung: Lebensmittelkennzeichnung				
1.4.2 Lebensmittelverpackungen – was steht drauf?	25		45	
1.5 Umsetzung in die Praxis				
1.5.1 Nervenstark und geistig fit durch den Alltag	45		45	

1.1 Einstiegsphase

1.1.1 Begrüßung und Vorstellung

Ziele:

Persönliches Kennenlernen, Einstieg in das Thema Ernährung

Methode:

Vorstellungsrunde im Plenum

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Vorstellungsmethode ermöglicht einen spielerischen Einstieg in die Thematik und einen ersten Austausch über Erfahrungen und Einstellungen.

Vorlagen:

V 1.1.1 A Sprüche zum Thema Ernährung

Benötigte Materialien:

Zuvor zusammengestellte Fotos bzw. Karten zum Thema Lebensmittel. Dazu können z. B. Fotos von Speisen oder Lebensmitteln aus Illustrierten ausgeschnitten werden, Karten mit Sprüchen zur Ernährung erstellt werden (s. Vorlage) oder Postkarten von Kunstwerken mit Bezug zum Thema Ernährung gewählt werden.

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung stellt sich kurz vor und gibt erste Informationen über den Kursinhalt. Für die anschließende Vorstellungsrunde werden die Fotos und bzw. Karten zum Thema Lebensmittel (s. „Benötigte Materialien“) auf einem Tisch in der Mitte des Raumes oder an anderer zentraler Stelle ausgelegt. Jeder der Teilnehmenden wählt ein Foto oder eine Karte. Die Teilnehmenden stellen sich damit der Reihe nach der Gruppe vor und erklären jeweils, warum sie dieses Foto / diese Karte gewählt haben und was sie damit verbinden.

Vorlage V 1.1.1 A Sprüche zum Thema Ernährung

Sprüche zum Thema Ernährung

- Der Mensch ist, was er isst.
- Das macht den Kohl auch nicht fett.
- Liebe geht durch den Magen.
- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
- Hunger ist der beste Koch.
- Jemandem die Butter vom Brot nehmen.
- Etwas für einen Apfel und ein Ei bekommen.
- Jeder kocht sein eigenes Süppchen.
- In den sauren Apfel beißen.
- Der dümmste Bauer hat die dicksten Kartoffeln.
- Ich habe es satt.
- Ich habe den Kaffee auf.
- An apple a day keeps the doctor away.
- In der Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot.
- Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.

Quelle:

aid infodienst (Hrsg.): Food Literacy. Handbuch mit Übungen. Bonn, 21-22,60 (2010)

1.1.2 Was beeinflusst mein Essverhalten?

Ziele:

Erarbeiten der Einflüsse auf das Essverhalten

Die Teilnehmenden sollen sich der eigenen Essgewohnheiten und ihrer Einstellungen zum Essen oder zu bestimmten Gerichten bewusstwerden.

Methode:

Brainstorming, Plenumsgespräch. Bei Bedarf: Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 1.1.2 A Einflüsse auf das Essverhalten

Benötigte Materialien:

Flip-Chart oder Metaplanwand, Stifte, Klebepunkte. Bei Bedarf: Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung fordert die Teilnehmenden zu einem Brainstorming auf. Sie sollen mögliche Faktoren nennen, die das persönliche Essverhalten beeinflussen. Die Kursleitung sammelt die Wortmeldungen und stellt sie auf einem Flip-Chart / einer Metaplanwand zusammen. Die Kursleitung ergänzt anschließend noch Faktoren, die ggf. noch nicht genannt wurden (s. Vorlage V 1.1.2 A, bei Bedarf mit Beamer an die Wand projizieren.).

Die Teilnehmenden werden nun aufgefordert, die aus ihrer Sicht drei stärksten Einflussfaktoren zu bestimmen. Dazu erhalten sie jeweils drei Klebepunkte und kleben diese neben die entsprechenden Begriffe auf dem Flip-Chart bzw. der Metaplanwand. Anschließend werden die Einflussfaktoren mit den meisten Klebepunkten kurz diskutiert (Warum wurden die Faktoren von den meisten genannt? Sind es evtl. belastende Einflussfaktoren? Sind sie änderbar?).

Die Diskussion soll die Teilnehmenden dazu anregen, sich mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen, indem sie über ihr eigenes Essverhalten nachdenken und sich darüber klarwerden, wodurch es beeinflusst wird.

Vorlage V 1.1.2 A Einflüsse auf das Essverhalten (Auswahl)

Einflüsse auf das Essverhalten:

- Emotionen (Stress, Frust, Angst)
- Lebensmittelangebot / -verfügbarkeit
- Einkommenssituation
- Lebensmittelpreise
- Kochfertigkeiten/Ernährungswissen
- Schmackhaftigkeit
- Ablenkung (Essen nebenbei)
- Gewohnheiten / kulturelle oder regionale Prägung
- Ernährungserziehung
- Umfeld beim Essen (Freunde, Familie, allein)
- Portionsgröße
- Lebensmittelkennzeichnung
- Werbung

1.1.3 Was erwarte ich von Lebensmitteln?

Ziele:

Erarbeiten der persönlichen Erwartungen an Lebensmittel

Methode:

Brainstorming, Plenumsgespräch

Benötigte Materialien:

Flip-Chart oder Metaplanwand, Stifte

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, ihre persönlichen Erwartungen an Lebensmittel zu nennen. Die Kursleitung stellt diese auf einem Flip-Chart oder einer Metaplanwand zusammen. Beispielfhaft kann das wie folgt aussehen:

Die Lebensmittel oder Speisen sollen...

- sättigen
- schmecken
- preiswert sein
- möglichst einfach und schnell zuzubereiten bzw. bereits verzehrfertig sein
- schnell verfügbar sein

Werden diese Erwartungen nicht genannt, sind sie von der Kursleitung zu ergänzen, da sie hierzulande entscheidende Kriterien bei der Lebensmittelauswahl darstellen. Die Teilnehmenden werden nun gefragt, welche Lebensmittel oder Gerichte diese Erwartungen aus ihrer Sicht erfüllen.

Die Teilnehmenden werden vermutlich einige Convenience- oder Fast Food-Gerichte nennen. Anderenfalls sollte die Kursleitung die Frage in den Raum stellen, ob nicht gerade Convenience- oder Fast Food-Gerichte optimal diese Erwartungen erfüllen. Die Teilnehmenden sollen sich anschließend dazu äußern, was sie von solchen Gerichten halten und ob es aus ihrer Sicht möglich ist, die persönlichen Erwartungen an Lebensmittel überhaupt mit Ernährungsempfehlungen in Einklang zu bringen.

Die Kursleitung moderiert dabei nur, sie bewertet die Äußerungen nicht. Sie weist jedoch abschließend auf die nächste Unterrichtseinheit hin, in der genau das thematisiert wird.

1.1.4 Wie gesund esse und lebe ich?

Ziele:

Einschätzen des eigenen Ess- und Gesundheitsverhaltens

Methode:

Einzelarbeit (als Vorbereitung auf die nächste Unterrichtseinheit)

Vorlagen:

V 1.1.4 A Gesundheits-Fragebogen der DGE

Benötigte Materialien:

Kopien des DGE-Fragebogens für die Teilnehmenden (s. Vorlagen)

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Teilnehmenden erhalten je eine Kopie des DGE-Fragebogens (s. Vorlagen) und werden aufgefordert, diesen als Vorbereitung für die nächste Unterrichtseinheit auszufüllen (z. B. als Aufgabe für zu Hause).

Vorlage V 1.1.4 A Der Gesundheits-Fragebogen der DGE

Gesundheits-Fragebogen

Gewohnheiten:	Ja	Nein
Haben Sie sich bisher relativ wenig Gedanken ums Essen gemacht?	☐	☐
Essen Sie meist das, was gerade da ist?	☐	☐
Ist Ihnen Einkaufen und Kochen lästig?	☐	☐
Essen Sie gewöhnlich ziemlich schnell, d.h. höchstens 10 Minuten pro Mahlzeit?	☐	☐
Verzichten Sie oft aufs Frühstück?	☐	☐
Essen Sie öfters im Stehen?	☐	☐
Naschen Sie häufig zwischendurch?	☐	☐
Essen Sie manchmal aus Langeweile, bei Stress, wenn Sie Probleme belasten?	☐	☐
Essen Sie manchmal so viel, dass Ihnen hinterher der Magen und das schlechte Gewissen drücken?	☐	☐
Essen Sie jeden Tag Fleisch?	☐	☐
Haben Sie in letzter Zeit wenig Gemüse, Salat und Obst gegessen?	☐	☐
Nehmen Sie sich nur an Wochenenden oder zu besonderen Gelegenheiten Zeit zum Essen?	☐	☐
Nehmen Sie lieber den Personenaufzug oder die Rolltreppe, als die Treppen zu Fuß hoch zu steigen?	☐	☐
Legen Sie am liebsten nach der Arbeit die Füße hoch und ruhen sich aus?	☐	☐
Fahren Sie lieber mit Auto und Bus anstatt mit dem Fahrrad und gehen Sie selten zu Fuß?	☐	☐
Sind Sie unzufrieden mit Ihrer Figur, Ihrem Gewicht?	☐	☐

Wie viele der Fragen haben Sie mit „ja“ beantwortet?

Je weniger, umso besser steht es um Ihr Ess- und Gesundheitsverhalten. Haben Sie jedoch relativ viele Fragen mit „ja“ beantwortet, sollten Sie etwas ändern. In den nachfolgenden Unterrichtseinheiten erhalten Sie dazu zahlreiche Anregungen. Überlegen Sie sich, welche Möglichkeiten für Sie im Alltag in Frage kommen.

Quelle:

aid infodienst und DGE e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. CD-ROM. Bonn (2012)

1.2 Ernährungsempfehlungen

1.2.1 Was sagen die Ernährungsempfehlungen?

Ziele:

Kennenlernen der Ernährungsempfehlungen anhand der 10 Regeln der DGE und der Ernährungspyramide des BZfE (Bundeszentrum für Ernährung, ehemals aid)
Bedeutung und Wichtigkeit der einzelnen Lebensmittelgruppen erkennen

Methode:

Brainstorming, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 1.2.1 A und V 1.2.1 B

Benötigte Materialien:

Flip-Chart oder Metaplanwand, Stifte, Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

30 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung beginnt den Einstieg in das Thema Ernährungsempfehlungen mit folgenden Fragen an die Teilnehmenden:

- Was bedeutet für Sie eine gesunde Ernährung?
- Wissen Sie, wie die Ernährungsempfehlungen lauten?

Die Kursleitung stellt die Wortmeldungen auf einem Flip-Chart bzw. einer Metaplanwand zusammen. Anschließend wird zur Beantwortung der Fragen anhand eines Beamers oder Overheadprojektors die Vorlage 1.2.1 A gezeigt: Die 10 Regeln der DGE.

Die Regeln werden als Einstieg kurz erläutert (s. Hintergrundwissen zu Vorlage V 1.2.1 A) und dann anhand der folgenden Folie ausführlicher erklärt (s. Vorlage V 1.2.1 B). Abschließend besteht die Möglichkeit für die Teilnehmenden, Fragen zu stellen und das Erlernte ggf. kurz zu diskutieren.

Hintergrundwissen für die Kursleitung zu den Vorlagen V 1.2.1 A und V 1.2.1 B:

Die **Vorlage V 1.2.1 A** gibt einen Überblick über die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Regeln 1 bis 7 beinhalten Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl, die anhand der zweiten Vorlage (V 1.2.1 B) ausführlicher erklärt werden. Die Regeln 8 bis 10 sind Empfehlungen für ein dauerhaft gesundes Ess- und Gesundheitsverhalten. Sie sind fast unentbehrlich, um gesund zu essen. Denn das fällt eindeutig leichter, wenn man richtig genießen kann und körperlich fit und aktiv ist. Bei einer Ernährung nach den 10 Regeln der DGE bekommt der Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe und ist darüber hinaus gut gewappnet gegen viele Krankheiten. Alle Empfehlungen lassen sich leicht im Alltag umsetzen. Es gibt weder Ge- und Verbote noch „gesunde“ oder „ungesunde“ Lebensmittel. Der Geschmack bleibt nicht auf der Strecke. Nach den 10 Regeln zu essen, bedeutet damit auch Genuss und Lebensfreude.

Die **Vorlage V 1.2.1 B „Die Ernährungspyramide des BZfE (ehemals aid)“** zeigt, von welchen Lebensmitteln wie viel gegessen werden sollte. Sie gibt den äußeren Rahmen vor, der nach eigenem Geschmack, individuellen Gewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf gefüllt werden kann. Mit dem Modell kann jeder seine Lebensmittelauswahl überprüfen und verbessern. Das Lebensmittelangebot wird dabei in acht Gruppen zusammengefasst und anhand der Pyramide auf sechs Ebenen dargestellt. Innerhalb einer Gruppe ähneln sich die Lebensmittel in ihrer Zusammensetzung. Wer täglich aus allen Gruppen isst und innerhalb der Gruppen bei der Auswahl abwechselt, erhält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Die Anzahl der Bausteine in den Lebensmittelgruppen weist darauf hin, wie viele Portionen jeweils daraus gegessen werden sollen (s. Erläuterung zu den Portionsgrößen „Was genau ist eine Portion?“ weiter unten).

1. Ebene: Getränke

Die Basis und damit die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe stellen die Getränke dar. Sechs Gläser oder Tassen (Anzahl ist aus der Pyramide ablesbar), also rund 1,5 Liter Flüssigkeit, sollten pro Tag getrunken werden. Besonders geeignet sind Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

2. Ebene: Obst und Gemüse

Auf den Ebenen zwei und drei der Pyramide folgen die drei pflanzlichen Lebensmittelgruppen Gemüse, Obst sowie Kartoffeln und (Vollkorn-) Getreideprodukte. Sie sollten häufig und reichlich gegessen werden. Für die beiden Gruppen **Obst und Gemüse** gibt es eine gemeinsame Empfehlung: „5 Portionen am Tag“ (s. Pyramide: zwei Bausteine für Obst und drei für Gemüse). Obst, Gemüse und Salat liefern meist wenig Energie. Dafür enthalten sie aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Ungesalzene Nüsse sowie Hülsenfrüchte zählen ebenfalls zu dieser Lebensmittelgruppe (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen) und enthalten zusätzlich wertvolles Eiweiß.

3. Ebene: Kartoffeln und (Vollkorn-) Getreideprodukte

Zu der Lebensmittelgruppe **Kartoffeln und (Vollkorn-) Getreideprodukte** gehören Brot, Brötchen, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis. Sie enthalten vor allem Kohlenhydrate und Ballaststoffe, aber auch B-Vitamine und Mineralstoffe. Besonders günstig sind Vollkornprodukte, da bei diesen alle Bestandteile des Getreidekorns verarbeitet werden.

4. Ebene: Tierische Lebensmittel, wie Milch/Milchprodukte sowie Fisch und Fleisch

Auf der vierten Ebene stehen Lebensmittel tierischen Ursprungs, die maßvoll zu genießen sind. Es wird unterteilt in die beiden Gruppen **Milch und Milchprodukte** sowie **Fisch und Fleisch**. Zur ersten Gruppe zählen neben Milch auch daraus hergestellte Produkte wie Joghurt und Käse. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium sowie Vitamine der B-Gruppe und sollten täglich in geringem Maße konsumiert werden. Die Lebensmittel aus der Gruppe **Fisch und Fleisch** liefern wichtige Eiweißbausteine für den Aufbau der Körperzellen. Fleisch liefert außerdem B-Vitamine, Eisen und Zink. Seefisch ist eine gute Quelle für lebensnotwendige Fettsäuren und Jod. Der Verzehr von Fisch wird 1 bis 2 Mal wöchentlich empfohlen, Fleisch nicht mehr als maximal 600 g in der Woche.

5. Ebene: Öle und Fette

Bei der Gruppe **Öle und Fette** auf Ebene 5 ist auf Grund ihres Energiegehaltes ein sparsamer Umgang angesagt. Sie sind dennoch ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. So sind Speiseöle reich an lebenswichtigen Fetten. Raps-, Walnuss- und Olivenöl sind dabei auf Grund ihrer Fettsäurezusammensetzung besonders zu empfehlen.

6. Ebene: Süßes, fette Snacks und Alkohol (Extras)

In der Pyramidenspitze finden sich schließlich **Süßes, fette Snacks und Alkohol**. Sie werden für eine ausgewogene Ernährung nicht benötigt. Denn Süßigkeiten, Knabbereien, alkoholische Getränke und Softdrinks wie Colagetränke und Limonaden liefern reichlich Energie und enthalten

oft viel Zucker oder Salz. Gleichzeitig sind sie jedoch arm an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Es spricht jedoch nichts gegen einen maßvollen Genuss.

Aus der Vorlage V 1.2.1 B „Die Ernährungspyramide des BZfE (ehemals aid)“ lässt sich darüber hinaus leicht ablesen, wie viele Portionen aus den einzelnen Lebensmittelgruppen gegessen werden sollen. Jeder Baustein in der Pyramide steht für eine Portion. Das sind also täglich:

- 6 Getränkeportionen
- 5 Portionen Gemüse/Salat (3) und Obst (2)
- 4 Portionen Brot, (Vollkorn-) Getreide und Beilagen
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Wurst, Fisch *(!)
- 2 Portionen Öle und Fette
- 1 Portion Extras (Süßes, fette Snacks und Alkohol)

*(!) Das heißt täglich Milchprodukte in Maßen, 1-2 Mal Fisch wöchentlich und max. 600 g Fleisch wöchentlich

Was genau ist eine Portion?

Bei obigem Pyramidenmodell wird die Hand als einfache Messhilfe verwendet. Bei kleinen Kindern sind die Hände kleiner, bei älteren größer und Frauen haben eher kleinere Hände als Männer. Damit berücksichtigt das Maß den je nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf des Einzelnen. Eine Portion entspricht dabei einer Hand voll. Ausnahmen sind zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse / Obst, Salat, Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, etc.) und Müsli. Hier sind zwei Hände voll eine Portion. Ergänzend werden die alltäglichen Mengenangaben verwendet, wie z. B. bei Getränken (1 Portion = 1 Glas), bei Joghurt (1 Portion = 1 Becher), bei Brot, Käse, Wurst (1 Portion = 1 Scheibe) und Fett (1 Portion = 1-2 Esslöffel).

Als ergänzendes Hintergrundwissen für die Kursleitung sehr zu empfehlen:

- aid infodienst (Hrsg.): Die Ernährungspyramide - Didaktisches Poster. (2016)
Gegen Entgelt von 3,00 € (zzgl. 3,00 € Versandkosten) zu bestellen unter:
<https://ble-medienservice.de/3914/die-ernaehrungspyramide-didaktisches-poster>
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Die Ernährungspyramide - Fotoposter. (2017)
Gegen Entgelt von 4,50 € (zzgl. 3,00 € Versandkosten) zu bestellen unter:
<https://ble-medienservice.de/3968/die-ernaehrungspyramide-fotoposter-ungefalzt>
- Kostenlose App „Was ich esse“
Unter <https://www.bzfe.de/inhalt/app-was-ich-esse-987.html>
finden Sie die kostenlose App „Was ich esse“ des Bundeszentrum für Ernährung. Damit kann das eigene Ernährungsverhalten anhand der Pyramide dokumentiert und ausgewertet werden.

Quellen:

aid infodienst (Hrsg.): *Food Literacy. Handbuch mit Übungen*. Bonn, 52ff (2010)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“ (2017), <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>,
12.11.2018

Vorlage V 1.2.1 A Die 10 Regeln der DGE

Die 10 Regeln der DGE im Überblick

Verbraucher können sich im Rahmen einer gesunden und bewussten Ernährung an den folgenden „10 Regeln“ der DGE orientieren.

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

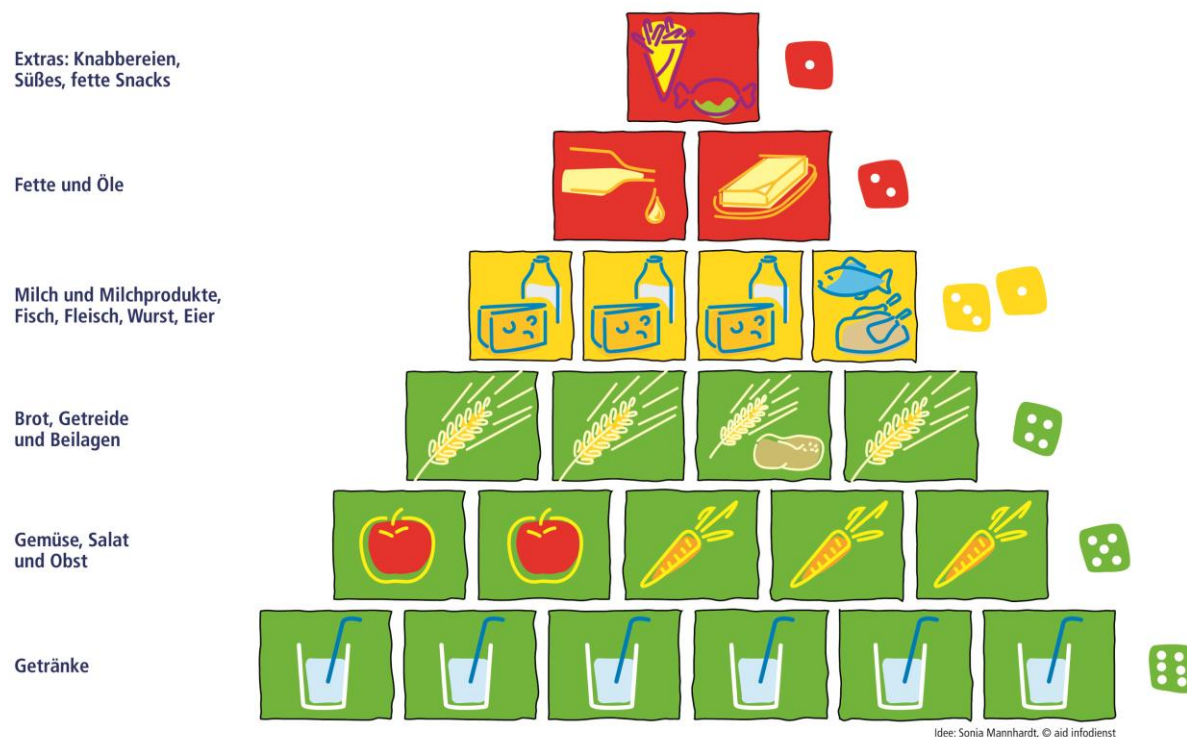


Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“ (2017), <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>, 12.11.2018

Vorlage V 1.2.1 B Die Ernährungspyramide des BZfE (ehemals aid)



Die aid-Ernährungspyramide



Quelle: aid infodienst: die aid-Ernährungspyramide. Bonn (2012)

Bundeszentrum für Ernährung (2018): „Die Ernährungspyramide: Eine für alle“, <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html>, 12.11.2018

1.2.2 Entsprechen meine Essgewohnheiten den Ernährungsempfehlungen?

Ziele:

Lebensmittel in die Ernährungspyramide einsortieren können, richtige Portionsgrößen bestimmen lernen

Methode:

Einzelarbeit, Diskussion

Vorlagen:

V 1.2.1 B und V 1.2.2 A

Benötigte Materialien:

Kopien der Vorlagen V 1.2.1 B und V 1.2.2 A

Sehr empfehlenswert zur noch plastischeren Umsetzung dieses Moduls und zur Unterstützung der Kursleitung! „Die Ernährungspyramide - DIN-A5-Karten im 10er-Pack“, zu finden unter:

<https://ble-medienservice.de/3923/die-ernaehrungspyramide-din-a5-karten-im-10er-pack>

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung verteilt die Vorlage V 1.2.1 B als Kopie an die Teilnehmenden (oder die unter oben angegebenem Link bestellten DIN-A5-Karten). Sie erhalten die Aufgabe, die Lebensmittel, die sie am vorigen (oder auch einem anderen) Tag gegessen haben, auf der Pyramide anzukreuzen (s. dazu Hintergrundwissen). Ergänzend wird Vorlage V 1.2.2 A als Kopie an die Teilnehmenden ausgegeben. Sie enthält Beispiele, wie Lebensmittel in der Pyramide einsortiert werden können.

Die Vorlage wird kurz erklärt. Die Teilnehmenden haben für die Aufgabe 5-10 Minuten Zeit. Abschließend werden Fragen dazu beantwortet und diskutiert, zum Beispiel: Wo gab es eventuell Schwierigkeiten mit dem Einsortieren? Lassen sich die Ernährungsempfehlungen aus Sicht der Teilnehmenden leicht einhalten? Welche Lebensmittelgruppen sind am schwierigsten abzudecken? Von welchen hat man schnell zu viel gegessen?

Hintergrundwissen für die Kursleitung zur Vorlage V 1.2.2 A:

Bei den Grundnahrungsmitteln, wie z. B. Brot, Milch oder Obst, ist die Einordnung in die Ernährungspyramide meist einfach. Für einige Lebensmittel gibt es jedoch keine eindeutige Zuordnung. So können Pommes Frites aus der Fritteuse zum Beispiel den Extras zugeordnet werden. Oder sie können auch als eine Portion Beilage und eine Portion Öle und Fette betrachtet werden. Um vor allem Fertigprodukte, zubereitete Gerichte und Fast Food richtig einsortieren zu können, muss man sich erst über die verwendeten Zutaten bzw. Inhaltsstoffe im Klaren sein. Wichtig ist bei der Aufgabe nicht eine Zuordnung um jeden Preis. Es geht vielmehr um eine aktive Reflexion. „Fehler“ gibt es nicht.

Quelle:

aid infodienst (Hrsg.): Die aid-Ernährungspyramide. Richtig essen lehren und lernen. Bonn (2012)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Medienservice: Die Ernährungspyramide - DIN-A5-Karten im 10er-Pack (2015), <https://ble-medienservice.de/3923/die-ernaehrungspyramide-din-a5-karten-im-10er-pack>, 15.11.2018

Vorlage V 1.2.2 A Beispiele zur Einsortierung zusammengesetzter Lebensmittel in die Pyramide

1. Belegtes Brötchen

4. Croissant

2. Pizza Salami mit Cola

5. Hamburger

3. Lasagne

6. Döner

aid 13

Quelle:
aid infodienst (Hrsg.): Die aid-Ernährungspyramide. Richtig essen lehren und lernen. Bonn, 13 (2012)

1.3 Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit

1.3.1 Welchen Einfluss hat mein Essverhalten auf die Gesundheit?

Ziele:

Bedeutung und Wichtigkeit der Auswirkungen der eigenen Ernährungsweise auf die Gesundheit erkennen

Methode:

Brainstorming, Präsentation mit Beamer oder Overheadprojektor, Diskussion

Vorlagen:

V 1.3.1 A bis V 1.3.1 F

Benötigte Materialien:

Flip-Chart oder Metaplanwand, Stifte, Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt, Kopien der Vorlage 1.3.1 C für die Teilnehmenden

Dauer:

25 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung stellt zum Einstieg in das Thema Fragen an die Teilnehmenden. Zum Beispiel:

- Hat die Ernährung aus Ihrer Sicht einen Einfluss auf die Gesundheit und wenn ja, welchen?
- Welche Ernährungsweise oder welche Lebensmittel wirken sich günstig auf die Gesundheit aus, welche eher nicht?
- Was passiert, wenn zu viel, zu wenig oder das „Falsche“ (zu fett, zu süß) gegessen wird?

Die Antworten werden auf einem Flip-Chart oder einer Metaplanwand zusammengestellt. Die Kursleitung gibt nun anhand einer kurzen Präsentation einen Überblick über den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit. Dazu werden zunächst die Vorlagen V 1.3.1 A und V 1.3.1 B erläutert (s. Hintergrundwissen) und besprochen.

Die Teilnehmenden werden im Anschluss gefragt, woran man erkennt, dass man über- oder untergewichtig ist. Anhand der **Vorlage V 1.3.1 C** wird ihnen der BMI erklärt (s. Hintergrundwissen). Sie erhalten dazu auch die Vorlage V 1.3.1 C als Ausdruck. Die Teilnehmenden haben so die Gelegenheit, schnell und einfach ihren BMI für sich zu ermitteln.

Danach präsentiert die Kursleitung die Vorlagen V 1.3.1 D und V 1.3.1 E. (s. Hintergrundwissen) und fasst anschließend die Vorlagen V 1.3.1 A bis V 1.3.1 E noch einmal kurz zusammen: Es soll dabei klarwerden, dass die Ernährung einen deutlichen Einfluss auf die Gesundheit hat. Bei ungünstiger Ernährungsweise kann es zu verschiedenen Gesundheitsproblemen kommen. Eine Ernährung nach den Empfehlungen der DGE wirkt sich jedoch positiv aus. Der Körper erhält alle lebensnotwendigen Nährstoffe und ist darüber hinaus gut gewappnet gegen viele Krankheiten.

Abschließend stellt die Kursleitung die Frage in die Runde, ob aus Sicht der Teilnehmenden eine gesunde Ernährung auch mit Fast Food möglich ist. Und wenn nicht, weshalb? Was ist das Problem von Fast Food? Die Kursleitung zeigt zur Beantwortung der Frage die Vorlage V 1.3.1 F (s. Hintergrundwissen) und diskutiert mit den Teilnehmenden das Thema. Es soll dabei

klarwerden, dass Fast Food zwar mit Vorsicht zu genießen ist, aber bewusst ausgewählt oder selbst zubereitet auch gesund sein kann.

Hintergrundwissen für die Kursleitung zu den Vorlagen V 1.3.1 A bis V 1.3.1 F

Was passiert, wenn ich zu viel esse? (Erläuterung zu V 1.3.1 A)

Wenn langfristig zu viel gegessen wird, d. h. mehr Energie (Kalorien) über die tägliche Nahrung aufgenommen wird als der Körper benötigt, entsteht Übergewicht. Die überflüssigen Pfunde belasten den Kreislauf, die Knochen und den Stoffwechsel. Die Folgen sind z. B. Bandscheiben- und Gelenkschäden. Bei Übergewichtigen kommen auch Diabetes mellitus, Gicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten häufiger vor als bei Normalgewichtigen. Diese Krankheiten können die Lebensqualität einschränken und die Lebenserwartung verkürzen.

Ein kurzer Überblick über die Energie liefernden Nährstoffe:

Am meisten Energie liefert Fett mit 9 kcal pro Gramm. Eiweiß und Kohlenhydrate liefern jeweils 4 kcal pro Gramm. Und Alkohol ist mit 7 kcal pro Gramm fast so energiereich wie Fett.

Was passiert, wenn ich zu wenig esse? (Erläuterung zu V 1.3.1 B)

Wenn langfristig zu wenig gegessen wird, ist häufig die Versorgung mit Nährstoffen nicht mehr optimal. Im Laufe der Zeit kann es daher bei Untergewichtigen zu Mangelerscheinungen kommen. Die Folgen sind eine verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit bis hin zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen (z. B. Herz-Kreislauf-Problemen).

Woher weiß ich, ob ich zu viel oder zu wenig esse? (Erläuterung zu V 1.3.1 C)

Es gibt Empfehlungen von der DGE für die Höhe der Kalorienzufuhr, die in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und persönlicher Aktivität variieren. Die sollen jedoch hier vernachlässigt werden. Am einfachsten macht sich eine zu hohe oder zu niedrige Energiezufuhr natürlich beim Körpergewicht bemerkbar. Woher aber weiß ich wiederum, ob ich zu viel oder zu wenig wiege? Das Gewicht lässt sich mit dem so genannten Körpermassenindex (Body Mass Index = BMI) bewerten. Es wird nachfolgender Formel berechnet:

$$BMI = \text{Körpergewicht (kg)} : \text{Quadrat der Körpergröße (m}^2\text{)}$$

Beispiel: BMI = 75 kg : (1,67 m)² = 26

Welcher Wert als normalgewichtig angesehen wird ist abhängig von Alter und Geschlecht:

Der optimale Body Mass Index nach Geschlecht:

	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	26-30	25-30
Adipositas	31-40	31-40
starke Adipositas	größer 40	größer 40

Der optimale Body Mass Index nach Alter:

Alter	Empfohlener BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
älter als 65	24-29

Ab einem BMI von 30 sollte generell abgenommen werden. Denn starkes Übergewicht gefährdet die Gesundheit (s. oben).

Der BMI ist natürlich auch bei sehr muskulösen Menschen erhöht: Da er aber meist der Erhöhung der Körperfettmasse entspricht, hat er sich zur Abschätzung des Körperfettanteils durchgesetzt. Für bestimmte medizinische Fragestellungen werden auch andere Indikatoren für den Anteil von Körperfett und dessen Verteilung herangezogen, z. B. der Bauchumfang oder das Taille-Hüft-Verhältnis. Der Bauchumfang bei Frauen sollte nicht über 88 cm, bei Männern nicht über 102 cm liegen.

Was passiert, wenn ich zu fett esse? (Erläuterung zu V 1.3.1 D)

Fette sind zunächst einmal lebensnotwendig aufgrund der **sogenannten** Fettsäuren, die sie liefern. Darüber hinaus enthalten fetthaltige Lebensmittel die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Aber Fett liefert auch jede Menge Energie in Form von Kalorien (s. oben).

Wird zu viel Fett gegessen, besteht ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, hohe Blutfett- und Blutcholesterinwerte sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Empfehlung der DGE lautet daher, fettbewusst zu essen. Das heißt, weniger Streich- und Kochfett verwenden, gut belegte Brotmahlzeiten „abspecken“ und auf versteckte Fette achten. Das bedeutet: Weniger Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel und dafür mehr frisches Gemüse und Obst. Denn diese sind von Natur aus fettarm, liefern wertvolle Nährstoffe und sättigen gut.

Was passiert, wenn ich zu süß esse? (Erläuterung zu V 1.3.1 E)

Zu viel Zucker kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Zum einen fördert ein ständiges Knabbern, Kauen und Lutschen der meist klebrigen Süßigkeiten (bei schlechter Zahnpflege) die Entstehung von Karies. Zum anderen können fettreiche Süßigkeiten wie Schokolade, Kuchen und Riegel – zu häufig genossen - dick machen. Ein weiteres Problem: Wenn Süßigkeiten beispielsweise anstelle von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten gegessen werden, ist die Versorgung mit wertvollen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen nicht mehr gesichert.

Trotzdem sind Süßigkeiten nicht verboten. Es gilt lediglich, Süßes auf ein vernünftiges Maß zu beschränken. Wer nur gelegentlich kleine Portionen nascht, braucht die genannten gesundheitlichen Nachteile nicht zu befürchten.

Das Problem von Fast Food: Zu viel Kalorien, zu fett, zu salzig (Erläuterung zu V 1.3.1 F)

Dass Fast Food-Gerichte meist nicht besonders ausgewogen und gesundheitsfördernd sind, ist kein Geheimnis. Doch warum eigentlich? Sie haben einen hohen Anteil an (tierischen) Fetten und sind damit sehr energiereich. Außerdem ist der Salzgehalt meist hoch, der Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt eher niedrig. Die genannten „Probleme“ von Fast Food treffen jedoch nicht grundsätzlich auf alle Varianten zu. Sie betreffen vor allem beliebte Gerichte wie Pommes Frites, Currywurst, Burger, Fertigpizzen, etc. Denn Fast Food bedeutet erst einmal nur „Schnelles Essen“ und das kann natürlich auch gesund ausfallen.

Günstigere Alternativen zu den obigen Klassikern sind z. B. Frikadellen mit Salat, Gemüsepizza (selbst gemacht), Tortillas oder Wraps (mit Putenbruststreifen und Salat gefüllt), Döner (mit magerem Fleisch und Salat im Fladenbrot), Pommes Frites aus dem Backofen (statt aus der Fritteuse). Die Lösung lautet im Prinzip: Möglichst wenig Fertigprodukte nutzen und die Gerichte selbst zubereiten. Dann lässt sich am leichtesten auf Fett, Kalorien und Salz verzichten und die beliebten Gerichte können mit günstigen Lebensmitteln kombiniert werden (Salat, Obst, Joghurt etc.).

Quellen:

aid infodienst und DGE e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn 18, 20, 30f (2011)

DGE e.V.: Fast Food à la DGE. Nur schnelles Essen war gestern – Qualität ist heute. Bonn (2011)

Vorlage V 1.3.1 A Was passiert, wenn ich zu viel esse?

Was passiert, wenn ich zu viel esse?

Bei zu hoher Kalorienzufuhr entsteht Übergewicht. Das belastet Kreislauf, Knochen und Stoffwechsel.

Die Folgen:

- Bandscheiben- und Gelenkschäden
- Diabetes mellitus
- Gicht
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- eingeschränkte Lebensqualität und verkürzte Lebenserwartung

Die Energie liefernden Nährstoffe im Überblick:

Fett: 9 kcal/Gramm

Alkohol: 7 kcal/Gramm

Eiweiß: 4 kcal/Gramm

Kohlenhydrate: 4 kcal/Gramm

Vorlage V 1.3.1 B Was passiert, wenn ich zu wenig esse?

Was passiert, wenn ich zu wenig esse?

Bei zu geringer Nahrungsaufnahme ist die Versorgung mit Nährstoffen langfristig nicht mehr optimal. Bei Untergewichtigen kann es daher zu Mangelerscheinungen kommen.

Die Folgen:

- verminderte Leistungsfähigkeit
- Müdigkeit
- Gereiztheit
- bis hin zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen (z. B. Herz-Kreislauf-Probleme)

Vorlage V 1.3.1 C Woher weiß ich, ob ich zu viel oder zu wenig wiege?

Woher weiß ich, ob ich zu viel oder zu wenig wiege?

Das Körpergewicht lässt sich mit dem so genannten Körpermassenindex (Body Mass Index = BMI) bewerten:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} : \text{Quadrat der Körpergröße (m}^2\text{)}$$

Beispiel: Eine 75 kg schwere Frau mit einer Körpergröße von 1,67 m
 Rechnung: $\text{BMI} = 75 \text{ kg} : (1,67 \text{ m})^2 = 26,9$
 Die Frau hat damit einen BMI von 26,9 kg/m²

Welcher Wert als normalgewichtig angesehen wird ist abhängig von Alter und Geschlecht:

Der optimale Body Mass Index nach Geschlecht:

	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	26-30	25-30
Adipositas	31-40	31-40
starke Adipositas	größer 40	größer 40

Der optimale Body Mass Index nach Alter:

Alter	Empfohlener BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
älter als 65	24-29

Ab einem BMI von 30 sollte generell abgenommen werden. Denn starkes Übergewicht gefährdet die Gesundheit (s. oben).

Vorlage V 1.3.1 D Was passiert, wenn ich zu fett esse?

Was passiert, wenn ich zu fett esse?

Fett ist lebensnotwendig und liefert wertvolle Vitamine. Aber zu viel Fett macht krank.

Die Folgen:

- Übergewicht
- Hohe Blutfett- und Blutcholesterinwerte
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Empfehlung der DGE: Fettbewusst essen! Das heißt:

- weniger Streich- und Kochfett
- gut belegte Brotmahlzeiten „abspecken“
- auf versteckte Fette achten (weniger Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel, mehr frisches Gemüse und Obst)

Vorlage V 1.3.1 E Was passiert, wenn ich zu süß esse?

Was passiert, wenn ich zu süß esse?

Zu viel Zucker kann zu gesundheitlichen Problemen führen:

- Entstehung von Karies
- Übergewicht
- „Verdrängen“ von wertvollen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukten

Süßigkeiten sind aber nicht verboten. Es gilt lediglich: Süßes in Maßen!

Vorlage V 1.3.1 F Das Problem von Fast Food

Das Problem von Fast Food

Fast Food-Gerichte (Pommes Frites, Currywurst, Burger, Fertigpizzen, etc.) liefern meist:

- zu viele Kalorien
- zu viele (tierische) Fette
- reichlich Salz
- wenig Ballaststoffe
- wenig Vitamine und Mineralstoffe

Aber: Es gibt auch gesundes Fast Food!

Die Lösung: Selbst zubereiten und Gerichte mit wertvollen Lebensmitteln „aufpeppen“!

1.3.2 Zuordnen von Zucker- und Fettmengen

Ziele:

Bewusst werden des eigenen Essverhaltens im Hinblick auf die Zucker- und Fettaufnahme

Methode:

Gruppenarbeit

Benötigte Materialien:

Zuvor zusammengestellte Lebensmittel (oder Prospektbilder) mit unterschiedlichen Zucker- und Fettgehalten, Würfelzucker, vorbereitete Kärtchen mit Fettgehaltangaben (in doppelter Ausfertigung), evtl. Servietten, kleine Tütchen oder (die umweltfreundlichere Variante) verschraubbare Gläser, rote Klebpunkte

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Diese Gruppenarbeit muss von der Kursleitung bereits am Vortag gut vorbereitet werden. Es sind zunächst Lebensmittel zu besorgen oder Bilder aus Lebensmittelprospekten auszuscheiden, die unterschiedlich hohe Fett- und Zuckerwerte aufweisen. Diesen Lebensmitteln werden dann in der Gruppenarbeit entsprechende Würfelzuckermengen bzw. Kärtchen mit Fettgehaltangaben zugeordnet. Dazu sind die entsprechenden Fett- und Zuckerangaben zuvor von der Kursleitung zu berechnen. Am besten werden die jeweiligen Würfelzuckermengen pro Lebensmittel bereits abgezählt und z. B. in kleinen Tüten oder verschraubbaren Gläsern abgepackt. Vor Ort legt man dann die Tüten/Gläser aus oder baut kleine Würfelzuckerpyramiden. Auch sind die Fettkärtchen bereits vorher zu erstellen. Die Kärtchen enthalten Fettangaben der Lebensmittel, ausgedrückt in Teelöffeln Butter. Auf einem Kärtchen steht also z. B. „entspricht 3 TL Butter“. Die Kärtchen mit den Fettgehaltangaben müssen für die Gruppenarbeit in zweifacher Ausfertigung erstellt werden.

Die folgenden Tabellen sollen verdeutlichen, welche Lebensmittel sich besonders zur Gegenüberstellung eignen und wie hoch die entsprechenden Zucker- und Fettangaben sind.

Beispiel für eine geeignete Lebensmittelauswahl:

Lebensmittel	Zuckergehalt pro Portion	Anzahl Würfelzucker pro Portion
Gummibärchen, 25 g	20 g	7
Multivitaminsaft, 200 ml	28 g	9
Ketchup, 20 ml	6 g	2,5
Cola, 200 ml	22 g	7
Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz), 200 ml	21 g	7
Orangenlimonade, 200 ml	19 g	6

Lebensmittel	Zuckergehalt pro Portion	Anzahl Würfelzucker pro Portion
Fruchtjoghurt 150 g Becher	22 g	7
1 Apfel, mittel ca. 125 g	12,9 g	4
Fleischsalat, 25 g	4 g	1
1 Eis, Magnum Classic	23 g	8
Salamipizza, 390 g	13 g	4
Erdbeerkonfitüre, 20 g	16 g	4

Lebensmittel	Fettgehalt pro Portion	Teelöffel Butter pro Portion
Mayonnaise, 20 g	16 g	4
Mayonnaise leicht, 20 g	1 g	1/4
Chips, 90 g (1/2 Tüte)	30 g	8
Salzbrezel (Knabbergeback), 100 g (1/2 Tüte)	6,5 g	2
Hasselnussbrot aufstrich, 20 g	6 g	1,5
Camembert, 60%, 30 g	12 g	3
Frischkäse Doppelrahm, 30 g	11 g	3
Edamer, 45%, 30 g	8 g	2
Salamipizza, 300 g	40 g	10
1 Curry Bratwurst, 150 g	44 g	11
1 Portion Pommes, 150 g	15 g	4
Pellkartoffeln, 200 g	0 g	0
Spaghetti mit Tomaten- sauce, 350 g	6 g	1,5
2 Scheiben Geflügelwurst, 30 g	2 g	0,5
2 – 3 Scheiben Salami, 30 g	15 g	4
1 Riegel Vollmilchschoko- lade, 20 g	5 g	1
1 Stück Marmorkuchen, 70 g	10 g	2,5

Bei den Angaben in der Tabelle handelt es sich nur um Beispiele. Die einzelnen Fett- und Zuckergehalte der von der Kursleitung zusammengestellten Lebensmittel müssen natürlich entsprechend neu ermittelt werden. Die Werte sind jeweils den Verpackungen zu entnehmen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Werte pro Portion (und nicht pro 100 g oder 100 ml) verwendet bzw. errechnet werden. Die entsprechende Anzahl an Würfelzuckern lässt sich dann aus den Zuckergehalten wie folgt errechnen: Ein Stück Würfelzucker hat 3 Gramm. Die Zuckerangaben auf der Verpackung müssen also einfach durch 3 geteilt werden, um die entsprechende Anzahl an Würfelzuckern zu erhalten. Die Anzahl an Teelöffeln Butter pro Packung lässt sich hingegen so kalkulieren: Ein Teelöffel Butter entspricht etwa 4 Gramm Fett. Das heißt, die Fettangaben auf den Packungen müssen durch 4 geteilt werden, um die entsprechende Anzahl an Teelöffeln Butter zu erhalten.

In der Pause vor der anstehenden Gruppenarbeit trifft die Kursleitung dann die letzten Vorbereitungen: Die mitgebrachten Lebensmittel werden auf einem zentral gelegenen Tisch positioniert. Es werden dabei zum einen die Lebensmittel zusammen gruppiert, denen hinterher Zuckerwürfel zugeordnet werden, und zum anderen diejenigen, denen später Fettkärtchen zugeteilt werden. Dann werden die Würfelzuckertürmchen oder -pyramiden gebaut, die hinterher verschiedenen Lebensmitteln zugeordnet werden sollen. Sie werden einfach nebeneinander aufgebaut (z. B. auf Servietten) – sortiert nach Größe bzw. Würfelzuckeranzahl. Oder man präsentiert sie in den Tüten oder Gläsern.

Zu Beginn der Gruppenarbeit werden die Teilnehmenden in zwei Gruppen unterteilt. Zunächst erhält jede Gruppe drei der sechs Lebensmittel, die für die Zuckerwürfelübung ausgesucht wurden. Aufgabe ist es nun, sich in der Gruppe jeweils zu besprechen und die drei Lebensmittel den richtigen Würfelzuckertürmchen zuzuordnen. Gewonnen hat die Gruppe, die die meisten korrekten Zuordnungen hatte.

Wichtig ist, dass die Kursleitung anschließend noch ein paar Erklärungen dazu abgibt. Denn die meisten werden verwundert sein, dass der Multivitaminsaft die zweithöchste Zuckerwürfelanzahl hat und Apfelsaft so viel Zucker enthält wie Cola und sogar mehr als Orangenlimonade. Es soll nicht der Eindruck entstehen, dass deswegen diese Säfte ungesund sind. Im Gegenteil: Es handelt sich hierbei um wertvolle Lebensmittel, die jedoch von Natur aus einen gewissen Zuckeranteil aufweisen und somit auch energiereich sind. Sie sind daher am besten mit viel Wasser verdünnt als Schorle zu trinken.

Ähnlich wird nun mit der Zuteilung der Fettkärtchen verfahren. Die beiden Gruppen erhalten jeweils ein Set der vorbereiteten Kärtchen mit den unterschiedlichen Fettangaben. Um die Karten hinterher unterscheiden zu können, markiert eine Gruppe auf ihren Karten jeweils einen roten Punkt. Die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe, die Kärtchen den fünf verschiedenen Lebensmitteln zuzuordnen. Gewonnen hat wieder die Gruppe mit den meisten richtigen Zuordnungen.

Die Kursleitung sollte bei dieser Übung hervorheben, wie viel Fett sich einsparen lässt, wenn man anstelle einer üblichen Mayonnaise eine leichte Version wählt und dass Knabbergebäck nicht gleich Knabbergebäck ist. Wer Salzbrezel statt Chips konsumiert, kann ebenfalls viel Fett sparen.

Anmerkung:

Um Kosten zu sparen, lässt sich diese Gruppenarbeit auch so gestalten, dass die benötigten Lebensmittel nicht eingekauft werden, sondern z. B. von der Kursleitung aus Prospekten ausgeschnitten und mitgebracht werden. Die Übung ist dann nur nicht ganz so anschaulich.

1.4 Lebensmittelkennzeichnung

1.4.1 Was ist preisgünstiger? Preisvergleich verschiedener Packungsgrößen

Ziele:

Lebensmittel bewusst nach Preis und benötigter Menge auswählen können, Lebensmittel dem Haushaltsbudget anpassen können

Methode:

Gruppenarbeit, Plenum

Benötigte Materialien:

Zuvor zusammengestellte Lebensmittel, die bei ähnlicher Zusammensetzung in verschiedenen Verpackungsgrößen angeboten werden (ggf. Preisschild aufkleben), evtl. ein paar Taschenrechner

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung positioniert auf einem zentralen Tisch die zuvor zusammengestellten Lebensmittel. Es werden verschiedene Lebensmittel gezeigt, die bei ähnlicher Zusammensetzung in unterschiedlichen Packungsgrößen angeboten werden und mit unterschiedlichen Preisangaben versehen sind (die Preisschilder werden von der Kursleitung zuvor entsprechend angebracht). Es handelt sich hierbei erst einmal nur um Endpreisangaben, also um den Preis, den das abgepackte Lebensmittel kostet (mehr dazu weiter unten).

Beispiel: Drei verschiedene Müslipackungen (mit ähnlicher Zusammensetzung)

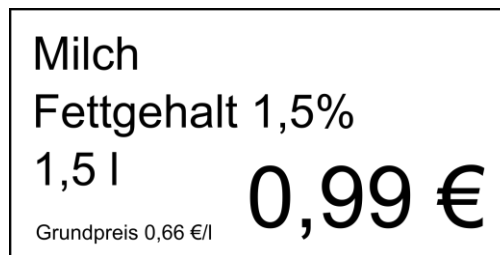
- a) 375 g-Packung zu 1,49 Euro
- b) 750 g-Packung zu 1,99 Euro
- c) 2000 g-Packung zu 4,99 Euro

Die Teilnehmenden werden nun gefragt, für welche Lebensmittel sie sich spontan entscheiden würden, wenn die Produkte sich tatsächlich nur hinsichtlich der Mengen- und Preisangaben voneinander unterscheiden (Zusammensetzung ist ähnlich).

Vermutlich werden sich die meisten für die Produkte a oder b entscheiden, da sie zumindest auf den ersten Blick preisgünstig erscheinen. Im Plenum wird kurz diskutiert, weshalb man sich für die entsprechenden Produkte entschieden hat und nach welchen Kriterien man die Auswahl vorgenommen hat. Bevor die Kursleitung die „Lösung“ preisgibt, welches Produkt tatsächlich am preisgünstigsten ist (im Verhältnis zur Menge), gibt sie zunächst ein paar Hintergrundinformationen über gesetzlich geregelte Preis- und Mengenangaben auf Verpackungen:

Auf verpackten Lebensmitteln muss grundsätzlich die Füllmenge angegeben werden. Feste Lebensmittel sind dabei nach Gewicht (Gramm oder Kilogramm) und flüssige nach Volumen (Liter oder Milliliter) zu kennzeichnen. Alternativ darf in einigen Fällen auch die Stückzahl genannt werden (z. B. bei Obst und Gemüse, die nur nach Stück verkauft werden).

Bei jedem Produkt muss außerdem an oder in der Nähe der Verpackung (z. B. am Regal) der Endpreis des Lebensmittels angebracht sein. Er gibt an, was das abgepackte Lebensmittel kostet. Bei fertig verpackter Ware ist zusätzlich in der Nähe des Endpreises der sogenannte Grundpreis anzugeben. Dies ist der Preis pro Kilogramm oder Liter, bei leichteren Packungen auch pro 100 Gramm oder Milliliter. Der Grundpreis ermöglicht dem Käufer einen einfacheren Preisvergleich bei Produkten, die in unterschiedlichen Portionsgrößen abgepackt werden. Ausgenommen von dieser Verpflichtung sind unter anderem kleine Direktvermarkter und kleine Einzelhandelsgeschäfte, bei denen der Verkauf überwiegend durch eine Bedienung erfolgt.



Nach dieser Hintergrundinformation werden die Teilnehmenden aufgefordert, die Lebensmittel aus obigem Müsli-Beispiel nach dem günstigsten Preis (Grundpreis) zu sortieren. Wie viel kosten also die Müslisorten z. B. jeweils pro 100 g oder pro 1000 g? Die Lösung ist wie folgt:

- c) 2000 g-Packung zu 4,99 Euro (**25** Cent/100 g)
- b) 750 g-Packung zu 1,99 Euro (**26,5** Cent/100 g)
- a) 375 g-Packung zu 1,49 Euro (**40** Cent/100 g)

Die Kursleitung versichert sich bei den Teilnehmenden, ob der Rechnungsweg zur Ermittlung des Grundpreises (Dreisatz-Rechnung), verstanden worden ist.

Anschließend werden zwei Gruppen gebildet. Die Kursleitung verteilt pro Gruppe drei weitere Lebensmittelverpackungen, die mit Preisangaben versehen sind. Die Teilnehmenden sollen die Produkte wiederum nach dem günstigsten (Grund-)Preis sortieren. Sie erhalten dazu bei Bedarf einen Taschenrechner.

Abschließend werden die Erfahrungen im Plenum diskutiert. Die Kursleitung stellt dazu beispielsweise folgende Fragen:

- Kennen Sie das Problem aus dem Supermarkt, dass Sie nicht sofort den Überblick haben, welches Produkt tatsächlich am preisgünstigsten ist?
- Bei welchen Lebensmitteln ist Ihnen das Problem besonders aufgefallen?
- Gefällt es Ihnen grundsätzlich, dass Lebensmittel in so unterschiedlichen Packungsgrößen angeboten werden?
- Nach welchen Kriterien sind Sie bislang bei der Auswahl vorgegangen?
- Ist das Wissen, das Sie heute erhalten haben, nützlich, um zukünftig eine bessere (preisgünstigere) Auswahl treffen zu können?

Quellen:

aid infodienst (Hrsg.): *Lebensmittelkennzeichnung kurz und knapp*. Bonn (2012)

aid infodienst (Hrsg.): *Achten Sie aufs Etikett – Kennzeichnung von Lebensmitteln*. Bonn (2013)

aid infodienst (Hrsg.): *Food Literacy. Handbuch mit Übungen*. Bonn, 39 (2010)

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (Hrsg.): *Lebensmittelkennzeichnung verstehen*. Berlin (2013)

Kostenloser Download unter: <http://www.bll.de/publikationen/lebensmittelkennzeichnung-verstehen/> (eingesehen am 12.12.2018)

1.4.2 Lebensmittelverpackungen – was steht drauf?

Ziele:

Verstehen des Zutatenverzeichnisses, der Allergenkennzeichnung und des Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatums
Lebensmittel nach ihrer Zusammensetzung bzw. den Angaben auf der Verpackung bewusster auswählen können

Methode:

Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor, Gruppenarbeit

Vorlagen:

V 1.4.2 A bis V 1.4.2 C

Benötigte Materialien:

Flip-Chart / Metaplanwand, Stifte, Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt, Kopien der Vorlagen für die Teilnehmenden, ggf. Broschüren für Kursleitung und Teilnehmende (vorher zu bestellen), zuvor zusammengestellte Lebensmittel zur Demonstration

Dauer:

25 Minuten

Ablauf

Die Teilnehmenden werden als Einstieg in das Thema gefragt, nach welchen Kriterien sie vorgehen, wenn sie Lebensmittel einkaufen und auf welche Verpackungsangaben sie achten. Der Preis soll dabei nun außer Acht gelassen werden (Thema der vorherigen Unterrichtseinheit). Die Teilnehmenden sollen sich auch dazu äußern, welche Angaben sie eventuell nicht verstehen und was aus ihrer Sicht erklärungsbedürftig ist. Die Fragen werden auf einem Flip-Chart / einer Metaplanwand zusammengestellt.

Die Kursleitung gibt zunächst mithilfe eines Beamers oder Overheadprojektors einen kurzen Überblick, was alles auf der Verpackung stehen muss (**Vorlage V 1.4.2 A**). Im Folgenden werden ausführlicher die Zutatenliste, die allergenen Zutaten und die Haltbarkeit erläutert. Die restlichen Angaben werden vernachlässigt, da sie entweder selbsterklärend sind, bei der Auswahl von Lebensmitteln keine große Rolle spielen oder Thema der vorherigen Unterrichtseinheit waren.

Die Kursleitung positioniert nun ausgewählte Lebensmittelpackungen auf einem Tisch. Die Teilnehmenden werden nach ihrer Einschätzung gefragt, welche Inhaltsstoffe in den jeweiligen Lebensmitteln den größten Bestandteil ausmachen. Beispiel Tütensuppen (Brokkolicremesuppe, Spargelcremesuppe etc.): Vermutlich werden die Teilnehmenden annehmen, dass in den Suppen jeweils viel Brokkoli bzw. Spargel enthalten ist.

Die Kursleitung erklärt dann, dass die **Zutatenliste** angeben muss, welche Zutaten in welcher Menge in einem Produkt enthalten sind: An erster Stelle steht immer die Hauptzutat, an letzter Stelle die Zutat mit der geringsten Menge. Die meisten Personen werden verblüfft sein, dass Brokkoli bzw. Spargel nicht an erster Stelle erscheint, sondern ziemlich weit hinten.

Beispiel: Zutatenliste einer Brokkolicreme-Suppe (Fertig-Trockenprodukt)

Modifizierte Stärke, Magermilchpulver, pflanzliches Fett, Sahnepulver (9,1 %), Jodsalz, Brokkoli (7,1 %), Blumenkohlpulver, Maltodextrin, Traubenzucker, Spinatpulver, Gewürze, Hefeextrakt, Zucker, Aroma, Milcheiweißerzeugnis, Emulgator Lecithine (mit Weizen), Säuerungsmittel Citronensäure.

Mit Hilfe der Zutatenliste lässt sich also erkennen, ob z. B. eine Kekssorte vergleichsweise viel oder wenig Butter enthält oder ein Erfrischungsgetränk viel oder wenig Zucker. Besonders wichtig ist die Zutatenliste jedoch für diejenigen, die bestimmte Zutaten nicht vertragen (z. B. bei Allergien) oder auch aus anderen Gründen nicht zu sich nehmen wollen (z. B. Vegetarier). Die Kursleitung zeigt dazu anhand der **Vorlage V 1.4.2 B** die **14 Hauptallergene** auf, die generell im Zutatenverzeichnis genannt werden müssen. Die Vorlage wird als Kopie auch an die Teilnehmenden verteilt. Als Hauptallergene werden diejenigen bezeichnet, die für die Mehrzahl aller Lebensmittelallergien verantwortlich sind. Gibt es kein vorgeschriebenes Zutatenverzeichnis (wie z. B. bei Wein), muss die Angabe der Allergene an anderer Stelle gut lesbar auf das Etikett. Seit 2014 müssen im Produkt enthaltene Allergene im Zutatenverzeichnis sogar optisch hervorgehoben werden (z. B. durch Fettdruck).

Die Kursleitung weist darauf hin, dass viele Hersteller zusätzlich den freiwilligen Hinweis „**Kann Spuren von ... enthalten**“ angeben. Es ist eine Angabe zu unbeabsichtigten Einträgen von allergenen Stoffen in das Lebensmittel (z. B. Nüsse in Schokolade), die technologisch nicht mit absoluter Sicherheit zu vermeiden sind. Der Hinweis bedeutet also nicht, dass in dem Lebensmittel tatsächlich Spuren von Allergenen enthalten sein müssen. Es kann aber nicht sicher ausgeschlossen werden.

Die Kursleitung erläutert anschließend, dass auch **Zusatzstoffe** im Zutatenverzeichnis zu kennzeichnen sind. Sie werden Lebensmitteln absichtlich zugefügt, um eine bestimmte technologische Wirkung zu erreichen. So verbessern Zusatzstoffe zum Beispiel die Backfähigkeit oder verlängern die Haltbarkeit des Lebensmittels. Lebensmittelzusatzstoffe lassen sich am Klassennamen und an der E-Nummer erkennen. Die Kursleitung präsentiert dazu **Vorlage 1.4.2 C**. Der Klassenname informiert über die Funktion der Substanz im Lebensmittel, z. B. Verdickungsmittel oder Säuerungsmittel. An Stelle der E-Nummer kann auch die genaue Bezeichnung (z. B. Guarkernmehl) stehen. Die vollständige Kennzeichnung lautet dann also z. B. „Verdickungsmittel Guarkernmehl“ oder „Verdickungsmittel E 412“. E steht dabei für EU, aber auch für „essbar“. Das heißt, die Zusatzstoffe wurden auf ihre Unbedenklichkeit hin überprüft und dürfen überall in Europa verwendet werden.

Einen Überblick über ausgewählte Zusatzstoffe gibt eine Tabelle des aid (s.u. unter „Empfehlenswerte Materialien für die Teilnehmenden“). Sie richtet sich an Personen, die auf Zusatzstoffe empfindlich reagieren und listet die Zusatzstoffe auf, bei denen durch einseitige Ernährung bei Kleinkindern die akzeptable tägliche Aufnahmemenge überschritten werden könnte.

Die Kursleitung positioniert nun zwei weitere Lebensmittelverpackungen auf dem Tisch, auf denen einmal die Angabe „**Mindestens haltbar bis...**“ zu finden ist und einmal das **Verbrauchsdatum** („verbrauchen bis...“). Sie fragt die Teilnehmenden, ob sie erklären können, was die Angaben zu bedeuten haben bzw. was der Unterschied ist. Die Kursleitung erklärt, dass „Mindestens haltbar bis...“ bedeutet, dass das Lebensmittel noch wie geplant bis zu diesem Datum schmeckt und riecht sowie Farbe und Nährwert behält. Ist das Datum abgelaufen, kann man am Geruch, Geschmack und Aussehen testen, ob das Produkt noch in Ordnung ist. Es muss also nicht unbedingt weggeworfen werden. Es darf auch noch verkauft werden. Viele Lebensmittel sind noch länger haltbar.

Das Verbrauchsdatum hingegen ist auf leicht verderblichen Lebensmitteln, wie z. B. Hackfleisch, zu finden. Ist es abgelaufen, heißt das „Nicht mehr essen!“. Das Produkt darf dann auch nicht mehr verkauft werden. Selbst wenn man es nicht riecht oder schmeckt, kann das Produkt nach Ablauf des Datums schon verdorben sein.

Die Teilnehmenden werden abschließend gefragt, ob noch Unklarheiten bestehen und ob Ihnen das Erlernte hilft, zukünftig vielleicht mit anderen Augen einkaufen zu gehen und nach anderen Kriterien auszuwählen.

Quellen:

aid infodienst (Hrsg.): Lebensmittelkennzeichnung kurz und knapp. Bonn (2012)

aid infodienst (Hrsg.): Achten Sie aufs Etikett – Kennzeichnung von Lebensmitteln. Bonn (2013)

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (Hrsg.): Lebensmittelkennzeichnung verstehen. Berlin (2013)

Vorlage V 1.4.2 A Sieben Angaben, die auf jeder Fertigpackung stehen müssen

Sieben Angaben, die auf jeder Fertigverpackung stehen müssen:

- Verkehrsbezeichnung (Name des Lebensmittels)
- Zutatenverzeichnis (in absteigender Reihenfolge nach Gewicht / Volumen aufgelistet)
- Allergene Zutaten
- Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum
- Füllmenge
- Hersteller, Verpacker oder Verkäufer
- Los- oder Chargennummer
(um z. B. bei einer Rückrufaktion wegen eines Produktfehlers die betroffenen Lebensmittel anhand dieser Nummer schnell und eindeutig zu identifizieren)

An oder nahe bei der Packung müssen außerdem der Endpreis und der Grundpreis (der Preis pro kg z. B.) angebracht sein. Und bei Getränken mit mehr als 1,2 Volumenprozent ist außerdem der Alkoholgehalt anzugeben.

Vorlage V 1.4.2 B Die 14 Hauptallergene

Die 14 Hauptallergene

- Glutenthaltiges Getreide (z. B. Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel)
- Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss)
- Krebstiere
- Lupine
- Eier
- Weichtiere (z. B. Schnecken)
- Fisch
- Sellerie
- Erdnüsse
- Senf
- Soja
- Sesamsamen
- Milch (einschließlich Laktose)
- Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter)

Vorlage V 1.4.2 C Die Zusatzstoffe

Die Zusatzstoffe

Lebensmittelzusatzstoffe sind im Zutatenverzeichnis zu kennzeichnen.

Sie lassen sich am **Klassennamen** und der **E-Nummer** erkennen:

z. B. Verdickungsmittel E 412

oder Säuerungsmittel E 330

An Stelle der E-Nummer kann auch die **genaue Bezeichnung** erscheinen:

z. B. Verdickungsmittel Guarkernmehl

oder Säuerungsmittel Citronensäure

Hintergrundwissen für die Kursleitung:

Empfehlenswerte (kostenpflichtige) Materialien:

aid infodienst (2014) (Hrsg.): Die E-Nummern in Lebensmitteln – Kleines Lexikon der Zusatzstoffe.

Gegen Entgelt von 3,- € zu bestellen (zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro) oder zum Download unter:

<https://ble-medienservice.de/1135/die-e-nummern-in-lebensmitteln-lexikon-der-zusatzstoffe>

Bundeszentrum für Ernährung (2018): (Hrsg.): Achten Sie aufs Etikett – Kennzeichnung von Lebensmitteln.

Gegen Entgelt von 4,- € zu bestellen (zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro) unter:

<https://www.bzfe.de/inhalt/achten-sie-aufs-etikett-kennzeichnung-von-lebensmitteln-31757.html>

Hinweis:

Bei größeren Bestellmengen gibt es Rabatte auf die Hefte.

Empfehlenswerte Materialien für die Teilnehmenden:

Kostenfreie Materialien:

Bundeszentrum für Ernährung (2018) (Hrsg.): Lebensmittelkennzeichnung kurz und knapp. kostenlos bestellbar zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro unter:

<https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittelkennzeichnung-kurz-und-knapp-32897.html>

aid infodienst (Hrsg.): ... frei von Laktose. Fragen und Antworten. Bonn (2012)

Download unter: https://www.ble-medienservice.de/assets/downloads_free/0385_2014_frei_von_laktose_x000.pdf

aid infodienst (Hrsg.): ... frei von Gluten. Fragen und Antworten. Bonn (2013)

Download unter: https://www.ble-medienservice.de/assets/downloads_free/0393_2014_frei_von_gluten_x000.pdf

Kostenpflichtige Materialien:

aid infodienst (Hrsg.): Zusatzstoffe - Memokarte für empfindliche Personen im 20er-Pack. Bonn (2014)

Gegen Entgelt von 2,- € (d. h. 0,10 € pro Stück bzw. pro Teilnehmer) und zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro zu bestellen unter: <https://ble-medienservice.de/3993/zusatzstoffe-memokarte-fuer-empfindliche-personen-im-20er-pack>

1.5 Umsetzung in die Praxis

1.5.1 Nervenstark und geistig fit durch den Alltag

Ziele:

Die Bedeutung von Mahlzeitenrhythmus, Frühstück und ausreichendem Trinken für die persönliche Leistungsfähigkeit kennenlernen

Methode:

Gemeinsames Frühstück, Moderation, Bei Bedarf: Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 1.5.1 A bis V 1.5.1 C

Benötigte Materialien:

Lebensmittel für das gemeinsame Frühstück (einen Tag zuvor mit den Teilnehmenden zu planen; neben Teller, Tasse und Besteck sollte jeder etwas mitbringen, das zu einem gesunden Frühstück beiträgt), Kopien der Vorlagen für die Teilnehmenden. Bei Bedarf: Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

45 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung bereitet gemeinsam mit den Teilnehmenden das geplante Frühstück vor. Während alle gemeinsam frühstücken, stellt die Kursleitung Fragen zum Einfluss der Ernährung auf die persönliche Leistungsfähigkeit. Beispiele:

- Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht das Frühstück für die Tagesleistung?
- Ist es wichtig, regelmäßig am Tag etwas zu sich zu nehmen? Was passiert, wenn ich unregelmäßig esse?

Die Fragen werden in der Gruppe während des Frühstücks diskutiert. Anschließend verteilt die Kursleitung die **Vorlage 1.5.1 A** an die Teilnehmenden und erläutert anhand der abgebildeten Leistungskurve, welchen Einfluss der Mahlzeitenrhythmus auf die persönliche Leistungsfähigkeit hat.

Fazit: Mit drei Mahlzeiten am Tag sinkt die Leistung dazwischen schneller ab und bleibt somit auch insgesamt auf einem niedrigeren Niveau als mit fünf Mahlzeiten. Lange Abstände zwischen den Mahlzeiten senken den Blutzuckerspiegel. Das macht müde und schlapp. Um über viele Stunden leistungsfähig zu bleiben, ist es daher sinnvoller, vor- und nachmittags noch eine kleine Zwischenmahlzeit einzubauen. Hierzu eignen sich z. B. Obst, fettarme Milchprodukte oder dünn belegte Brote. Wichtig ist es außerdem, bereits mit einem guten Frühstück zu starten, nur eine leichte Mittagsmahlzeit zu sich zu nehmen und dann den Tag mit einem kleinen Abendessen ausklingen zu lassen.

Die Kursleitung stellt den Teilnehmenden nun die Frage, wie aus ihrer Sicht ein **gesundes Frühstück** aussieht. Nach einer kurzen Diskussion gibt die Kursleitung anhand der **Vorlage V 1.5.1 B** nähere Informationen dazu (Kopien bei Bedarf auch für die Teilnehmenden): Die erste Mahlzeit am Tag liefert vor allem Kohlenhydrate für das Gehirn. Ideale Energielieferanten

für geistige Fitness und starke Nerven sind daher Vollkornbrot, Müsli und Obst. Die Lebensmittel enthalten zudem Ballaststoffe, die Verdauung fördern und lange sättigen. Sie lassen sich natürlich gut mit Milchprodukten und / oder Aufschnitt kombinieren (Vollkornbrot mit fettarmem Käse oder Schinken, Müsli mit Milch oder Joghurt etc.). Weniger geeignet sind sehr süße Sachen, das gilt nicht nur fürs Frühstück. Süßigkeiten, Kuchen oder gezuckerte Erfrischungsgetränke wie Eistee, Limonade und Cola gehen schnell ins Blut. Das führt zwar zunächst zu einem kurzfristigen Energieschub und zu Glücksgefühlen. Allerdings folgt nach dem raschen Blutzuckeranstieg ein genauso rascher Blutzuckerabfall mit den Folgen von Heißhunger, Müdigkeit und Konzentrationsmangel. Solche Lebensmittel sollten daher eher selten konsumiert werden. Wer morgens nichts essen kann oder will, sollte wenigstens ein Glas Milch, Saft oder Tee trinken, um den Kreislauf anzukurbeln oder in zwei Etappen essen: Einmal etwas großzügiger (z. B. mit Müsli oder Vollkornbrot) und einmal etwas leichter (z. B. mit Obst oder Joghurt). So erhalten auch „Morgenmuffel“ genug Energie für den Start in den Tag.

Die Kursleitung spricht nun das Thema Trinken an. Sie fragt die Teilnehmenden, ob **Trinken** aus ihrer Sicht einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat und wenn ja, wie viel Liter am Tag getrunken werden sollten. Sie gibt anschließend die Antwort anhand der **Vorlage 1.5.1 C**, die als Kopien an die Teilnehmenden verteilt werden.

Sie erläutert dazu, dass Wasser in hohem Maß am Informationsfluss im Gehirn beteiligt ist und die Durchblutung und die Herz-Kreislauf-Tätigkeit verbessert. Gehirn und Nervenzellen bestehen zum Großteil aus Wasser und müssen zu ihrem Erhalt ständig mit Flüssigkeit versorgt werden. Ausreichendes Trinken hat daher einen großen Einfluss auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Die DGE empfiehlt eine Aufnahme von 1,5 Litern in Form von Wasser, oder ungesüßten Tees (siehe Vorlage 1.5.1 C). Ungeeignet sind unverdünnte Säfte oder Fruchtsaftgetränke, Limonaden und Colagetränke aufgrund ihres hohen Energie- und Zuckergehaltes. Kaffee ist kein Durstlöcher und steigert die Konzentration nur kurzfristig. Nach einer Tasse ist die anregende Wirkung erreicht und lässt sich durch weiteren Konsum kaum erhöhen. Alkohol ist ebenfalls kein Durstlöcher und wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und in kleinen Mengen zu konsumieren.

Die Kursleitung fasst noch einmal zusammen, dass für Konzentration und Leistungsfähigkeit eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken unerlässlich ist. Fehlernährung und unregelmäßige Mahlzeiten führen zu Konzentrationsmangel, Leistungsabfall, Müdigkeit, schlechter Laune, tiefen Mittagslöchern, Heißhunger oder auch Gewichtsproblemen.

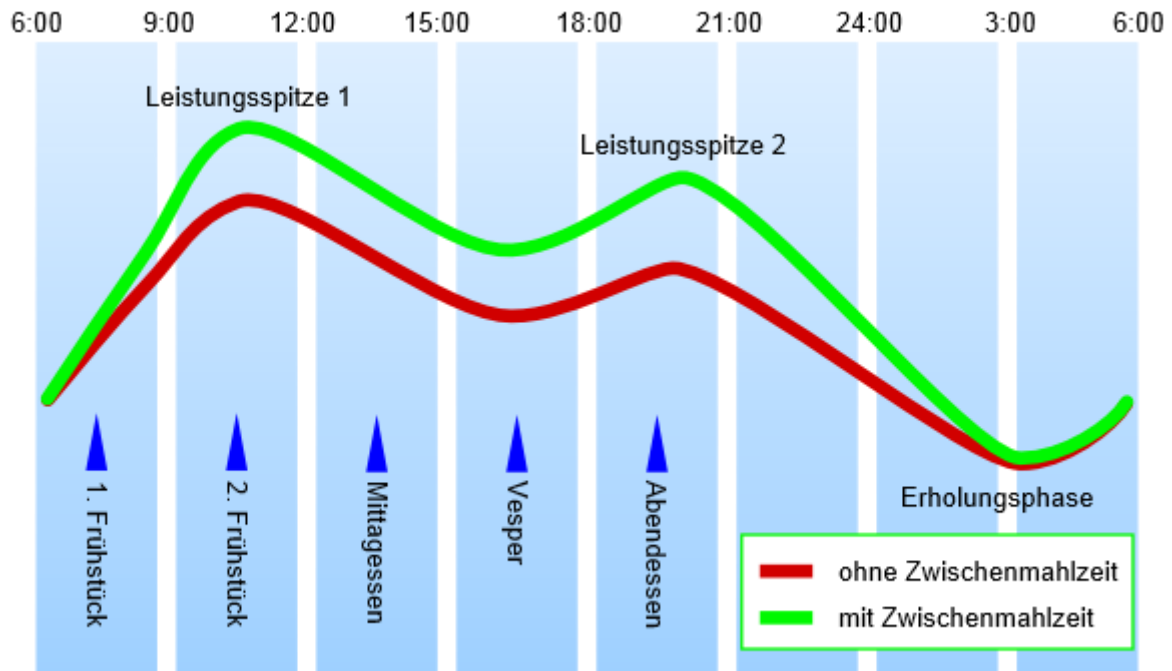
Abschließend bittet die Kursleitung die Teilnehmenden um ein kurzes Feedback zu den letzten beiden Veranstaltungstagen (Modul Ernährung) und bedankt sich für die aktive Teilnahme.

Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz: *Gesunde Küche für Eilige: Ernährung für Berufstätige*. München (2017) http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_gruppen/ernaehrung_berufstaetige.htm#leistung (eingesehen am 12.12.2018)

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz: *Brainfood – geistig fit und bester Laune*. München (2017) http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_allgemein/essen_und_gehirn.htm#Anchor-20770 (eingesehen am 12.12.2018)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): *Essen am Arbeitsplatz und in der Kantine*. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/berufstaetige/essen-am-arbeitsplatz-und-in-der-kantine/> (eingesehen am 12.12.2018)

*Vorlage 1.5.1 A Leistungskurve und Mahlzeitenrhythmus***Leistungskurve und Mahlzeitenrhythmus**

Vorlage 1.5.1 B Gesundes Frühstück

Gesundes Frühstück

Ideale Energielieferanten morgens sind:

- Vollkornbrot
- Müsli
- Obst

Sie enthalten Kohlenhydrate für das Gehirn und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und lange sättigen.

Weniger geeignet:

- Süßigkeiten
- Kuchen
- gezuckerte Erfrischungsgetränke (z. B. Eistee, Limonade, Cola)

Vorlage 1.5.1 C Trinkempfehlungen der DGE

Trinkempfehlungen der DGE

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag.

Geeignet:

- **Wasser**
- **Hausgemachtes Aroma-Wasser**
→ Füllen Sie dazu eine Flasche oder Kanne mit Wasser und ergänzen Sie aufgeschnittene Früchte, Kräuter, einen Schluck Saft oder einen Rest Kräuter-Tee. Ergänzen Sie zum Beispiel
 - aufgeschnittene Gurke, Apfel, Birne, Beeren, Zitrone, Limette, Orange oder Grapefruit
 - feine Scheiben Ingwer
 - ein bis zwei Stängel Minze, Rosmarin, Fenchel oder Basilikum
- **ungesüßter Tee**



Ungeeignet:

- **unverdünnte Säfte**
- **Limonaden, Colagetränke, Brausen, Eistees**
- **Mehr als 3 - 4 Tassen Kaffee täglich**
- **Alkoholische Getränke**
Alkohol ist kein Durstlöcher und wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und in kleinen Mengen zu konsumieren.

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Wasser trinken – fit bleiben. Flyer zum Download unter www.dge-medienservice.de/wasser-trinken.html (eingesehen am 20.12.2018)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>, (eingesehen am 12.12.2018)

Teil 2 – Bewegung

Inhalt	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
2.1 Bewegung und eigene Stimmung				
2.1.1 Begrüßung zur Ankunft mit Frage zur Bewegungsform	5		5	
2.1.2 Stimmungsbarometer	5		10	
2.1.3 Stimmung/ Bewegung	5		15	Zusammenhang zwischen Bewegung und Stimmung
2.1.4 Zusammenhang von Bewegung und Stimmung	10		25	
2.1.5 Kursinhalte zum Modul Bewegung	5		30	Überblick über alle 8 Unterrichtseinheiten geben
2.1.6 Bewegung – wo- für ist sie gut?	10		40	Wofür ist sie gut?
2.1.7 Entstehung von Bewegung	10		50	Theorie-Teil1: Zusammenspiel Muskeln, Knochen, Sehnen, Gelenken und Wirbel- säule
2.2 Positiver Einfluss von Bewegung				
2.2.1 Theorie Bewe- gung:	20		20	Einfluss auf Stoffwechsel, Hormone, Mus- kelmasse, Mangelsymptome, Ursachen für Rückenschmerzen und Endorphine
2.2.2 Film: „Positiver Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit“	15		35	„Positiver Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit“
2.2.3 Bestandsauf- nahme: Aktueller Um- gang der Teilnehmen- den mit Bewegung	10		45	Brainstorming, Kursgespräch

Inhalt	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
2.3 Körperhaltung				
2.3.1 Brainstorming Körperhaltung und Spiel „Emotionskarten“	15		15	
2.3.2 Übungen zur Körperhaltung – Sitzen und Stehen	15		30	
2.3.3 Theorie Körperhaltung	10		40	
2.3.4 Erläuterung Bewegungstagebuch	5		45	
Pause – 5 Minuten				
2.4 Wanderung/Spaziergang mit Schrittzähler				
	30-X		30-X	

Inhalt	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
2.5 Fitter werden				
2.5.1 Auswertungen der Schrittzählermessungen	10		10	Gefühl für 10.000 Schritte bekommen
2.5.2 Konkrete Umsetzungen – Fitter werden	35		45	Überleitung von Gruppenarbeit zur Zweier-Gruppen
2.6 Recherche nach Kursen, um fitter zu werden				
	45		45	
2.7 Rückblick und Skizzierung eines Umsetzungsplans für mehr Bewegung und Wohlbefinden				
	45		45	Jeder arbeitet alleine für sich an seiner persönlichen Poster-Vorlage zur konkreten Umsetzung, bevorzugt in einer Darstellung, die einen Überblick über eine gesamte Woche gibt. Nach Fertigstellung werden die Poster im Kurs vorgestellt und diskutiert.
2.8 Atmung				
2.8.1 Einführung und Übungen zur Atembeobachtung	10		10	
2.8.2 Atmen – wie funktioniert das eigentlich?	20		30	
2.8.3 Atmen zur Entspannung – Atem-Fantasiereise	20		50	

2.1 Bewegung und eigene Stimmung

2.1.1 Begrüßung zur Ankunft mit Frage zur Bewegungsform

Ziele:

Begrüßung zum Kurs und Erfragen, wie die Teilnehmenden zum Kurs gekommen sind: aktiv (mit Fahrrad, zu Fuß), inaktiv (mit Auto, Zug, Straßenbahn) oder kombiniert (aktiv und inaktiv)

Methode:

Kursgespräch

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Zustandekommen einer Gruppeninteraktion

Dauer:

5 Minuten

Benötigte Materialien

Keine

Ablauf

In einem offenen Gespräch berichtet zunächst die Kursleitung, wie sie zum Veranstaltungsort gekommen ist, dann schließen sich der Reihe nach die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an und nennen ihr Fortbewegungsmittel.

2.1.2 Stimmungsbarometer

Ziele:

Erfragen der Stimmung innerhalb der Gruppe

Methode:

Teilnehmende tragen auf einem Vorlagenblatt ein, wie ihre Stimmung ist (Skala von 1-10)

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Kursleitung und die Teilnehmenden gewinnen einen ersten Eindruck, wie die Stimmung innerhalb der Gruppe ist und ob die Stimmung mit der Fortbewegungsart korreliert.

Dauer:

5 Minuten

Benötigte Materialien:

Vorlagenblatt Stimmungsbarometer

Ablauf

Die Teilnehmenden erhalten von der Kursleitung ein Vorlagenblatt, auf dem ein Stimmungsbarometer mit einer Skala von 1-10 abgebildet ist. 10 bedeutet, die Stimmung ist ausgesprochen gut. Die Position 10 ist mit einer Sonne gekennzeichnet. Position 1 bedeutet, die Stimmung ist ausgesprochen schlecht. Die Position 1 ist mit einer schwarzen Wolke gekennzeichnet. Die Teilnehmenden setzen auf der Skala von 1-10 genau an der Position ein Kreuz, die ihrer aktuellen Stimmung entspricht.

Vorlage V 2.1.2 Stimmungsbarometer



2.1.3 Stimmung/Bewegung

Ziele:

Erkennen, ob die Stimmung bei denjenigen besser ist, die mittels einer eher aktiven Fortbewegungsart zum Kurs gekommen sind.

Zusammenhang zwischen Bewegung und Stimmung erkennen

Methode:

Teilnehmende tragen auf dem Vorlagenblatt V 2.1.3 ein, ob sie eher aktiv oder eher inaktiv zum Kurs gekommen sind. Dann übertragen sie ihre Stimmungsposition aus V 2.1.2 in das darunter abgebildete Stimmungsbarometer.

Dauer:

5 Minuten

Benötigte Materialien

Vorlagenblatt Ankunft in welcher Bewegungsform + Stimmungsbarometer

Ablauf

Die Teilnehmenden erhalten das Vorlagenblatt V 2.1.3, auf dem sie zunächst ein Kreuz bei eher aktiv oder eher inaktiv setzen, je nachdem in welcher Bewegungsform sie den Kurs erreicht haben. Darunter übertragen sie ihre Stimmung aus V 2.1.2 auf das Stimmungsbarometer.

Vorlage V 2.1.3 Stimmungsbarometer und Ankunft in welcher Bewegungsform

1. Wie sind Sie zum Kurs gekommen? Setzen Sie bitte ein Kreuz!

eher aktiv ☐

eher inaktiv ☐

2. Übertragen Sie bitte das Kreuz, welches Sie in V 2.1.2 gesetzt haben an dieselbe Position auf das folgende Stimmungsbarometer!



2.1.4 Zusammenhang von Bewegung und Stimmung

Ziele:

Teilnehmende sollen sich damit beschäftigen, dass Bewegung ein Mittel sein könnte, um die eigene Stimmung zu heben.

Methode:

Austausch darüber, ob es einen Zusammenhang zwischen der eigenen Bewegungshäufigkeit und der eigenen Stimmung gibt.

Dauer:

10 Minuten

Benötigte Materialien:

Flip-Chart

Ablauf

Die Kursleitung stellt folgende Fragen und notiert die Antworten auf dem Flip-Chart:

- Gibt es jemanden, der oder die einen Zusammenhang zwischen der eigenen aktuellen Stimmung und der eigenen Ankunftsart sieht?
- Hat jemand eine Idee, welche Zusammenhänge es da geben könnte?
- Wer kennt Situationen, in denen Bewegung guttut?
- Wer kann sich vorstellen, seine Ankunftsart zu ändern, um mehr Bewegung reinzubringen? (Beispiel: Jemand kommt mit dem Bus und steigt bewusst eine Haltestelle zu früh aus, um einen weiteren Fußweg zum Ankunftsort zu haben und sich somit mehr zu bewegen).

Versuchen Sie als Kursleitung, die Teilnehmenden dazu zu bringen, über Ihre Ankunftsart nachzudenken und neue Varianten zu finden, in denen sie sich mehr bewegen. Vielleicht erklärt sich sogar jemand bereit, beim nächsten Mal eine andere Fortbewegungsart auszuprobieren und den anderen zu berichten, ob er sich dabei anders gefühlt hat.

2.1.5 Kursinhalte zum Modul Bewegung

Ziele:

Übersicht über alle 8 Unterrichtseinheiten zum Modul 2 „Bewegung“ geben

Methode:

Moderation Kursleiter, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Dauer:

5 Minuten

Benötigte Materialien:

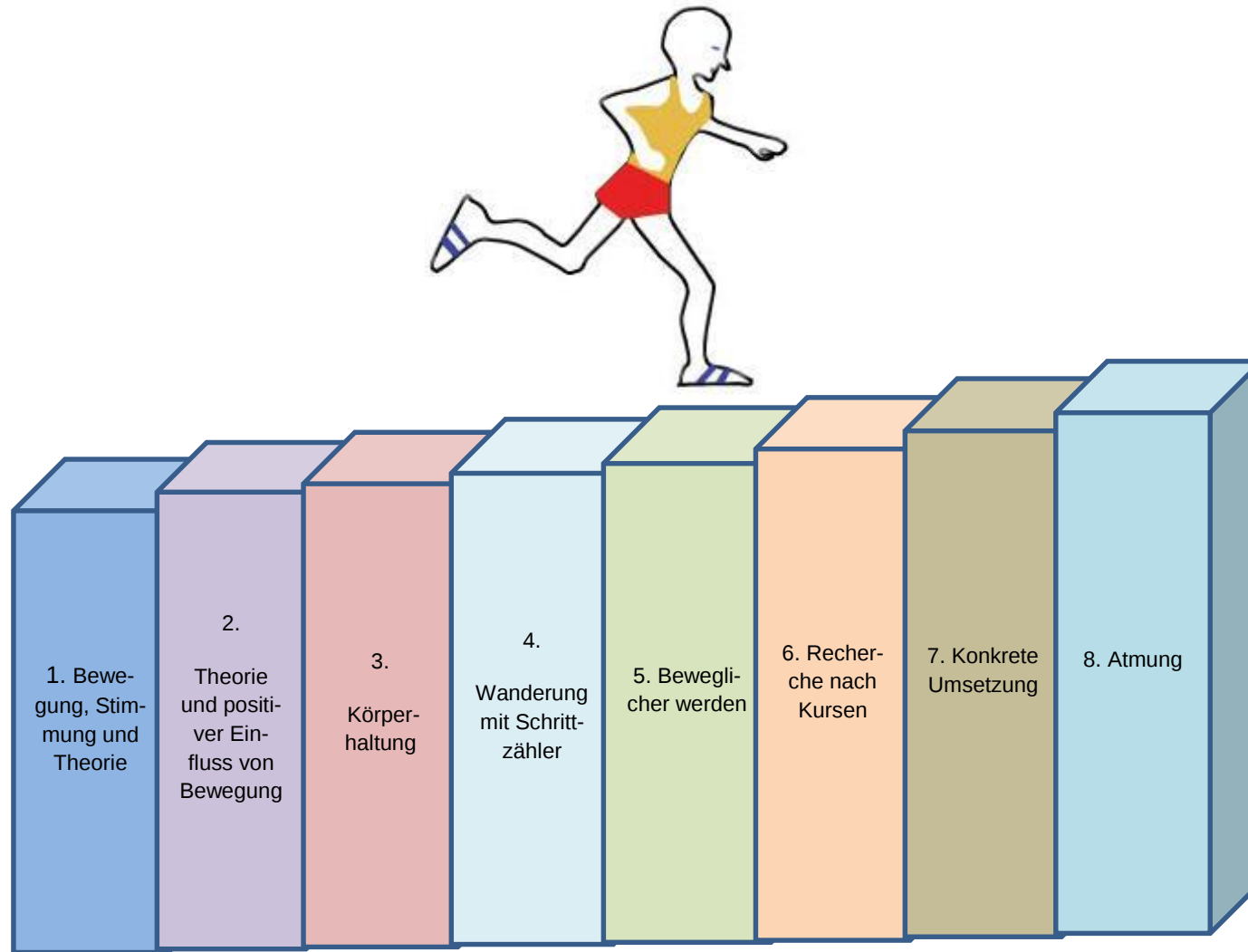
Vorlagenblatt Zusammenstellung aller Kursinhalte der insgesamt 8 Unterrichtseinheiten (V 2.1.5),

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Ablauf

Die Kursleitung teilt das Vorlagenblatt aus und spricht die Inhalte der 8 Unterrichtseinheiten an. Ein Gesamtüberblick wird gegeben, zu dem die Teilnehmenden Fragen stellen können.

Vorlage V 2.1.5 Klärung aller Kursinhalte zum Modul Bewegung



2.1.6 Bewegung – wofür ist sie gut?

Ziele:

Teilnehmende sollen verinnerlichen, wofür Bewegung gut ist, dass sie ein wichtiger Teil in unserem Leben ist und einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität hat.

Methode:

Erarbeitung im Plenum, (Brainstorming-)Darstellung am Flip-Chart

Dauer:

10 Minuten

Benötigte Materialien:

Vorlagenblatt mit einer Sonne in der Mitte, von der Strahlen ausgehen. Die Kursleitung malt die Sonne des Vorlagenblattes groß auf ein Flip-Chart-Blatt. An die Strahlen werden die Antworten der Teilnehmenden geschrieben. Im Materialien-Anhang liegt ein Lösungsblatt für diese Übungsaufgabe vor, an welchem sich die Kursleitung orientieren kann.

Ablauf

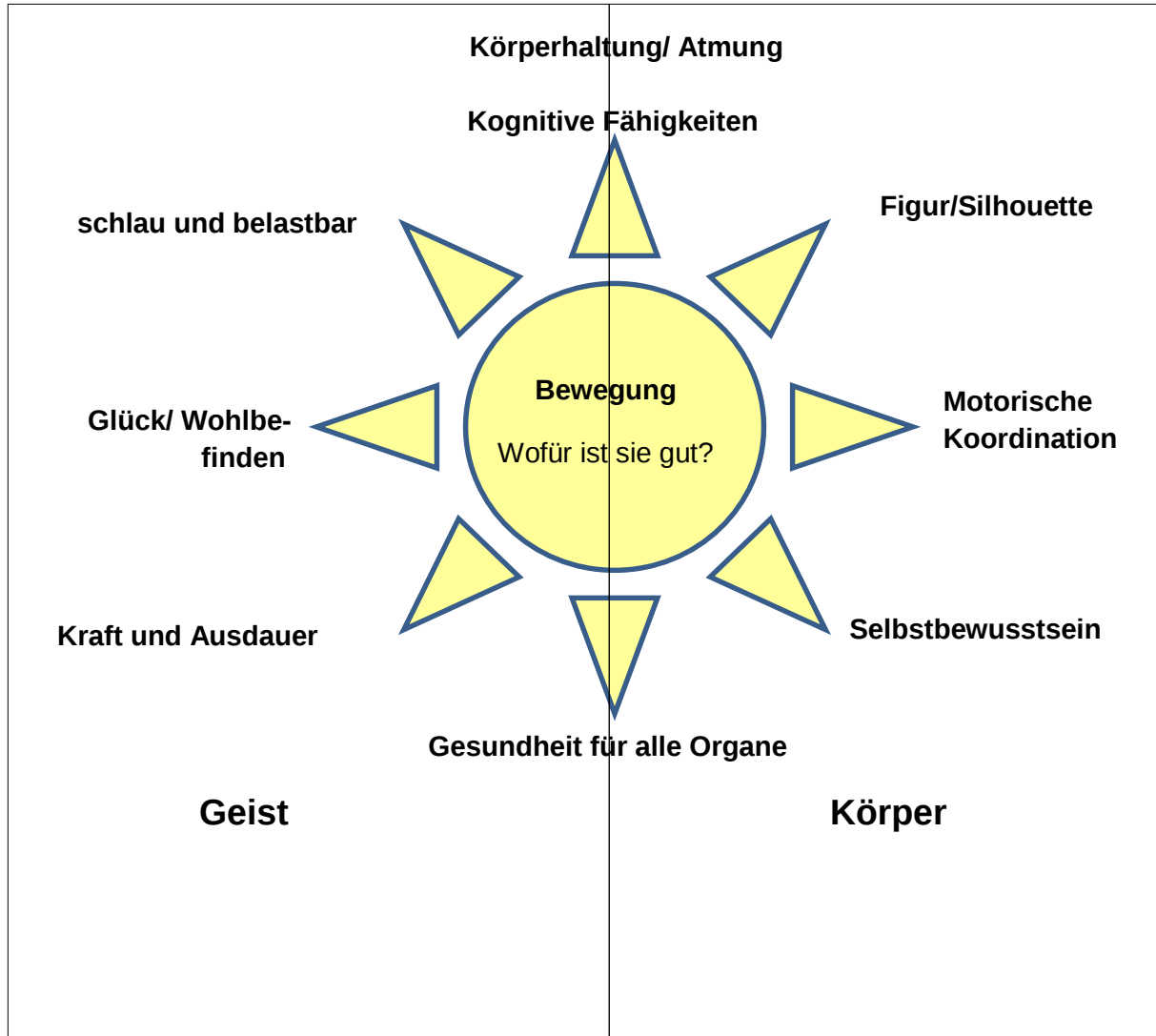
Die Kursleitung fragt in die Runde, wofür Bewegung gut ist und trägt die Antworten auf dem Flip-Chart an den Sonnenstrahlen ein. Durch das Zusammentragen der Ergebnisse entsteht ein umfassendes Gesamtbild möglicher positiver Auswirkungen von Bewegung. Die Kursleitung kann auf dem Lösungsblatt nachschauen, ob alle wesentlichen Punkte genannt wurden und fehlende Aspekte im Anschluss ergänzen.

Vorlage V 2.1.6 Bewegung – wofür ist sie gut?



Hintergrund 2.1.6 A Bewegung – wofür ist sie gut?

Lösungen für die Kursleitung



2.1.7 Entstehung von Bewegung

Ziele:

Theoretisches Wissen über Bewegung wird vermittelt

Methode:

Aktive Beteiligung aller Kursteilnehmer und Moderation Kursleitung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Kursleitung bekommt einen ersten Eindruck, wie umfangreich und detailliert die theoretischen Kenntnisse bei den Teilnehmenden sind. Kursteilnehmende können sich bei dieser Aufgabe selbst testen, inwieweit sie sich logisch etwas erschließen können.

Dauer:

10 Minuten

Benötigte Materialien:

Flip-Chart, Vorlagenblatt „Hintergrund 2.1.7 Entstehung von Bewegung“ und Schreibutensilien

Ablauf

Die Kursleitung verteilt das Vorlagenblatt „Hintergrund 2.1.7 Entstehung von Bewegung“, auf dem wichtige Begriffe zur Bewegungsentstehung notiert sind. Danach wird gefragt:

- Wie entsteht Bewegung?
- Was passiert genau, in welcher Abfolge?
- Welcher Körperteil sendet welche Informationen wohin?
- Welche Körperbereiche sind beteiligt?

Die Teilnehmenden versuchen, mit Hilfe des Vorlagenblatts zu antworten und werfen ihre Antworten ein. Diese werden zunächst ungeordnet auf dem Flip-Chart notiert und mit der Kursleitung gemeinsam in eine logische Abfolge gebracht. Gibt es nur wenige Antworten, muss die Kursleitung die Moderation übernehmen und eine kleine Geschichte zur Entstehung von Bewegung erzählen. Im Anschluss werden noch folgende zwei Fragen angeschrieben, die beantwortet werden sollen:

Frage 1: Wieso ist es gut, dass sich der Muskel kontrahiert? Versuchen Sie, den Zusammenhang zwischen Muskeln, Knochen, Sehnen, Gelenken und Wirbelsäule herzustellen.

Frage 2: Abhängig von der sportlichen Betätigung werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Welche Muskeln werden bevorzugt bei den folgenden Sportarten gekräftigt:
Rad fahren / Nordic Walking / Schwimmen / Laufen / Ballsportarten / Tanzen

Hintergrund 2.1.7 Entstehung von Bewegung

Welche Körperteile sind beteiligt und in welcher Reihenfolge? Wie sieht die Erregungsleitung aus? Gemeinsame Erarbeitung am Flip-Chart.

Rückenmark

z.B. zum Fuß

Großhirn

Muskel kontrahiert sich

Muskeln

Relaxation

Hintergrund 2.1.7 Entstehung von Bewegung

Lösungen für die Kursleitung

Der Entschluss zur Bewegung entsteht im Großhirn. Von dort aus wird der Befehl zur Bewegung über das Rückenmark an die Muskeln der beteiligten Körperteile geleitet. Das Rückenmark ist ein Teil des zentralen Nervensystems und läuft vom Kopf durch den Wirbelsäulenkanal Richtung Gesäß. Die anvisierten Muskelgruppen erhalten nun das Signal „Kraft zu bilden“, um die Bewegung auszuführen. Das bedeutet, die Muskeln kontrahieren sich (d. h. sie ziehen sich zusammen). Im Anschluss entspannen sich die Muskelgruppen wieder. Diese Entspannung wird auch als Relaxation bezeichnet.

Frage 1: Wieso ist es gut, dass sich der Muskel kontrahiert?

In der Tat gibt es ein aktives Zusammenspiel zwischen Muskeln, Knochen, Sehnen, Gelenken und der Wirbelsäule. Wenn sich der Muskel kontrahiert, ist das nicht nur gut für die Muskulatur, sondern stärkt gleichzeitig Bänder, Gelenke und Knochen. Über Sehnen sind die Muskeln an den Knochen befestigt. Aufgrund der erhöhten Belastung wird der Knochen dort verstärkt und die Knochendichte steigt. Eine gekräftigte Körpermuskulatur schützt den Körper, insbesondere die Gelenke und die Wirbelsäule, vor Fehlbelastungen. Je stärker die Muskulatur ist, umso weniger muss sich der Körper anstrengen, wenn im Alltag Kraft gefordert wird, zum Beispiel beim Anheben eines Getränkekastens oder beim Hochheben eines Kindes.

Frage 2: Abhängig von der sportlichen Betätigung werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Welche Muskeln werden bevorzugt bei welcher Sportart gekräftigt?

Rad fahren: Bein- und Gesäßmuskulatur, Armmuskulatur, Trizeps, auch Bauchmuskeln bei intensiveren Einheiten.

Nordic Walking: Arm- und Beinmuskulatur, Bauch, Rücken- und Rumpfmuskulatur, bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur werden bei dieser Sportart beansprucht.

Schwimmen: Besonders Schultern-, Nacken-, Rücken- und Brustmuskulatur, auch Oberschenkelmuskulatur, Po, Trizeps, abhängig vom Schwimmstil.

Laufen: Besonders die Beinmuskulatur, ansonsten Beanspruchung der gesamten Körpermuskulatur wie beim Nordic Walking.

Ballsportarten: besonders Sprungkraft, Oberschenkelmuskulatur

Tanzen: Muskulatur von Kopf bis Fuß wird trainiert, Arm-, Schulter-, Rücken-, Bauchmuskeln und besonders die Fußmuskeln werden gestärkt, zudem wird die Hüfte gelenkiger, die allgemeine Feinmotorik wird geschult, so dass der Körper beweglicher wird und sich das Körpergefühl verbessert, auch dank einer besseren Körperhaltung.

Anmerkung: Die überwiegend trainierten Partien sind **fett** hervorgehoben!

2.2 Positiver Einfluss von Bewegung

2.2.1 Theorie Bewegung

Ziele:

Theoretisches Wissen über Bewegung wird vermittelt

Methode:

Moderation durch die Kursleitung und Erarbeiten von anschaulichen Übungsaufgaben

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Neben Grundlagenwissen soll der positive Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit vermittelt werden. Ein besonderer Blick wird auf Erkrankungen wie Diabetes und Rückenbeschwerden geworfen, die häufig entstehen, weil man sich zu wenig bewegt. Teilnehmende erfahren außerdem, wie es dazu kommt, dass Bewegung die Stimmung hebt.

Dauer:

20 Minuten

Benötigte Materialien:

Flipchart, Stifte, Moderationskarten oder DIN A4-Papier, 3 Infoblätter für die Kursleitung mit theoretischem Wissen und Übungsaufgaben:

Hintergrund V 2.2.1 Bewegung Theorie – Teil 1**Bewegung und Grundumsatz: Was haben die Muskeln damit zu tun? (S.66/67)**

Fragen beantworten, welche Bewegungsform wie viele Kalorien verbraucht.

Hintergrund V 2.2.1 Bewegung Theorie – Teil 2**Bewegung, Muskelmasse und Mangelsymptome: Mit Bewegung Rückenschmerzen vorbeugen (S.68)**

Übungsaufgabe: Wenden Sie das Zappelphilipp-Prinzip an.

Hintergrund V 2.2.1 Bewegung Theorie – Teil 3**Bewegung und Glück: Wie Endorphine uns ein Hochgefühl bescheren (S.69)**

Übungsaufgabe am Flip-Chart erarbeiten: Wissen Sie, wie Bewegung auf die Psyche wirkt? Haben Sie dieses positive Gefühl direkt nach einer Sporteinheit schon einmal bei sich selbst empfunden?

Tabelle PAL „Physical Activity Level“ auf Flipchart übertragen (S.67)**Ablauf**

Die Kursleitung moderiert und motiviert mit eingearbeiteten Übungsaufgaben, beim Theorie-Teil dabei zu bleiben. Die Materialien zu dieser Unterrichtseinheit bestehen aus Vorlagenblättern zu theoretischem Wissen und Aufgabenstellungen sowie Materialien, die ausschließlich für die Kursleitung angefertigt sind und die Lösungen enthalten. Der Theorie-Teil 3 wird zusammen am Flip-Chart erarbeitet. Die Teilnehmenden sollen sich hier frei äußern: Wie wirkt Bewegung auf die Psyche? Wie fühlt sich das ganz konkret bei mir an?

Dieser Theorie-Teil beinhaltet verschiedene Themengebiete. Die zusätzlichen Übungsaufgaben dienen dazu, die Theorie verständlich zu machen.

Hintergrund V 2.2.1 Bewegung Theorie – Teil 1

Bewegung und Grundumsatz: Was haben die Muskeln damit zu tun?

Die Kursleitung macht sich Notizen über die Inhalte des folgenden Textes und erläutert diese dann den Teilnehmenden.

Bewegung hat einen großen Einfluss auf unseren Stoffwechsel. Dieser wird bei regelmäßiger Bewegung aktiviert. Jede Art von regelmäßig betriebenen Sport vergrößert auch den Anteil von Muskelmasse im Körper. Damit steigt gleichzeitig auch unser **Grundumsatz**. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen verbraucht.

Nach internationaler Übereinkunft ist die Einheit der Energie **Kilojoule**, jedoch wird heute im allgemeinen Sprachgebrauch immer noch die **Kilokalorie** (kcal) verwendet. Im Durchschnitt liegt der Grundumsatz bei Frauen je nach Alter und Gewicht zwischen 1.200 und 1.400 kcal am Tag, bei Männern je nach Alter und Gewicht zwischen 1.400 und 1.800 kcal pro Tag. Dass wir mehr Energie verbrauchen, wenn wir mehr Muskeln haben, liegt daran, dass Muskeln im Vergleich zu Fettgewebe einen wesentlich intensiveren Stoffwechsel besitzen und daher mehr Energie verbrauchen. Bewegung erhöht also unsere Muskelmasse und damit auch unseren Grundumsatz – unser Organismus läuft mehr auf Hochtouren als bei denjenigen, die sich kaum oder gar nicht bewegen. Das zeigt sich auch im Schlaf, denn auch dann zeigen Personen, die Sport treiben, einen erhöhten Stoffwechsel. Das bedeutet, die Bewegung wirkt noch lange positiv nach.

Der tatsächliche Energiebedarf eines Menschen pro Tag errechnet sich durch den Grundumsatz **plus** den Leistungsumsatz. Der **Leistungsumsatz** schwankt erheblich, je nachdem wie körperlich aktiv ein Mensch ist. Dazu gehört nicht nur sportliche Aktivität in der Freizeit, sondern in besonderem Maße die regelmäßige körperliche Aktivität bei der Arbeit. Zur Einschätzung des Ausmaßes an körperlicher Aktivität dient der physical activity level, kurz PAL. Als Rechengröße beschreibt der PAL den zusätzlichen Energiebedarf, der sich durch den Leistungsumsatz ergibt. Man multipliziert den eigenen Grundumsatz also mit dem Wert des PAL.

(Beispielrechnungen finden sich hier: www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php)

Tabelle PAL „Physical Activity Level“

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL	Beispiele
ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	alte, gebrechliche Menschen
ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keinen Freizeitaktivitäten	1,4 - 1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch gehend oder stehend	1,6 - 1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
überwiegend gehende und stehende Arbeit	1,8 - 1,9	Hausfrauen/-männer, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0 - 2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

Nun ist jeder verschieden und jeder hat andere Vorlieben für Bewegungsformen. Wichtig ist auch zu wissen, dass es nicht immer eine Sportart sein muss, um sich zu bewegen. Auch Gartenarbeit ist eine Bewegungsform, die verschiedenste Muskeln beansprucht und wie Sie gleich sehen werden, auch den Stoffwechsel auf Touren bringen kann. Jede Sportart beansprucht andere Muskelgruppen und diese verschieden stark.

Die Kursleitung stellt den Teilnehmenden nun folgende Frage bzw. Aufgabe:

- Wissen Sie, welche Bewegungsformen die größten Kalorienverwerter sind?
- Bringen Sie die Bewegungsformen in die richtige Reihenfolge. Beginnen Sie mit der Bewegungsform, die am meisten Kalorien verbrennt.

Tipp für die Kursleitung

Die folgenden Bewegungsarten jeweils auf eine Moderationskarte / ein Blatt Papier schreiben. Die Teilnehmenden sollen die Karten dann auf dem Boden oder am Flip-Chart in die vermeintlich richtige Reihenfolge bringen. Lösen Sie am Ende die Reihenfolge mit der unten stehenden Tabelle auf und schreiben Sie mit den Teilnehmern gemeinsam die angegebene verbrauchte Lebensmittelmenge, die bei 10 Minuten der entsprechenden Tätigkeit kalorienmäßig verbraucht wird, auf die Karten.

Badminton spielen	Joggen
Treppen steigen	Fenster putzen
Radfahren (10 km/h)	Gartenarbeit
Seilspringen	Schwimmen
Gymnastik	Gehen (mittleres Tempo)

Hintergrund V 2.2.1 A Bewegung Theorie – Teil 1

Lösung für die Kursleitung

Die Botschaft hier sollte sein, dass es nicht immer gleich Sport sein muss, sondern dass Bewegung ganz einfach in den Alltag eingebaut werden kann (zu Fuß gehen, Radfahren, Treppen steigen, Garten- und Hausarbeit). Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Jeden Tag beispielsweise 10 Minuten Radfahren ist besser als einmal im Monat zwei Stunden.

Bei 10 Minuten ...	verbrauchen Sie etwa...
Gartenarbeit	37 kcal (1 Scheibe Roggenknäckebröt)
Gehen (mittleres Tempo)	38 kcal (½ Grapefruit)
Gymnastik	39 kcal (1 Teelöffel Nutella)
Fenster putzen	49 kcal (1 Portion Schmelzkäse)
Radfahren (10 km/h)	52 kcal (100g Ananas)
Badminton spielen	68 kcal (ca. 100 ml bzw. 1 halbes Glas Vollmilch)
Schwimmen	70 kcal (100g Weintrauben)
Treppen steigen	96 kcal (1 Ei)
Seilspringen	115 kcal (3 Scheiben Räucherlachs)
Joggen	136 kcal (½ Cheeseburger)

Hintergrund V 2.2.1 Bewegung Theorie – Teil 2

Bewegung, Muskelmasse und Mangelsymptome: Mit Bewegung Rückenschmerzen vorbeugen

Die Kursleitung erläutert folgende Informationen:

Tatsache ist, dass körperlich aktive Menschen seltener Rückenprobleme haben. Von der Bewegung profitieren Muskeln, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule gleichermaßen.

Das Gute daran: Man muss nicht gleich zum Extrem-Sportler werden, um Rückenproblemen vorzubeugen. Bereits kleine Bewegungseinheiten, die in den Tagesablauf integriert werden, können ausreichend sein. Manche dieser kleinen Bewegungseinheiten sind sogar sitzend auszuführen und können so Verspannungen vorbeugen, die häufig Ursachen für spätere Beschwerden sind.

Die Kursleitung leitet über zum Zappelphilipp-Prinzip. Doch was versteht man darunter?

Das bedeutet: Es lohnt sich, seinen Körper immer mal wieder zu bewegen, also seine Position zu verändern, unabhängig davon ob man sitzt oder steht.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen morgens in der Straßenbahn und haben eine Strecke von mehr als 30 Minuten vor sich. Die Sitzplätze sind an diesem Morgen leider alle belegt. Sie müssen stehen. Ihrem Körper tut es gut, bei dieser längeren Strecke seine Position zu verändern, zum Beispiel indem sie das Körpergewicht von rechts nach links verlagern oder die Beine hin und her bewegen.

Oder stellen Sie sich vor, Sie müssen eine lange Zeit sitzend verbringen, so wie heute in diesem Kurs. Selbst wenn Sie sitzen, und noch dazu für eine längere Zeit, gilt: Über Abwechslung freut sich Ihr Rücken immer! Sie sollten auch beim Sitzen häufiger mal Ihre Position wechseln: Mal nach vorne geneigt, dann wieder aufrecht sitzend und dann wieder ganz entspannt nach hinten an die Rückenlehne gelehnt usw. Gut ist es auch, zwischendurch aufzustehen und einige Schritte zu tun. Dafür gibt es die aktiv eingeplanten Pausen.

Aufgabe für die Teilnehmenden:

Ich möchte Sie bitten, heute einmal ganz bewusst auf sich zu achten, wie Sie sitzen und wie häufig Sie in dieser Kursstunde Ihre Position verändern. Führen Sie eine Strichliste – für jeden Positionswechsel gibt es einen Strich.

Hintergrund V 2.2.1 Bewegung Theorie – Teil 3

Bewegung und Glück: Wie Endorphine uns ein Hochgefühl bescheren

Die Kursleitung erörtert:

Bewegung hat große Auswirkungen auf unsere Psyche. Auch wenn die Vorgänge im Gehirn wissenschaftlich noch nicht bis ins kleinste Detail entschlüsselt werden konnten, so weiß man von Ausdauersportlern, die sich regelmäßig intensiv bewegen, dass sie nach Beendigung ihres Trainings entspannt und glücklich sind. Dies hält auch an. Wie lange dieses Empfinden anhält, ist von Person zu Person unterschiedlich. Tatsache jedoch ist, dass trainierte Personen, die diese Erfahrung „Bewegung macht mich glücklich“ schon mehrmals gemacht haben, sich sehr wahrscheinlich leichter zu Bewegung motivieren können. Am Anfang müssen sie leider erst den inneren „Schweinehund“ überwinden, der sich eigentlich gar nicht bewegen will. Erst nach einer Weile spüren Sie, dass Sie sich nach Bewegung besser fühlen und dann erst bekommen Sie Lust auf Bewegung.

Ganz wichtig: Fangen Sie klein an! Wenn Sie sich zu viel vornehmen, überfordern Sie Ihren Körper eventuell und fühlen sich hinterher nicht besser, sondern nur erschöpft. Das motiviert Sie dann wahrscheinlich wenig, sich weiter zu bewegen. Fangen Sie daher mit **einer** 20-30-minütigen Sporteinheit / Bewegungseinheit pro Woche an und verlängern oder erhöhen Sie die Einheiten langsam.

Fragerunde: Was bewirkt regelmäßiges Ausdauertraining?

Die Kursleitung schreibt diese Frage auf Flip-Chart – anschließend gemeinsames Brainstorming – alle Antworten werden auf Flip-Chart festgehalten – die Kursleitung ergänzt ggf. die folgenden Aspekte:

- **Hebt anhaltend die Stimmung**
- **Verringert Ängste**
- **Macht stressresistenter**
- **Steigert das Selbstwertgefühl**
- **Hilft bei depressiven Verstimmungen**
- **Hilft bei psychosomatischen Störungen**
- **Reguliert positiv den Stoffwechsel: senkt den Blutdruck und das Cholesterin**
- **Reduziert Übergewicht**

Die Kursleitung betont abschließend:

Natürlich hängt Wohlbefinden von vielen verschiedenen Faktoren ab, und Bewegung allein macht niemanden zu einem vollkommen glücklichen Menschen. Dennoch werden Sie sehr schnell bei sich selbst bemerken, dass, sobald Sie regelmäßig Bewegung in Ihren Alltag integrieren, Sie sich allgemein besser fühlen.

2.2.2 Film: „Positiver Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit“

Ziele:

Verinnerlichen, inwieweit zusätzliche wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Bewegung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

Methode:

Teilnehmende schauen auf YouTube den Film: „Positiver Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit“ (ausgestrahlt 02.04.2013 in 3 Sat)

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=YaEpQAaUHNQ>

Dauer:

15 Minuten

Benötigte Materialien:

Computer mit Internetzugang, Beamer, Leinwand und Vorlagenblatt, welches die bedeutenden Inhalte des Films zusammenfasst.

Ablauf

Die Teilnehmenden schauen gemeinsam einen Film. Nach Beendigung des Films erhalten sie ein Vorlagenblatt, das die wesentlichen Inhalte des Films zusammenfassend darstellt. Die Teilnehmenden können sich mit dieser Zusammenfassung die positiven Einflüsse von Bewegung auf die Gesundheit nochmals verinnerlichen (im Kurs oder zu Hause).

Hintergrund V 2.2.2 Film: Positiver Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit

Der Mensch hat sich in den vergangenen Zeiten kaum verändert, auch sein Stoffwechsel und seine Muskeln nicht. Heute leben viele Menschen allerdings anders, als es der Körper eigentlich verlangt. Unser Körper ist für vielfältige Bewegung gebaut, stattdessen sitzen wir die meiste Zeit des Tages und leben damit im Ungleichgewicht mit unseren evolutionären Bedürfnissen. Die Folgen von mangelnder Bewegung in Kombination mit unausgewogener, fleisch- und kalorienreicher Ernährung, sind Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Depressionen und Krebserkrankungen.

Der Mensch sollte sich mindestens 3,5 Stunden pro Woche bewegen. Während er sich bewegt, senden seine Skelettmuskeln Botenstoffe aus, welche einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper haben. Die dänische Medizinprofessorin Bente Pederson hält die Muskeln sogar für das größte Stoffwechselorgan.

In einer Testreihe mit jungen, körperlich aktiven Probanden konnte Bente Pederson zeigen, dass eine körperliche Inaktivität von nur zwei Wochen erhebliche Auswirkungen hat. Die Muskelmasse der untersuchten Testprobanden reduzierte sich, was sich in einer Gewichtsreduktion von 1,5 kg nachweisen ließ. Gleichzeitig zeigte sich, dass die Probanden durch fehlende Bewegung eine Vorstufe von Typ-II-Diabetes entwickeln konnten. Innerhalb dieser kurzen Zeit von nur zwei Wochen nahm ihr Bauchfettanteil um 7 Prozent zu. Das ist gewaltig. Anstatt Zucker abzubauen, setzt der Mensch sehr schnell Fett an, welches im Bauchraum nachweisbar wird. Dort in der Bauchregion ist dieses Fett besonders gefährlich.

Bewegung wirkt sich auf vielfältige Weise positiv aus. Frauen zum Beispiel können ihr Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um 30 Prozent senken, wenn sie sich regelmäßig bewegen. Auch die allgemeine Lebenserwartung erhöht sich statistisch um mindestens 5 Jahre, wenn sich der Mensch ausreichend bewegt. Nicht zu unterschätzen ist, dass gleichzeitig die Lebensqualität steigt. Menschen, die regelmäßig Bewegung in ihren Alltag integrieren, leiden seltener an depressiven Erkrankungen. Auch auf die kognitiven Fähigkeiten hat Bewegung weitaus mehr Einfluss.

Flapsig formuliert: Der Mensch könnte schlau, gesund und zugleich glücklich sein, wenn er sich nur genügend bewegen würde. Wer gesund bleiben will, kommt also um Bewegung nicht herum.

Eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport wird empfohlen. Die Forscherin Bente Pederson betont auch: „Für den Menschen ist es besser ein wenig ‚fett‘ zu sein, wenn er sich nur immer wieder regelmäßig bewegt.“

2.2.3 Bestandsaufnahme: Aktueller Umgang der Teilnehmenden mit Bewegung

Ziele:

Einblicke erhalten, inwieweit die Teilnehmenden bereits regelmäßig Bewegung in ihr Leben integrieren. Welche Teilnehmer bewegen sich viel? Welche bisher sehr wenig?

Methode:

Offenes Kursgespräch

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Gefühl für sich selbst bekommen. Bewege ich mich eigentlich genug? Und wenn nicht, woran liegt das? Ist es Bequemlichkeit oder hat es eventuell auch finanzielle Gründe? Wie kann ich hier etwas ändern?

Dauer:

10 Minuten

Benötigte Materialien:

Keine

Ablauf

Kursleitung und Teilnehmende tauschen sich aus. Die Kursleitung berichtet, wie sie sich auch im stressigen Alltag bemüht, sich zu mehr Bewegung zu motivieren. Sie sollte berichten, wie sie das konkret macht und kann Tipps, mit denen sie selbst gute Erfahrungen gemacht hat, an die Gruppe weitergeben.

Die Kursleitung stellt Fragen in folgender Abfolge:

1. Welche Bewegungsformen üben Sie aktuell aus?
2. Wie häufig üben Sie diese aus?
3. Warum bewegen Sie sich nicht? Bequemlichkeit? Oder hat dies auch finanzielle Gründe?
4. Was haben Sie denn in Ihrer Kindheit gerne gemacht? Waren das bevorzugt Ballsportarten, rhythmische Sportarten wie Turnen und Tanzen, Kraft- oder Ausdauersportarten?
5. Können Sie sich vorstellen, etwas davon heute wieder zu tun? Wäre es möglich, dass Ihnen diese Sportart, die Sie als Kind so sehr geliebt haben, heute auch wieder Freude bereiten könnte und Ihr Leben bereichert?

Verweisen Sie darauf, dass in einer der folgenden Unterrichtseinheiten gemeinsam geschaut wird, wie man konkret mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, z. B. mit dem Bewegungstagebuch (2.3.4) oder der gemeinsamen Recherche nach kostengünstigen Bewegungsangeboten in der Umgebung (2.6). Wenn die Teilnehmenden möchten, können diese Unterrichtseinheiten auch direkt im Anschluss durchgeführt werden.

2.3 Körperhaltung

2.3.1 Brainstorming Körperhaltung und Spiel „Emotionskarten“

Ziele:

Den Zusammenhang von innerer Haltung, Stimmungen/Emotionen und der Körperhaltung verdeutlichen.

Methode:

Brainstorming, praktische Übung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Teilnehmenden machen sich bewusst, dass Emotionen oft bereits durch Körperhaltung und Mimik ausgedrückt werden. Dies ist z.B. wichtig für Vorstellungsgespräche, Verhandlungen etc.

Vorlagen:

Vorlage V 2.3.1 „Emotionskarten“

Benötigte Materialien:

Tafel, Flip-Chart oder Moderationswand und Moderationskarten

Dauer:

15 Minuten

Ablauf:

Die Kursleitung leitet von der letzten Stunde (Grundlagen Bewegung, Muskeln, Gelenke, Knochen...) zum neuen Thema Körperhaltung über.

In einer Brainstorming-Runde wird überlegt, wie innere und äußere Körperhaltung zusammenhängen.

Die Kursleitung fragt z.B.:

Wie wirken sich Ihre Gefühle und Emotionen auf Ihre Körperhaltung und Ihre Mimik aus?

Welche Sprichworte und Redensarten zum Thema Körperhaltung kennen Sie?

Beispiele hierfür sind:

- „Lass den Kopf nicht hängen!“
- „Kopf hoch!“
- „Brust raus, Bauch rein!“
- „Was Worte verschweigen, verrät der Körper!“
- „Rückgrat bestimmt die Haltung!“
- „An der Stellung, die jemand einnimmt, zeigt sich seine Einstellung!“
- „Gesten strafen, Worte lügen“.

Ergebnisse können an Tafel, Flip-Chart oder auf Moderationskarten festgehalten werden.

Im nächsten Schritt ziehen alle oder einzelne freiwillige Teilnehmer „Emotionskarten“ (s. Vorlage V 2.3.1), ohne dass die anderen Teilnehmer diese lesen können. Dann stellen die Teilnehmenden mit einer Karte nacheinander den darauf genannten Begriff durch Körperhaltung, Mimik und eventuell Gestik pantomimisch dar, und das Plenum versucht, den Begriff zu erraten. Die Reihenfolge ergibt sich entweder durch Freiwillige oder durch die Nummerierung auf den Karten.

Hintergrundinformation für die Kursleitung

Im menschlichen Miteinander kommt es nicht nur darauf an, was wir sagen, sondern auch wie und mit welcher Körperhaltung, Mimik und Gestik. Unser bestes Angebot kommt nicht an, wenn wir keine Energie, keine Körperspannung ausstrahlen, denn etwa 90 Prozent unserer Wirkung auf andere Menschen erfolgt durch unsere äußere Erscheinung und unser Auftreten. Dies ist besonders wichtig in Situationen wie Vorstellungsgesprächen oder Verhandlungen.

Unsere Körperhaltung und Mimik wird bestimmt von Gefühlen, Stimmungen und Emotionen. Umgangssprachlich werden diese oft nicht differenziert, es lassen sich aber Unterschiede beschreiben:

Emotionen sind **kurz und intensiv** (z.B. Angst, Wut, Ärger, Freude). Sie haben in der Regel einen bestimmten Auslöser, der zum Zeitpunkt der Emotion auch im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

Mit dem Begriff **Gefühl** kann das subjektive Erleben einer Emotion bezeichnet werden. **Stimmungen** sind im Gegensatz zu Emotionen **länger andauernd** und haben eine niedrigere Intensität. Oft gibt es hier keinen Auslöser für die Stimmung, oder der Auslöser ist nicht bewusst.

Mit dem Versuch der körperlichen Darstellung von Emotionen mit Hilfe der „Emotionskarten“ soll den Teilnehmern der Zusammenhang von Emotionen und Körperhaltung verdeutlicht werden.

Vorlage V 2.3.1 „Emotionskarten“

*Stellen Sie folgende Emotionen pantomimisch dar. Überlegen Sie, wie sich die jeweilige Emotion anfühlt, wie sich **Körperhaltung** und **Mimik** dabei typischerweise verändern und welche **Gestik** vielleicht dazu passt.*

Möglicherweise haben Sie auch eine Idee, wie die Stimme/Stimmelage sich bei den einzelnen Emotionen typischerweise verändert?

Hinweis für die Kursleitung:

Schreiben Sie jeweils einen der folgenden Begriffe auf eine Moderationskarte oder auf ein Blatt Papier und schneiden Sie die Begriffe aus.

1. Enttäuschung
2. Empörung – Entrüstung - Erregung
3. Verliebtheit
4. Sorge - Furcht - Angst
5. Überraschung
6. Trauer
7. Unsicherheit
8. Ekel
9. Ärger – Wut
10. Freude – Glück

Schließen Sie folgende kurze Übung mit der Gruppe an.

Übung für selbstbewussteres Auftreten

Sagen Sie zu den Teilnehmern: „Setzt Euch auf Euren Stuhl und lasst die Schultern und den Kopf hängen. Macht Euch ganz klein. Dann sagt: Mir geht es super und ich fühle mich gut. Dann wechselt die Körperhaltung: Steht auf, streckt die Arme hoch und schaut zur Decke. Sagt jetzt wieder: Mir geht es super und ich fühle mich gut.“

Fragen Sie die Teilnehmenden, was sich besser angefühlt hat. Erklären Sie, dass die Teilnehmenden sich – wie eben erfahren – besser fühlen, wenn Sie auf eine aufrechte Haltung achten. Betonen Sie, dass dies besonders für zum Beispiel Vorstellungsgespräche wichtig ist. In einer aufrechten Körperhaltung fühlt man sich erfahrungsgemäß besser und macht auch beim Gegenüber einen besseren Eindruck.

2.3.2 Übungen zur Körperhaltung – Sitzen und Stehen

Ziele:

Aufrechte Körperhaltung im Sitzen und Stehen kennen und einnehmen können

Methode:

Anleitung durch die Kursleitung, Selbsterfahrung durch praktisches Üben

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Kursleitung sammelt die Vorstellungen der Gruppe von aufrechter Körperhaltung und leitet dann zu Haltungs-Übungen an.

Vorlagen:

Übungsanleitung V 2.3.2 A „Aufrechtes Sitzen“

Übungsanleitung V 2.3.2 B „Aufrechtes Stehen“

Evtl. Folienvorlage V 2.3.3 A „Zahnradmodell zur Wirbelsäulenaufrichtung“, sonst im Anschluss

Evtl. Folienvorlage V 2.3.3 B „Muskuläre Dysbalance“, sonst im Anschluss

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

10-15 Minuten (bei Einfügen des Theorieteils aus 2.3.3 zwischen die Übungen verlängert sich die Dauer entsprechend)

Ablauf

Die Kursleitung erfragt, was die Teilnehmenden unter aufrechter Körperhaltung verstehen und sammelt eventuell die Antworten auf Moderationskarten, Tafel oder Flip-Chart.

Danach beginnt die Kursleitung mit Übung a) zum entspannten Sitzen (siehe Übungsanleitung V 2.3.2 A).

Nun sollen die Teilnehmenden die am Aufstehen und Hinsetzen beteiligten Hauptgelenke nennen (Fußgelenke, Knie, Hüftgelenke, unterer Rücken/Lendenwirbelsäule) und großen Muskelgruppen (Oberschenkel-, Gesäßmuskulatur, Muskulatur des unteren Rückens, Bauchmuskulatur).

Danach leitet die Kursleitung die weiteren Übungen b) und c) zum entspannten Sitzen an.

Die Teilnehmenden halten die vorgegebene Sitzposition aus c) „Vom entspannten zum aufrechten Sitzen“ einige Minuten ein und berichten anschließend, wie sich diese möglicherweise ungewohnte Körperhaltung anfühlt bzw. an welchen Körperbereichen oder welcher Muskulatur diese Position vielleicht als ungewohnt oder als unangenehm empfunden wird. Bereits in dieser Zeit kann eine Erläuterung der theoretischen Inhalte erfolgen, also z.B. während der Übung „Sitzen“ die Erläuterung zum „Zahnradmodell für aufrechte Haltung“ mit Folienvorlage V 2.3.3A.

Danach erfolgt die Übung „Aufrechtes Stehen“ mit Übungsanleitung V 2.3.2 B. Dieser folgt dann die theoretische Erläuterung zur muskulären Dysbalance (siehe auch Folienvorlage V 2.3.3 B).

Die Kursleitung kann die Teilnehmenden während der Übung zum aufrechten Stehen korrigierend unterstützen, indem sie z. B. die Hand auf die Schultern legt, um ein Signal zum Loslassen der Schulter-Nacken-Muskulatur zu geben. Allerdings sollten die Teilnehmenden zuvor gefragt werden, ob sie diese Berührung zulassen wollen.

Hinweis: Das Erspüren der Sitzbeinhöcker in Übung B ist auf weich gepolsterten Stühlen schwieriger als bei harten Stuhlsitzflächen. Bei weichen Stuhlauflagen daher die Hände unter das Becken legen und die Sitzbeinhöcker auf den Händen spüren.

Hintergrundinformationen für die Kursleitung

Ein regelmäßiger Wechsel der Belastung von Wirbelsäule und Muskulatur fördert deren Durchblutung und verhindert Verspannungen. Wir sollten also jede Gelegenheit für Bewegung nutzen. Sitzen, Stehen und Gehen sollten sich möglichst häufig abwechseln!

Ob mit krummem oder aufgerichtetem Rücken – jede monotone Haltung führt mit der Zeit zu einer übermäßigen Beanspruchung und damit zu Muskelverspannungen. Eine dynamische, sich häufig wechselnde Position entlastet die Muskeln und die Wirbelsäule mit den Bandscheiben.

Aufrechtes Stehen

Auch richtig stehen will gelernt sein. In öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Warten an Kassen oder in der Beratung usw. müssen wir oft lange stehen. Verständlich, dass es bei einer ungünstigen Körperhaltung im Laufe der Zeit zu Rückenproblemen und Verspannungen kommen kann.

Im Stehen sollten wir möglichst häufig beide Beine gleichmäßig auf dem ganzen Fuß belasten, also Ferse, Ballen und eventuell Fußaußenkannte spüren. Das Stehen mit der Hauptbelastung auf einem Bein und gleichzeitigem seitlichen Herausschieben der Hüfte belastet die Gelenke unnötig.

Bequeme Schuhe erleichtern eine rückerengerechte Haltung. Nach längerem Stehen kann die Wadenmuskulatur durch wippen auf den Fußballen aktiviert werden (dies regt die Beinvenen und Lymphe an!). Regelmäßiges Tragen hochhackiger Schuhe fördert eine Hohlkreuzbildung, belastet Sprunggelenke und Kniescheiben und führt zu einer Verkürzung der Wadenmuskulatur.

Grundprinzipien der aufrechten Körperhaltung sind das Aufrichten von Becken durch Halten einer Grundspannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur, das Aufrichten des Brustbeins und eine Streckung der Halswirbelsäule nach oben (Doppelkinn) bei leicht gebeugten Knien.

Vermieden werden sollte:

- Durchdrücken der Knie
- Spannungsverlust der Bauchmuskeln, dadurch kippt das Becken vor, die Hohlkreuzbildung wird übermäßig verstärkt
- Krümmen der Brustwirbelsäule nach vorne lässt einen Rundrücken entstehen
- Nachvornestrecken des Kopfes/Kinns belastet die Nacken-Schultergürtel-Region
- Dauerhafte Belastung eines Standbeins

Wir sollten auch auf unser Körpergewicht achten, denn Übergewicht verlagert den Schwerpunkt übermäßig nach vorne, verstärkt die Hohlkreuzbildung und damit Rückenbeschwerden.

Aufrechtes Stehen und Gehen setzt eine Grundspannung der gesamten Körpermuskulatur, insbesondere der Bauchmuskeln, voraus. Die Knie bleiben leicht gebeugt, wobei Becken, Brustbein und Halswirbelsäule aufgerichtet, aber nicht überstreckt sind.

V 2.3.2 A Übungen „Richtiges / aufrechtes Sitzen“

Übungen „Richtiges / aufrechtes Sitzen“

Die folgenden Übungen können helfen, sich seine eigene Körperhaltung bewusst zu machen und eine aufrechte Haltung einzuüben. Sie können den Text langsam vorlesen, die „....“ stehen für eine kurze Sprechpause.

Wahrnehmungsübung „Entspanntes Sitzen“

- a) *Sie sitzen entspannt auf Ihrem Stuhl. Aus Ihrer bequemen Sitzposition heraus stehen Sie (ohne die Arme zur Unterstützung mit zu nutzen) auf ... und setzen sich erneut. Welche Gelenke sind am Vorgang des Aufstehens und Hinsetzens beteiligt? Stehen Sie gleich noch einmal auf... und setzen sich wieder. Welche Muskelgruppen müssen arbeiten, um diese Bewegung auszuführen?*
- b) *Schließen Sie die Augen und erspüren Sie nun Ihre Kontaktfläche zum Sitz. Verstärken Sie Ihre Wahrnehmung, indem Sie mit dem Oberkörper leicht vor und zurück schaukeln... , sich nach links und nach rechts neigen...
Spüren Sie die Sitzbeinhöcker auf der Unterlage (Sitzbeinhöcker sind die spürbaren zwei Druckpunkte des Beckens, die man beim Sitzen auf dem Stuhl spürt)?
Kippen Sie nun das Becken nach vorn (Hohlkreuzbildung) und nach hinten...
Spüren Sie dabei, wie die Sitzbeinhöcker auf der Sitzfläche ihre Druckpunkte ändern? Die Sitzbeinhöcker brauchen wir für das aufrechte Sitzen gleich wieder.*
- c) **Vom entspannten zum aufrechten Sitzen**
Sie sitzen entspannt, die Beine stehen hüftbreit leicht nach außen geöffnet auf der gesamten Fußsohle auf dem Boden auf. Unter- und Oberschenkel bilden etwa einen rechten Winkel zueinander. Legen Sie die Hände bequem auf den Oberschenkeln ab und schauen Sie gerade nach vorne. Atmen Sie in dieser Position ruhig und gleichmäßig in den Bauch.
Kippen Sie Ihr Becken noch einmal leicht vor und zurück und richten Sie es so aus, dass Ihr Oberkörpergewicht VOR Ihren Sitzbeinhöckern in den Stuhl drückt. Nun stellen Sie sich vor, dass ein Faden an Ihrem Brustbein (Bereich zwischen den Brüsten) befestigt ist und es nach oben zieht, so dass Ihr Oberkörper sich aufrichtet. Dabei ziehen Sie die Schulterblätter leicht zur Wirbelsäule und etwas nach unten. Die Schultern entfernen sich von den Ohren. Achten Sie darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht; deshalb ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen Richtung Wirbelsäule. Mit der Vorstellung, ein weiterer Faden sei an Ihrem Scheitel befestigt, lassen Sie den Kopf nach oben zur Decke schweben, der Nacken wird lang. Das Kinn schiebt etwas nach unten, es entsteht ein leichtes Doppelkinn. Neigen Sie nun den weiterhin aufgerichteten Oberkörper ganz wenig nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern entspannt nach unten rutschen.
Atmen sie trotz leichter Bauchmuskelspannung ruhig in den Bauch. Halten Sie diese Position einige Atemzüge lang..... (mindestens 30 Sekunden lang halten).

Gleiten Sie dann bewusst wieder in einen entspannten Sitz.

Während dieser Übung in Sitzposition kann bereits die Erläuterung Theorie „Zahnradmodell zur aufrechten Haltung“ Folienvorlage V 2.3.3 A erfolgen.

V 2.3.2.B Übungsanleitung „Aufrechtes Stehen“

Aufrechtes Stehen

a) Übung „Wahrnehmung Stehen“

Stellen Sie sich aufrecht hin und erspüren Sie, wie sich Ihre Füße im Schuh anfühlen. Wo sind sie belastet, ist der Druck gleichmäßig auf die gesamte Fußsohle verteilt? Wo befindet sich Ihr Körperschwerpunkt? Schließen Sie die Augen und neigen nun Ihren Körper ganz leicht nach vorn..., zurück... und auch seitlich nach links... und rechts....

Spüren Sie jetzt Ihren Körperschwerpunkt?

Wie ändert sich die Druckbelastung in den Füßen?

b) Übung „Aufrechtes Stehen“

Stehen Sie auf, die Beine sind etwa hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen ganz leicht nach außen. Die Gelenke von Hüfte, Knie und Sprunggelenk sollten gerade übereinanderstehen, dabei sind Ihre Knie etwas gebeugt. Ziehen Sie den Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule nach innen und oben, damit senkt sich das Steißbein, das Becken richtet sich auf. Neigen Sie den Oberkörper ganz leicht nach vorne, so lässt sich die Bauchspannung leichter halten und die Lendenwirbelsäule ist nur leicht nach vorne gewölbt; sie befindet sich also in ihrer natürlichen Hohlkreuzposition. Legen Sie gerne eine Hand auf den Bauch, die andere auf den unteren Rücken um dies zu erspüren...

Die Arme lassen Sie nun wieder seitlich hängen. Richten Sie nun auch das Brustbein auf (Faden vorstellen wie bei der Sitzübung), die Schulterblätter gleiten nach unten. Der Blick ist nach vorn gerichtet, der Nacken lang nach oben gezogen, Sie nehmen ein leichtes Doppelkinn ein.

Gehen Sie in dieser Haltung entspannt einige Schritte durch den Raum und kontrollieren Sie Ihre Haltung wieder: Ist die Bauchspannung noch da... und das Brustbein noch immer aufgerichtet...? Sind die Schultern unten?

2.3.3 Theorie Körperhaltung

Ziele:

Bedeutung von aufrechter Körperhaltung und Ursachen von Haltungsfehlern erkennen

Methode:

Moderation Kursleiter

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Vermitteln von Grundlagenwissen zu aufrechter Körperhaltung und Fehllhaltung – „Zahnradmodell“ zur Wirbelsäulenaufrichtung und muskulärer Dysbalance, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

Folienvorlage V 2.3.3 A „Zahnradmodell zur Wirbelsäulenaufrichtung“

Folienvorlage V 2.3.3 B „Muskuläre Dysbalance“

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

10 Minuten

Ablauf:

Die Erläuterung zum theoretischen Hintergrund erfolgt mit Hilfe der Folienvorlagen

V 2.3.3 A „Zahnradmodell zur Wirbelsäulenaufrichtung“ und V 2.3.3 B „Muskuläre Dysbalance“.

V 2.3.3 A erklärt, warum eine aufrechte Haltung Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Dieser Theorieblock kann nach der Übungssequenz zur Körperhaltung in 2.3.2 erfolgen. Alternativ kann er auch in zwei Teilen jeweils während oder nach den praktischen Übungen erläutert werden (siehe auch Übungsanleitung V 2.3.2 A „Aufrecht Sitzen“ und V 2.3.2 B „Aufrechtes Stehen“).

Hintergrundwissen für die Kursleitung:

Eine rückengerechte Sitzhaltung sorgt für muskuläre Spannung in den beteiligten Muskeln. Dies ermöglicht, dass die Wirbelsäule mit allen Bändern, Sehnen, Wirbelgelenken und Bandscheiben entlastet wird. Eine solche aufrechte Haltung ist jedoch anstrengender als eine krumme, passive Haltung und kann nur bei gut trainierter Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur längere Zeit gehalten werden. Ist die Muskulatur überfordert, gleitet man unweigerlich aus der aufrechten in eine gekrümmte Haltung, um die Muskulatur zu entlasten. Eine längere Entlastung der Muskeln in einer krummen Haltung bedeutet jedoch eine Mehrbelastung für Wirbelsäule und Bandscheiben!

Das „Zahnradmodell zur Wirbelsäulenaufrichtung“ verdeutlicht eine wünschenswerte Bewegung der Wirbelsäule zur Aufrichtung beim Sitzen:

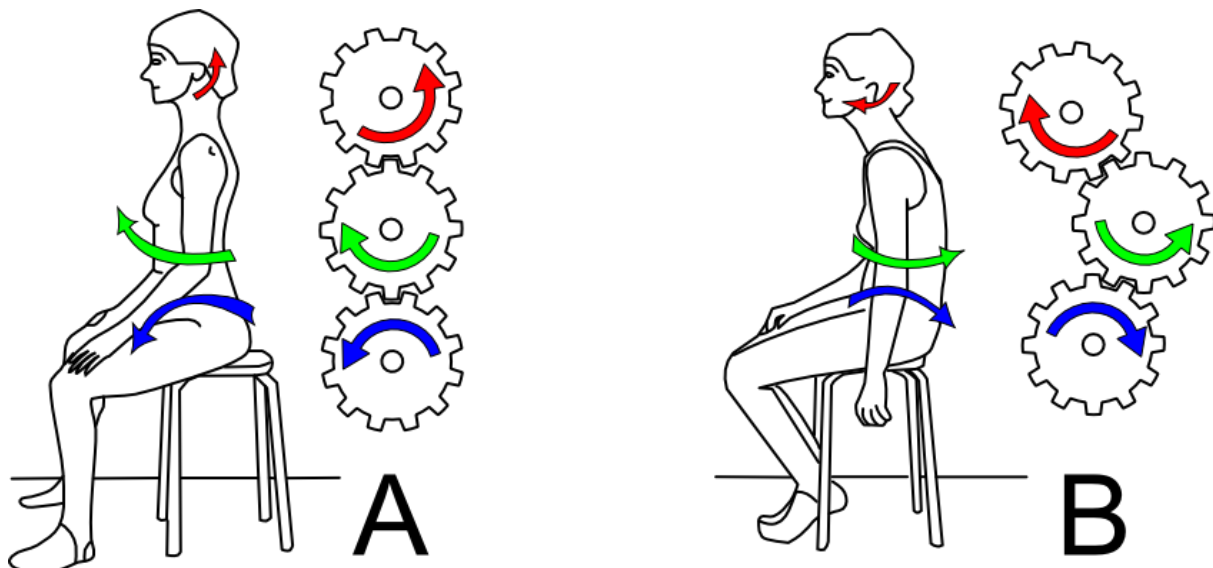


Abb 2.1.: Zahnradmodell zur Aufrichtung der Wirbelsäule s. a. Folienvorlage V 2.3.3 A

In **Abbildung 2.1 A** ist das Becken etwas nach vorne gekippt, daraus folgt die Krümmung der Lendenwirbelsäule nach vorne (natürliches Hohlkreuz, Lordose/Rückgratverkrümmung nach vorn) bis zum Beginn der Brustwirbelsäule. Die leicht eingezogene Bauchmuskulatur stützt diese Bewegung von vorne. Das darauf stehende mittlere Zahnrad bewegt sich demzufolge in die entgegengesetzte Richtung und zeigt eine Aufrichtung der Brustwirbelsäule. Der Brustkorb hebt sich und das Zwerchfell kann optimal als Atemmuskel eingesetzt werden.

Das dritte, obere Zahnrad bewegt sich dem darunter stehenden Zahnrad entgegengesetzt, sodass eine Aufrichtung der Halswirbelsäule und des Kopfes mit nach vorne gerichtetem Blick entsteht.

Abbildung 2.1 B zeigt einerseits eine Entspannungsposition, aber auch eine Belastungshaltung. Entspannungsposition deshalb, da hier die Bewegung des Beckens nach hinten kippt und der Wirbelsäulenkrümmung entsprechend eine Dehnung/Entspannung der Haltemuskulatur erfolgt. Da die Muskulatur von Spannung und Entspannung lebt, ist dies völlig in Ordnung. Eine Belastungshaltung entsteht hieraus dann, wenn diese Körperhaltung über längere Zeit eingenommen wird bzw. aus dieser Position keine Gegenposition eingenommen werden kann. Eine achsengerechte aufrechte Körperhaltung wird nur erreicht, wenn auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule über das Becken ohne großen Kraftaufwand gewährleistet ist. Hierzu muss die Muskulatur von Rücken, Schulter-Nackenbereich, Bauch, Gesäß und Hüften entsprechend gut trainiert sein.

Veränderungen der Muskulatur durch Fehlhaltung – Muskuläre Dysbalance

Die Muskelgruppen des Körpers werden bei den alltäglichen Bewegungen und auch bei beruflicher oder sportlicher Belastung sehr unterschiedlich in Anspruch genommen. Einige werden stark gefordert, manchmal überfordert, andere dagegen zu wenig beansprucht oder befinden sich in einer ständigen Schonhaltung. Hierdurch wird das muskuläre Gleichgewicht gestört: Einige Muskeln verkürzen, andere haben geschwächte Kraft, dies nennt man **Muskuläre Dysbalance**.

Die linke Abbildung auf Folie V 2.3.3 B zeigt betroffene Muskelgruppen beim krummen Sitzen (Rücken- und Bauchmuskulatur). Die rechte Abbildung verdeutlicht, dass im Stehen in Fehlhaltung vor allem Brustmuskeln und hintere Oberschenkelmuskulatur verkürzt sind, sowie eine Schwächung von oberem Rücken, vorderer Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur vorliegt.

Auswirkungen von Muskulärer Dysbalance:

- Die Gelenke werden ungünstig bzw. fehlbelastet, da die schonende Mittelstellung nicht mehr eingehalten werden kann, es kommt zu erhöhten Druck- und Fehlbelastungen der Wirbelsäule.
- Verkürzte Muskeln neigen schneller zu Verspannungen bzw. zu Verhärtungen, die Belastung der dazugehörigen Sehnen steigt an.

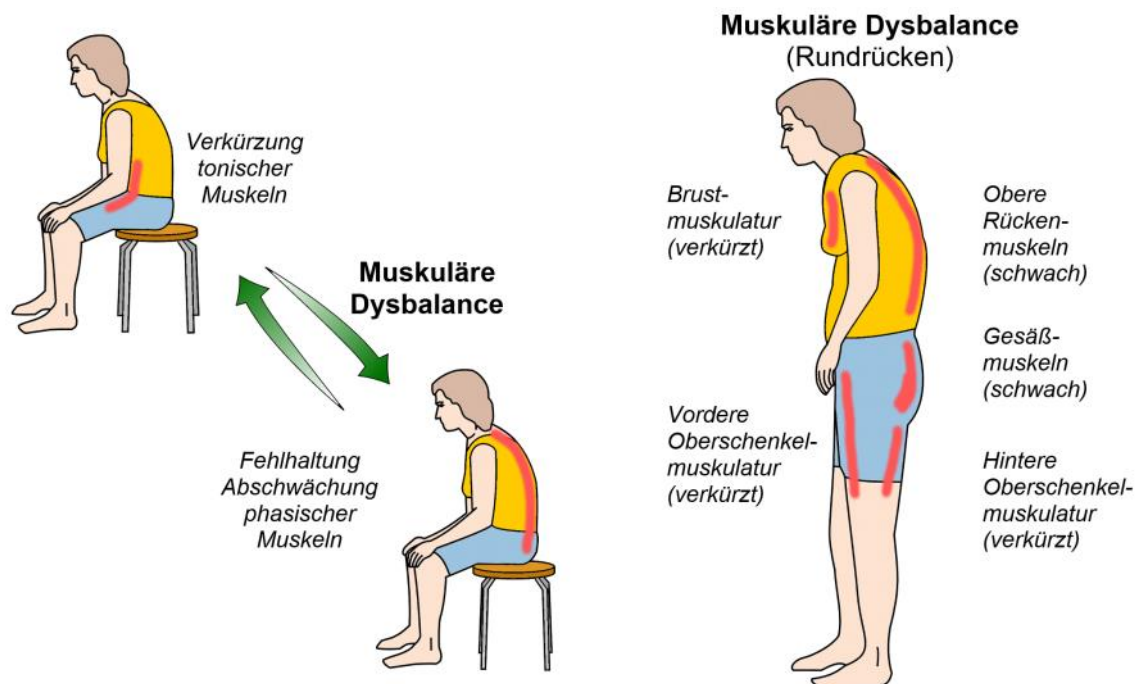
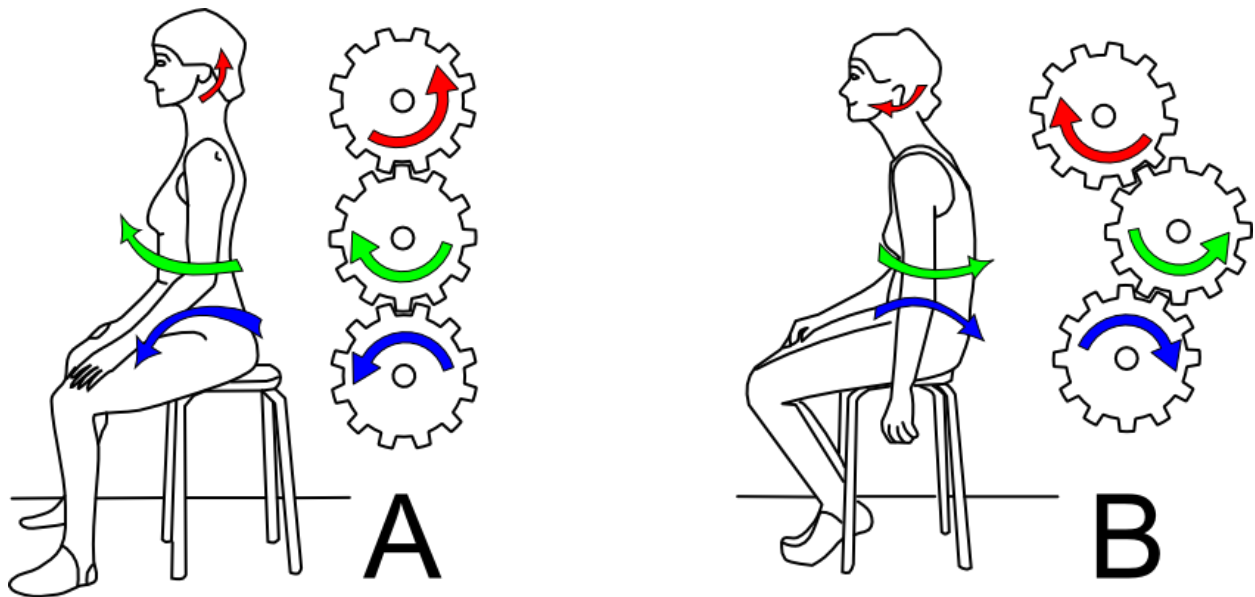


Abb.2.2: **Ungleichgewicht verschiedener Muskelgruppen im Sitzen und Stehen,**
s. a. Folienvorlage V 2.3.3 B

Eine dauerhaft schlechte Körperhaltung mit schwachen Muskeln stellt für die Wirbelsäule eine Überlastung dar und fördert Verspannung der Muskulatur. Das führt häufig zu chronischen Schmerzen (z.B. Kopf-, Rücken-, Nackenschmerzen) und hat eine verringerte Belastbarkeit des Bewegungsapparates zur Folge. Massagen oder Spritzen können das Verspannungsgefühl nur kurzfristig lindern. Langfristig hilft nur ein aktives Training schwacher Muskelgruppen und regelmäßiges Dehnen verkürzter Muskulatur. Hierdurch wird auch die Koordination der Muskulatur im Alltag beim Stehen, Sitzen oder bei längeren monotonen Haltungen verbessert. So werden auch Schmerzen reduziert.

Vorlage V 2.3.3 A Zahnradmodell zur Aufrichtung der Wirbelsäule

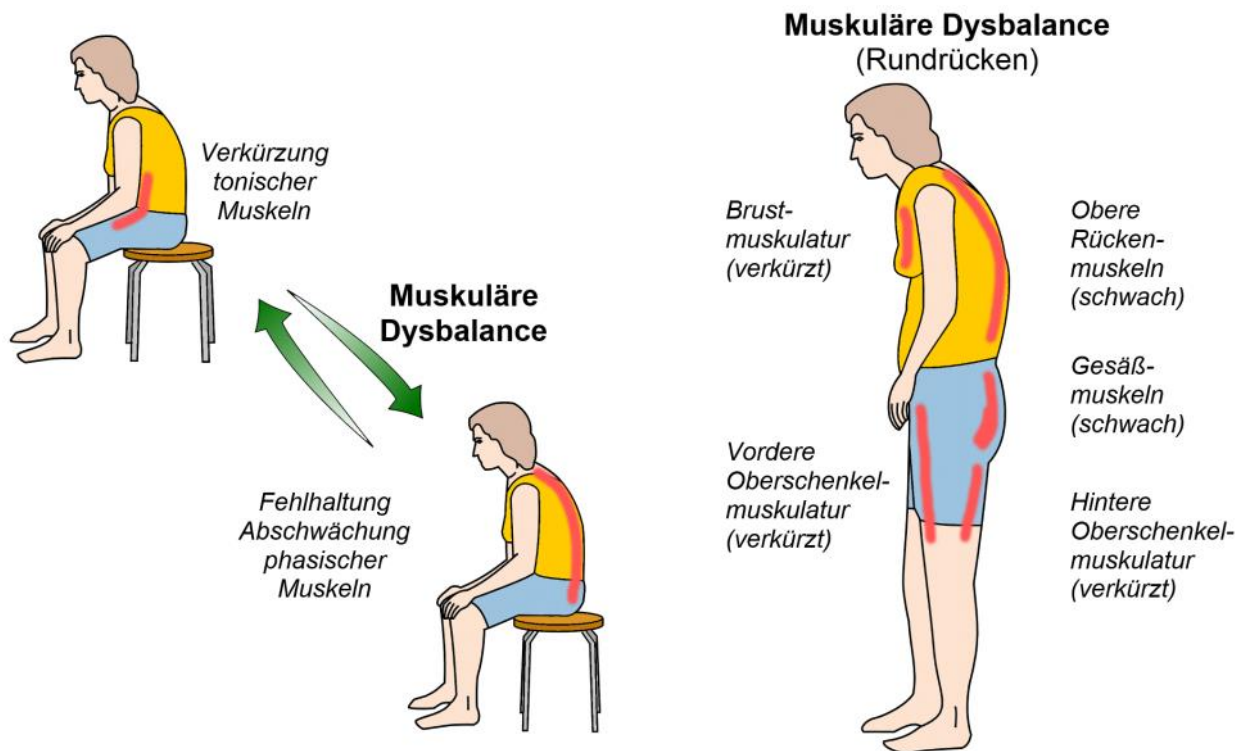


Die Bewegung von Becken, Brustkorb und Halswirbelsäule in Pfeilrichtung der Zahnräder entscheidet über eine aufrechte Sitzposition A oder eine entspannte, aber auf Dauer auch belastende Sitzposition B.

Vorlage V 2.3.3 B Muskuläre Dysbalance

Muskuläre Dysbalance

- Bei muskulärer Dysbalance (Muskel-Ungleichgewicht) sind manche Muskeln geschwächt, andere dauerhaft verkürzt.
- Entsteht als Folge von Bewegungsarmut, einseitiger Kraftentwicklung/Belastung im Alltag, bei gleichzeitiger Vernachlässigung der Dehnfähigkeit.
- Beispiel: Rundrücken, hervorgerufen durch geschwächte Rückenmuskulatur und verkürzte Brustmuskulatur.



2.3.4 Erläuterung Bewegungstagebuch

Ziele:

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über ihre tatsächliche körperliche Aktivität. Diese wird möglichst über eine Woche dokumentiert.

Methode:

Moderation Kursleiter, selbstständige Durchführung der Teilnehmenden zu Hause.

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Teilnehmenden werden beauftragt, bis zum nächsten Treffen ihre tägliche Bewegungshäufigkeit im Alltag und in der Freizeit zu dokumentieren. Damit können sie für sich selbst einen Überblick erstellen, wie häufig sie sich tatsächlich im Alltag bewegen (Treppen steigen etc.), ob bzw. wie viel Zeit für körperliche Aktivität/Gesundheitssport verwendet wird und in welcher Intensität dies erfolgt. Idealerweise wird das Bewegungstagebuch über eine Woche geführt.

Vorlagen:

Kopiervorlage V 2.3.4 A für alle TN

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf:

Die Kursleitung verteilt die Kopien (Seite 1 und evtl. 2) und erläutert

- was in die einzelnen Spalten eintragen werden soll
- wie viele Tage das Bewegungstagebuch geführt wird
- wann es wieder mitgebracht werden soll, um über die Ergebnisse zu sprechen.

Personen, die körperlich aktiver sind, erhalten zusätzlich mehrere Kopien von Seite 2.

Literaturhinweise:

Samy Molcho: Alles über Körpersprache – sich selbst und andere besser verstehen, 2002 Goldmann Verlag

Christian Larsen, Bea Miescher: Stabiles Kreuz – Beschwerden einfach wegtrainieren – Die besten Übungen aus der Spiraldynamik, 2009 Trias

Karin Albrecht: Körperhaltung – Modernes Rückentraining, 3. Auflage, Haug Verlag

V 2.3.4 A Material Bewegungstagebuch

Bewegungstagebuch von _____

Was mache ich, um körperlich aktiv zu sein?

Wann bin ich in der Woche körperlich aktiv? An welchen Tagen in der Woche bin ich aktiv? Geben Sie z.B. Datum, Wochentag, Tageszeit an.

Wie lange bin ich körperlich aktiv? Tragen Sie hier die Dauer der Bewegung in Minuten oder Stunden ein.

Welche Art der Bewegung führe ich durch? Dazu gehört neben den sportlichen Aktivitäten auch zum Beispiel der Fußweg oder das Fahrradfahren zum Einkaufen, Treppensteigen zur Wohnung oder in anderen Gebäuden etc. Weitere Beispiele: Staub saugen, Fenster putzen, Wandern, Joggen, Walking. Hier kann auch die **Intensität** eingetragen werden, z. B. *schnelles* Walken.

Wie fühle ich mich? Wie fühle ich mich während der körperlichen Bewegung und im Anschluss daran: z.B. locker, fit, erschöpft, froh.

Wann? Wochentag, Datum, Uhrzeit	Wie lange? Dauer	Art der Bewegung?	Wie fühle ich mich?
Mi 13.04., 11 Uhr und 14 Uhr	2x2 Min.	3 Stockwerke zu Fuß hoch/runter 2 mal, sehr zügig	Außer Puste, Herzklopfen, Oberschenkelmuskeln deutlich spürbar
Mi 13.04., 18 Uhr	40 Min	Flottes Walken	Müde aber glücklich

Bewegungstagebuch von _____

[illegible]

2.4 Wanderung/Spaziergang mit Schrittzähler

Ziele:

Die Erfahrung machen, wie viel 10.000 Schritte pro Tag wirklich sind. Ist das viel? Oder leicht zu bewältigen?

Methode:

Kursleitung unternimmt mit der Gruppe einen Spaziergang. Die Strecke kann von den Teilnehmenden oder der Kursleitung selbst ausgewählt werden.

Methodisch-didaktischer Kommentar:

10.000 Schritte werden aus medizinischer Sicht täglich empfohlen. Die Teilnehmenden sollen Schritte zählen und so ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Schritte man tatsächlich täglich gehen muss, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Dauer:

Mindestens 30 Minuten (je nachdem, wie viel Zeit sich einrichten lässt)

Benötigte Materialien:

Jede Person erhält einen Schrittzähler, den sie auch mit nach Hause nimmt, um dort Durchschnittswerte von mindestens 3 Tagen oder einer gesamten Woche zu ermitteln. Zusätzlich erhalten alle ein Vorlagenblatt, auf dem sie ihre gemessenen Schrittzahlen vermerken können. **Um bequem laufen zu können, sollten alle mit wetterfester Kleidung und festem Schuhwerk ausgestattet sein!**

Ablauf

Die Kursleitung unternimmt mit der Gruppe einen Spaziergang. Währenddessen messen alle ihre Schritte und tragen den Wert in das Kästchen 1 auf dem Vorlageblatt ein. Die Schrittzähler werden im Anschluss an die Wanderung mit nach Hause genommen. Dort werden über einen Zeitraum von einer Woche oder mindestens 3 Tage lang Schritte gezählt. Der gemessene Durchschnittswert wird in das 2. Kästchen auf dem Vorlagenblatt eingetragen.

Das ausgefüllte Blatt muss unbedingt von allen Personen zur nächsten Unterrichtsstunde mitgebracht werden!

Materialien 2.4 Wanderung/Spaziergang mit Schrittzähler

Wanderung/Spaziergang mit Schrittzähler

Wie viele Schritte sind Sie während des Spaziergangs gegangen? Übertragen Sie Ihre Schrittzahl in das vorgesehene Kästchen 1. Wie viele Schritte haben Sie zu Hause geschafft? Geben Sie bitte von 3 Tagen einen Durchschnittswert pro Tag an oder einen Durchschnittswert einer gesamten Woche von 7 Tagen. Übertragen Sie Ihre Zahl in das 2. Kästchen.

Kästchen 1

Kästchen 2

2.5 Fitter werden

2.5.1 Auswertungen der Schrittzählermessungen

Ziele:

Die Teilnehmenden erhalten ein Gefühl für die Dimension „10.000 Schritte pro Tag“. Über die Messwerte, besonders die zu Hause ermittelten, lässt sich ableiten, wie fit jeder einzelne zum aktuellen Zeitpunkt ist.

Methode:

Ausführliches Kursgespräch, Kursleitung schreibt gemessene Durchschnittswerte der Teilnehmer an das Flip-Chart

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Es wird vermittelt, wie sich 10.000 Schritte wirklich anfühlen. Während manche 10.000 Schritte als machbar empfinden, sind für andere 10.000 Schritte eine große Hürde. Das Empfinden hängt natürlich von der aktuellen Fitness ab. Die Teilnehmenden erhalten eine klare, direkte Rückmeldung, entweder „Ja, ich bewege mich ausreichend und tue meiner Gesundheit bereits jetzt schon viel Gutes“ oder „Nein, ich erziele nur eine sehr niedrige tägliche Schrittzahl und müsste eigentlich viel mehr tun, um fitter zu werden und meiner Gesundheit etwas Gutes zu tun“. Auch die Kursleitung erhält ein Ergebnis, wie es um die eigene Fitness bestellt ist.

Dauer:

10 Minuten

Benötigte Materialien:

Vorlagenblatt mit Schrittzählermessungen aus der Unterrichtseinheit V 2.4 und Flip-Chart

Ablauf

Die Kursleitung erfragt in der Gruppe die Durchschnittswerte der Schrittzählermessungen, sowohl von der Wanderung wie auch von zu Hause. Die Werte werden für alle sichtbar auf dem Flip-Chart notiert und gemeinsam diskutiert.

2.5.2 Konkrete Umsetzungen – Fitter werden

Ziele:

Die Teilnehmenden sollen konkrete Pläne machen, wie sie schon bald mehr Bewegung in den Alltag integrieren können.

Methode:

Erarbeitung in Zweier-Gruppen

Dauer:

35 Minuten

Benötigte Materialien:

Schreibmaterialien und ein leeres Blatt

Ablauf

Die Teilnehmenden bilden Zweier-Gruppen und erarbeiten schriftlich, was man tun könnte, um beweglicher zu werden. Da jeder andere Gewohnheiten und einen anderen Alltag hat, sollen individuelle Lösungen gefunden werden, die den eigenen Gesundheitsstatus und die persönliche Lebenssituation berücksichtigen. Die Kursleitung geht von Gruppe zu Gruppe und gibt Ratschläge.

In erster Linie geht es darum, **Alltagsbewegungen** auszubauen: Treppen steigen, zur Qualifizierungsmaßnahme laufen, regelmäßig spazieren gehen etc. (siehe auch 2.1.4 Zusammenhang von Bewegung und Stimmung). Es kann sich aber auch ein gemeinsames Ritual in der Gruppe ergeben. Wie wäre es zum Beispiel, einmal pro Woche mit der ganzen Gruppe spazieren zu gehen?

Zum Abschluss tauschen sich die Teilnehmenden noch einmal in einer Gesprächsrunde aus und stellen ihre Ideen und Pläne vor.

2.6 Recherche nach Kursen, um fitter zu werden

Ziele:

Personen, die sich nur sehr wenig oder gar nicht bewegen, hilft es oft, sich einer Gruppe anzuschließen. Ziel dieser Einheit ist es, eine Sportart / einen Kurs am Wohnort ausfindig machen, wo man sich mindestens einmal wöchentlich trifft und gemeinsam Sport treibt.

Anmerkung: Bei Sport- oder Gesundheitskursen handelt es sich meistens um kostenpflichtige Angebote, die eventuell von den Teilnehmenden nicht finanziert werden können. Hier sollte die Kursleitung gemeinsam mit den Teilnehmenden recherchieren, ob es in der Umgebung kostenfreie Angebote bzw. Vergünstigungen gibt.

Methode:

Gemeinsame (Internet-) Recherche

Dauer:

45 Minuten

Benötigte Materialien:

Vorlagenblatt, tabellarisch V 2.6, Internet, Schreibutensilien, Telefon

Ablauf

Die Kursleitung stellt fest, welche Teilnehmenden am gleichen Wohnort wohnen. Diese sollen sich in einer Gruppe zusammenfinden und die Recherche gemeinsam ausführen. Jeder muss zunächst für sich überlegen: „Was könnte mir Spaß machen?“ (Ballsportart, Tanzen, Laufen an der frischen Luft usw.). Dann werden gezielt Kurse und / oder Vereine am betreffenden Wohnort ausfindig gemacht, Kosten ermittelt und auf dem Vorlagenblatt (Tabellenformat) eingetragen. In Frage kommen zum Beispiel die VHS, Krankenkassen, Sportvereine, Tanzschulen, Lauffreize usw.

Die Kursleitung ist gefordert, aktiv mitzuhelfen, telefonisch Kontakt aufzunehmen, Vergünstigungen zu erfragen bzw. zu erbitten sowie bei der Anmeldung aktiv unterstützend mitzuhelfen. Jeder Teilnehmende markiert in der angelegten Tabelle den Kurs, an welchem er gerne teilnehmen möchte, nimmt schriftlich oder telefonisch Kontakt zum jeweiligen Ansprechpartner auf und überlegt, ob sie oder er teilnehmen möchte.

Die Teilnahme am Kurs sollte sehr zeitnah, möglichst direkt im Anschluss an das Modul Bewegung erfolgen!

Materialien V 2.6 Recherche nach Kursen nahe am Wohnort

Kursbezeichnung Wann findet dieser statt? Preis Wo findet dieser statt? Genaue Adresse Kontaktdaten Kursleiter

--	--	--	--	--

2.7 Rückblick und Skizzierung eines Umsetzungsplans für mehr Bewegung und Wohlbefinden

Ziele:

Auf Basis der beiden vorangegangenen Unterrichtseinheiten soll jede Person in Form eines klar strukturierten Wochenplans skizzieren, wie sie den Plan, fitter zu werden, umsetzen möchte. Der Plan soll realistisch sein und zeitnah umgesetzt werden können.

Methode:

Einzelarbeit

Dauer:

45 Minuten, davon ca. 20 Minuten Umsetzungsplan erarbeiten und auf ein Poster übertragen (jeder für sich). Wer möchte, präsentiert es anschließend im Kurs.

Benötigte Materialien:

Vorlage Poster DIN A3-Format, Schreibutensilien

Ablauf

Jede Person erstellt **selbständig** ihr eigenes Poster, auf dem ein persönlicher Umsetzungsplan für mehr Beweglichkeit über eine Woche hinweg skizziert ist. Alle Materialien, die in den Kursstunden zuvor vermittelt wurden, können verwendet werden. Nach Fertigstellung soll, wer möchte, sein Poster vor der gesamten Gruppe vorstellen.

Falls die Maßnahme lange genug läuft, kann die Kursleitung nun mit den Teilnehmenden vereinbaren, nach ein paar Wochen einen gemeinsamen Termin (Unterrichtseinheit) dafür zu nutzen, Bilanz zu ziehen. Hierfür sind folgende Fragen geeignet:

- Was von meinem Umsetzungsplan konnte ich durchführen?
- Was hat mich dabei unterstützt?
- Was hat mich daran gehindert?
- Falls ich Teile aus meinem Umsetzungsplan durchgeführt habe: Welche Veränderungen bemerke ich an mir? An meinem Körper? An meinem Befinden?
- Was nehme ich mir für die weitere Zeit vor?

2.8 Atmung

2.8.1 Einführung und Übungen zur Atembeobachtung

Ziele:

Den eigenen Atem wahrnehmen und sich bewusstmachen.
Den Zusammenhang zwischen Atmung und Körperhaltung erfahren.

Methode:

Selbsterfahrung, praktische Übung

Vorlagen:

Kopiervorlage V 2.8.2 A

Benötigte Materialien:

Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger, Blatt Papier für jeden, Stift für jeden

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung gibt eine kurze Einführung zum Thema als Impuls, z. B. „Einen langen Atem haben – Was kann das bedeuten?“

Alternativ kann auch folgende Fragestellung ein Einstieg in die Stunde sein: „In welchen Situationen Ihres Alltags wird Ihnen Ihre Atmung bewusst?“

Es wird das Arbeitsblatt 2.8.2 A ausgeteilt oder jede Person nimmt sich ein Blatt Papier und einen Stift, um die Ergebnisse der folgenden Atemübungen zu notieren. Danach werden die ersten Atemübungen (Atemübung 1 + 2) angeleitet. Der Text zu den Übungsanleitungen wird am besten vorgelesen. Die Kursleitung macht die Teilnehmenden darauf aufmerksam, dass während der Übungen die „Du“-Ansprache erfolgt, da dies ein individuelleres Erleben der Atemübungen ermöglicht.

Wichtig ist, langsam und ruhig zu sprechen, damit die Teilnehmenden die Zeit haben, die Anweisungen gut umzusetzen. Auch ist es hilfreich, wenn die Kursleitung die Anleitungstexte bereits kennt, die Geschwindigkeit des Vortrags selbst ausprobiert hat und Zeit für kurze Leseпаusen lässt.

Die Teilnehmenden können zur Durchführung ihre Augen schließen. Die Kursleitung stoppt die Zeit von einer Minute je Übung und sagt dies entsprechend mit „jetzt“ und „stopp“ an. Anschließend notiert jede Person die Anzahl ihrer Atemzüge auf dem Arbeitsblatt 2.8.2 A in dem dafür vorgesehen Freifeld.

Achtung: Personen, die eine verminderte Nasenatmung haben, z. B. wegen einer Erkältung, können an diesen Übungen möglicherweise nur eingeschränkt teilnehmen.

Hintergrundwissen für die Kursleitung:

In unserem Organismus gibt es viele "automatisch" ablaufende Vorgänge, wie zum Beispiel die Verdauung oder die Herztätigkeit. Auch unsere Atmung zählt hierzu, sie wird vom vegetativen Nervensystem, also unbewusst oder nicht willentlich gesteuert.

Dabei nimmt die Atmung noch einmal eine Sonderstellung ein. Einerseits läuft sie unbewusst und automatisch ab, andererseits ist sie ganz bewusst steuerbar. Unsere Atmung gilt deshalb auch als „Brücke zwischen Körper und Geist“.

Atmen versorgt uns mit lebenswichtigem Sauerstoff für alle Körperzellen. Darüber hinaus beeinflusst die Atmung durch ihre entsäuernde Wirkung unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Die Anweisungen sind *kursiv* markiert.

Atemübung 1 Atmen in bequemer Sitzposition

Sitze ganz bequem, wenn Du magst schließe die Augen, damit Du Dich besser auf Deine Atmung konzentrieren kannst.

Beeinflusse Deine Atmung nicht und zähle in der folgenden Minute die Anzahl Deiner Atemzüge ab „jetzt“... solange, bis ich „stopp“ sage.

Notieren Sie nun die Anzahl Ihrer Atemzüge auf dem Arbeitsblatt.

Atemübung 2 Atmen in aufrechter Sitzposition

Nimm eine aufrechte Sitzposition ein, die Beine stehen nebeneinander, die Füße sind unterhalb der Knie auf der gesamten Sohle aufgestellt. In Deiner Körpermitte engt nichts ein, sonst lockere evtl. den Hosenbund oder den Gürtel etwas.

Stelle Dir nun vor, dass ein Faden Dein Brustbein nach vorne oben zieht und den Oberkörper weiter aufrichtet. Dabei ziehst Du die Schulterblätter leicht zur Wirbelsäule und etwas nach unten. Die Schultern entfernen sich von den Ohren.

Lasse die Schulterblätter nun entspannt nach unten gleiten. Der Bauchnabel ist leicht eingezogen und der untere Bereich der Lendenwirbelsäule ist eventuell durch die Stuhllehne gestützt. Mit der Vorstellung, ein weiterer Faden sei an Deinem Scheitel befestigt, zieh den Nacken lang nach oben. Das Kinn bleibt leicht im „Doppelkinn“, so dass sich die Halswirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung (Lordose) befindet.

Wenn Du magst, schließe Deine Augen und atme ganz normal ein und aus. Zähle Deine Atemzüge eine Minute lang ab „jetzt“... bis ich erneut „stopp“ sage.

*Schreiben Sie nun die Anzahl Ihrer Atemzüge wieder auf Ihr Blatt.
Gibt es einen Unterschied, wenn ja welchen?*

Hintergrund Atmung und Haltung

Atmung und aufrechte Körperhaltung hängen eng miteinander zusammen. Durch eine aufrechte Haltung hat die Lunge mehr Platz sich auszuweiten und dies erleichtert effektives Atmen. Ruhiges und tiefes Atmen verbessert die Sauerstoffzufuhr, entspannt reflektorisch die Muskulatur und führt zudem zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Atemübung 3 Atmung bei/nach körperlicher Aktivität

Im Folgenden soll die Atmung bei bzw. kurz nach körperlicher Aktivität beobachtet werden. Hierzu ist eine kurze Herz-Kreislaufaktivierung notwendig. Die Kursteilnehmer werden entweder aufgefordert, aufzustehen und auf der Stelle eine Minute zu laufen oder die Knie im Wechsel hüfthoch anzuheben. Eine weitere Möglichkeit ist, zügig zum nächstgelegenen Treppenhaus zu laufen und zwei Stockwerke hinunter / hinauf und wieder in den Kursraum zurück zu

eilen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Gruppe zusammenbleibt (erfordert Disziplin der Gruppe), damit die nächste Übung 3 sofort danach erfolgen kann.

Zählen Sie nun wieder im aufrechten Stand oder aufrecht sitzend für eine Minute Ihre Atemzüge ab „jetzt“... bis ich „stopp“ sage.

Notieren Sie nun die Anzahl der Atemzüge wieder auf Ihrem Arbeitsblatt.

Verdeutlichen Sie anschließend noch einmal, dass die Körperhaltung und die Körperbewegungen – wie eben in den Übungen erfahren – mit der Atmung zusammenhängen. Tiefes Atmen versorgt uns bestmöglich mit Sauerstoff. Aus diesem Grund sind eine aufrechte Haltung im Sitzen und im Stand oder körperliche Aktivität gut für uns.

2.8.2 Atmen – wie funktioniert das eigentlich?

Ziele:

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die anatomisch-physiologischen Grundlagen der Atmungsorgane, Atemmechanik und Atemsteuerung sowie über den Zusammenhang von Atmung und körperlicher und seelischer Befindlichkeit.

Methode:

Die Kursleitung moderiert mit Hilfe der Folienvorlagen, nutzt evtl. zusätzlich Moderations-Karten und stellt Fragen, wenn die Antworten als bekannt vorausgesetzt werden können, so dass die theoretischen Inhalte auch mit Hilfe der Gruppe erarbeitet werden können.

Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

Folienvorlage V 2.8.2 A Atemwege und Aufbau der Lunge

Folienvorlage V 2.8.2 B Atemmechanik – Bauchatmung und Brustatmung

Kopiervorlage V 2.8.2 A

Kopiervorlage V 2.8.2 B

Benötigte Materialien:

Moderationskarten, Moderationswand, Pinnadeln oder Magnete, Stifte, Tafel, Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Anhand der Folienvorlage 2.8.2 A und 2.8.2 B erläutert die Kursleitung die theoretischen Grundlagen zum Thema Atmung. Die Teilnehmenden können parallel die Textlücken in ihrem Arbeitsblatt 2.8.2 A bzw. 2.8.2 B ergänzen. Die Informationen können zum Teil durch geeignete Fragen der Kursleitung gemeinsam mit dem Plenum erarbeitet werden wie z. B.:

Denken Sie an die gerade erfolgten Atemübungen. Welche Körperbereiche sind an der Atemarbeit beteiligt? Wo haben Sie Ihre Atmung und Atemarbeit gespürt? Legen Sie die flachen Hände an die Rippenbögen und spüren Sie noch einmal nach.

Atmen Sie eher durch Mund oder Nase oder beides?

Weitere mögliche Fragestellungen sind im Text „Hintergrundwissen für den Moderator“ kursiv gedruckt.

Die Teilnehmenden vervollständigen parallel zur Erläuterung ihre Kopie 2.8.2 A mit den noch fehlenden Begriffen: **Rachen, Luftröhre, Bronchien, Lunge und Zwerchfell.**

Der besseren Übersichtlichkeit halber sind weitere Vorschläge zur Durchführung auch später eingefügt.

Hintergrundwissen für die Kursleitung:**Atmungsorgane**

(Folienvorlage 2.8.2 A und Kopiervorlage 2.8.2 A Atemwege und Aufbau der Lunge)

Welchen Weg nimmt die Atemluft in unserem Körper?

Der Atemtrakt unterteilt sich in die oberen und unteren Atemwege. Bei der Atmung strömt die Luft zuerst durch die **oberen Luft- oder Atemwege: Nase, Mund und Rachen**. Der Kehlkopf trennt obere und **untere Atemwege**, letztere sind **Luftröhre, Bronchien und Lungenflügel**. Der Weg des Atems lässt sich besonders gut spüren, wenn die Luft sehr kalt oder warm ist (Winter, heißer Sommertag).

Warum ist es wohl gesünder durch die Nase zu atmen?

Es ist gesünder durch die Nase zu atmen, denn hier wird die Luft durch Härchen und Schleimhäute gereinigt, angefeuchtet und angewärmt. Außerdem ist die Nase das Riechorgan des Menschen, kann also auch auf Gefahren hinweisen (z.B. Rauch).

Die Luft wird dann durch den Rachen, vorbei an Kehlkopf und Stimmbändern, in die Luftröhre und über die Bronchien bis hin zu den Lungenbläschen gesogen. Der Aufbau der Lunge erinnert an einen umgedrehten Baum. Seinen Stamm bildet die Luftröhre, die sich in die zwei Hauptbronchien aufteilt, die in die beiden Lungenflügel eintreten. Die Hauptbronchien wiederum gabeln sich weiter auf, bis sie in den Lungenbläschen enden.

Welche Aufgabe hat die Atemluft in unserer Lunge? Wozu ist Atmen eigentlich wichtig?

In den Lungenbläschen findet der eigentliche **Gasaustausch** zwischen Körper und Außenwelt statt: **Sauerstoff** wird ins Blut aufgenommen und **Kohlendioxid**, ein „Abfallprodukt“ der Energiegewinnung aus den Nährstoffen, wird an die Luft abgegeben. Dieser Gasaustausch ist überlebenswichtig, denn wir brauchen Sauerstoff für fast alle Stoffwechselvorgänge in unseren Körperzellen und müssen andererseits das Kohlendioxid (giftiges Gas) ausscheiden.

Die Teilnehmenden vervollständigen nun den Text des Arbeitsblattes 2.8.2 A unter der Abbildung der Atemwege.

Sind die Teilnehmenden wenig konzentrationsfähig, so können die folgenden Informationen zur Atemmechanik auch in die Atemübung 4 eingeflochten werden.

Atemmechanik (Folienvorlage 2.8.2 B Atemmechanik – Bauchatmung und Brustatmung)

Um **einatmen** zu können, muss sich die Lunge ausdehnen. Hierzu zieht sich der wichtigste Atemmuskel, das **Zwerchfell** zusammen (= kontrahiert sich). Das Zwerchfell liegt unterhalb der Lunge und trennt Brusthöhle und Bauchhöhle voneinander. Das kontrahierte Zwerchfell zieht nach unten, das Einatmen erfolgt als Reflex, da der im Brustkorb entstandene Unterdruck frische Luft in die Lunge saugt (**Bauchatmung**). Bei dieser Art der Atmung werden als positiver Nebeneffekt die Bauchorgane stetig massiert.

Das entspannte Zwerchfell wölbt sich hoch und bewirkt die **Ausatmung**. Dies erfolgt rhythmisch und im Wechselspiel mit den Bauchmuskeln.

Auch die Muskulatur des Brustkorbs ist an der Atmung beteiligt, vor allem bei körperlicher Anstrengung. Durch Kontraktion (Zusammenziehen/Verkürzung) der Zwischenrippen-Muskeln wird der Brustraum erweitert, der Brustkorb hebt sich (**Brustatmung**).

Unter Stress verkrampfen sich Zwerchfell und Bauchmuskeln, dies verringert den Lungenraum, man wird kurzatmig und atmet verstärkt nur in den oberen Brust- und Lungenbereich (**Schlüsselbeinatmung**) s. Abb. 2.8.2 B.

Beim **Ausatmen** entspannt sich die gesamte Atemmuskulatur. Die Luft wird wieder durch die Atemwege hinaus gedrückt. Ausatmen ist also eigentlich eine passive Tätigkeit, die keine Anstrengung erfordert. Wir sind allerdings auch in der Lage, mit der sogenannten Atemhilfsmuskulatur (ein Beispiel dafür ist die Bauchmuskulatur), bewusst das Ausatmen herbeizuführen. Dies wird zum Beispiel beim Singen, Sprechen oder Husten eingesetzt.

Atemsteuerung (je nach Zeit sehr knapp fassen!)

Unsere Atmung läuft die meiste Zeit des Tages automatisch ab, aber wir können sie auch willentlich beeinflussen. Die **Atmungssteuerung erfolgt über das Zentralnervensystem ZNS** (Gehirn und Rückenmark). Von hier werden Nervenimpulse zur Einatmung gesendet, die wiederum das Zusammenziehen (Kontraktion) von Zwerchfell, Zwischenrippenmuskulatur und Atemmuskulatur bewirken. Weitere Kontrollmechanismen melden über das Blut z. B. den Sauerstoffbedarf an das ZNS.

Je nach Messergebnis dieser Kontrollmechanismen gibt das Atemzentrum dann den Impuls zum tiefen oder flachen Ein- beziehungsweise Ausatmen. So wurde bei der Übung 3 unter körperlicher Aktivität die Atmung beschleunigt, um genügend Sauerstoff für die Muskelbewegung bereitzustellen. Hierher rührt also die höhere Anzahl der Atemzüge pro Minute – die erhöhte Atemfrequenz und die größere Atemtiefe mit höherem Atemvolumen.

Tiefe Atmung erhöht demnach den Sauerstoffgehalt im Blut und steigert dadurch unsere Leistungsfähigkeit. Durch eine tiefe und bewusste Atmung steht darüber hinaus eine wirkungsvolle Methode zur Verfügung, den Körper zu entspannen und Energien frei zu setzen.

Informationen und Zahlen als Hintergrundwissen für evtl. Fragen der Teilnehmer:

- Atemluft je Atemzug ca. 0,5 Liter in Ruhe
- Mögliches Lungenvolumen 5-6 Liter, bei Leistungssportlern auch mehr
- Luftumsatz in der Minute bei körperlicher Ruhe ca. 8 Liter, Wandern 16 Liter, Joggen 57 Liter pro Minute

Gesundheitliche Vorteile von körperlicher Aktivität bezogen auf die Atmung sind:

- Vermehrte Bildung roter Blutkörperchen (Sauerstofftransport)
- Verbesserung des Fließverhalten des Blutes
- Effizientere Nutzung von Sauerstoff durch Erhöhung der Zahl der Mitochondrien, das sind die Kraftwerke der Zellen für die Energiegewinnung.

- Bildung neuer feinsten Blutgefäße (Kapillare), so kann mehr Sauerstoff von der Lunge ins Blut aufgenommen werden.
- Regelmäßiges Training stärkt nicht nur die große Körpermuskulatur, sondern auch die Atemmuskulatur.
- Die Effizienz der Atmung durch Bewegung wird erhöht, denn Ausdauersport stärkt nicht nur Herz und Kreislauf, sondern führt auch zu einer größeren Atemtiefe.

Atmung ist Spiegel unserer Befindlichkeit.

Die Kursleitung fragt: *Kennen Sie Redensarten, die sich mit dem Thema Atem beschäftigen?*

Beispiele hierfür sind: „Mir stockt der Atem“, „Es verschlägt einem den Atem“, „Mir bleibt die Luft weg“, „Dafür musst Du einen langen Atem haben“, Angeber können sich „aufblasen“; nach überstandenen Schreck muss man erst einmal „tief durchatmen“. Ich kann endlich wieder „frei atmen“, wenn eine Belastung von mir genommen ist. „Halte mal die Luft an“, sagen wir zornigen Mitmenschen.

Atmung erfolgt den größten Teil des Tages unwillkürlich, wir nehmen sie gar nicht wahr. Erst wenn wir unter körperlicher oder psychischer Anspannung z. B. kurzatmig werden, fällt die Atmung auf. Atemrhythmus und Atemtiefe spiegelt die seelische Verfassung wider, denn Gefühle wie z.B. Wut und Angst, Stress aber auch Freude, Liebe etc. verändern die Atmung. Die Steigerung der Atemfrequenz (Häufigkeit der Atemzüge pro Minute) ist ein Zeichen für körperliche Belastung und verändertes seelisches Befinden.

Insbesondere bei Stress, Angst, aber auch durch ungünstige Körperhaltung verspannt sich die Atemmuskulatur, es kommt zu Fehlathmung. Der Atem wird flach und schnell, die Luftaufnahme reduziert sich pro Atemzug um etwa die Hälfte, damit bekommt unser Körper nicht mehr so viel Sauerstoff. Langfristig kann dies zu Konzentrationsstörung, Kreislaufproblemen und Verspannung führen.

Hier kann unsere Atmung ein Hilfsmittel sein, um sie ganz bewusst zur Entspannung einzusetzen!

Indem wir willentlich unsere Atmung beeinflussen, können wir sie ruhig, tief und gleichmäßig werden lassen und damit unser Befinden verbessern. Atemübungen ermöglichen unsere Aufmerksamkeit von außen (Stress, Hektik...) nach innen zu leiten und so ruhiger und gelassener zu werden. Wir können richtiges Atmen üben und uns Atmung als Mittel zur Entspannung bewusstmachen.

V 2.8.2 A Folienvorlage Atmung – Aufbau Atemwege und Lunge

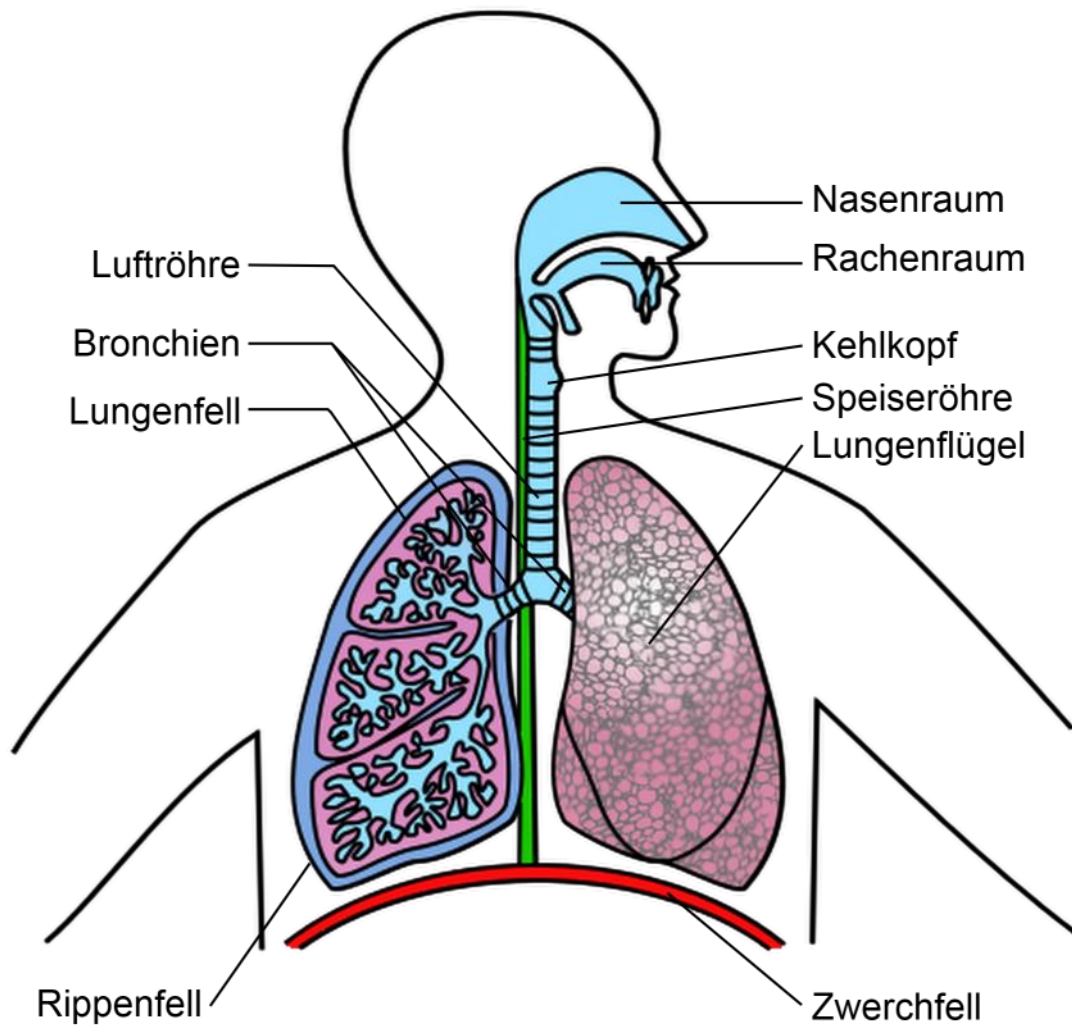


Abb.: Atemwege und Aufbau der Lunge

Hauptaufgabe der Atmung ist der Gasaustausch:

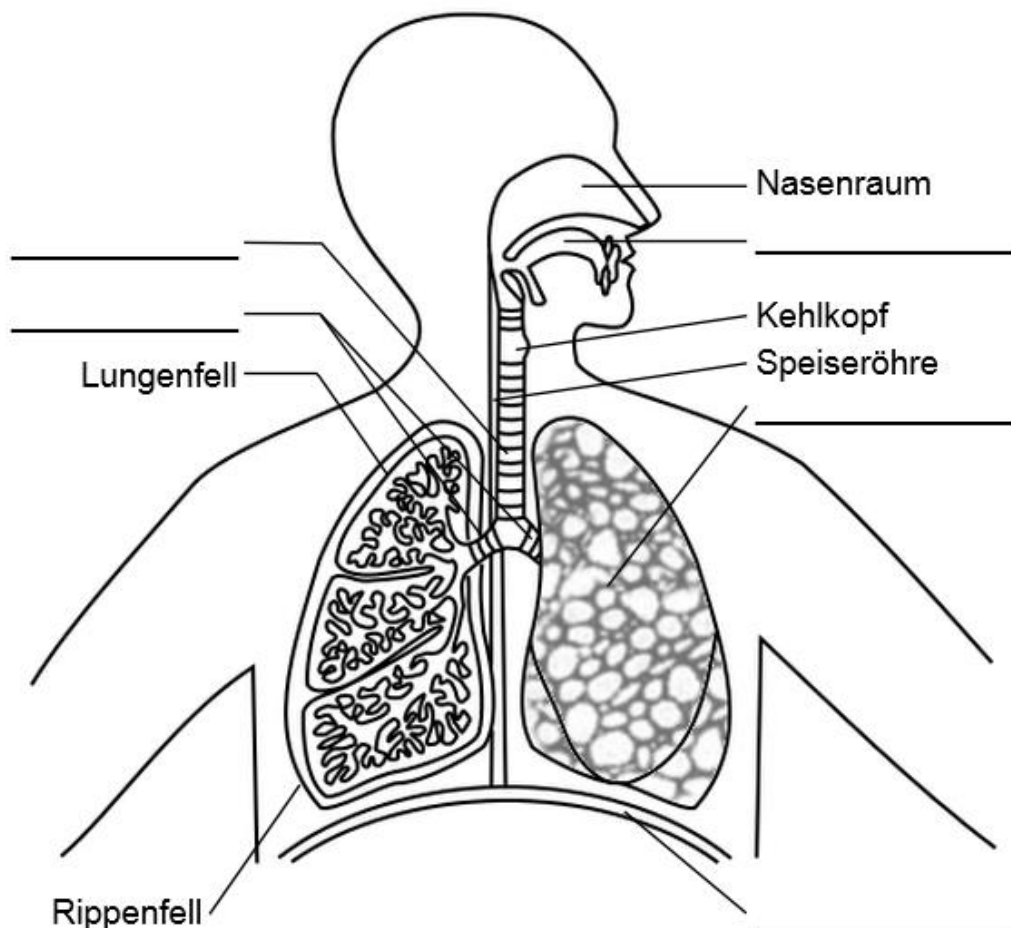
Blut wird mit **Sauerstoff** angereichert und verbrauchte Luft – Kohlendioxid – wird ausgeschieden. Sauerstoff wird für alle Körperzellen zur **Energiegewinnung** benötigt.

V 2.8.2 A Kopiervorlage Atmung

Bitte tragen Sie entsprechend der durchgeführten Atemübungen ein:

1. In bequemer Sitzposition zähle ich _____ Atemzüge pro Minute.
2. In aufrechter Sitzposition zähle ich _____ Atemzüge pro Minute.
3. Nach körperlicher Aktivität erhöht sich die Anzahl meiner Atemzüge pro Minute/meine Atemfrequenz auf _____ Atemzüge.

Bitte ergänzen Sie die fehlenden Begriffe:



Hauptaufgabe der Atmung ist der Gasaustausch:

Das Blut wird mit _____ angereichert und verbrauchte Luft – Kohlendioxid – wird ausgeschieden. Sauerstoff wird von den Körperzellen zur _____ benötigt.

Folienvorlage V 2.8.2 B Atemmechanik

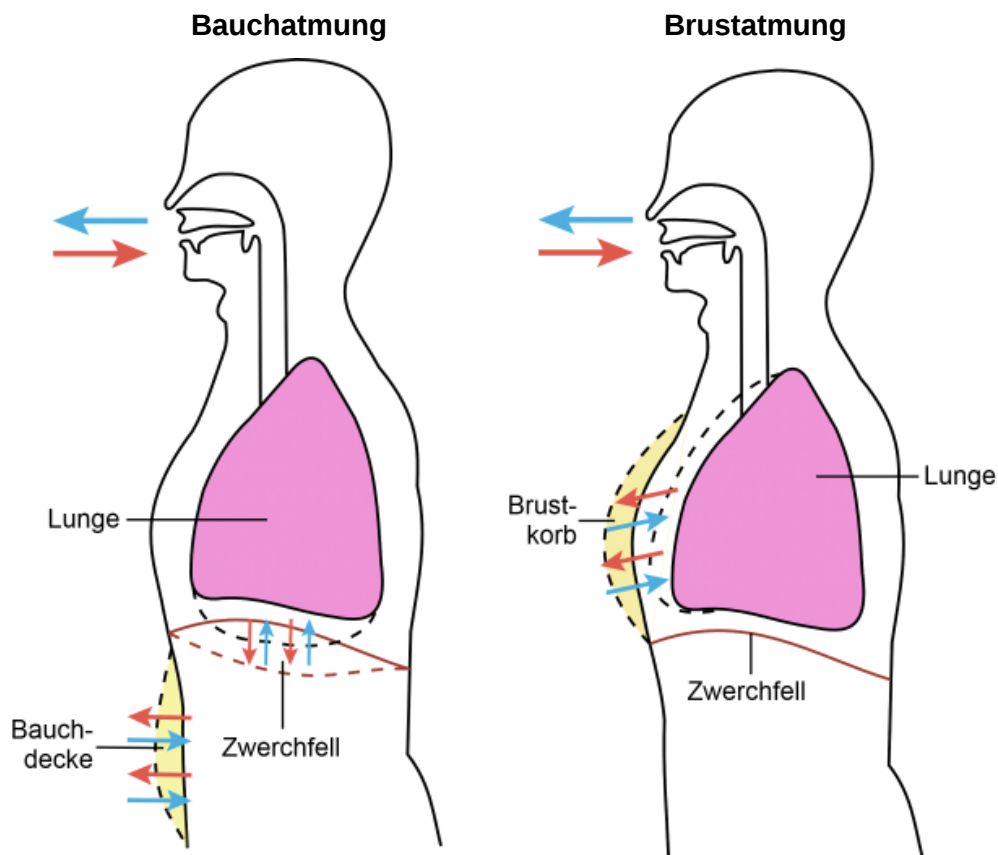


Abb.: Atemmechanik - Brustatmung und Bauchatmung

Bauchatmung (untere Atmung): Das Zwerchfell senkt sich mit der Einatmung ab, die Bauchdecke wölbt sich nach außen. Die Lunge dehnt sich nach unten aus, wodurch Luft eingesaugt wird. Bauchatmung ist die **wirkungsvollste Art der Atmung**, zudem werden die Bauchorgane stetig massiert.

Brustatmung (mittlere Atmung): Der Brustkorb mit den Rippen wird gedehnt, die Lunge füllt sich im mittleren Bereich. Die eingeatmete Luftmenge ist kleiner als bei der Bauchatmung. Brustatmung nutzen wir vor allem bei körperlicher Belastung.

Schlüsselbeinatmung (obere Atmung): Das Anheben der Schlüsselbeine belüftet die obere Lungenpartie. Hierhin erfolgt die Atmung vor allem bei Anspannung und Stress, dies fördert Schulter- und Nackenverspannungen.

Ziel ist eine natürliche Vollatmung, alle Lungenbereiche werden belüftet, die Atmung dehnt sich zu Bauch, Flanken, Brust und Rücken aus.

Die **Atmungssteuerung** erfolgt über das Zentralnervensystem in Gehirn und Rückenmark.

Nutzen Sie bewusst Ihren ruhigen, tiefen und gleichmäßigen Atem zur Entspannung!

Kopiervorlage V 2.8.2 B Atemmechanik – Bauchatmung und Brustatmung

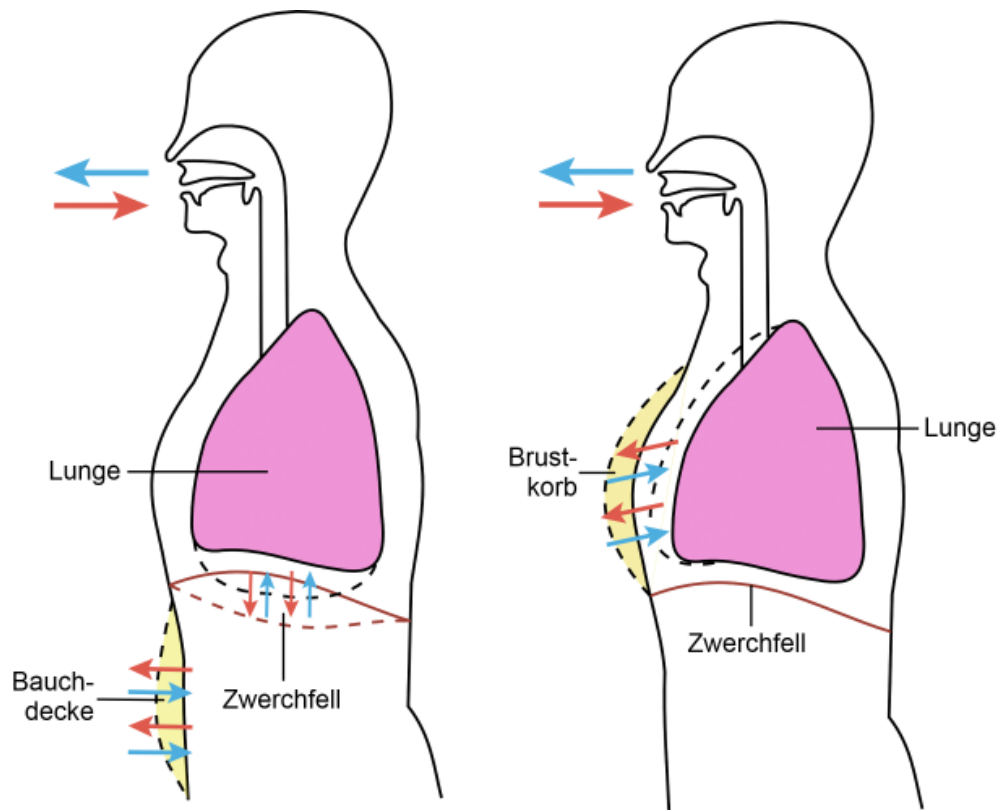


Abb.: Atemmechanik - Brustatmung und Bauchatmung

Bauchatmung (untere Atmung): Das Zwerchfell senkt sich mit der Einatmung ab, die Bauchdecke wölbt sich nach außen. Die Lunge dehnt sich nach unten aus, wodurch Luft eingesaugt wird. Bauchatmung ist die

_____, zudem werden die Bauchorgane stetig massiert.

Brustatmung (mittlere Atmung): Der Brustkorb mit den Rippen wird gedehnt, die Lunge füllt sich im mittleren Bereich. Die eingeatmete Luftmenge ist _____ als bei der Bauchatmung. Brustatmung nutzen wir vor allem bei körperlicher Belastung.

Schlüsselbeinatmung (obere Atmung): Das Anheben der Schlüsselbeine belüftet die obere Lungenpartie. Atmung bei Stress und Anspannung.

Ausatmung: Die gesamte Atemmuskulatur entspannt sich und bewirkt eine Verringerung des Lungenvolumens, die Luft strömt aus der Lunge hinaus.

Ziel ist eine natürliche Vollatmung, hier werden alle Lungenbereiche belüftet, die Atmung dehnt sich zu Bauch, Flanken, Brust und Rücken aus.

Die **Atmungssteuerung** erfolgt über das Zentralnervensystem in Gehirn und Rückenmark. **Nutzen Sie bewusst Ihren ruhigen, tiefen und gleichmäßigen Atem zur Entspannung! Hierbei hilft eine aufrechte Haltung, sie erleichtert effektives Atmen.**

2.8.3 Atmen zur Entspannung – Atem-Fantasiereise

Ziele:

Unterschiedliche Atembereiche und Atemtiefe ausprobieren und üben. Erkennen und erfahren, dass der Atem gezielt zur Entspannung genutzt werden kann.

Methode:

Selbsterfahrung, praktische Übung

Vorlagen:

Texte aus diesem Kapitel (Atemübung und Atem-Fantasiereise)

Benötigte Materialien:

Gymnastikmatte soweit verfügbar

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung erläutert die Atemübungen 4 und 5 und leitet dazu an.

Eine ruhige Atmosphäre ist hilfreich, störende Nebengeräusche sollten vermieden werden (z. B. Fenster schließen). Für manche Personen ist es möglicherweise schwierig, sich auf die Erfahrung dieser weiteren Atemübungen einzulassen, sie sollten sich trotzdem ruhig verhalten, um die restliche Gruppe nicht zu stören. Für die Übungen sollte einengende Kleidung wie Gürtel oder Hosenbund etc. eventuell gelockert werden.

Die Teilnehmenden sitzen auf ihren Stühlen oder liegen auf Gymnastikmatten und lauschen den Anweisungen des Moderators (*kursiv* markiert).

Nach der Atemübung erfolgt ein Feedback der Teilnehmenden über ihre Erfahrungen mit und in der Übung.

Hintergrundwissen für die Kursleitung:

Eine „richtige“ Atmung ist das koordinierte Zusammenspiel aller Atemmuskeln in jeder Situation, erstrebenswert ist also eine **natürliche Vollatmung**. Hiervon kann man dann sprechen, wenn die Zwerchfellarbeit (Bauchatmung) gemeinsam mit der Brust- und Schlüsselbeinatmung gut abgestimmt abläuft.

Machen Sie sich Ihre Atmung bewusst durch das Ausprobieren folgender Atemübung.

Atemübung 4 Vollatmung in Teilschritten

Sitze aufrecht und dennoch bequem, die Hände liegen locker auf dem Bauch. Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und aus, ein und aus... Wenn Du magst schließ Deine Augen...

- *Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Bauchbewegung. Spürst Du, wie die Bauchdecke Deine Hände mit jedem Atemzug auf- und ab bewegt? Die Bauchdecke hebt und senkt sich...*

Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke..., beim Ausatmen senkt sie sich. Bleib mit Deiner Aufmerksamkeit bei diesem Vorgang und fühle die sanfte, wellenförmige Auf- und Ab-Bewegung des Bauches...

Spüre auch die kurze Atempause bis zur nächsten Einatmung...

- *Lege eine Hand etwas seitlich an die Rippen, atme nur in die Flanken hinein. Spüre, wie sich die Rippen dabei heben und senken..., die Rippen dehnen sich bei der Einatmung... und senken sich mit der Ausatmung....*
- *Atme nun in den oberen Bereich Deiner Lungenflügel, bis sich Deine Schultern heben. Wenn Du Dir nicht sicher bist, lege eine Hand zwischen Schulter und oberen Brustbereich. Spüre wie sich die Schulter hebt bei der Einatmung... und senkt bei der Ausatmung...*
Jetzt atmest Du in alle Richtungen ein. So wie ein Luftballon, der sich in alle Richtungen ausdehnt, so atmest Du nun in alle Richtungen in Deinen Rumpf ein und aus...
- *Beim nächsten Atemzug atme zunächst in den Bauch, so dass die Bauchdecke sich deutlich hebt. Verwende dafür jedoch nicht alle Luft, sondern atme beim weiteren Einatmen nun in die Brust, so dass die Rippen zur Seite auseinandergehen. Im letzten Einatem-Schritt atme hoch bis zu den Schlüsselbeinen, so dass diese sich heben und der Hals quasi kürzer wird, die Rippen bleiben dabei „gespreizt“.*
- *Halte die Luft kurz an und atme dann wieder aus. Lass dabei die Luft genau in umgekehrter Reihenfolge entweichen: erst aus Schultern und Schlüsselbeinen, dann aus Brust und Rippen und zuletzt aus dem Bauch. Halte wiederum inne, bevor Du von Neuem beginnst, um noch einmal für Dich alleine auf diese Weise einige Atemzüge durchzuführen... (3 Minuten Zeit geben)*
- *Geh nun wieder dazu über ganz normal zu atmen..., bewege Deine Hände..., wer die Augen geschlossen hat, öffnet sie jetzt wieder und kommt zurück in unseren Raum...*

Wie haben Sie diese Atemübung empfunden?

Wenn Stress und Hektik eine Beschleunigung und Abflachung des Atems verursacht und sich dies negativ auf unser Wohlbefinden und Leistungsvermögen auswirkt, hilft bewusstes Atmen, mit mehr Konzentration, Energie und Lebensfreude den Alltag zu bewältigen.

Im Idealfall wird folgende Atemübung 5 im Liegen auf einer Gymnastikmatte durchgeführt. **Dann muss der Text entsprechend abgeändert werden.** Da die Teilnehmenden in der Übung entspannen sollen, können sie sich evtl. eine Jacke etc. überlegen, da man in entspanntem Zustand leichter friert.

Nun wird die Atemübung 5 vorgelesen. Sollte die Zeit zu knapp werden, kann diese Anleitung verkürzt werden, indem man die Teilnehmenden nicht eine Farbe aussuchen lässt, sondern vorgibt z. B. goldenes Licht einzuatmen. Textalternativen finden sich in der Literatur-Empfehlung.

Atemübung 5 Atem-Fantasiereise

Du liegst so bequem wie möglich auf dem Rücken, die Arme sind leicht vom Körper abgespreizt. Verändere Deine Lage so lange, bis Du ganz komfortabel und entspannt liegst. Oder:

Sitze aufrecht und dennoch bequem, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und aus, ein und aus...

Wenn Du magst, schließ Deine Augen.

Prüfe noch einmal, ob Du wirklich ganz bequem liegst/sitzt, damit Du Dich in den nächsten Minuten nicht bewegen musst. Alles um Dich herum ist jetzt völlig gleichgültig. Du musst jetzt überhaupt nichts leisten...

Nimm Dir Zeit und atme einmal tief durch... Lass Deine Gedanken einfach kommen und gehen, lasse sie weiter ziehen...

Wende Deine Aufmerksamkeit nun Deinem Körper zu. Gehe mit Deinem Bewusstsein, Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Körper und nimm ihn wahr. Spüre die Sitz-/Liegefläche, den Kontakt zum Stuhl/der Matte.

Nun lass Dich dazu einladen, eine Reise durch Deinen Körper zu machen. Spüre Deinen Atem. Spür wie er an der Nasenspitze einströmt ...

Spür den Atem auch in Deinem Rachen, wie er an Deiner Kehle vorbeiströmt...

Beobachte, wie Dein Atem ein und ausströmt, ein und aus...

Vielleicht hilft Dir auch die Vorstellung an einem Strand zu sitzen/liegen und auf das Meer zu schauen. Du spürst die Wärme der Sonne auf Deiner Haut...

Du hörst das Tosen der Wellen, die sich im glitzernden, nassen Sand brechen. Die Wellen rollen hin und her, hin und her...

Spür, wie Dein Atem gleichmäßiger fließt, wie er sich dem Rhythmus des Meeres anpasst.

Stell Dir nun eine wunderschöne, warme, heilende Farbe vor, die Du einatmest..., ein und aus...

Lass Dir Zeit beim Auswählen Deiner Farbe...

Jede Farbe ist gut...

Nimm dir Zeit und warte, bis Du die für Dich richtige Farbe siehst...

Stell Dir vor, dass Du mit der nächsten Einatmung die von Dir ausgewählte Farbe einatmest. Die Farbe strömt durch Deine Nase, am Rachen entlang in die Lungenflügel..., füllt sie ganz aus und strömt langsam wieder heraus...

Mit dem nächsten Einatmen schickst Du die Farbe in Deinen linken Fuß, ja, Du kannst bis in Deinen Fuß hinunter atmen. Er ist ganz ausgefüllt von Farbe...

Mit dem nächsten Atemzug atmest Du in Deinen linken Unterschenkel..., danach in den Oberschenkel...

Dann atme in Deinen rechten Fuß..., den rechten Unterschenkel..., den rechten Oberschenkel. Die Muskeln Deiner Beine entspannen vollkommen in diesem Farbenspiel...

Beim nächsten Atemzug schickst Du die Farbe in Dein Becken...und dann in Deinen Rücken... Andere Gedanken sind nun ganz gleichgültig, konzentriere Dich nur auf Deinen Atem, kehre immer wieder zu ihm zurück und beobachte, wie Deine Farbe Dein Innerstes ganz ausfüllt. Als nächstes füllt die Farbe Deinen Brustraum..., Deine Schultern...

Mit Deinem nächsten Atemzug fließt die Farbe in Deinen linken Arm bis zur Hand..., zu jedem einzelnen Finger..., sie füllt den linken Unterarm..., den Ellenbogen..., den Oberarm...

Lass Deinen Atem ruhig fließen, ein und aus..., ein und aus...

Nun füllt die Farbe auch Deinen rechten Arm, atme sie bis zu den Fingerspitzen der rechten Hand..., in den Unterarm..., den Oberarm bis hinauf zur rechten Schulter...

Deine Farbe entspannt die Muskeln Deines Körpers, die Beine, die Arme, den Rücken, die Schultern, den Nacken...

Mit dem nächsten Atemzug füllt sich Dein Kopf mit der von Dir gewählten Farbe..., nun auch Dein Hals...

Du bist ganz ausgefüllt mit dieser leuchtenden Farbe, sie entspannt Deine Muskeln, Deine Muskeln werden angenehm warm...

Und Dein farbiger Atem entspannt auch Deinen Geist...

Nimm Dir Zeit und schau mit Deinem inneren Auge, wie Du mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannst...

Spüre wie leicht Dein Atem kommt und geht..., wie er Dich entspannt und ruhig machen kann...

Spüre das Gefühl von Frieden und Ruhe in Deinem Körper... - Und nimm Dir Zeit dafür...

Mit dem nächsten Einatmen verabschiedest Du Dich von Deiner Farbe..., von dem Strand und den Wellen...

Stelle Dich jetzt langsam darauf ein, mit Deiner Aufmerksamkeit wieder in unseren Raum zurück zu kommen...

Fang nun an, Deine Finger und Deine Füße zu bewegen... Dreh Deine Handgelenke und recke und dehne Dich wie morgens beim Aufwachen...

Öffne nun langsam Deine Augen und mache Dir bewusst in welchen Raum Du Dich befindest... Lass Dir Zeit, in der Gegenwart richtig anzukommen.

Fragen Sie die Gruppe auch jetzt wieder nach ihren Erfahrungen mit dieser Atemübung. Verabschieden Sie die Teilnehmenden mit der Aufforderung und Motivation, sich öfter seines Atems bewusst zu werden und ihn gezielt zur Entspannung oder Beruhigung einzusetzen, z. B. in einer langen Warteschlange vor der Kasse, während einer langen Bus- oder Bahnfahrt, in einer Stresssituation usw.

Literaturempfehlung:

Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem, Jungfermann 2007

Dießner Dr. H. H. D.: Die Welle des Atems; Fantasiereisen und Autogenes Training, Jungfermann 2005.

Wilk, Daniel: Innehalten und verweilen; Geschichten, die Veränderungen ermöglichen, Juni Verlag.

Teil 3 Stressbewältigung

Inhalt	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
3.1 Was macht mir Stress?				
3.1.1 Begrüßung und Einführung in die Module zur Stressbewältigung	5		5	
3.1.2 Erwartungsabfrage	10		15	
3.1.3 Was ist Stress? (Inkl. Kurzinput: Stress und Stressoren, Stressbewältigung, Stressdosis)	10		25	
3.1.4 Was stresst mich?	15		40	
3.1.5 Bewegungsübung Apfelbaum	5		45	
3.2 Wie reagiert der Körper auf Stress?				
3.2.1 Vorstellung der Inhalte	1		1	
3.2.2 Biologischer Sinn von Stress	5		6	
3.2.3 Stress unter die Lupe nehmen	34		40	
3.2.4 Wirkung von Stress, Entspannungsantwort	5		45	

	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
3.3 Entspannungstechniken, Kurz-Entspannung				
3.3.1 Einstieg ins Thema	5		5	
3.3.2 Brainstorming: Welche Entspannungsmethoden werden angewendet?	10		15	
3.3.3 „Erste-Hilfe-Koffer“ bei Stress	25		40	
3.3.4 Transfer in den Alltag	5		45	
3.4 Stressbewältigungstechniken				
3.4.1 Einstieg ins Thema	3		3	
3.4.2 Der Zitronenversuch	7		10	
3.4.3 Methoden zur langfristigen Stressbewältigung	10		20	
3.4.4 Fantasiereise mit Progressiver Muskelentspannung	15		35	
3.4.5 Brainstorming: Anwendung im Alltag	5		40	
3.4.6 Aktivierungsübung Ausschütteln	5		45	

	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
3.5 Stressbewältigung durch Achtsamkeit				
3.5.1 Einstieg	1		1	
3.5.2 Essmeditation	10		11	
3.5.3 Kurzinput „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“	7		18	
3.5.4 Bodyscan	20		38	
3.5.5 Tag der Achtsamkeit	7		45	
3.6 Wie wir uns selbst unter Stress setzen (Achtung! Dieses Modul kann Einheiten bis 90 Minuten füllen. Es können aber auch nur Teile daraus verwendet werden.)				
3.6.1 Einstieg ins Thema	5		5	
3.6.2 Der Hund	5		10	
3.6.3 Kurzinput Stressablauf, Bewertungen, Stressverstärker	15		25	
3.6.4 Gruppenarbeit Persönliche Stressverstärker	25		50	
3.6.5 Bewegungsübung: Perspektivwechsel	5		55	
3.6.6 Fünf Stressverstärker und mögliche Gegenmittel	20		75	
3.6.7 Frauen und Männer im Stress	15		90	

	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
3.7 Stressabbau durch Selbstmanagement – Tagesstruktur <i>(Achtung! Dieses Modul kann Einheiten bis 75 Minuten füllen. Es können aber auch nur Teile daraus verwendet werden.)</i>				
3.7.1 Einstieg ins Thema mit Aktivierungsübung	5		5	
3.7.2 Brainstorming: Mögliche positive Seiten von Arbeitslosigkeit – gibt es das?	10		15	
3.7.3 Kurzinput Stressmanagement (Coping)	10		25	
3.7.4 Gruppenarbeit Mein Leben – was ist mir wichtig?	20		45	
3.7.5 Kurzinput Ressourcen/ Kraftquellen	10		55	
3.7.6 Tagesstruktur für „24-Stunden-Erwerbslosentag“ finden	20		75	

	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
3.8 Stressbewältigung durch ausgewogene und bezahlbare Ernährung (Achtung! Dieses Modul kann Einheiten bis 75 Minuten füllen. Es können aber auch nur Teile daraus verwendet werden.)				
3.8.1 Einstieg ins Thema	5		5	
3.8.2 Essverhalten im Stress	10		15	
3.8.3 Regelsätze für Essen und Trinken und der Umgang damit	20		35	
3.8.4 Glinka/Meier haben eine Idee	5		40	
3.8.5 Tipps für gute und preiswerte Ernährung	30		70	
3.8.6 Feedbackrunde	5		75	
3.9 Erholsam schlafen				
3.9.1 Begrüßung und Vorstellung des Moduls	5		5	
3.9.2 Aufstellungen	5		10	
3.9.3 Kurzinput: Rund ums Schlafen	5		15	
3.9.4 Gruppenarbeit „Gut Schlafen“	15		30	
3.9.5 Übung „Grübelstopp“	15		45	
3.9.6 Kurzinput: - Schlafphasen, - Alkohol – eine gute Einschlafhilfe? - Einschlaf Tipps	10 - 15		55 - 60	

	Dauer		Gesamt	Kommentar
	Soll	Ist		
3.10 Positiver Umgang mit Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln				
3.10.1 Vorstellung des Moduls	1		1	
3.10.2 Kurzinput „Genussmittel/ mögliche Suchtmittel“	5		6	
3.10.3 Gruppenarbeit Genussmittel/ mögliche Suchtmittel und Stress	35		41	
3.10.4 Kurzinput „Genießen lernen“	9		50	
3.10.5 Schokoladenmeditation	10		60	
3.11 Wenn Genuss zur Sucht wird				
3.11.1 Suchtentstehung	10		70	
3.11.2 Hilfsmöglichkeiten bei Suchtverhalten	5		75	

3.1 Was macht mir Stress?

3.1.1 Begrüßung und Einführung in die Module zur Stressbewältigung

Ziele:

Erste Erwartungsklärung

Methode:

Moderation

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Teilnehmenden werden über die Themen der Module Stressbewältigung informiert. Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 3.1.1 A Themen der Module Stressbewältigung

V 3.1 B kopiert für die Teilnehmer

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Teilnehmenden sollten an Tischen sitzen. Die Kursleitung begrüßt die Anwesenden. Anhand der Folie V 3.1.1 A „Themen der Module Stressbewältigung“ gibt die Kursleitung einen Überblick über die Inhalte und die zu behandelnden Themen:

Die Kurseinheit besteht aus 10 Modulen. Es beginnt mit den beiden Modulen in der Mitte der Folie „Was macht mir Stress?“ und „Wie reagiert der Körper auf Stress?“

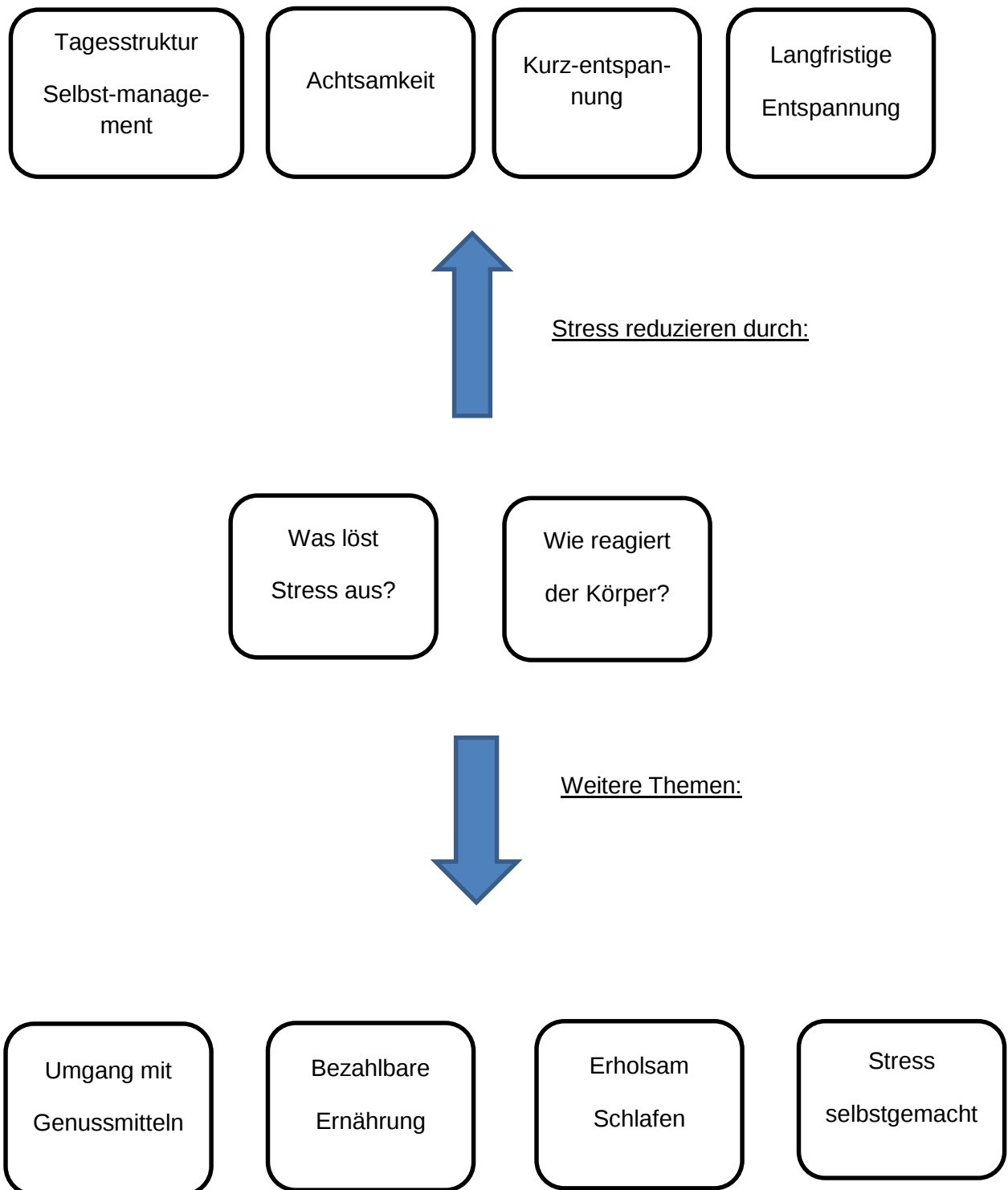
In der oberen Reihe sind die Themen der Module aufgeführt, die verschiedene Möglichkeiten zur Stressreduktion aufzeigen. Die Teilnehmenden lernen Entspannungsmethoden kennen, die kurz- und langfristig wirken, Achtsamkeitstraining sowie die Stressbewältigung durch eine gute Tagesstruktur und Selbstmanagement.

Stress wirkt sich oft negativ auf den Schlaf und auf den Umgang mit Alkohol, Nikotin, Koffein und Zucker aus. Zwei Module werden das als Schwerpunktthema haben. Ein anderes Thema wird Stressbewältigung durch ausgewogene und bezahlbare Ernährung sein. Ist das bei den gegebenen Harz IV-Sätzen überhaupt möglich? Ein Modul hat das Thema „Wie wir uns selbst unter Stress setzen“.

Arbeitsmaterialien: Die Teilnehmenden bekommen zu jedem Modul Arbeitsmaterial und Beschreibungen.

Tipp Kurstagebuch: Die Teilnehmenden können sich ein Kurstagebuch anlegen. Dort können sie Notizen sammeln, die sie zu den einzelnen Modulen aufgeschrieben haben, oder auch Ideen und Anregungen, die sie während der Kursstunden bekommen haben. Sie können sich damit ein eigenes Stressbewältigungsprogramm anlegen. Das ergänzt die Kursmaterialien und ist viel persönlicher.

Vorlage V 3.1.1 A Themen der Module Stressbewältigung



Hintergrund 3.1 Einstieg und Theorie für Kursleitung

Informationen zum Thema Stress bei Langzeitarbeitslosigkeit

Stress – da sieht man zuerst den überlasteten Berufstätigen. Das Wissen, dass der „unterforderte“ Erwerbslose, genau wie der überforderte Beschäftigte, unter Stress stehen kann, ist kaum bekannt.

Eine Umfrage der Techniker Krankenkasse ergab 2009 unter Erwerbslosen folgende Stressfaktoren:

- permanente Sorge um den Lebensunterhalt
- Sorge um Altersversorgung
- Befürchtungen, mit gesellschaftlichen und technischen Entwicklungen nicht Schritt halten zu können
- Angst, den Wiedereinstieg in das Berufsleben nicht zu schaffen
- Selbstzweifel

Erwerbslose haben **andere Stressauslöser (Stressoren)** als Berufstätige. Klassische Stressoren erwerbsloser Personen sind;

- Verlust von sinnvoller Tätigkeit und Anforderung
- Verlust des sozialen Netzwerkes im täglichen Arbeitsumfeld
- Verlust einer festen Tagesstruktur
- Stigmatisierung durch die Gesellschaft
- finanzielle und materielle Einbußen
- Unsicherheit bezüglich der Zukunft
- enge Rahmen, Pflichten und Anforderungen durch den Gesetzgeber ohne entsprechende Entlohnung und Sicherheit einer Wiederbeschäftigung.

Langzeitarbeitslosigkeit wird als Dauerbelastung empfunden.

Ziel des **Empowerment-Konzeptes** ist es, Menschen zu mehr Eigenaktivität und zu mehr Kontrolle über ihre Lebensumstände zu verhelfen. Dieses Konzept ist eine der Grundlagen der Module.

In den Modulen zur Stressbewältigung werden die Kenntnisse über verschiedene Techniken zur Stressbewältigung vermittelt. Damit sollen der eigene Handlungsspielraum aufgezeigt und positive Erlebnisse aufgebaut werden. Ein Modul beschäftigt sich mit dem Aufbau fester Tagesstrukturen.

Informationen zum Ablauf des Modul 3.1 „Was macht mir Stress?“

Nach der Begrüßung werden die einzelnen Module vorgestellt. Es folgt eine Erwartungsabfrage, die klärt, ob realistische oder unrealistische Erwartungen der Teilnehmenden vorhanden sind und welche Befürchtungen bestehen. Schwerpunkt dieses Moduls ist die Frage, was für die Teilnehmenden Stress ist. Dies ergibt einen Überblick über die Stress-Situation in der Gruppe.

Um der Kursleitung das Einordnen der Antworten zu erleichtern, liegt das Arbeitsblatt „Stress durch...“ V 3.1 B vor. Dieses kann auch an alle Teilnehmenden ausgeteilt werden, damit sie diese Information mit nach Hause nehmen.

Es schließt sich ein Kurzinput über wichtige Begriffe zum Thema Stress und die Möglichkeiten zur Stressbewältigung an. Die Teilnehmenden sollen sich mit ihrer persönlichen Stress-Situation auseinandersetzen und eine Liste mit ihren stärksten momentanen Stressauslösern erstellen. Auf diese Liste kann in den folgenden Modulen eingegangen werden.

Den Abschluss des Moduls bildet eine Bewegungsübung.

Quelle: Förderung der psychischen Gesundheit bei Erwerbslosen, LigaPraxis 4, 2011.

Vorlage V 3.1 B



3.1.2 Erwartungsabfrage

Ziele:

Auseinandersetzung mit Erwartungen und Befürchtungen

Methode:

Erwartungsabfrage

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Kursleitung erhält einen Überblick über Erwartungen und Befürchtungen in der Gruppe und damit auch ein hilfreiches Instrument zum weiteren Vorgehen in den Modulen. Die Teilnehmenden können vor allem Befürchtungen in anonymer Form äußern.

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

2 vorbereitete Pinnwände, Moderationskarten, Stifte, evtl. Fotoapparat zur Dokumentation

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung hat zwei Pinnwände folgendermaßen vorbereitet:

Ich möchte nicht:

Positiv, wenn.....

Pro Person werden ca. sechs Moderationskarten und Stifte verteilt.

Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden, auf die Karten zu schreiben, was sie während der Unterrichtseinheiten zum Thema Stressbewältigung auf keinen Fall erleben möchten. Die Karten werden dann an die Pinnwand mit der Überschrift „Ich möchte nicht“ geheftet.

Eine zweite Frage lautet: „Was müsste passieren, damit Sie sagen, die Teilnahme hat mir geholfen, hat mir genützt?“ Schreiben Sie die Antwort wieder auf Karten und heften Sie diese an die Pinnwand mit der Überschrift „Positiv, wenn...“

Die Kursleitung sortiert die Antwortkarten thematisch und liest sie vor. Dabei sollte es zum Austausch im Plenum kommen. Bei überzogenen und unrealistischen Erwartungen und Befürchtungen sollte die Kursleitung dies ansprechen.

Info für die Kursleitung

Insbesondere die geäußerten Befürchtungen sollten sehr ernst genommen werden und im Verlauf der Module berücksichtigt werden. Optimal wäre es, wenn die Ergebnisse der Abfrage bis zum Ende der Module ausgehängt bleiben könnten, ansonsten sollten sie dokumentiert werden und spätestens am Ende der Module wieder besprochen werden.

3.1.3 Was ist Stress?

Kurzinput: Stress, Stressoren, Stressbewältigung, Stressdosis

Ziele:

Teilnehmende kennen wichtige Begriffe zum Thema Stress und grundsätzliche Möglichkeiten zur Stressbewältigung

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Der Kurzinput dient zur Begriffsklärung. Die Möglichkeiten zur Stressbewältigung werden aufgezeigt und die Teilnehmenden werden zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Stressverhalten angeregt.

Vorlagen:

V 3.1.3 A Stress, Stressor

V 3.1.3 B Möglichkeiten Stressbewältigung

V 3.1.3 C Stressdosis

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung gibt eine kurze Einführung, wichtige Begriffe zum Thema Stress werden erklärt.

Folie V 3.1.3 A Stress, Stressor

Die Definition von Stress wird vorgelesen.

Das vorher erfolgte Sammeln von Stressauslösern bietet sicher Ansatzpunkte, um zu erklären, dass Stress bei jedem anders wirkt.

Definition Stressoren vorlesen

Dieser Begriff ist sicher nicht so geläufig. Einige der aufgeführten Beispiele für äußere und innere Stressoren wurden beim Punkt „Was ist Stress?“ vielleicht schon genannt. Die Aufstellung zeigt die große Bandbreite der möglichen stressauslösenden Faktoren an.

V 3.1.3. B Möglichkeiten Stressbewältigung

Die Kursleitung liest die Folie vor und sagt den Teilnehmenden, dass in den folgenden Modulen die verschiedenen Möglichkeiten zur Stressbewältigung vorgestellt werden.

V 3.1.3 C Stressdosis

Die Kursleitung erläutert die Abbildung „Stressdosis“ und liest den Text vor.

Frage ins Plenum, ob die Teilnehmenden die Anzeichen von Über- und Unterforderung an sich schon einmal bemerkt haben.

Vorlage V 3.1.3 A. Folie „Was ist Stress?“

Was ist Stress?

- Stress ist ein Zustand, in dem man sich befindet.
- Bei Stress handelt es sich um ein subjektiv erlebtes Übermaß an Belastung. Was die/den eine(n) stresst, lässt die/den andere(n) kalt.
- Stress ist immer persönlich.

Was ist ein Stressor?

Die Ursache, die Stress auslöst, nennt man Stressor.

Es gibt eine Vielzahl von Stressauslösern. Beispiele:

Äußere Stressoren: Lärm, Hitze, Kälte

Nikotin, Tabletten

Zeitdruck, Schulden, Einsamkeit,

Probleme in der Partnerschaft

Innere Stressoren: Hunger, Schmerz

Befürchtungen, Ängste

Sorgen, Erwartungen, negative Gedanken

Nach:

A. Wagner-Link, Aktive Entspannung und Stressbewältigung

D. Drexler, Das integrierte Stress-Bewältigungsprogramm ISP

Vorlage V 3.1.3. B Folie „Möglichkeiten der Stressbewältigung“

Möglichkeiten der Stressbewältigung

Grundvoraussetzung zur Veränderung ist es, den Stress überhaupt zu bemerken.

„Es gibt keine Fünf-Minuten-Terrine gegen Stress“ (Diana Drexler).

Jede Möglichkeit erfolgreicher Stressbewältigung braucht Zeit.

Es gibt nicht **die** eine Möglichkeit zur Stressbewältigung, weil jeder Mensch auf Belastungen unterschiedlich reagiert.

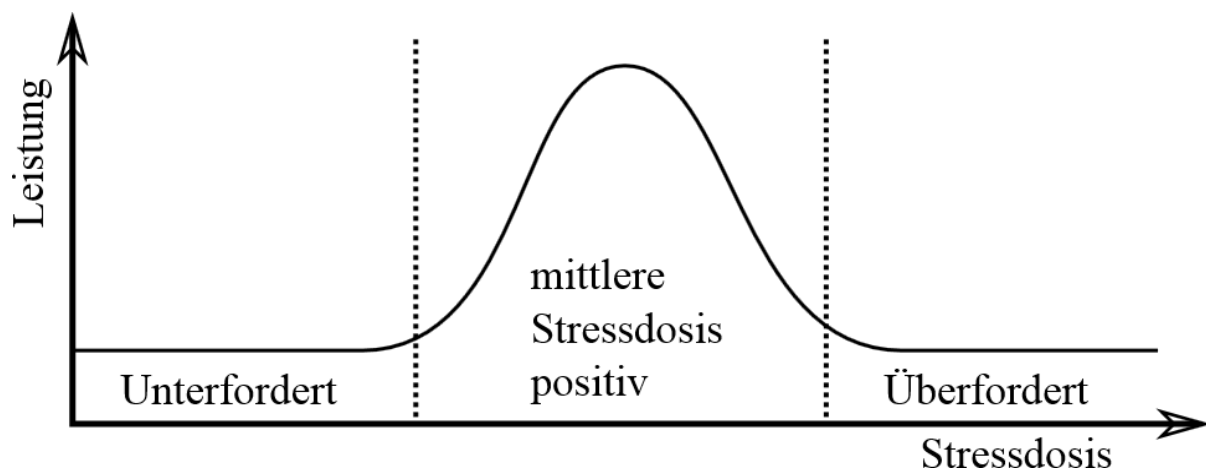
Stressbewältigungsmöglichkeiten setzen an drei Ebenen an:

1. Die stressauslösende Situation erkennen und konkret verändern.
2. Lässt sich die Situation nicht verändern, kann die Sichtweise und Bewertung verändert werden.
3. Stressbewältigungstechniken erlernen und Bewegung ins Leben bringen. Das tun, was zur Erholung beiträgt.

Vorlage V 3.1.3 C Folie „Stressdosis“

Stressdosis

Ein gewisses Maß an Stress ist lebensnotwendig und hält die Menschen gesund. Erst häufige und dauernde Unter- oder Überforderung kann krankmachen.



Anzeichen Unterforderung	Anzeichen mittlere Stressdosis	Anzeichen Überforderung
• Ich fühle mich nicht wohl • Ich bin gelangweilt • Ich bin unmotiviert • Ich mache Fehler • Ich kann nicht viel leisten	• Ich fühle mich wohl • Das Leben macht mir Spaß • Ich bin motiviert und gut drauf	• Ich fühle mich gestresst • Ich reagiere planlos • Leistungen werden schlechter • Ich bin oft krank • Ich mache Fehler und bin ungeduldig

Nach: A. Wagner-Link, Aktive Entspannung und Stressbewältigung

3.1.4 Was stresst mich?

Übung 1

Ziele:

Reflexion über persönlichen Stress

Methode:

Abfrage und Austausch im Plenum

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die spontan genannten Stressoren werden erfasst, jedoch nicht bewertet. Die unterschiedlichen stressauslösenden Faktoren werden aufgezeigt. Der Austausch dient auch der Begriffserklärung und zeigt, dass Stress immer persönlich, individuell ist.

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Pinnwand, Moderationskarten, Stifte

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Einleitung der Kursleitung:

Wie oft hört man den Satz: „Ich bin im Stress“. Alle scheinen zu wissen was gemeint ist. Ist das so?

Was ist Stress oder stressig für Sie?

Die Kursleitung notiert die Antworten auf Moderationskarten und befestigt sie an der Pinnwand.

Wird eine Antwort von den anderen Teilnehmenden als nicht stressig oder „Das ist doch kein Stress“ bezeichnet, muss die Kursleitung darauf hinweisen, dass Stress immer persönlich empfunden wird und dass es große Unterschiede gibt zwischen dem, was als Stress oder Nichtstress angesehen wird.

Die Kursleitung kann bei den genannten Begriffen nachfragen, ob auch das Gegenteil des Begriffes Stress auslösen kann, z.B. „Hektik – Langeweile“, „Zeitdruck – zu viel Zeit“, „Lärm – Ruhe“, „keine Termine – Termindruck“ und bei Zustimmung aus dem Plenum diese Begriffe auch notieren.

Übung 2

Ziele:

Teilnehmende setzen sich intensiv mit ihren Stressauslösern auseinander

Methode:

Einzelarbeit

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Liste dient der Reflexion. Auf sie kann in den folgenden Modulen zurückgegriffen werden. Die Liste ist für die Teilnehmenden gedacht; sie wird nicht vorgelesen.

Vorlagen:

V 3.1.4 Was macht mir am meisten Stress?

Benötigte Materialien:

Stifte

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung teilt die Vorlage V 3.1.4 „Was löst Stress bei mir aus?“ aus und bittet die Teilnehmenden aufzuschreiben, was momentan am häufigsten Stress in ihrem Leben auslöst.

Die Kursleitung erklärt, dass ein ganz wichtiger Punkt zur Stressbewältigung darin besteht, genau zu erkennen, was den Stress auslöst.

Sollte die Zeit nicht ausreichen, kann die Liste auch zu Hause weiter ausgefüllt werden.

Vorlage 3.1.4. Was stresst mich?

Was stresst mich?

1
2
3
4
5

3.1.5 Bewegungsübung Apfelbaum

Ziele:

Auflockerung

Methode:

Bewegungsübung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Nach der intensiven Auseinandersetzung mit Stress und Stressauslösern können die Teilnehmenden eine Entspannungsübung durch Bewegung durchführen.

Vorlagen:

Anleitung Bewegungsübung Apfelbaum

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung leitet die Übung an und führt sie mit durch.

Apfelbaum

Stellen Sie sich vor, Stress, Unruhe, Sorgen usw. hängen wie dicke Äpfel überall an Ihrem Körper. Diese wollen Sie loswerden - durch Abschütteln.

Ablauf:

Stellen Sie sich bitte hin und achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz nach rechts und links haben.

Wir beginnen, die rechte Hand, die locker herunterhängt, zu schütteln. Nach einiger Zeit folgt der ganze Arm, die linke Hand kommt dazu, der linke Arm, Schultern, Beine.

Die Füße bleiben fest auf dem Boden.

Schließlich schütteln wir die Hüfte, den Bauch, bis alles ganz locker in Bewegung ist. Auch Mund, Kiefer und Nacken sind ganz locker.

Zum Abschluss zählen alle gemeinsam von 10 bis 0, dabei wird nochmals besonders schnell geschüttelt.

Die Kursleitung zählt laut.

Nachspüren

Blieben Sie noch einen Moment still stehen, schließen Sie die Augen, und spüren Sie, ob alle Unruhe abgeschüttelt ist. Achten Sie dabei besonders darauf, ob Sie ein Kribbeln in den Händen und den Armen fühlen können.

Vorlage 3.1 Überblick über die Module zur Stressbewältigung (Erklärung für Teilnehmende)

Module zur Stressbewältigung

Stress ist ein Teil unseres Lebens. Was als negativer Stress empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Auch die Art, Stress zu bewältigen, ist ganz verschieden.

Die Module zur Stressbewältigung sollen Ihnen Anregungen geben, zunächst Ihre persönliche Situation zu analysieren und Möglichkeiten zur aktiven Entspannung zu finden.

Sie lernen verschiedene Methoden zur Stressbewältigung kennen und können sich Ihr persönliches Anti-Stressprogramm zusammenstellen. Die Übungen sind ein Angebot für Sie. Sie können sie ausprobieren und geeignete Übungen in Ihren Alltag übernehmen und in stressigen Situationen einsetzen.

Die Methoden zur Stressbewältigung funktionieren umso besser, je regelmäßiger sie geübt werden. Autofahren oder ein Instrument spielen lernt man auch nicht an einem Tag.

Daneben werden in den verschiedenen Modulen Bereiche beleuchtet, auf die Stressbelastungen einen Einfluss haben können. So wirkt sich Stress oft negativ auf den Schlaf und auf den Umgang mit Alkohol, Nikotin, Koffein und Zucker aus. Zwei Module werden das als Schwerpunktthema haben.

Ein anderes Thema wird Stressbewältigung durch ausgewogene und bezahlbare Ernährung sein. Ist das bei den Hartz IV – Sätzen überhaupt möglich? Ein Modul hat das Thema „Wie wir uns selbst unter Stress setzen“.

3.2 Wie reagiert der Körper auf Stress?

3.2.1 Vorstellung der Inhalte

Ziele:

Erwartungskklärung und erste Informationen über den Kursinhalt

Methode:

Moderation

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

1 Minute

Ablauf:

Die Teilnehmenden sollten an Tischen sitzen.

Die Kursleitung gibt eine kurze Einführung in das Thema. Das können die folgenden Sätze sein:

„In dieser Kurseinheit geht es um die Reaktion im Körper. Um mit Stress umgehen zu können, muss man verstehen, was im Körper vorgeht.“

Dann erfolgt die Überleitung zum Kurzinput „Biologischer Sinn von Stress“.

Einleitung und Theorie für Kursleitende

Um eine Stress auslösende Situation zu bewältigen oder zu verändern, ist es entscheidend, diese überhaupt als solche zu erkennen. Auch das Wissen, was im Körper abläuft ist hilfreich.

Zunächst wird der **biologische Sinn** der Stressreaktion erklärt. Die Aktivierung dieser Reaktion ist ein lebenswichtiger und ganz natürlicher Vorgang. Der Mensch wird schnell zur vollen körperlichen Leistungsfähigkeit gebracht, um im Notfall reflexartig reagieren zu können. Durch veränderte Lebensbedingungen in der heutigen Zeit wird die Stressreaktion oft durch Stressoren ausgelöst, die den ursprünglichen Nutzen der Reaktion ins Gegenteil verkehren. Die Mobilisierung des Körpers ist nur selten nötig, und die ungenutzten Energien können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen vielfältiger Art führen.

Menschen im Stress reagieren mit dem ganzen Körper, mit Herz und Muskeln, mit Gefühlen und Gedanken sowie mit typischen Handlungen und Verhalten. Genau zu verstehen, was vor sich geht, ist eine Basis, um mit Stress umgehen zu können.

Die Sensibilisierung für **Stresswarnsignale** steht im Mittelpunkt des Moduls. Eine als stressig empfundene Belastungssituation wird unter die Lupe genommen, in einzelne Schritte zerlegt und die Auswirkung auf die Ebene des Körpers, des Verhaltens und der Gedanken aufgezeigt. Dies soll zu einer bewussten Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stresssymptome bei den Teilnehmenden führen.

Es schließt sich ein Kurzinput an, der die kurz- und langfristige Wirkung von Stresseinflüssen auf den Körper erklärt. Es ist für die Teilnehmenden wichtig zu erfahren, dass sie die Fähigkeit haben, mit Hilfe von aktiven Entspannungstechniken in die Stressreaktion einzugreifen. **Entspannung kann trainiert und dann gezielt eingesetzt werden.**

3.2.2 Biologischer Sinn von Stress

Ziele:

Die biologische Grundlage von Stress kennen lernen.

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Teilnehmenden erfahren, dass die Stressreaktion ursprünglich ein überlebenswichtiges Programm war, das sich durch die heutigen Lebensbedingungen bei vielen Menschen negativ auswirken kann.

Vorlagen:

V 3.2.2 A Biologische Wirkung von Stress

V 3.2.2 B Bild Löwe

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Anhand des nachfolgenden Textes und der Vorlagen erläutert die Kursleitung das Thema Stress:

Stress ist ein sehr altes genetisches Programm in unserem Körper, das bei einer plötzlich auftretenden Situation aktiviert wird. Es versetzt den Menschen in **volle körperliche Leistungsfähigkeit**, um flüchten oder kämpfen zu können.

(An dieser Stelle das **Bild** eines gefährlich aussehenden **Löwen** zeigen.)

Die Menschen in der Steinzeit hatten beim Anblick einer solchen Gefahr nur die Möglichkeit, so schnell wie möglich wegzurennen oder es auf einen Kampf ankommen zu lassen.

Ein Beispiel aus der heutigen Zeit: Wenn ein Auto auf uns zurast, ist es das Stressprogramm, das uns in die Lage versetzt, ohne nachzudenken zur Seite zu springen.

Das **Stressprogramm** wird aktiviert, egal ob eine Gefahrensituation real existiert oder man sich diese **nur vorstellt**. Auch der Stress, der nur in unseren Köpfen stattfindet, führt zu der gleichen Reaktion.

Unabhängig davon, was den Stress auslöst, bereitet sich der Körper automatisch darauf vor, die Gefahr zu bewältigen.

Vorlage 3.2.2 A Biologische Wirkung von Stress

Biologische Wirkung von Stress

Der **Körper** wird auf folgende Weise in **volle Leistungsbereitschaft** versetzt:

- Die **Atmung** wird schneller, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt.
- Das **Herz** schlägt schneller, Gehirn und Muskeln werden besser mit Energie versorgt.
- Aus der **Leber** wird Zucker freigesetzt und Fettsäuren gelangen ins Blut, um mehr Energie zur Verfügung zu haben.
- Gleichzeitig wird alles, was nicht gebraucht wird, gedrosselt. Das sind die Verdauung und das sexuelle Verlangen.

In der heutigen Welt müssen wir selten mit Löwen kämpfen oder fliehen. Die Stressauslöser sind ganz andere: Lärm, Konflikte aller Art, Autofahrt im Stau, Erwerbslosigkeit, Schulprobleme bei den Kindern. Da nützt die volle körperliche Leistungsbereitschaft wenig.

Läuft der eigene Körper ständig auf Hochtouren – ist also immer in die volle Leistungsbereitschaft versetzt – schadet das langfristig eher, da unser Körper die Anspannung nicht wie früher beim Jagen oder auf der Flucht abbauen kann. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir uns im Alltag so oft wie möglich bewegen.

Vorlage 3.2.2 B Bild Löwe



3.2.3 Stress unter die Lupe nehmen

Ziele:

Teilnehmende erkennen Stresswarnsignale bei sich

Methode:

Erarbeitung von Informationen in der Gruppe mit Hilfe vorgefertigter Materialien, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Teilnehmenden setzen sich mit Situationen auseinander, die bei ihnen Stress auslösen. Dies führt zu einer bewussten Selbstreflexion und zur Sensibilisierung für eigene Stresssymptome, was die Grundlage zur Bewältigung ist.

Vorlagen:

V 3.2.3 A Vorlage Stress unter die Lupe nehmen

V 3.2.3 B Vorlage Stress unter die Lupe nehmen, mit Beispiel

V 3.2.3 C Vorlage Körper, Verhalten, Gedanke

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt, Stifte für Overheadfolie, Tafel / Flip-Chart

Für alle Teilnehmenden kopiert zum Austeilen:

V 3.2.3 A Vorlage Stress unter die Lupe nehmen

V 3.2.3 C Vorlage Körper, Verhalten, Gedanken

Dauer:

34 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung erläutert das Vorgehen:

Das Thema des Moduls lautet: Wie reagiert der Körper unter Stress? Dazu soll eine alltägliche Belastungssituation unter die Lupe genommen werden. Die Situation soll geschildert und beschrieben werden, welche Reaktionen sie auf den Körper, das Verhalten und die Gedanken hatte.

Die Vorlage Stress unter der Lupe V 3.2.3 A wird über Overhead oder Beamer angezeigt und erklärt, dass nach diesem Schema vorgegangen werden soll.

Frage der Kursleitung: *Sie haben im ersten Modul aufgeschrieben, was Ihnen am meisten Stress macht. Ist eine(r) von Ihnen bereit, eine Situation konkret zu schildern? Das sollte keine besonders dramatische Situation sein, sondern etwas, was Sie im Alltag immer wieder als stressig empfinden.*

Die Kursleitung verteilt die Vorlage V 3.2.3.A an alle und liest die Fragen der Vorlage vor, nach der vorgegangen werden soll.

Anmerkung für die Kursleitung:

Falls keine(r) dazu bereit ist, eine Situation zu schildern, sollte kein Druck ausgeübt werden. Vielleicht ist das Vertrauen in die Gruppe nicht so groß, um sich mit einer Belastungssituation offen zu legen. Wenn das der Fall ist, wird die fiktive Belastungssituation 3.2.3. B durchgesprochen (dazu Vorlage 3.2.3. B mit Beamer oder Overheadprojektor zeigen). Gemeinsam in

der Gruppe werden die Fragen fiktiv beantwortet: „Was spüren Sie körperlich?“ „Wie verhalten Sie sich?“ „Was haben Sie für Gedanken und Gefühle?“

Wenn eine Person bereit ist zu schildern, was sie als Stress empfindet, wird das anhand der Fragen durchgesprochen. Die Kursleitung kann dies stichwortartig auf der Vorlage notieren. Die Schilderung sollte nicht zu ausufernd sein. Der Schwerpunkt liegt auf dem, wie sich Stress auf Körper, Gedanken und Handeln auswirkt.

Nach der Schilderung der Situation regt die Kursleitung ein kurzes Brainstorming in der Gruppe an. Es sollen Ideen gesammelt werden, wie bei der geschilderten Situation kein Stress oder weniger Stress entstehen könnte. Dabei dürfen gerne ungewöhnliche Ideen genannt werden.

Die Person, die die Belastungssituation geschildert hat, wird von der Kursleitung gefragt, ob Vorschläge gemacht wurden, die sie als spontan hilfreich empfindet und die ihr in einer solchen Situation helfen könnten.

Die Vorlage V 3.2.3 C Körper, Verhalten, Gedanken wird an alle verteilt.

Die Kursleitung erläutert den Teilnehmenden, dass jetzt noch einmal genauer auf die Stresswarnsignale geschaut werden soll.

Die Vorlage zeigt als erstes, was im Körper bei Stress gefühlt wird. Die Kursleitung kann den Text vorlesen. Frage an die Teilnehmenden: „Erkennen Sie sich da wieder oder gibt es weitere körperliche Reaktionen, die Sie immer wieder bemerken?“

Die zweite Tabelle zeigt das Verhalten im Stress an. Der Text wird vorgelesen. Frage an die Teilnehmenden: „Haben Sie das teilweise auch schon bemerkt?“

Die Kursleitung: „Stress wirkt sich auf viele Bereiche unseres Körpers aus, auch auf die Gedanken.“ Text wieder vorlesen. Frage an die Teilnehmenden: „Ist Ihnen der eine oder andere Gedanke auch schon gekommen?“

Frage an die Teilnehmenden: „Reagieren Sie im Stress auf allen drei Ebenen, also spüren Sie im Körper deutliche Veränderungen, verhalten Sie sich anders und haben Sie andere Gedanken oder merken Sie diese Stresswarnsignale nur auf einer oder zwei dieser Ebenen?“

Vorlage 3.2.3. A Stress unter die Lupe nehmen

(nach G. Kaluza, Stressbewältigung, 2004)



Um Stress zu reduzieren, ist es gut herauszufinden, wann und was Sie als Stress empfinden und wie Sie reagieren.

Wie sieht eine typische Stress-Situation für Sie aus? Wann bemerken Sie Stress?

Wo passiert das?

Sind andere beteiligt?

Was wird gesagt oder getan?

Was spüren Sie körperlich?

Was fühlen Sie?

Welche Gedanken und Gefühle haben Sie?

Vorlage 3.2.3 B Stress unter die Lupe nehmen

(nach G. Kaluza, Stressbewältigung, 2004)



Um Stress zu reduzieren, ist es gut herauszufinden, wann und was Sie als Stress empfinden, und wie Sie reagieren.

Wie sieht eine typische Stress-Situation aus? Wann bemerken Sie Stress?

Ich stehe in einer langen Schlange am Bankschalter und einer drängelt sich vor.

Wo passiert das?

In meiner Bank, da muss ich hin, weil z.B. das Konto überzogen ist.

Sind andere beteiligt?

Ja, aber die machen nichts. Nachdem ich zu dem Vordrängler gesagt habe, dass er sich hinten anstellen soll, sagt eine Frau zu mir, dass ich mich nicht so aufregen soll.

Was wird gesagt oder getan?

Ich frage den vordrängelnden Mann, ob er sich für etwas Besseres hält.

Was spüren Sie körperlich?

Was tun Sie? Wie verhalten Sie sich?

Was haben Sie für Gedanken und Gefühle?

Vorlage 3.2.3. C Körper**Was spüre ich im Stress?**

Mein Herz schlägt schnell		Ich atme schnell	
Ich fange an zu schwitzen		Mein Nacken/Rücken verspannt sich	
Ich bekomme Kopfschmerzen		Ich bekomme einen trockenen Mund	
Ich habe Kreislaufprobleme		Ich habe weiche Knie	
Ich werde rot im Gesicht		Ich habe einen Kloß im Hals	
Mir wird übel		Mir wird kalt	
Ich halte die Luft an		Ich bekomme Durchfall oder Harndrang	
Andere Reaktionen:			

(mod. nach Stollreiter, Stress-Management 2000)

Was tue ich im Stress?

Ich werde hektisch und planlos		Ich werde aggressiv	
Ich fange an zu schimpfen		Ich trinke Alkohol	
Ich rauche mehr		Ich esse zu viel	
Ich werde ungeduldig		Ich werde zappelig und unruhig	
Ich werde ganz ruhig und sage nichts		Ich treffe vorschnelle Entscheidungen	
Ich beschuldige andere			
anderes Verhalten:			

(mod. nach Stollreiter, Stress-Management 2000)

Was habe ich für Gedanken, wenn ich gestresst bin?

Warum passiert das immer mir?		Die wollen mich alle fertig machen	
Ich sehe mich als Versager(in)		Das wird eine Katastrophe	
Ich habe Angst		Mir wird alles egal	
Ich habe einen „leeren“ Kopf		Ich habe Rachedgedanken	
Ich möchte weglaufen		Die Gedanken drehen sich im Kreis	
Ich schaffe das nicht			
andere Gedanken:			

(mod. nach Stollreiter, Stress-Management 2000)

3.2.4 Wirkung von Stress, Entspannungsantwort

Ziele:

Kenntnisse über die Wirkung von Stress und die Möglichkeit bzw. Trainierbarkeit von Entspannungsreaktionen erwerben.

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 3.2.4 Wirkung von Stress und Entspannungsantwort

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Anhand der Folienvorlage V 3.2.4 und des folgenden Textes erläutert die Kursleitung die Wirkung von Stress und die Entspannungsantwort.

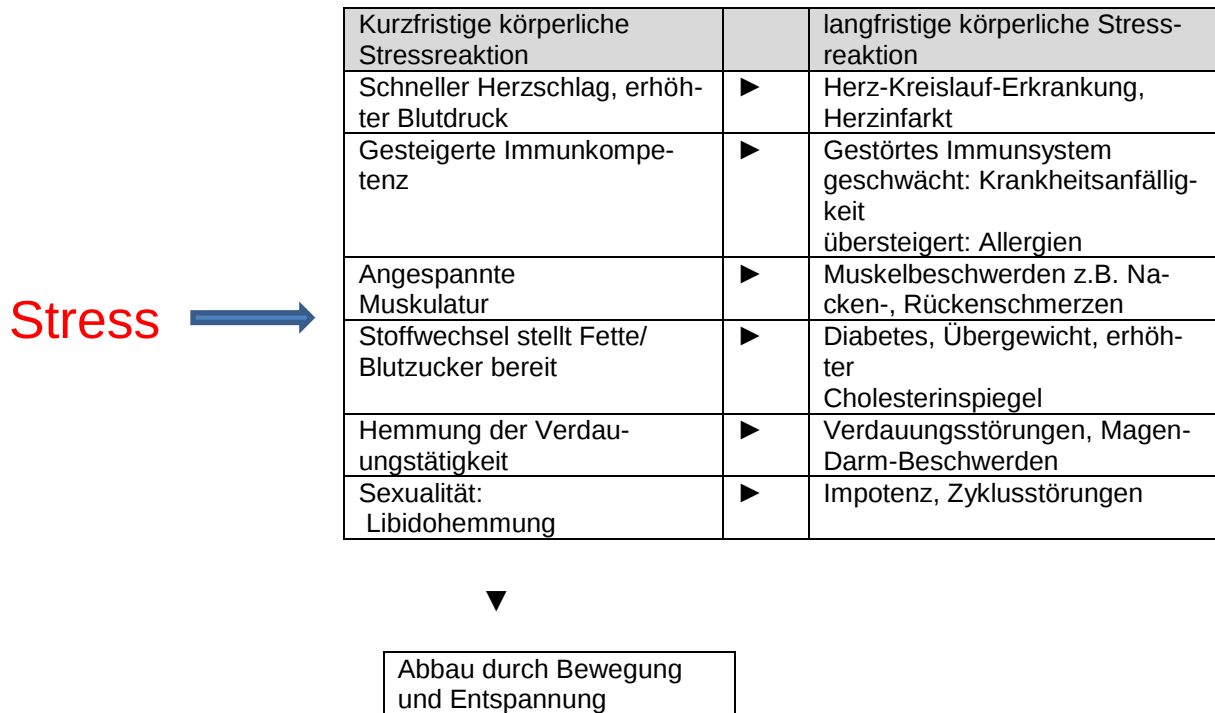
Wirkung von Stress

Nach einer kurzfristigen Stressbelastung kann die Erholungsphase einsetzen. Entstehen immer wieder neue Stress-Situationen, werden die Belastungen chronisch und das kann sich in vielen Bereichen des Körpers negativ auswirken.

Wenn Stress krankmacht, sind vor allem vier Bereiche dafür zu nennen:

1. Nicht verbrauchte Energie: Fette und Blutzucker
2. Chronische Belastungen: Stress über einen längeren Zeitraum, manchmal über Jahre, ohne genügend Zeit für Erholung und Entspannung. Auch in Phasen ohne akute Belastung kommt der Körper nicht auf ein normales Ruheniveau zurück
3. Geschädigtes Immunsystem: Dauerbelastung kann zu einem geschwächten Immunsystem mit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit führen, aber auch zu überschießender Aktivität mit erhöhten Auftreten von Entzündungen und Autoimmunerkrankungen (z.B. Rheuma, allergische Reaktionen).
4. Risikoverhalten: Direkt gesundheitsschädliches Verhalten, wie Zigaretten rauchen, Alkohol trinken und ungesunde Ernährung, findet im Stress verstärkt statt

Vorlage 3.2.4. Wirkung von Stress und Entspannungsantwort



(nach Kaluza, Stressbewältigung 2005)

Entspannungsantwort = Gegenreaktion zum Stress

Entspannung ist trainierbar und dann gezielt einsetzbar

Entspannungsantwort

Menschen haben die Fähigkeit, sich zu entspannen und aus einer Stressreaktion aktiv zu einer Entspannungsreaktion zu kommen. Dieser natürliche Gegenspieler des Stresses wird „Entspannungsantwort“ genannt. Damit ist man in der Lage, die Stressreaktionen ins Gegenteil zu verkehren. Es ist möglich, auf den eigenen Stress Einfluss zu nehmen. (T. Esch, Stressbewältigung mithilfe der Mind-Body-Medizin, 2013)

Viele Menschen haben verlernt, sich aktiv zu entspannen und müssen es trainieren. Genau wie beim Sport Muskeln trainiert werden.

Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation lösen eine Entspannungsreaktion aus.

Um diese Techniken zu erlernen, ist Training und regelmäßige Übung erforderlich.

Literatur:

T. Esch, Stressbewältigung mithilfe der Mind-Body-Medizin, 2013

3.3 Entspannungstechniken, Kurz-Entspannung

3.3.1 Einstieg ins Thema

Ziele:

Einstieg ins Thema

Methode:

Kurzinput

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Vorlage V 3.3.1 ausgeteilt als Kopie für alle, großes Plakat, Overheadfolie oder auf Leinwand gebeamt

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Für dieses Modul bietet es sich an, dass sich die Teilnehmenden in einem Sitzkreis zusammenfinden. Der Blick auf Tafel oder Flip-Chart etc. sollte für alle möglich sein.

Kurzer Vortrag zum Inhalt des Moduls, unterstützend kann die Vorlage V.3.3.1 verwendet werden.

Einstieg und Theorie für Kursleitende:

In diesem Modul werden erste Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt. Es sind Entspannungstechniken zur Kurz-Entspannung. **Wichtig für die Teilnehmenden ist zu wissen, dass sie selbst aktiv Entspannung hervorrufen können, auch wenn sie schon im Stress sind.**

Am Anfang des Moduls wird abgefragt, welche Möglichkeiten die Teilnehmenden jetzt schon kennen und nutzen, um sich zu entspannen. Schwerpunkt ist die Vorstellung eines „Erste Hilfe-Koffers“ mit verschiedenen Übungen / Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung.

Die Teilnehmenden lernen die Übungen kennen und üben verschiedene Methoden der Kurzentspannung. Anschließend wählen sich die Teilnehmenden aus den vorgestellten Übungen diejenigen aus, die für ihre persönlichen Stresssituationen geeignet sind und die sie im Alltag anwenden wollen.

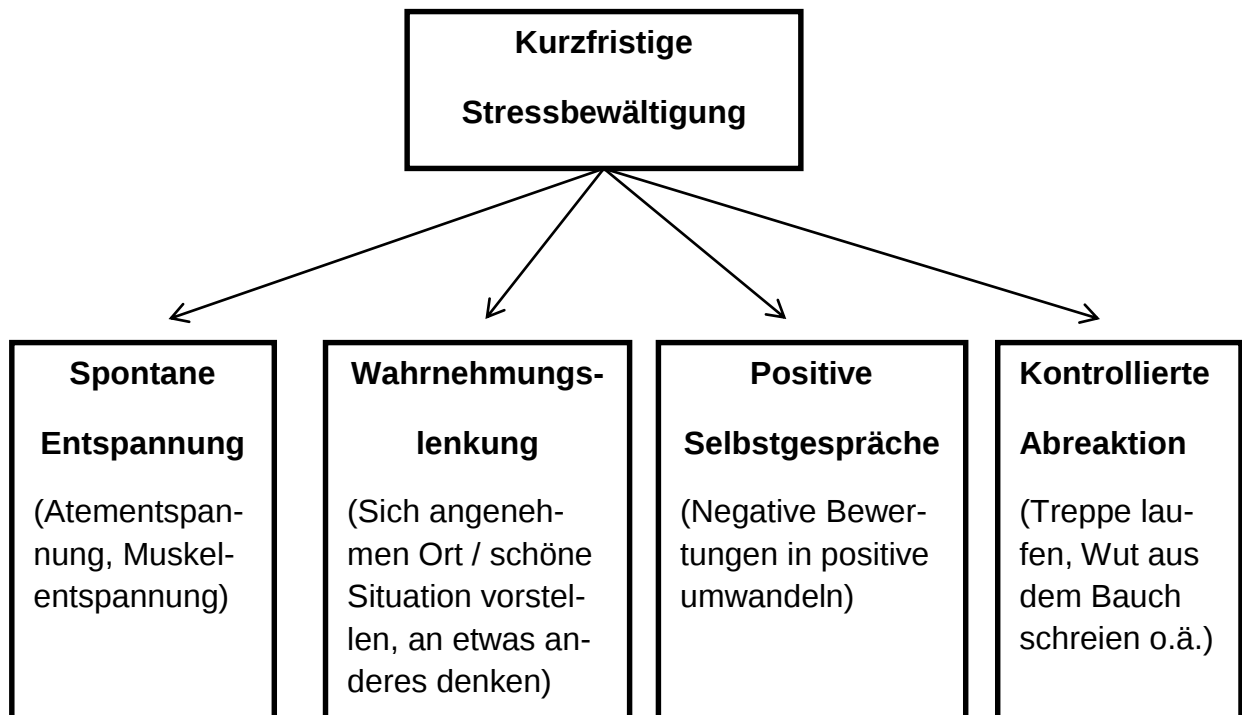
Theoretischer Hintergrund:

Wenn man bereits im Stress ist, kann dieser noch kontrolliert werden. Die Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung setzen an der Stressreaktion direkt an und führen zu einer kurzfristigen Veränderung. **Ziel** der Methoden ist die **Senkung des Erregungsniveaus** und **das Unterbrechen der Stress-Situation**. Die vier Methoden sind auch miteinander kombinierbar, z.B. positive Selbstgespräche mit Atementspannung.

Wirksam sind die Methoden, wenn sie für die Person und Situation passend sind und erlernt wurden.

Einige Techniken zur kurzfristigen Stressbewältigung sind Kurzformen der im folgenden Modul vorgestellten Methoden zur langfristigen Stressreduktion.

Vorlage 3.3.1 Kurzfristige Stressbewältigung



nach: Angelika Wagner-Link, Aktive Entspannung und Stressbewältigung

Angelika Wagner-Link, Verhaltenstraining zur Stressbewältigung

3.3.2 Brainstorming: Welche Entspannungsmethoden werden angewendet?

Ziele:

Vorkenntnisse der Teilnehmenden klären

Methode:

Brainstorming auf Zuruf

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Im Plenum werden praktizierte Entspannungsmethoden gesammelt, nicht bewertet und von der Kursleitung stichpunktartig erfasst (Tafel / Flip-Chart). Die Teilnehmenden reflektieren ihre bisherigen Entspannungsmöglichkeiten und diskutieren den Nutzen der genannten Übungen, lernen u.U. aus den Beispielen der anderen Teilnehmenden.

Vorlagen:

Vorlage V 3.3.2 als Kopie für alle, oder als großes Plakat auf Flipchart/Tafel/Leinwand gemalt

Benötigte Materialien:

Tafel oder Flip-Chart /Leinwand, Stifte oder Kreide oder Whiteboardstifte
Ggf. Moderationskarten und Pinnwand

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung fragt: Welche Entspannungsmöglichkeiten wenden Sie an, um eine stressige Situation zu bewältigen, wieder herunterzukommen und sich zu entspannen?

Die Kursleitung schreibt stichpunktartig die Antworten der Teilnehmenden auf einen Flipchart. Danach teilt sie die Vorlage 3.3.2 aus und erklärt die unterschiedlichen Entspannungsmöglichkeiten und auch solche, die weniger geeignet sind („Papierkorb“).
(Tabelle V 3.3.2 zeigt ein Einordnungsschema)

Die Beiträge werden nicht gewertet, sondern bieten die Grundlage für ein Gruppengespräch über den Nutzen der genannten Übungen und darüber, welche positiven oder negativen Erfahrungen mit Entspannungsmöglichkeiten gemacht wurden. Unbekannte Techniken können kurz erklärt werden.

Genannte Entspannungsmöglichkeiten, die weiteren Stress aufbauen, wie vermehrt Alkohol trinken, starkes Rauchen, Menschen anschreien u. ä., sind nicht geeignet.

Vorlage 3.3.2 Einordnung möglicher Antworten zur Brainstorming-Frage

Abreaktion	Spontanentspannung	Wahrnehmungslenkung	Positive Selbstgespräche	Entspannungsmethoden (langfristig wirkend)	„Papierkorb“ (macht Stress)
Reden Im Auto schreien Um Hilfe bitten Treppe laufen Joggen	Mittagsschlaf machen Ruhig atmen Pause ma- chen Spaziergang machen	Lesen Musik hören An etwas an- deres denken träumen Mich ablenken	Mir selbst Mut machen Etwas Positi- ves sehen	Yoga Autogenes Training Progressive Muskel-ent- spannung Meditation	Alkohol trinken Vermehrt rauchen Partner(in) anschreien Streit an- fangen

3.3.3 Erste-Hilfe-Koffer bei Stress

Ziele:

Verschiedene Möglichkeiten zur Kurzentspannung kennen lernen

Methode:**Methodisch-didaktischer Kommentar:**

Teilnehmende lernen Techniken der Kurzentspannung (Wahrnehmungslenkung, positive Selbstgespräche, kontrollierte Abreaktion, Spontanentspannung) kennen und üben exemplarische Methoden der Spontanentspannung. Sie erfahren, dass es systematische Methoden gibt, um sich in einer Stress-Situation selbst aktiv zu entspannen.

Vorlagen:

Für die Kursleitung: **V 3.3.3 Übungen mit Anleitung für Kursleitende**

Für Teilnehmende: **V 3.3.4 A Beschreibung aller Übungen zur Kurz-Entspannung** aus dem nächsten Kapitel 3.3.4 Transfer in den Alltag

Benötigte Materialien:

*Wichtig: Die Übungen (**V.3.3.4 A**) müssen für die Teilnehmenden kopiert, ausgeschnitten und auf die Moderationskarten vor Beginn dieses Moduls geklebt werden! Danach kommen die Karten in einen Briefumschlag und dieser wird mit der Beschriftung „**Erste-Hilfe-Koffer bei Stress**“ versehen.*

Moderationskarten mit Beschreibung der Übungen, großer weißer Briefumschlag mit rotem Kreuz und der Beschriftung „Erste-Hilfe-Koffer bei Stress“

Dauer:

25 Minuten

Ablauf

Der „Erste-Hilfe-Koffer bei Stress“ wird in die Mitte des Sitzkreises gelegt. Evtl. muss der Sitzkreis nach außen erweitert werden, da eine Übung im Stehen durchgeführt wird.

Ein(e) Teilnehmer(in) nimmt eine Moderationskarte aus dem Briefumschlag. Die Person wird gebeten, den Text auf der Moderationskarte vorzulesen. Die Gruppe diskutiert, ob der Vorschlag zur Kurzentspannung im Alltag angewendet werden könnte und in welchen Situationen. Anschließend wird die nächste Karte von einer anderen Person aus dem Umschlag genommen und ebenso verfahren.

Wenn eine Karte mit **den folgenden Übungen** gezogen wird, so wird die Übung mit der Gruppe gleich durchgeführt (nutzen Sie dazu die Vorlagen **V 3.3.3** mit den Beschreibungen für Sie als Kursleitung)

- Muskel Kurzentspannung,
- Reagieren Sie sich kontrolliert ab
- Atem-Entspannung
- ASR: Ausatmen, Schultern runter
- Räkeln und Strecken

Dies sollte in einer ruhigen Atmosphäre geschehen, damit die Teilnehmenden sich auf die Wirkung der Übung konzentrieren können. Nach Beenden der Übung sollte eine Minute zum Nachspüren gegeben werden. Anschließend werden die Teilnehmenden befragt, wie sie die Übung empfanden, ob sie körperliche Veränderungen bemerkt haben und ob sie in oder nach einer Stress-Situation diese Übung anwenden würden.

Vorlage 3.3.3 Arbeitsblatt Beschreibung aller Übungen zur Kurz-Entspannung mit Anleitung für Kursleitende

Die Übungen werden von den Teilnehmenden aus dem Umschlag gezogen und vorgelesen. Einige exemplarische Übungen werden durchgeführt.

Muskel Kurzentspannung (nach R. Sonntag, Blitzschnell entspannt)

Übung wird im Sitzen ausgeführt

Anleitung für diese Übung: Bitten Sie die Teilnehmenden, sich auf ihrem Stuhl aufrecht hinzusetzen. Die Füße sollen hüftbreit auseinander fest auf dem Boden stehen. Die beiden Muskelgruppen Arme und Beine sollen angespannt werden. (Machen Sie vor, wie die Hände zur Faust angespannt werden und die Arme angewinkelt an den Körper gepresst werden. Die Beine sollen im Sitzen auf den Stuhl und die Füße auf den Boden gedrückt werden).

Auf Ihre Ansage: „Jetzt anspannen“ sollen die Muskeln angespannt werden. Sagen Sie: „Eine Weile die Anspannung halten und mit dem nächsten Ausatmen wieder loslassen.“

Sie können fragen, ob Veränderungen in den angespannten und dann gelösten Muskelpartien zu spüren sind. Vielleicht wird Wärme oder Schwere oder ein Kribbeln verspürt. Dies sind Anzeichen von Entspannung.

Die Kursleitung macht deutlich:

Diese Übung können Sie **in verschiedenen Situationen** machen, wenn Sie im Gespräch Anspannung bemerken oder wenn Sie vor einem Gespräch warten müssen und nervös werden.

Sie können einzelne Muskelgruppen oder **mehrere gleichzeitig** anspannen:

Hände und Arme: Hände zur Faust schließen und die angewinkelten Arme gleichzeitig an den Oberkörper pressen.

Schulter: Schultern hochziehen, Spannung halten und mit dem Ausatmen Schultern fallen lassen

Bein: Unterschenkel in den Boden pressen und Oberschenkel auf den Stuhl pressen.

Gesäßmuskeln anspannen („Pobacken“ zusammendrücken)

Wenn es ganz schnell gehen muss: Alle Muskeln auf einmal anspannen und dann wieder loslassen.

Anleitung: Die Muskeln anspannen, aber nur so stark, dass es nicht schmerzt. Die Anspannung einen Augenblick beibehalten. Wichtig: Ruhig weiteratmen. Mit dem nächsten Ausatmen die Spannung in den Muskeln wieder lösen.

Versuchen Sie herauszufinden, welche Muskeln sich bei Anspannung bei Ihnen verkrampfen. Im Alltag sollten Sie immer wieder gezielt diese einzelnen Muskelpartien anspannen und entspannen. Das mehrfache Üben hilft Ihnen, in Stresssituationen auf Kommando die Muskelentspannung durchzuführen.

ASR: Ausatmen Schultern runter

Wenn man in Stress gerät, sich erschreckt, sich körperlich oder seelisch angegriffen fühlt, laufen blitzschnell zwei Reflexe ab:

Man atmet schnell ein, schnappt nach Luft und hält danach den Atem an.

Man spannt die Muskeln an.

In einer Stresssituation bewusst langsam ausatmen und gleichzeitig die Schultern locker und entspannt nach unten fallen lassen.

Diese Übung immer wieder machen, so dass sie in Stressmomenten ganz von selbst abläuft.

Positive Selbstgespräche

Fragen Sie die Teilnehmenden nach dem Vorlesen, ob sie sich diese Art von Stressbewältigung vorstellen können oder schon gemacht haben.

In Stresssituationen kommen Gedanken wie: „Das geht schief“, „Das schaffe ich nie“.

Machen Sie sich selbst Mut. Sagen Sie: „Ich bleibe ruhig“, „Ich schaffe das“, „Dieses Mal geht es gut“, „Ich lasse mich nicht aus der Fassung bringen“, „Ich rede langsam“, „Ich lasse mir Zeit für eine Antwort und beruhige mich erst wieder“, „Ich mache eins nach dem anderen“.

Lenken Sie sich ab, indem Sie sich eine **angenehme Situation vorstellen**, z.B. einen Spaziergang durch einen schönen Garten, Ihr Fußballverein gewinnt ein entscheidendes Spiel o.ä.

Gehen Sie in Gedanken an einen Ort, der für Sie schön und sicher ist. Dies kann ein Strand sein, ein Platz im Wald, ein Weg in den Bergen. Malen Sie sich diesen Ort mit allen Sinnen aus. Was hören Sie dort? Wie riecht es? Was sehen Sie alles?

Wirkung: Die Aufmerksamkeit wird von der stressauslösenden Situation abgelenkt, die Gedanken kreisen nicht weiter und der Stress wird reduziert.

Möglichkeiten zur kurzfristigen Entspannung:

Trinken Sie zügig ein ganzes Glas Wasser. Durch das verstärkte Schlucken, baut sich Spannung ab.

oder

Lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Pulsadern an der Hand oder über das Gesicht laufen.

Beide Übungen lenken von der Stress-Situation ab.

Reagieren Sie sich kontrolliert ab.

Übung wird im Stehen ausgeführt

Machen Sie bitte die Übung „1 Minute so schnell wie möglich auf der Stelle laufen“. Anschließend die Teilnehmenden fragen, wie diese Übung bei ihnen angekommen ist.

Die im Stress angestauten Gefühle werden abreagiert. Diese Möglichkeiten nur anwenden, wenn Sie sich unter Kontrolle haben, ohne sich selbst und anderen zu schaden und ohne weiteren Stress aufzubauen.

Beispiele:

- Einige Minuten so schnell wie möglich auf der Stelle laufen
- Eine Treppe schnell hochlaufen
- Schreien sie sich die Wut aus dem Bauch (nur dort machen, wo es möglich ist und **nicht** jemanden anschreien)
- Reden Sie mit Freunden/ in der Familie, weinen Sie sich bei ihnen aus
- In ein Kissen boxen

(Die letzte Übung nur machen, wenn Sie nicht cholerisch veranlagt sind und auch wieder aufhören können)

Atem-Entspannung (nach R. Tausch, Hilfen bei Stress und Belastungen)

Übung wird im Sitzen ausgeführt

Machen Sie bitte die Atem-Entspannung 2 Minuten mit Zählen des Atems. Sagen Sie den Teilnehmenden, dass viele Krankenkassen kostenloses Material mit Anleitung von Atementspannungsübungen für ihre Versicherten anbieten.

Mit dieser Übung ist eine schnelle Entspannung in akuten Stressphasen möglich.

Anleitung:

Setzen Sie sich auf dem Stuhl aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander und fest auf dem Boden.

Atmen Sie normal ein und zählen Sie dabei langsam von 1 bis 3. Beim Ausatmen zählen Sie langsam rückwärts von 5 bis 1 und atmen ganz aus. Die Ausatmung soll **deutlich länger** sein als das Einatmen. Stellen Sie sich vor, dass beim Zurückzählen mit jeder Zahl Ihr Körper mehr und mehr entspannt.

Machen Sie das einige Zeit.

Wenn es die Situation erlaubt, können Sie sich vorstellen, dass Sie eine Treppe heruntergehen und mit jeder Stufe und mit jedem Ausatmen der vollständigen Entspannung entgegengehen.

Zum Abschluss der Übung räkeln und strecken Sie sich, wenn das möglich ist.

Wenn es ganz schnell gehen muss: 1-2 Mal tief ausatmen. Stellen Sie sich vor, mit der Luft auch den angestauten Druck raus zu lassen.

Wirkung der Übung: Die Atmung wird ruhiger und führt zu einer Entspannung des ganzen Körpers.

Beschreibung Räkeln und Strecken

Diese Übung können Sie mit den Teilnehmenden zum Abschluss des Moduls durchführen, wenn noch Zeit dafür ist. Sie wird auch noch in einem anderen Modul angeboten.

Räkeln ist die einfachste und natürlichste Art, sich zu entspannen. Strecken Sie die Arme in alle Richtungen aus – über den Kopf, hinter den Rücken, nach links, nach rechts, nach vorne und nach unten. Machen Sie mit dem ganzen Körper die Bewegung der Arme mit. Strengen Sie sich dabei nicht an, folgen Sie Ihrem Gefühl und machen Sie nur die Bewegungen, die nicht schmerzen und die Ihnen guttun.

Räkeln entspannt, vertieft die Atmung und dehnt den Körper auf sanfte Weise.

3.3.4 Transfer in den Alltag

Ziele:

Teilnehmende kennen Kurzentspannungstechniken

Methode:

Erarbeiten von Techniken, die zur persönlichen Belastungssituation passen

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Teilnehmenden reflektieren die für sie geeigneten Kurzentspannungstechniken und entscheiden, welche Techniken sie anwenden wollen.

Vorlagen:

V 3.3.4 A Handout Übungen für Teilnehmende

V 3.3.4 B Handout Welche Techniken wollen Sie anwenden?

V 3.3.4 C Handout kurzfristige Entspannung

Benötigte Materialien:

Stifte

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Bei dieser Einzelarbeit sollten die Teilnehmenden wenn möglich an Tischen sitzen, um besser Notizen machen zu können.

Die Teilnehmenden erhalten das Handout V 3.3.4 A mit den Übungen und das Handout „Welche Techniken wollen Sie anwenden?“ Die Teilnehmenden notieren sich die Kurzentspannungsübungen, die gut bei ihnen angekommen sind und die sie bei Stressbelastungen durchführen wollen, auf Handout V 3.3.4 B.

Sollte noch Zeit zur Verfügung stehen, kann zum Abschluss die Übung Räkeln und Strecken gemacht werden (letzte Übung Handout V 3.3.4 A).

Am Ende des Moduls wird das Handout V 3.3.4 C Kurz-Entspannung verteilt. Die Kursleitung fasst den Inhalt des Moduls anhand des Textes des verteilten Handouts zusammen.

Vorlage 3.3.4 A Beschreibung aller Übungen zur Kurz-Entspannung

Muskel Kurzentspannung (nach R. Sonntag, Blitzschnell entspannt)

Diese Übung können Sie in verschiedenen Situationen machen, wenn Sie im Gespräch Anspannung bemerken oder wenn Sie vor einem Gespräch warten müssen und nervös werden.

Sie können einzelne Muskelgruppen oder mehrere gleichzeitig anspannen:

Hände und Arme: Hände zur Faust schließen und die angewinkelten Arme gleichzeitig an den Oberkörper pressen.

Schulter: Schultern hochziehen, Spannung halten und mit dem Ausatmen Schultern fallen lassen.

Bein: Unterschenkel in den Boden pressen und Oberschenkel auf den Stuhl pressen.

Gesäßmuskeln anspannen („Pobacken“ zusammendrücken)

Wenn es ganz schnell gehen muss: Alle Muskeln auf einmal anspannen und dann wieder loslassen.

Anleitung: Die Muskeln anspannen, aber nur so stark, dass es nicht schmerzt. Die Anspannung einen Augenblick beibehalten. Wichtig: Ruhig weiteratmen. Mit dem nächsten Ausatmen die Spannung in den Muskeln wieder lösen.

Versuchen Sie herauszufinden, welche Muskeln sich bei Anspannung bei Ihnen verkrampfen. Im Alltag sollten Sie immer wieder gezielt diese einzelnen Muskelpartien anspannen und entspannen. Das mehrfache Üben hilft Ihnen, in Stresssituationen auf Kommando die Muskelentspannung durchzuführen.

ASR: Ausatmen Schultern runter

Wenn man in Stress gerät, sich erschreckt, sich körperlich oder seelisch angegriffen fühlt, laufen blitzschnell zwei Reflexe ab:

Man atmet schnell ein, schnappt nach Luft und hält danach den Atem an.

Man spannt die Muskeln an.

In einer Stresssituation bewusst langsam ausatmen und gleichzeitig die Schultern locker und entspannt nach unten fallen lassen.

Diese Übung immer wieder machen, so dass sie in Stressmomenten ganz von selbst abläuft.

Positive Selbstgespräche

In Stresssituationen kommen Gedanken wie: „Das geht schief“, „Das schaffe ich nie“.

Machen Sie sich selbst Mut. Sagen Sie: „Ich bleibe ruhig“, „Ich schaffe das“, „Dieses Mal geht es gut“, „Ich lasse mich nicht aus der Fassung bringen“, „Ich rede langsam“, „Ich lasse mir Zeit für eine Antwort und beruhige mich erst wieder“, „Ich mache eins nach dem anderen“.

Reagieren Sie sich kontrolliert ab.

Die im Stress angestauten Gefühle werden abreagiert. Diese Möglichkeiten nur anwenden, wenn Sie sich unter Kontrolle haben, ohne sich selbst und anderen zu schaden und ohne weiteren Stress aufzubauen.

Beispiele:

- Einige Minuten so schnell wie möglich auf der Stelle laufen
- Eine Treppe schnell hochlaufen
- Schreien Sie sich die Wut aus dem Bauch (nur dort machen, wo es möglich ist und nicht jemanden anschreien)
- Reden Sie mit Freunden / in der Familie, weinen Sie sich bei ihnen aus
- In ein Kissen boxen

(Die letzte Übung nur machen, wenn Sie nicht cholerisch veranlagt sind und auch wieder aufhören können)

Lenken Sie sich ab, indem Sie sich eine **angenehme Situation vorstellen**, z.B. einen Spaziergang durch einen schönen Garten, Ihr Fußballverein gewinnt ein entscheidendes Spiel o.ä.

Gehen Sie in Gedanken an einen Ort, der für Sie schön und sicher ist. Dies kann ein Strand sein, ein Platz im Wald, ein Weg in den Bergen etc. Malen Sie sich diesen Ort mit allen Sinnen aus. Was hören Sie dort? Wie riecht es? Was sehen Sie alles?

Wirkung: Die Aufmerksamkeit wird von der stressauslösenden Situation abgelenkt, die Gedanken kreisen nicht weiter und der Stress wird reduziert.

Möglichkeiten zur kurzfristigen Entspannung:

Trinken Sie zügig ein ganzes Glas Wasser. Durch das verstärkte Schlucken baut sich Spannung ab.

oder

Lassen sie kaltes Wasser über ihre Pulsadern an der Hand oder über das Gesicht laufen.

Beide Übungen lenken von der Stress-Situation ab.

Atem-Entspannung (nach R. Tausch, Hilfen bei Stress und Belastungen)

Mit dieser Übung ist eine schnelle Entspannung in akuten Stressphasen möglich

Anleitung:

Setzen Sie sich auf den Stuhl aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander und fest auf den Boden.

Atmen Sie normal ein und zählen Sie dabei langsam von 1 bis 3. Beim Ausatmen zählen Sie langsam von 5 bis 1 und atmen ganz aus. Die Ausatmung soll **deutlich länger** sein, als das Einatmen. Stellen Sie sich vor, dass beim Zurückzählen mit jeder Zahl Ihr Körper mehr und mehr entspannt

Machen Sie das einige Zeit.

Wenn es die Situation erlaubt, können Sie sich vorstellen, dass Sie eine Treppe heruntergehen und mit jeder Stufe und mit jedem Ausatmen der vollständigen Entspannung entgegengehen.

Zum Abschluss der Übung räkeln und strecken Sie sich, wenn das möglich ist.

Wenn es ganz schnell gehen muss: 1-2 Mal tief ausatmen. Stellen Sie sich vor, mit der Luft auch den angestauten Druck raus zulassen.

Wirkung der Übung: Die Atmung wird ruhiger und führt zu einer Entspannung des ganzen Körpers.

Beschreibung Räkeln und Strecken

Räkeln ist die einfachste und natürlichste Art sich zu entspannen. Strecken Sie die Arme in alle Richtungen aus – über den Kopf, hinter den Rücken, nach links, nach rechts, nach vorne und nach unten. Machen Sie mit dem ganzen Körper die Bewegung der Arme mit. Strengen Sie sich dabei nicht an, folgen Sie Ihrem Gefühl und machen Sie nur die Bewegungen, die nicht schmerzen und die Ihnen guttun.

Räkeln entspannt, vertieft die Atmung und dehnt den Körper auf sanfte Weise.

Vorlage 3.3.4 B Welche Techniken wollen Sie anwenden?

Notieren Sie sich bitte die Übungen, die für Ihre Belastungssituation hilfreich sind. Welche Techniken wollen Sie im Alltag anwenden?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vorlage 3.3.4 C Arbeitsblatt Kurz-Entspannung

Kurz-Entspannung

Glauben Sie, dass es für die ganze Woche ausreicht, wenn Sie montags sieben Mal hintereinander duschen? Sie können die Wirkung des Duschens nicht speichern. Entspannung kann man ebenfalls nicht speichern. Deshalb sollten Sie sich die Zeit für regelmäßige Entspannungsübungen nehmen.

Unser Körper kennt nur zwei Zustände, entweder sind wir aktiv (z.B. gestresst) oder entspannt. Verglichen mit einem Auto treten wir auf das Gaspedal oder auf die Bremse.

Um kurzfristig aus einer akuten Stressphase herauszukommen, muss die Stressreaktion so beeinflusst werden, dass der Körper „herunterschalten“ kann. Auch soll ein weiteres Hineinsteigern in den Stress verhindert und eine Erholung ermöglicht werden.

Sich mit einem Glas Bier oder Rotwein vor den Fernseher zu setzen, hat nichts mit aktiver Entspannung zu tun. Es ist eine passive Methode, die keinerlei Nachhaltigkeit hat. Außerdem birgt sie nicht unerhebliche Risiken: Wer regelmäßig Spannungsabbau durch Alkoholkonsum sucht, kann irgendwann gar nicht mehr anders abschalten als durch den Griff zu Alkoholischem. Die Gefahr, dadurch in eine Alkoholabhängigkeit zu rutschen, ist groß.

Entspannungsübungen und -methoden müssen wie Muskeln trainiert werden. Sie werden immer wiederholt, bis der Körper sich die Abläufe eingeprägt hat, um dann in Stress-Situationen ein wirksames „Werkzeug“ zur Verfügung zu haben. Dieses „Entspannungswerkzeug“ ist für jeden Menschen individuell.

Sie haben eine Reihe von Übungen und Methoden aus dem „Erste-Hilfe-Koffer“ bei Stress kennen gelernt. Probieren Sie die Übungen und Methoden aus, die bei Ihnen gut wirken. Diese Übungen sollten Sie immer wieder machen, so dass Sie bei Ihnen in Stressmomenten ganz von selbst ablaufen können.

3.4 Stressbewältigungstechniken

3.4.1 Einstieg ins Thema

Ziele:

Erste Erwartungsklärung

Methode:

Moderation

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

3 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung gibt einen kurzen Überblick über die Themen des Moduls:

„Sie lernen verschiedene Stressbewältigungstechniken kennen.“

Zwei Übungen werden durchgeführt:

- ein Zitronenversuch
- eine Fantasiereise, die Ihnen Gelegenheit zum Träumen gibt.

Die Kursleitung fragt die Teilnehmenden, welche Entspannungstechniken bekannt sind und welche angewendet werden.

Information für die Kursleitung: „Klassische Entspannungstechniken“ sind:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atementspannung
- Meditationstechniken wie achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Weiterhin eignen sich zur Entspannung:

- Tai-Chi
- Qi Gong
- Yoga
- Übungen aus dem Zen
- Feldenkrais

Einstieg und Theorie für Kursleitende

Stressbewältigungstechniken zur langfristigen Stressreduktion führen zu einem Abbau körperlicher Erregung und lindern funktionelle Beschwerden. Sie führen darüber hinaus zu einem Erlebnis von Ruhe und einem Gefühl der Erholung. Die Techniken müssen regelmäßig trainiert werden, um sie im Alltag bei Belastungen anwenden zu können.

Die am häufigsten erlernten Methoden sind die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training.

Die **Entspannungstechniken** setzen an verschiedenen Ebenen an:

- der muskulären,
- vegetativen
- emotionalen oder
- kognitiven Ebene

Da die **vier Ebenen** sich gegenseitig beeinflussen, wirkt jede Veränderung auf einer Ebene auch indirekt auf die anderen drei ein. Es ist z.B. nicht möglich, nur auf der muskulären Ebene entspannt zu sein und auf der kognitiven nicht. Hier gilt das Alles-oder-Nichts-Prinzip.

Der **Einstieg** in das Modul erfolgt mit einer Erfassung der bei den Teilnehmenden bekannten Techniken. Der folgende „**Zitronenversuch**“ (3.4.2) macht das Prinzip des Autogenen Trainings erfahrbar. Bei diesem Versuch erfahren die Teilnehmenden, wie sich unsere Vorstellungskraft, die auch beim Autogenen Training genutzt wird, auf unseren Körper auswirkt: Die bloße Vorstellung in eine Zitrone zu beißen, bewirkt, dass in unserem Mund verstärkt Speichel produziert wird.

In einem **Input** werden die **Methoden langfristiger Stressbewältigungstechniken vorgestellt**. Exemplarisch wird anhand einer Fantasiereise die Progressive Muskelentspannung in einer Übung durchgeführt. Anschließend wird der Transfer in den Alltag der Teilnehmenden angesprochen. Eine Aktivierungsübung, die das Umschalten von außen nach innen erfahrbar macht, beendet das Modul.

3.4.2 Der Zitronenversuch

Ziele:

Die Teilnehmenden erkennen, dass die bloße Vorstellung einer Situation eine körperliche Reaktion auslösen kann.

Methode:

Übung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Übung stellt eine Einführung zum Autogenen Training dar und zeigt, wie unsere Vorstellungskraft auf unseren Körper wirkt. Den Zusammenhang zwischen der Vorstellung einer Situation und der darauffolgenden Körperreaktion macht sich das Autogene Training zunutze.

Vorlagen:

V 3.4.2 Anleitung der Zitronenversuch

Benötigte Materialien:

keine

Dauer:

7 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung leitet die Übung nach Vorlage V 3.4.2 an.

Vorlage 3.4.2 Der Zitronenversuch

Der Zitronenversuch

Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf den Inhalt und lassen Sie das, was Sie hören, vor Ihrem inneren Auge wie in einem Film ablaufen. Achten Sie auf Ihre Gefühle und Empfindungen, die Sie beim Hören des Textes haben.

Die Kursleitung liest vor:

„Stell dir vor, es ist ein sehr warmer Tag. Du kommst schwitzend, erhitzt und müde heim und hast großen Durst. Du gehst zum Kühlschrank, öffnest ihn und schaust hinein. Drinnen kannst Du verschiedene Dinge sehen. Du wählst eine Zitrone und nimmst sie heraus. Du rollst und drückst sie zwischen den Handflächen; Du fühlst die genarbte, grobporige Schale, und während des Rollens treten kleine Tröpfchen aus. Der etwas bittersaure Geruch der Zitrone steigt Dir in die Nase. Nun nimmst Du ein Brettchen und ein Messer zur Hand, legst die Zitrone auf das Brettchen und schneidest sie in zwei Hälften. Saft tritt aus und bildet einen kleinen See auf dem Brettchen. Der Geruch der Zitrone wird immer stärker. Jetzt nimmst Du eine Zitronenhälfte in die Hand und führst sie zum Mund. Du presst den sauren Saft in den Mund, er fließt der Zunge entlang nach hinten. Du schluckst ihn und saugst die Zitronenhälfte bis zum letzten Tropfen aus. Jetzt legst Du diese Hälfte nieder und nimmst die andere Hälfte in die Hand. Auch diese führst Du zum Mund, presst den sauren Saft hinein und saugst auch diese Hälfte aus. Anschließend öffnest Du wieder Deine Augen und kommst hier in den Raum zurück.“

Aus: Anders Weber, Autogenes Training – eine Lebenshilfe, Zürich 2002, S. 33f.

Übungsreflexion: Fragen Sie die Teilnehmenden, welche Erfahrungen sie während der Übung gemacht haben. Fragen Sie nach körperlichen Reaktionen.

Bei den meisten Anwesenden wird die Vorstellung, Zitronensaft im Mund zu haben, dazu geführt haben, mehr Speichel zu produzieren. Machen Sie den Teilnehmenden deutlich, dass dieser Prozess beweist, wie stark wir unseren Körper durch bloße Vorstellungen beeinflussen können. Erwähnen Sie noch einmal, dass das Autogene Training sich diese Zusammenhänge zu Nutzen macht. Beim Autogenen Training geht es darum, den Körper durch Suggestionen zu beeinflussen, mit dem Ziel zu entspannen.

3.4.3 Methoden zur langfristigen Stressbewältigung

Ziele:

Die Teilnehmenden erkennen Möglichkeiten, Stress langfristig zu bewältigen.

Methode:

Kurzinput

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Entspannungstechniken zur langfristigen Stressbewältigung werden anhand der Power-Point-Präsentation erläutert. Dies ermöglicht den Teilnehmenden eine erste Auseinandersetzung mit für Sie in Frage kommenden Entspannungstechniken.

Vorlagen:

Power Point Vorlage: V 3.4.3 Methoden zur langfristigen Stressreduktion **(separate Datei!)**

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training / Atemtechniken
- Fantasiereisen
- Meditationen

Benötigte Materialien:

PC, Beamer

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung moderiert die PP-Präsentation und erläutert die verschiedenen Entspannungstechniken.

3.4.4 Fantasiereise mit Progressiver Muskelentspannung

Ziele:

Die Teilnehmenden lernen die Wirkung einer Fantasiereise mit Progressiver Muskelentspannung kennen.

Methode:

Entspannungsübung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Entspannungsübung soll die Wahrnehmung des Wechsels von Anspannung und Entspannung erfahrbar machen. Die Teilnehmenden sollen das Gefühl der Entspannung erleben und diesen Zustand für die Dauer der Übung aufrechterhalten.

Benötigte Materialien:

Vorlage 3.4.4 Anleitungstext Fantasiereise

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung informiert die Teilnehmenden über die Vorbereitung einer Entspannungsübung:

„Wenn Sie zu Hause üben wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Der **Ort der Übung** sollte möglichst ruhig sein und normale Zimmertemperatur haben; Störungen (Telefon) sollten ausgeschaltet sein.

Zeitpunkt: Möglichst immer zur gleichen Zeit (morgens, abends).

Die Entspannungsübungen sollten einen **festen Platz** im Tagesablauf haben

Kleidung: Möglichst bequem, ohne Einengung

Bereiten Sie sich **innerlich auf die Übung vor:** Schließen Sie die Augen, vermeiden Sie störende Gedanken.

*Hier machen Sie gleich eine **Fantasiereise**, in die Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung eingebaut sind.*

Eine Fantasiereise ist eine Art angeleiteter Tagtraum. In der folgenden Übung reise ich mit Ihnen auf eine Südseeinsel. Sie dürfen dabei träumen und Bilder entstehen lassen.

Die Übungen der Progressiven Muskelentspannung werde ich etwas lauter sprechen. Machen Sie mit, was Sie hören. Sie sollen bestimmte Muskeln anspannen, die Anspannung halten und dann wieder lösen. Dabei sollen Sie den Atem nicht anhalten, sondern normal weiteratmen. Spannen Sie die Muskeln nur so weit an, dass keine Schmerzen entstehen.

Wenn Sie sich bei der Übung nicht wohlfühlen, öffnen Sie die Augen und bewegen Sie sich.“

Vorlage 3.4.4 Anleitung Fantasiereise mit Progressiver Muskelentspannung

Fantasiereise mit Progressiver Muskelentspannung

Die Kursleitung liest vor:

Setzen Sie sich bitte aufrecht auf dem Stuhl hin. Die Unterschenkel sollten senkrecht stehen, beide Fußsohlen sollten den Boden berühren. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Schuhe ausziehen. Der Gürtel oder der Bund der Hose sollte nicht drücken. Die Hände legen Sie locker auf die Oberschenkel, ohne dass die Finger sich berühren. Durch eine leichte Kopfbewegung können Sie herausfinden, welche Kopfhaltung angenehm ist. Sitzen Sie locker und bequem. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen oder bleiben Sie mit den Augen auf einem Punkt im Raum.

Sagen Sie sich:

Ich entspanne meinen Körper, so gut es geht. Ich bin ganz ruhig. Ich atme ruhig ein und aus. Mit jedem Ausatmen werde ich lockerer und ruhiger. Ich beobachte, wie angenehm sich die Entspannung anfühlt. (Pause 20-30 Sekunden)

Lauter sprechen:

Drücken Sie Ihre Füße fest in den Boden und spannen Sie die Waden an. Halten Sie die Spannung einen Moment. Atmen Sie ruhig weiter und lösen Sie die Spannung mit dem nächsten Ausatmen. (Pause 20-30 Sekunden)

Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Südseeinsel. Wenn Sie möchten, stellen Sie sich vor, Sie liegen am Strand, lassen sich von der Sonne bescheinen oder liegen im Schatten und betrachten die bunten Blüten der Pflanzen um sich herum. Vielleicht hören Sie Vögel oder das leise Rauschen der Wellen.

Lauter sprechen:

Drücken Sie jetzt die Beine nach innen gegeneinander, spannen Sie auch die Gesäßmuskeln an. Halten Sie die Spannung eine Weile, atmen Sie weiter (...) und lösen Sie die Spannung mit dem nächsten Ausatmen. (Pause 20-30 Sekunden)

Stellen Sie sich vor, Sie sehen sich auf der Insel um, gehen herum und entdecken in der Nähe des Strandes eine kleine Palmenhütte, vor der jemand auf der Veranda sitzt. Wenn Sie näherkommen, können Sie erkennen, ob die Person eine Frau oder ein Mann ist. Die Person, die dort sitzt, lädt Sie mit einer freundlichen Handbewegung ein, neben ihr Platz zu nehmen und gemeinsam mit ihr die schöne Natur anzusehen. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich ganz geborgen fühlen, so als wären Sie schon vor langer Zeit hier gewesen und jetzt wieder zurückgekehrt.

Lauter sprechen:

Legen Sie jetzt Ihre Hände von außen an die Oberschenkel an und drücken Sie mit den Händen fest gegen die Beine, drücken Sie die Unterarme und Ellenbogen fest gegen den Körper, spannen Sie fest an, atmen Sie weiter. Halten Sie die Spannung 1 bis 2 Atemzüge an und lösen Sie dann die Spannung mit dem nächsten Ausatmen. (Pause 20-30 Sekunden)

Stellen Sie sich vor, die Person, die Sie besuchen, hat ein Geschenk für Sie. Vielleicht ist es eine schöne Muschel, ein ganz besonderer Stein, vielleicht eine Koralle, vielleicht auch etwas ganz Anderes. Betrachten Sie Ihr Geschenk ganz genau, die Farben, wie es sich anfühlt. Vielleicht wissen Sie schon, wo Sie ihr Geschenk aufbewahren werden.

Lauter sprechen:

Bilden Sie mit der rechten Hand eine Faust. Umschließen Sie mit der linken Hand die Faust. Spannen Sie beide Fäuste fest an, kneifen Sie die Augen zusammen und spannen Sie die Muskeln im ganzen Gesicht an. Atmen Sie weiter. Halten Sie einen Moment die Spannung und lösen Sie dann die Spannung mit dem nächsten Ausatmen. (Pause 20-30 Sekunden)

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich von der Person vor der kleinen Palmenhütte verabschieden und langsam den Weg zurück an den Strand gehen, von wo Sie gekommen sind. Ruhen Sie sich dort ein wenig aus, ganz für sich und genießen Sie die Ruhe. Nehmen Sie wahr, was Sie sehen können, was Sie hören können und was Sie spüren. (Pause 2-3 Minuten)

Anweisung: jetzt lauter sprechen

Beginnen Sie langsam, Ihre Finger und Zehen zu bewegen, atmen Sie einige Male tief ein und aus, bewegen Sie dann die Hände und Arme, strecken Sie sich wie nach einem langen erholsamen Schlaf, bis Sie wieder ganz wach sind.

Nach der Übung tauschen Sie sich mit den Teilnehmenden darüber aus, wie diese Fantasie-reise gewirkt hat, ob sich die Teilnehmenden Bilder vorstellen konnten (wenn nicht, ist das kein Problem, das klappt nicht immer auf Anhieb) und ob sie sich entspannt gefühlt haben.

Quelle:

Nach: A. Olschewski, Progressive Muskelentspannung, 1996.

3.4.5 Brainstorming: Anwendung im Alltag

Ziele:

Reflexion der Entspannungsübungen und Anwendung im Alltag

Methode:

Moderation

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Übungen verschiedener Entspannungstechniken wurden aktiv erfahren. Die Teilnehmenden sollen die verschiedenen Techniken reflektieren und einschätzen, welche in ihrer jeweiligen Lebenssituation eingesetzt werden kann.

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung moderiert das Gruppengespräch. Sie kann das mit folgenden Sätzen tun:

„Sie haben verschiedene Entspannungstechniken und Übungen dazu kennengelernt. Welche Entspannungsmethode würden Sie einsetzen?“

Die Kursleitung gibt einen Überblick über die Methoden, die aktiv erfahren wurden. Etwa mit Sätzen wie diesen:

„Bei der Progressiven Muskelentspannung betreiben Sie eine aktive Entspannung. Beim Autogenen Training arbeiten Sie mit Formeln, um eine Entspannung herbeizuführen. Fantasiereisen bringen Sie in eine Art Tagtraum. Welche Methode passt zu Ihnen und Ihrer Art Stressbewältigung?“

3.4.6 Aktivierungsübung Ausschütteln

Ziele:

Aktivierung

Methode:

Moderation

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Bei dieser Übung wird das Umschalten von außen nach innen erfahrbar. Belastende Gedanken lassen sich mit abschütteln.

Vorlagen:

V 3.4.6 Anleitung Übung Ausschütteln

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung führt die Übung nach Anlage V 3.4.6 „Anleitung Übung Ausschütteln“ durch.

Vorlage 3.4.6 Anleitung Übung Ausschütteln

Übung Ausschütteln

Beginn:

Stellen Sie sich hin.

Der **rechte Arm** wird geschüttelt, 20 Sekunden lang, dann Arm locker hängen lassen und spüren, ob sich der Arm anders anfühlt als der linke.

Linker Arm: 20 Sekunden schütteln, dann Arm locker hängen lassen, spüren, ob sich der Arm anders oder gleich wie der rechte Arm anfühlt.

Jetzt wird das **rechte Bein** ausgeschüttelt. Wer nicht so standfest ist, bitte am Stuhl oder Tisch festhalten. (20 Sekunden) Spüren Sie auch hier hinterher, ob sich das gerade bewegte Bein anders anfühlt.

Linkes Bein: 20 Sekunden ausschütteln. Spüren, wie sich die Beine anfühlen. Spürt man, dass sie bewegt wurden? Fühlen sich die Beine wärmer oder kälter an?

Knie schlottern → entspannt Oberschenkel nach langem Sitzen

Jetzt langsam 2-3 Mal beide **Schultern** nach oben ziehen und dann fallen lassen.

Kung Fu → mit einem Bein zur Seite treten (auf jeder Seite 3 Mal). Stellen Sie sich ein Bild, eine Person vor, die Sie gerne wegtreten möchten. Die Übung baut gut Frust ab.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen unter einer **Kaltwasserdusche** → den ganzen Körper ausschütteln und „Brrr“ sagen.

Zum Schluss pusten Sie letzte Verspannungen, die sich in der **Schulter** angesammelt haben, weg: Über die Schultern nacheinander kräftig pusten.

Spüren Sie, wie sich Ihr Körper nach der Übung anfühlt.

3.5 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

3.5.1 Einstieg

Ziele:

Erste Erwartungsklärung

Methode:

Moderation

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

1 Minute

Ablauf

Die Teilnehmenden können sich entweder zu einem Sitzkreis zusammenfinden oder sich an Tische setzen.

Die Kursleitung begrüßt die Anwesenden, nennt das Thema des Moduls und gibt einen kurzen Überblick über die Inhalte (z. B. Essmeditation zur Schulung der eigenen Wahrnehmung).

Einstieg und Theorie für Kursleitung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine tausend Jahre alte Methode, die in der Meditationspraxis buddhistischer Mönche entwickelt wurde. Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn kombinierte die bewährten Meditationsformen und Körperübungen mit Elementen aus dem Yoga und entwickelte das **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Achtsamkeitstraining**. Die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen sind u.a.:

- Verbesserte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von kurz- und langfristigen Stresssituationen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
(nach Rüdiger Standhardt, Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Beim **Achtsamkeitstraining** werden Körper, Gedanken und Gefühle im gegenwärtigen Augenblick wahrgenommen. Gedanken und Gefühle, angenehme und unangenehme, werden so, wie sie sind, akzeptiert, beobachtet und nicht bewertet. „Durch die Anwendung der Achtsamkeit in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen. (..) So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind.“ (Rüdiger Standhardt, Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Eine Grundlage von Stressbewältigungsmethoden ist es, zu bemerken, dass der Körper sich im Stress befindet. Je früher das bemerkt wird, umso besser kann darauf reagiert werden. Durch Achtsamkeitsübungen wird die Wahrnehmung vom Körper, Gedanken und Gefühlen verbessert. Dies führt bei vielen Menschen dazu, dass innere Ressourcen aktiviert werden und dadurch auch auf Stress angemessener reagiert wird. (J. Kabat-Zinn, Entspannung durch Meditation).

In diesem Modul bietet die **Essmeditation** einen Einstieg in das Thema Achtsamkeit, das sicher vielen Teilnehmenden nicht so bekannt ist. Der Vorgang des Essens wird bewusst verlangsamt. Achtsamkeitstraining soll die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richten, den achtsamen Umgang mit dem Körper schulen. In dieser Übung liegt der Schwerpunkt auf bewusstem Essen.

Nach der Übung und nach dem Austausch darüber erhalten die Teilnehmenden Informationen über **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**. Daran schließt sich eine Basisübung des formalen Trainings der Achtsamkeit an, die Bodyscan-Meditation. Bei dieser Meditation wird der Körper gedanklich von Fuß bis zum Kopf „gescannt“. Anschließend wird im Plenum besprochen, welche Wirkung diese Art Wahrnehmungsübung bei den Teilnehmenden hatte.

Die Teilnehmenden diskutieren anschließend die Möglichkeiten, im Alltag verschiedene Tätigkeiten bewusster durchzuführen. (Darauf wird im Modul 10 „Positiver Umgang mit Genussmitteln“ aufgebaut.)

3.5.2 Essmeditation

Ziele:

Anhand einer Alltagshandlung einen Einstieg in das Thema Achtsamkeit finden

Methode:

Achtsamkeitsschulung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Dieser Einstieg bietet den Teilnehmenden eine erste Erfahrung mit dem Achtsamkeitsprinzip. Es wird eine Möglichkeit achtsamen Handelns im Alltag aufgezeigt. Eine Reflexion des Essverhaltens – wie bewusst, wie schnell, wie viel und was gegessen wird – wird ermöglicht.

Vorlagen:

Anleitung Essmeditation

Benötigte Materialien:

Studentenfutter, Schale für Studentenfutter, Löffel zum Herausnehmen der Rosinen oder Nüsse, kleine Servietten oder Papiertaschentücher

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung informiert alle Teilnehmenden, dass der Einstieg in das Thema Achtsamkeit darin besteht, drei Rosinen oder drei Nüsse zu essen. Eine Tüte mit Studentenfutter in eine Schüssel geben. An alle eine kleine Serviette oder Papiertaschentuch verteilen.

Bitten Sie jede(n) Teilnehmer(in), sich entweder drei Rosinen oder drei gleiche Nüsse zu nehmen und diese auf die Serviette / das Papiertaschentuch vor sich zu legen.

Anleitungstext: (Langsam mit Pausen vortragen!)

Nehmen Sie eine Rosine oder Nuss in die Hand und betrachten Sie diese, als würden Sie zum ersten Mal eine Rosine oder Nuss sehen.

Wie sieht sie aus?

Ist die Oberfläche glatt oder uneben, rau oder glänzend?

Wie ist das Gewicht?

Wie fühlt sich die Rosine oder Nuss an, wenn Sie sie zwischen Ihren Fingern abtasten? Weich oder hart?

Versuchen Sie, ob Sie den Geruch der Rosine oder Nuss wahrnehmen können. Erinnert der Geruch Sie an etwas?

Wenn Sie die Rosine oder Nuss zwischen den Fingern vor dem Ohr hin und her bewegen, können Sie dann ein Geräusch hören? Ein Knistern?

Reiben Sie nun mit der Rosine oder Nuss über Ihre Lippen wie mit einem Lippenstift. Was können Sie fühlen? Bemerken Sie vielleicht, dass sich Speichel in Ihrem Mund bildet?

Nehmen Sie die Rosine oder Nuss in den Mund und ertasten Sie sie mit Ihrer Zunge und kauen Sie sie dann langsam. Schmeckt die Rosine oder Nuss im ganzen Mundraum gleich oder schmeckt sie unterschiedlich intensiv an der Zungenspitze, an den Zungenrändern oder im hinteren Mundbereich? Nehmen Sie sich Zeit. Wenn Sie meinen, es ist Zeit, dann schlucken

Sie die Nuss oder Rosine herunter. Wie lange können Sie den Geschmack im Mund noch wahrnehmen?

Wir nehmen uns jetzt die zweite Rosine oder Nuss und machen es wie zuvor. Zuerst sehen wir uns die Rosine oder Nuss an, wir nehmen mit den Fingern die Oberfläche wahr. Vielleicht sieht diese Rosine oder Nuss anders aus als die erste. Wie riecht sie? Wie sind die Geräusche, wenn wir sie mit den Fingern vor dem Ohr bewegen?

Dann streichen wir wieder mit der Rosine oder Nuss über die Lippen, und anschließend nehmen wir sie in den Mund, ertasten sie mit der Zunge und kauen sie langsam. Schmeckt diese Rosine oder Nuss wie die erste oder ist der Geschmack anders, intensiver? Ist sie genauso oder weniger geschmackvoll?

Nach einer Weile schlucken Sie die Rosine herunter und beobachten Sie bitte wieder, wie lange Sie den Geschmack der Rosine im Mund noch wahrnehmen.

Jetzt nehmen Sie bitte die dritte Rosine oder Nuss, und machen Sie es genau wie bei den vorhergehenden Rosinen oder Nüssen. Betrachten und essen Sie sie ganz langsam und bewusst.

Danach lässt die Kursleitung den Teilnehmenden einige Minuten, um in Ruhe die letzte Rosine oder Nuss wahrzunehmen.

Wenn alle fertig sind, stellt die Kursleitung folgende Fragen:

„Was haben Sie bei dieser Übung empfunden?

Haben Sie schon einmal in Ihrem Leben etwas so bewusst langsam gegessen?

Wie essen Sie normalerweise?

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen oder essen Sie schnell, nebenbei?

Könnten Sie sich vorstellen, eine ganze Mahlzeit so zu essen?“

3.5.3 Kurzinput „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Ziele:

Kennenlernen des Achtsamkeitsprinzips, Auseinandersetzen mit dem eigenem Stressverhalten

Methode:

Kurzinput

Vorlagen:

Schematische Darstellung Achtsamkeit

Benötigte Materialien:

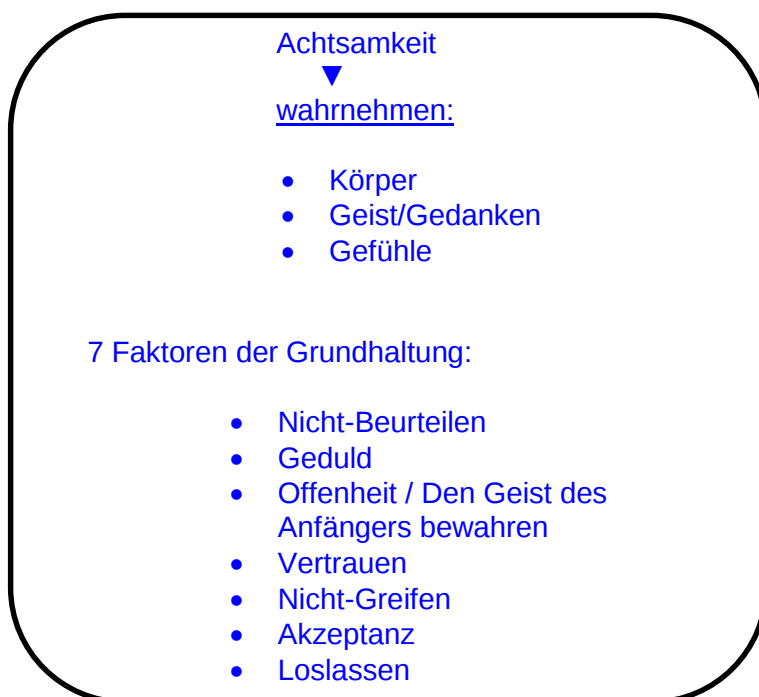
Flip-Chart oder Tafel und Kreide

Dauer:

7 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung erklärt Achtsamkeit mit folgender schematischer Darstellung und erklärt die Begriffe:



Dies kann an das Flip-Chart oder an die Tafel geschrieben werden. Zum Erklären kann die Kursleitung auf den theoretischen Hintergrund unter 3.5.1 sowie auf den folgenden theoretischen Text zurückgreifen.

Unterschied zwischen den Entspannungsverfahren

„Autogenes Training“ / „Progressive Muskelentspannung“ und Achtsamkeit

Bei klassischen Entspannungsverfahren wie „Autogenes Training“ oder „Progressive Muskelentspannung“ werden Körperzustände bewusst so verändert, dass eine Entspannung fühlbar ist (T. Esch, Stressbewältigung mit Hilfe der Mind-Body-Medizin). Bei Achtsamkeitsübungen werden Körper, Geist / Gedanken und Gefühle wahrgenommen, ohne gleich etwas zu verändern oder zu bewerten. Die Aufmerksamkeit wird geschult. Dadurch kommt es genau wie bei den klassischen Verfahren zu einer Entspannungsreaktion.

Im Stress ist der Mensch im vollen Leistungsmodus. Die Gedanken kreisen um Fragen wie: „Was muss ich tun?“ oder „Wo lauert die Gefahr?“ Es wird versucht, schnell Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen.

In der **Achtsamkeitspraxis** wird durch Schulung der Aufmerksamkeit versucht, Stress-Situationen besser zu bewältigen. Es wird eine bestimmte Haltung eingenommen, zu der sieben Faktoren gehören (nach J. Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation).

Nicht-Beurteilen:

Alles, was über die Sinne wahrgenommen wird, wird als positiv, neutral oder negativ bewertet und gewohnheitsmäßig in entsprechende „Schubladen“ eingeordnet. Indem Situationen, Gedanken und Gefühle – ohne beurteilt zu werden und so, wie sie sind – akzeptiert werden, ist es möglich, sie zu verändern. Es verbraucht viel Energie, sich gegen Situationen und Gegebenheiten, die nicht den eigenen Wünschen und Vorstellungen entsprechen, aufzulehnen. Starres Festhalten an eigenen Beurteilungen und Vorstellungen erzeugt Anspannung und Druck.

Geduld:

Durch Ungeduld verändert sich nichts. Stressbewältigung ist ein Entwicklungsprozess, der seine Zeit braucht.

Offenheit / Den Geist des Anfängers bewahren:

Oft stehen sich Menschen mit vorgefassten Meinungen, Erwartungen und Erfahrungen selbst im Weg. Im Stress ist das Blickfeld eingeengt. Den Geist des Anfängers bewahren heißt, offen zu sein und eine Situation unvoreingenommen zu sehen.

Vertrauen:

Das Entwickeln von Vertrauen in die eigene innere Weisheit ist ein wichtiger Bestandteil des Achtsamkeitstrainings. Körpersignale achtsam wahrzunehmen heißt, Stress-Symptome nicht zu übergehen und auf die innere Stimme zu vertrauen.

Nicht-Greifen:

Der beste Weg in die Entspannung ist, diese nicht mit allen Mitteln erreichen zu wollen. Entspannung stellt sich ein, wenn keine Anspannung mehr erzeugt wird.

Akzeptanz:

Akzeptanz bedeutet, etwas so, wie es ist, anzunehmen. Nur dann kann eine Situation, ein Problem geändert werden. Akzeptanz bedeutet nicht, alles gut zu finden, Veränderungen aufzugeben oder Ungerechtigkeiten zu tolerieren.

Loslassen:

Gedanken, Gefühle, Wünsche und Vorstellungen werden neutral beobachtet und so, wie sie sind, akzeptiert. Ohne diese Wertung ist es möglich, unangenehme Gedanken loszulassen.

Achtsamkeit wird auf zwei Weisen geübt:

Zum einen gibt es **bestimmte formale Übungen** wie Geh- und Sitzmeditationen, Übungen aus dem Yoga, Tai Chi oder Qi Gong, Lenkung der Achtsamkeit auf den Atem und den Bodyscan. Diese Übungen dienen dazu, zu lernen, über eine längere Zeitspanne achtsam im Augenblick zu sein.

Anmerkungen dazu

Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen: Bewegungsabläufe werden langsam mit einem Minimum an Kraftaufwand bewusst ausgeführt.

Qi Gong: Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungs-Übungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Zum anderen kann **jede Handlung im Alltag auch zur Übung der Achtsamkeit werden**. Es geht darum, Momente bewusst zu erleben und auf innere Regungen zu horchen, ohne mit den Gedanken abzuschweifen, ganz bei der Sache zu sein. Dazu gehörte auch die zu Beginn durchgeführte Ess-Meditation.

Viele Menschen machen im Alltag die Erfahrung, in eine Tätigkeit ganz ohne abschweifende Gedanken versunken zu sein. Das kann die Reparatur eines Elektrogerätes sein, die Arbeit im Garten, das Spielen eines Musikinstrumentes oder das Tapezieren eines Zimmers.

Die Kursleitung fragt in einer Feedbackrunde, ob die Teilnehmenden sich an solche Erfahrungen erinnern können und ob sie schon einmal meditiert haben.

Literatur:

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, 2007

3.5.4 Bodyscan

Ziele:

Aufmerksamkeitsschulung

Methode:

Körperwahrnehmungsübung

Vorlagen:

Anleitung Bodyscan V 3.5.4

Benötigte Materialien:

Falls die Übung im Liegen gemacht werden kann, Gymnastikmatten, evtl. kleine Kissen und Decken

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Es ist hilfreich, wenn es bei dieser Übung möglichst ruhig im Raum ist. Die Übung kann im Sitzen oder auch im Liegen durchgeführt werden. Die Teilnehmenden sollten wissen, dass die reine Übung 12-15 Minuten dauert. Falls sie die Übung abbrechen müssen, sollten sie dies tun, ohne die anderen in der Gruppe zu stören. Für die Übungen sollte einengende Kleidung eventuell gelockert werden. Alle sollten sich so hinsetzen oder legen, wie es für sie bequem ist.

Die Kursleitung erläutert die **Bodyscan-Meditation** und leitet sie an:

Bei dieser Übung werden die verschiedenen Körperregionen nach und nach von den Füßen bis zum Kopf im Gedanken abgetastet. Dabei sollen Körperempfindungen und Gefühle, falls sie auftauchen, wahrgenommen und beobachtet werden. Sie werden nicht bewertet oder verändert. Sie werden so, wie sie sind, akzeptiert.

Nach dem Bodyscan erfolgt ein Feedback der Teilnehmenden über deren Erfahrungen mit und in der Übung.

Vorlage 3.5.4 Anleitung Bodyscan

Normal: Anleitung, falls die Übung im Liegen durchgeführt werden kann
(.....) = Hier soll die Kursleitung eine angemessen lange Pause einbauen

Text:

Setzen Sie sich bitte aufrecht auf den Stuhl, so wie es angenehm für Sie ist. Der Rücken kann sich an die Stuhllehne anlehnen. Bitte sitzen [liegen] Sie nicht mit überkreuzten Beinen. Finden Sie eine gute Position für Ihre Hände und Arme. Versuchen Sie, entspannt zu sitzen [zu liegen].

Wenn es angenehm für Sie ist, schließen Sie die Augen oder suchen Sie einen Punkt im Raum auf den Sie schauen möchten. (.....)

Hören Sie Geräusche aus diesem Raum? (.....)

Atmen Sie einige Male ruhig ein und aus. (.....)

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen. Spüren Sie die Berührung Ihrer Füße mit dem Fußboden? (.....) Verändern Sie nichts, nehmen Sie einfach nur wahr.

Können Sie die Zehen der Füße spüren? Jeden Zeh einzeln oder alle zusammen? Vielleicht können Sie Wärme, ein Kribbeln, ein Pulsieren wahrnehmen. (.....)

Gehen Sie jetzt mit ihrer Aufmerksamkeit langsam zur Fußsohle und dann zur Ferse. (.....)

Fühlen Sie nun Ihre Unterschenkel bis zum Knie. (.....)

Es kann sein, dass Sie einen Bereich des Körpers, den Sie jetzt Schritt für Schritt in Gedanken durchgehen, nicht spüren oder wahrnehmen. Das ist in Ordnung so. Versuchen Sie nicht angestrengt, etwas wahr zu nehmen.

Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit von den Knien bis zum Gesäß. Erspüren Sie, wie Ihre Oberschenkel auf dem Stuhl [auf der Unterlage] aufliegen. (.....) Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einige Atemzüge lang in diesem Bereich.

Nachdem Sie in Gedanken beim Gesäß waren, gehen Sie zum Unterbauch, dem Becken, den Hüften, dem Rücken. (.....)

Es kann sein, dass Sie in einem Bereich Ihres Körpers unangenehme Empfindungen, Verspannungen, Schmerzen wahrnehmen. Versuchen Sie auch dann, diese nur zu beobachten und sagen Sie sich: So ist es nun mal.

Gehen Sie weiter in Gedanken zum Oberbauch, zum oberen Rücken. (.....) Können Sie spüren, wie Ihr Rücken sich an den Stuhl anlehnt [auf dem Boden aufliegt]? Nehmen Sie den Brustkorb, die Schulterregion wahr? Können Sie spüren, wie sich der Brustkorb durch die Atmung bewegt? (.....)

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum rechten Arm, zur Hand, zu den Fingern. (.....) Können Sie jeden Finger der rechten Hand spüren? Vielleicht spüren Sie, dass die Finger Ihre Kleidung [die Unterlage] berühren? (.....)

Nehmen Sie jetzt die ganze Hand wahr, die Handinnenflächen. (.....) Vielleicht wird die rechte Hand jetzt warm oder fühlt sich schwerer an, oder Sie spüren ein Kribbeln. Wandern Sie in Gedanken langsam den Arm hinauf, zum Unterarm, Ellenbogen, Oberarm bis zur Schulter. Atmen Sie einige Male ruhig ein und aus. (.....)

Gehen Sie nun zu den Fingern Ihrer linken Hand. (.....) Fühlen sich die linken Finger anders an als die rechten oder genauso?

Nehmen Sie dann die ganze Hand wahr. (.....) Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

Gehen sie dann den Arm vom Unterarm, zum Ellenbogen, Oberarm bis zur Schulter hinauf. (.....) Sind die Schultern entspannt oder haben Sie die Schultern hochgezogen?

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Nacken. (.....) Können Sie Verspannungen fühlen, oder fühlt sich dieser Bereich locker an?

Wandern Sie in Gedanken vom Nacken zum Kinn, zum Mund und zur Nase. (.....) Können Sie dort beim Ein- und- Ausatmen die Luftbewegungen spüren?

Wandern Sie in Gedanken weiter zu den Augen und zu den Augenbrauen bis zur Stirn. (.....) Atmen Sie einige Male ein und aus.

Gehen Sie langsam weiter über Ihren Haaransatz zum höchsten Punkt Ihres Körpers. Bleiben Sie ein paar Atemzüge an diesem Punkt und nehmen Sie wahr, was Ihnen in den Sinn kommt. (.....)

Nehmen Sie Ihren Körper noch einmal als Ganzes wahr, Kopf, Schultern, Arme und Hände, Brust, Bauch und Rücken, Gesäß und Beine, Füße. (.....) nehmen Sie sich Zeit dafür (.....)

Atmen Sie fünf Mal tief ein und aus, bewegen Sie langsam Füße, Beine, Hände und Arme, strecken Sie sich wie nach dem Aufwachen und öffnen Sie dann langsam wieder die Augen. Kommen Sie wieder in diesem Raum an.

3.5.5 Tag der Achtsamkeit

Ziele:

Möglichkeiten achtsamen Handelns im Alltag aufzeigen

Methode:

Gesprächsrunde

Vorlagen:

Vorlage V 3.5.5 Stressbewältigung durch Achtsamkeit kopiert für Teilnehmende

Benötigte Materialien:

Flip-Chart, evtl. Fotoapparat

Dauer:

7 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung verteilt die Vorlage V 3.5.5 „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ an die Teilnehmenden. Darin können noch einmal wichtige Punkte zum Thema nachgelesen werden sowie verschiedene Ideen, wie Achtsamkeit in den Alltag eingebaut werden kann. Danach stellt die Kursleitung den Teilnehmenden folgende Fragen über die im Plenum diskutiert wird:

- „Wie könnte ein Tag der Achtsamkeit bei Ihnen aussehen?“
- „Was könnten Sie von dem, was Sie ohnehin tun, achtsam tun?“
- „Dies können Kleinigkeiten sein. Kein Mensch kann den ganzen Tag achtsam sein.“

Die Antworten schreibt die Kursleitung stichwortartig auf Papier. Das Ergebnis kann fotografiert und an die Teilnehmenden weitergeleitet werden.

Vorlage 3.5.5 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Nicht alle Menschen kommen mit Entspannungsmethoden wie „Progressive Muskelentspannung“ oder „Autogenes Training“ gut zurecht. Die beiden Methoden sind körperorientiert, d.h. Körperzustände werden bewusst so verändert, dass eine Entspannungsreaktion eintritt.

Achtsamkeitstraining ist eine Technik, die in der Meditationspraxis buddhistischer Mönche entwickelt wurde. Der Geist wird entspannt, indem der Strom der Alltagsgedanken unterbrochen wird. Bei Achtsamkeitsübungen wird **nur beobachtet, ohne etwas zu verändern** oder zu bewerten. Die Aufmerksamkeit wird geschult und dadurch kommt es genau wie bei den klassischen Verfahren zu einer Entspannungsreaktion.

Achtsamkeit wird **auf zwei Weisen** geübt. Zum einen gibt es bestimmte **formale Übungen** wie Geh- und Sitzmeditationen, Übungen aus dem Yoga, Lenkung der Achtsamkeit auf den Atem und den Bodyscan. In diesem Modul haben Sie den Bodyscan, eine gedankliche Reise durch den Körper, kennengelernt.

Zum anderen kann **jede Handlung im Alltag** auch zur Übung der Achtsamkeit werden. Meistens wird das Gegenteil wahrgenommen: Aus Unachtsamkeit fällt ein Glas aus der Hand, der Haustürschlüssel wird irgendwo hingelegt und nicht wiedergefunden, oder man wundert sich beim Fernsehen darüber, dass auf einmal die Packung Erdnüsse leergegessen ist.

Achtsamkeit ist im Prinzip eine Form der **Stressbewältigung durch Anwesenheit**. Der Körper, die Gedanken und Gefühle werden so, wie sie im Augenblick sind, wahrgenommen und nicht bewertet. Gegen Situationen anzugehen, die anders sind, als man es gerne hätte, kostet viel Energie. Ein Problem anzunehmen, schafft die Möglichkeit zur Veränderung. Wenn Sie bei der Essmeditation aus diesem Modul bemerkt haben, dass Sie z.B. normalerweise sehr schnell essen und Ihnen das bisher nicht bewusst war, können Sie das ändern.

Achtsamkeitsübungen im Alltag können sein:

- Zähneputzen und die Bewegungen der Zahnbürste als angenehme Massage für die Zähne spüren
- Beim Duschen das warme Wasser auf der Haut spüren
- Eine Minute auf die Geräusche in der Umgebung achten
- Bewusst den Ablauf der Bewegungen beim Gehen im Raum beobachten

Achtsamkeit braucht, wie alle anderen Entspannungsmethoden, ein längeres Training, um erfolgreich zu sein.

Information für die Teilnehmenden:

Viele Krankenkassen bieten ausführliches Informationsmaterial über verschiedene Entspannungsverfahren an und stellen auf den Internetseiten für ihre Versicherten Anleitungen zur Verfügung, z.B. Atementspannung und Bodyscan. Auch werden oft Kurse zum Erlernen von Entspannungsverfahren angeboten und von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.

3.6 Wie wir uns selbst unter Stress setzen

3.6.1 Einstieg ins Thema

Ziele:

Einstieg ins Thema und erste Erwartungsklärung

Methode:

Moderation

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minute

Ablauf

Die Teilnehmenden sollten an Tischen sitzen. Die Kursleitung gibt eine kurze Einführung:

Es geht darum, wie wir uns selbst unter Stress setzen können und es auch tun. Vielleicht ist das ganz neu für Sie. Sie erfahren, dass es unsere persönliche Bewertung einer Situation ist, die entweder zur Stressreaktion führt oder auch nicht. Sie lernen persönliche Stressverstärker kennen und auch Möglichkeiten, diese abzumildern oder ganz zu entschärfen. Bei einer Bewegungsübung haben Sie die Gelegenheit, andere Menschen aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Einleitung und Theorie für Kursleitende:

Ob wir in Stress geraten oder nicht, liegt häufig in uns selbst. Gedanken, Erwartungen und Einstellungen beeinflussen uns und führen zu einer stressauslösenden oder stressmindernden Bewertung der Situation. Verschiedene Menschen reagieren auf ein und dasselbe Ereignis unterschiedlich. Auch kann ein Mensch auf den gleichen Stressauslöser je nach Situation und momentaner Befindlichkeit unterschiedlich reagieren. Wenn es uns gut geht, sind wir stress-toleranter als in angespanntem Zustand.

Die Frage, ob Stress von äußeren Umständen abhängt oder „hausgemacht“ ist, werden die meisten Menschen nicht mit sich selbst in Verbindung bringen. Und doch ist es so. **Wir machen uns unseren Stress selbst.** Wir bewerten aufgrund unserer Vorerfahrungen, Gedanken, Erwartungen und Einstellungen eine Situation als bedrohlich oder harmlos. Diese oft sehr schnell automatisch ablaufenden Bewertungen sind nicht immer der Situation angepasst.

Zu Beginn des Moduls wird anhand der Einstellung Hunden gegenüber gezeigt, dass unsere Erwartungen und Bewertungen eine Situation als bedrohlich oder ungefährlich erscheinen lassen.

Ein Kurzinput informiert über den **Stressverlauf**, wie Bewertungen erfolgen und was Stressverstärker sein können. Die persönlichen Stressverstärker werden in einer Gruppenarbeit herausgearbeitet. **Die fünf häufigsten Stressverstärker** werden vorgestellt, und es wird erläutert, welche übersteigerten Wünsche und Ängste sich dahinter verbergen. Eine Bewegungsübung macht einen Perspektivwechsel erfahrbar.

Bisher automatisch ablaufende Bewertungen sollen anhand der dahinterstehenden persönlichen Stressverstärker hinterfragt und „Gegenmittel“ gefunden werden, die eine positive Neubewertung erlauben. Eine **Tabelle mit stressmindernden oder stressvermeidenden Gedanken** steht dafür zur Verfügung.

Den Abschluss des Moduls bildet die Frage, ob Frauen und Männer gleiche Stressauslöser haben oder ob es Unterschiede gibt, auch bei den Bewältigungsstrategien.

3.6.2 Der Hund

Ziele:

Erkennen: Menschen reagieren auf eine Situation unterschiedlich

Methode:

Vorstellung einer Situation und Austausch

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung fragt:

„Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie gehen auf der Straße und plötzlich kommt Ihnen ein großer, nicht angeleinter Hund entgegen.“

Wie reagieren Sie auf diese Situation? Sehen Sie sie als Bedrohung an? Ist es Ihnen egal? Sehen Sie das positiv, weil Sie Hunde gerne mögen?“

Die Teilnehmenden haben sicher unterschiedliche Einstellungen zu und Erfahrungen mit Hunden.

„Wenn ich als Kind von einem Hund gebissen wurde, wird mich der Anblick eines großen, nicht angeleiteten Hundes nicht kalt lassen. Bin ich mit großen Hunden aufgewachsen und kenne ihre Reaktionen, sehe ich die Begegnung mit dem Hund positiv.“

Machen Sie den Teilnehmenden durch dieses Gespräch deutlich, dass die persönliche Bewertung einer Situation darüber entscheidet, ob wir etwas als Stress empfinden oder nicht.

3.6.3 Kurzinput Stressablauf, Bewertungen, Stressverstärker

Ziele:

Die Teilnehmenden erkennen den Einfluss von Bewertungen und Erfahrungen auf den Stressablauf.

Methode:

Kurzinput und Moderation, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 3.6.3 A Abbildung Stressablauf

V 3.6.3 B Vorlage Bewertungen

V 3.6.3 C Vorlage Persönliche Stressverstärker

Benötigte Materialien:

Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung gibt eine kurze Einführung: „Mit Bewertungen und ihrem Einfluss auf die Stressreaktion wollen wir uns in diesem Modul beschäftigen.“

Die Abbildung V.3.6.3 A Stressablauf zeigen und erläutern

„Bewertungen entscheiden darüber, ob wir auf einen möglichen Stressauslöser reagieren oder auch nicht. Sie haben zur Folge, dass wir uns selbst unter Stress setzen oder nicht.“

Anforderungen

Belastungen  **Bewertung**  **Stressreaktion ja oder nein**

„Anhand des Beispiels Hund kann dies gut erklärt werden. Der Hund stellt eine mögliche Belastung oder Anforderung dar. Dies hängt von meiner Bewertung ab. Und die entscheidet, ob es zur Stressreaktion kommt oder nicht. Wenn es viele Situationen gibt, die negativ bewertet werden, dann kann das zu einem (Dauer-)Stresskreislauf führen, der sich immer weiter aufschaukelt.“

In der Abbildung sind zwischen Anforderung und Bewertung Kraftquellen oder Ressourcen zu sehen. Im Fall des Hundes wäre eine Kraftquelle z.B. eine Person, die uns begleitet und unterstützt und uns die Bewertung in Richtung „kein Stress“ machen lässt. Kraftquellen und Ressourcen werden im folgenden Modul genauer betrachtet.

Wichtig zu wissen:

Menschen reagieren auf ein und dasselbe Ereignis unterschiedlich. Stressoren (Stressauslöser) sind nicht allein für den Stress verantwortlich. Sie führen erst dann zu einer Stressreaktion, wenn wir sie so bewerten.

Die Abbildung V 3.6.3 B Bewertungen zeigen und erläutern

Anmerkungen für die Kursleitung zum Vorzeigen der Abbildung V.3.6.3 B:

Zwei Bewertungsvorgänge entscheiden, ob es zur Auslösung der Stressreaktion kommt:

1. Wie schätze ich die Situation ein?

- bedrohlich oder schädlich
- neutral
- angenehm oder positiv

In eine solche Bewertung gehen Erfahrungen ein, die wir mit früheren vergleichbaren Situationen gemacht haben.

2. Wie schätze ich meine eigenen Bewältigungsfähigkeiten ein?

- meine Kompetenzen und Möglichkeiten
plus
- Möglichkeit, Unterstützung zu bekommen

Wird eine Situation als bedrohlich oder schädlich eingeschätzt und sehe ich meine Kompetenzen und Möglichkeiten als nicht ausreichend an und erwarte auch keine Unterstützung von außen, dann erfolgt eine

 Stressreaktion

Diese Einschätzung kann mehr oder weniger realistisch sein!

Wichtig zu wissen:

Bewertungen erfolgen sehr schnell. Wer gestresst ist, bewertet umso schneller und unreflektierter, je größer das Stressempfinden ist. Im gestressten Zustand neigen wir dazu, die Realität verzerrt bzw. einseitig wahrzunehmen.

Die Abbildung V 3.6.3 C Persönliche Stressverstärker zeigen und erläutern

Anmerkungen für die Kursleitung zum Vorzeigen der Abbildung V.3.6.3 C:

Persönliche Stressverstärker führen zu einer Bewertung in Richtung Stress:

1. Weigerung, die Realität zu akzeptieren

Wir steigern uns in Stress und Ärger hinein, was verhindert, dass wir uns mit der Situation so realistisch befassen, dass sich Möglichkeiten zur Änderung ergeben.

2. Nur auf die negativen Folgen sehen

Die „selbsterfüllende Prophezeiung“ führt dazu, dass oft das eintritt, was wir befürchtet haben, da wir uns auf die befürchteten Erwartungen konzentrieren. Wenn nur auf die negativen Aspekte geschaut wird, werden erfolgreich gemeisterte ähnliche Situationen und die dabei erworbenen Fähigkeiten ausgeblendet.

3. Alles möglichst persönlich nehmen

- das kann das mürrische Gesicht des Partners, der Partnerin sein
- der Nachbar, der nicht grüßt
- der Hundehaufen, in den wir treten

Wozu das führen kann zeigt **die Geschichte vom Hammer (vorlesen):**

Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: »Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.« – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er »Guten Tag« sagen kann, schreit ihn unser Mann an: »Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!«

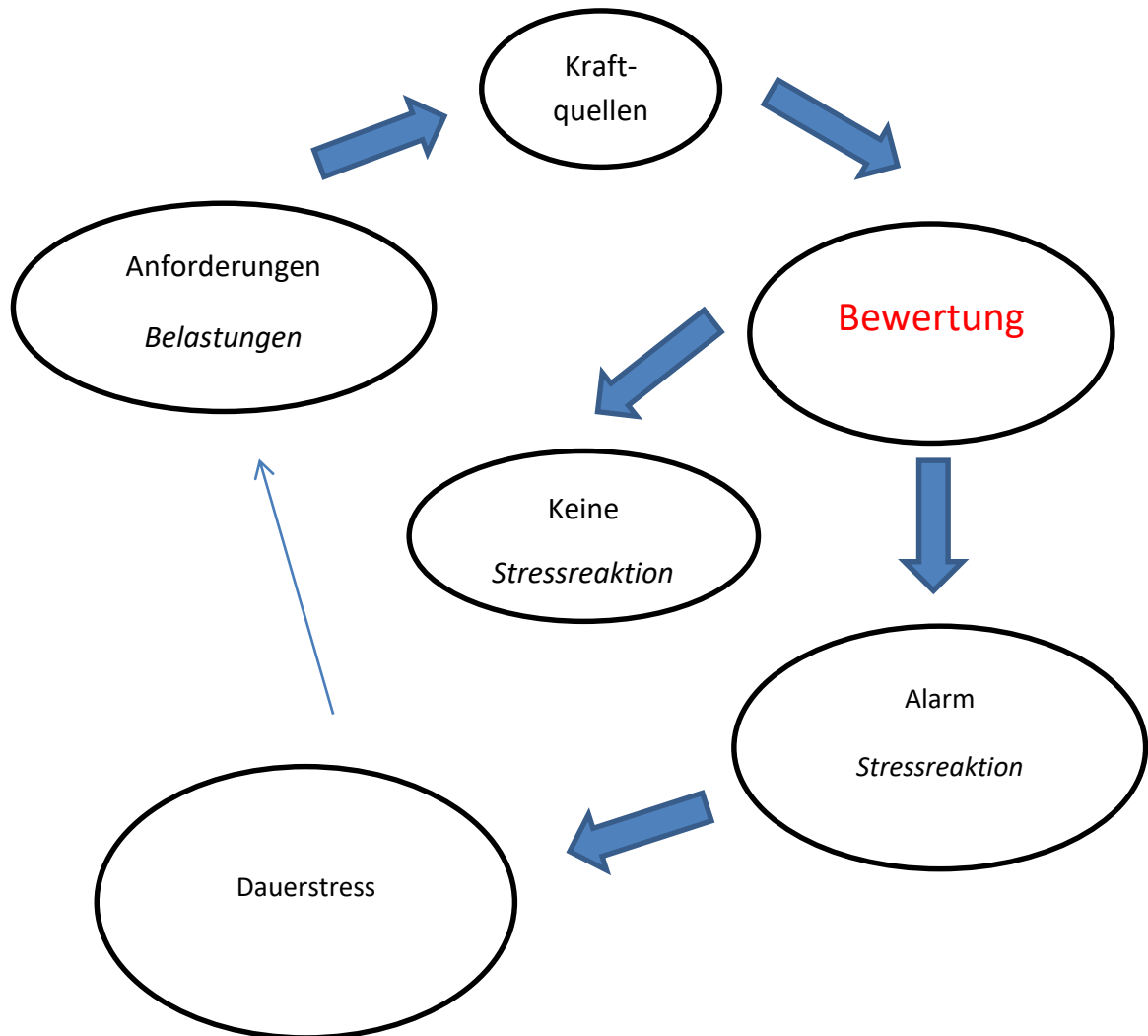
(Aus: Watzlawick, 1988,
Anleitung zum Unglücklichsein)

Literatur:

- G. Niklewski, Das Anti-Stress-Konzept, Stiftung Warentest, 2013
- G. Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2007
- G. Kaluza, Stressbewältigung, 2004

Vorlage 3.6.3 A Stressablauf

Stressablauf



Vorlage 3.6.3 B Bewertungen

Zwei Bewertungsvorgänge: Stressreaktion ja oder nein

1. Wie schätze ich die Situation ein?

- bedrohlich oder schädlich
- neutral
- angenehm oder positiv

2. Wie schätze ich meine eigenen Bewältigungsfähigkeiten ein?

- meine Kompetenzen und Möglichkeiten

plus

- Möglichkeit, Unterstützung zu bekommen

Wird eine Situation als bedrohlich oder schädlich eingeschätzt und sehe ich meine Kompetenzen und Möglichkeiten als nicht ausreichend an und erwarte auch keine Unterstützung von außen, dann erfolgt eine

—————→ Stressreaktion

Diese Einschätzung kann mehr oder weniger realistisch sein!

Vorlage 3.6.3 C Persönliche Stressverstärker

Persönliche Stressverstärker führen zu einer Bewertung in Richtung Stress:

- Weigerung, die Realität zu akzeptieren
- Nur auf die negativen Folgen sehen
- Selbsterfüllende Prophezeiung
- Alles möglichst persönlich nehmen

3.6.4 Gruppenarbeit Persönliche Stressverstärker

Ziele:

Bewertung der eigenen Bewertungsmethoden und Stressverstärker

Methode:

Gruppenarbeit, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Auseinandersetzung mit persönlichen Stressverstärkern soll für die eigenen Einstellungen und Bewertungen sensibilisieren und aufzeigen, dass Stress oft selbst herbeigeführt wird.

Vorlagen:

V 3.6.4 A Vorlage Persönliche Stressverstärker für Teilnehmende

V 3.6.4 B Vorlage Fünf Stressverstärker

Benötigte Materialien:

Kopie der Vorlage V 3.6.4 A für alle Teilnehmenden

V 3.6.4 B Vorlage Fünf Stressverstärker kopiert oder mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

25 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung moderiert die Gruppenarbeit und gibt eine kurze Einführung. Jeder Teilnehmende erhält dann die kopierte Vorlage V 3.6.4 A.

„Sie bekommen jetzt eine Vorlage (V.3.6.4 A), auf der verschiedene persönliche Stressverstärker aufgelistet sind. Ich möchte, dass Sie die Liste zusammen in der Gruppe besprechen.“

Ideal wären drei Teilnehmende pro Gruppe. Dies hängt von der Anzahl der Personen ab. Zweier- und Vierer-Gruppen sind auch möglich. Lassen Sie die Teilnehmenden möglichst selbst die Gruppen bilden. Das ist ein sensibles Thema.

Anleitung: „Besprechen Sie die einzelnen Stressverstärker in der Gruppe und überlegen Sie, ob Sie eine Rolle bei Ihnen spielen. Jeder kreuzt das für sich Zutreffende dann auf seiner Vorlage an. Sie werden feststellen, dass bei jedem einzelnen in der Gruppe unterschiedliche Stressverstärker eine Rolle spielen. Besprechen Sie auch das und fragen Sie sich gegenseitig, wie sich das im Alltag auswirkt. Wie kann so ein starker Stressverstärker abgemildert werden?“

Danach kommt die Gesamtgruppe wieder zusammen und ein kurzer Austausch über den Fragebogen findet statt.

Für diese Aufgabe sind 15 Minuten vorgesehen. Nach der Diskussion geht es weiter mit Vorlage V 3.6.4 B und den hinter den Stressverstärkern stehenden Wünschen und Ängsten (10 Minuten).

Die Abbildung V.3.6.4 B Fünf Stressverstärker zeigen und erläutern

Anmerkungen für die Kursleitung zum Vorzeigen der Abbildung V.3.6.3 B:

Persönliche Stressverstärker bestehen in einer Übersteigerung normaler menschlicher Bedürfnisse und Wünsche.

Die fünf häufigsten Stressverstärker sind:

Sei perfekt!

Dahinter steht ein überhöhter Wunsch nach Erfolg, verbunden mit einer ausgeprägten Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern.

Sei beliebt!

Dahinter steht ein überhöhter Wunsch nach Zugehörigkeit und Liebe, verbunden mit einer ausgeprägten Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere.

Sei stark!

Dahinter steht ein überhöhter Wunsch nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, verbunden mit einer ausgeprägten Angst vor Abhängigkeit von anderen, eigener Hilfsbedürftigkeit und Schwäche.

Sei vorsichtig!

Dahinter steht ein überhöhter Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle, verbunden mit einer ausgeprägten Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Scheu vor Risiken.

Ich kann nicht!

Dahinter steht ein überhöhter Wunsch nach eigenem Wohlbefinden, verbunden mit einer ausgeprägten Angst vor unangenehmen Gefühlen, sowie Einstellungen der eigenen Hilflosigkeit und eine geringe Frustrationstoleranz.

Wichtig zu wissen:

Diese Gedanken tragen wesentlich zur Entstehung und Verschärfung von Stress bei.

Literatur:

G. Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2007
G. Kaluza, Stressbewältigung, 2004

Vorlage 3.6.4 A Persönliche Stressverstärker

Persönliche Stressverstärker

Diesen Gedanken habe ich:

	ja	manch- mal	nein
Am liebsten mache ich alles selbst.			
Ich halte das nicht durch.			
Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will.			
Ich werde versagen.			
Das schaffe ich nie.			
Ich kann diesen Druck nicht mehr aushalten.			
Probleme und Schwierigkeiten sind fürchterlich.			
Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.			
Ich will die Anderen nicht enttäuschen.			
Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.			
Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.			
Starke Menschen brauchen keine Hilfe.			
Ich will mit allen Menschen gut auskommen.			
Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.			
Wenn ich mich auf andere verlassen, bin ich verlassen.			
Es ist wichtig, dass mich alle mögen.			
Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.			
Ich muss alles richtig machen.			
Es ist schrecklich auf andere angewiesen zu sein.			
Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.			

(Quelle: G. Kaluza, Stressbewältigung 2004, S. 209)

Vorlage 3.6.4 B Fünf Stressverstärker (nach Kaluza)

Fünf Stressverstärker

Sei perfekt!

Sei beliebt!

Sei stark!

Sei vorsichtig!

Ich kann nicht!

3.6.5 Bewegungsübung: Perspektivwechsel

Ziele:

Einen anderen Blickwinkel einnehmen

Methode:

Bewegungsübung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Hier wird bewusst ein anderer Blickwinkel eingenommen, um die Anzahl der Möglichkeiten, einen Menschen zu betrachten, und damit die eigene Wahrnehmung zu erweitern.

Vorlagen:

Für die Kursleitung: Beschreibung „Eine andere Perspektive einnehmen“ auf dieser Seite

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung leitet die Bewegungsübung an:

„Bitte stehen Sie auf und gehen Sie im Raum umher. Die Übung heißt „Eine andere Perspektive einnehmen“. Wann immer Sie möchten, bleiben Sie stehen und sehen eine oder mehrere Personen im Raum aus einem möglichst ungewöhnlichen Blickwinkel an.

Sie können sich auf einen Tisch oder Stuhl stellen, auf den Boden legen, sich verbiegen, Was immer Ihnen einfällt. Es soll nur nicht so sein, wie Sie andere Menschen normalerweise ansehen. Wichtig ist, dass sie während dieser Übung nicht sprechen. Danach gehen Sie weiter, suchen sich eine andere oder mehrere Personen aus und nehmen eine neue Perspektive ein.“

Die Kursleitung fragt: „Wie ist das für Sie, wenn Sie etwas aus einem anderen Blickwinkel betrachten?“

Quelle:

D. Drexler, Das integrierte Stress-Bewältigungsprogramm ISP, 2006, S.144

3.6.6 Fünf Stressverstärker und mögliche Gegenmittel

Ziele:

Kennenlernen positiver Neubewertung von Stressverstärkern

Methode:

Moderation und Austausch in der Gruppe

Vorlagen:

V 3.6.6 A Vorlage Fünf Stressverstärker und mögliche Gegenmittel

V 3.6.6 B Vorlage Rolle der Bewertung einer Situation in der Entstehung von Stress

Benötigte Materialien:

Beide Vorlagen kopiert für Teilnehmenden (zum Ausfüllen und Mitnehmen)

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung gibt eine Einführung zum Thema:

„In der Gruppenübung ist Ihnen vielleicht bewusstgeworden, dass Sie Stressverstärker benutzen und sich damit selbst unter Stress setzen. Es geht darum, wie diese persönlichen Stressverstärker entschärft werden können, damit es Ihnen gelingt, Anforderungen und Belastungen nicht in Richtung Stressreaktion zu bewerten. Dazu müssen Einstellungen geändert werden. Es ist notwendig zu lernen, z.B. Fehler zuzulassen, Hilfe annehmen zu können und Vertrauen zu sich selbst zu entwickeln.“

Sie bekommen jetzt eine Liste mit möglichen Gegenmitteln zu den Stressverstärkern. Wir gehen die Liste zusammen durch und besprechen, ob die Vorschläge sinnvoll sind oder sich nicht für Ihre persönliche Situation eignen.“

Die Kursleitung teilt Vorlage V 3.6.6 A aus. Nach Besprechen der Vorlage V 3.6.6 A wechselt die Kursleitung zum Besprechen der Vorlage V 3.6.6 B und erklärt den Teilnehmenden:

„Hier finden Sie eine Situation, die Sie sicher kennen: eine Bewerbungsabsage. Zwei verschiedene Bewertungen sind gegenübergestellt. Es kommt darauf an, ob man ein zur Hälfte gefülltes Glas mit Wasser als halbleer ansieht oder als halbvoll. Das Beispiel links zeigt die halbleere Variante, die rechte die halbvoll. Wie sieht Ihre Bewertung dieser Situation aus?“

Vorlage V 3.6.6 A Fünf Stressverstärker und mögliche Gegenmittel

Stressverstärker	Stressmildernde oder -vermeidende Gedanken
1. Sei perfekt!	Ich darf auch Fehler machen. Aus Fehlern lerne ich. So gut wie möglich, so gut wie nötig. Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
2. Sei beliebt!	Ich darf „nein“ sagen. Ich darf andere enttäuschen Ich kann / will es nicht allen Recht machen. Nicht alle müssen mich mögen. Ich darf kritisieren / meine Meinung sagen.
3. Sei stark!	Schwächen sind menschlich. Ich darf um Hilfe / Unterstützung bitten. Ich kann / darf mich auf andere verlassen. Ich darf meine Gefühle zeigen.
4. Sei vorsichtig!	Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann. Risiko / Unsicherheit gehört dazu. Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
5. Ich kann nicht!	Ich schaffe es. Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert. Ich nehme es als Herausforderung an. Ich vertraue auf mich. Alles geht auch wieder vorüber.

(G. Kaluza, Stressbewältigung, 2011, S.114)

Vorlage V 3.6.6 B Rolle der Bewertung einer Situation bei der Entstehung von Stress

Auslösendes Ereignis:

Bewerbungsabsage

Auslösendes Ereignis:

Bewerbungsabsage

Bewertung des Ereignisses

Ich werde sowieso keinen Job finden.

Was soll ich mich noch bemühen.

Bewertung des Ereignisses

Ich gebe deshalb nicht auf. Irgend-
eine Möglichkeit wird es schon
geben, was ich jetzt machen kann.

Konsequenz

Gefühle: Enttäuschung, depressive

Stimmung, Hoffnungslosigkeit,

Kontrollverlust, Mutlosigkeit.

Konsequenz

Gefühle: Mut, Hoffnung, Kontrolle

haben, Vertrauen

Verhalten: Passivität, Rückzug,

Zunahme schädlicher

Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum,

Rauchen usw.

Verhalten: Aktivität „am Ball bleiben“

Tage sinnvoller gestalten, Erleben

sinnvoller und wohltuender Momente

Literatur:

G. Kaluza, Stressbewältigung, 2011

Liga NRW, Förderung der psychischen Gesundheit bei Erwerbslosen, Liga Praxis 4, 2011

G. Niklewski, Das Anti-Stress-Konzept, Stiftung Warentest, 2013

3.6.7 Frauen und Männer im Stress

Ziele:

Unterschiedlichen Umgang mit Stress bei Frauen und Männern kennen lernen

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 3.6.7 A Vorlage Männer und Frauen im Stress

V 3.6.7 B Irrationale Bewertungen Frauen und Männer

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung leitet ein:

„Frauen und Männer gehen oft unterschiedlich mit Stress um. Können Sie Situationen schildern, in denen Sie erlebt haben oder sich vorstellen können, dass Frauen und Männer unterschiedlich auf Stress reagieren? Was denken Sie, wie gehen Frauen und wie gehen Männer mit Stress um?“

Danach Vorlage V 3.6.7 A am Overheadprojektor oder Beamer zeigen, dabei erklären:

„Frauen und Männer unterscheiden sich oft darin, wie sie Stress erleben und wie sie ihn bewältigen. Männer haben häufiger Stress, wenn sie eine Situation nicht unter Kontrolle haben, z.B. wenn sie Beifahrer im Auto sind.

Frauen empfinden Doppelbelastungen durch Familie und Beruf / Arbeitssuche oft als wichtigsten Stressor. Sie empfinden häufig alles, was die Harmonie stört, als Bedrohung (Konflikte, unterschiedliche Auffassung bei Diskussionen). Bei allem, was schief läuft, geben sie sich die Schuld.

Auch Bewältigungsstrategien sind unterschiedlich.

Männer sind weniger in der Lage, sich soziale Unterstützung zu holen. Sie neigen eher zu riskantem Verhalten, betäuben ihre Probleme mit Alkohol oder verleugnen die Situation.

Frauen werden bei Stress eher passiv, ängstlich und resignieren.“

Irrationale Bewertungen

„Irrationale Bewertungen oder Glaubenssätze haben mit unserer Erziehung und Erfahrungen im Leben zu tun. Sie entsprechen nicht der Realität, sie erzeugen häufig Stress. Sie kommen unterschiedlich häufig bei Frauen und Männern vor.

Ich nenne Ihnen jetzt solche Bewertungen und Sie sagen, ob das eher eine weibliche oder eher eine männliche Bewertung ist.“ (*Danach erst die Vorlage V 3.6.7 B zeigen!*)

Die Kursleitung liest die folgenden Bewertungen durcheinander (mal von Frauen mal von Männern) vor. Die Teilnehmenden müssen versuchen einzuordnen, welche Aussage eher von Frauen und welche eher von Männern sein könnte.

Danach erst zeigt die Kursleitung Vorlage V 3.6.7 B am Overheadprojektor bzw. Beamer:

Irrationale Bewertungen bei Frauen:

- Jede Kritik meint mich persönlich.
- Ich muss es allen recht machen.
- Ich muss helfen, wo es möglich ist.
- Ich muss für alle / alles Verständnis haben.
- Ich darf nicht „nein“ sagen.
- Ich bin schuld.
- Es ist außerordentlich wichtig, was andere über mich denken.

Irrationale Bewertungen bei Männern:

- Ich darf keine Schwäche zeigen.
- Ich darf keine Angst haben.
- Ich mache keine Fehler.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Ich darf keine Gefühle zeigen.
- Das Leben ist ein Kampf.
- Ich bin für alles verantwortlich.

Literatur:

- A. Wagner-Link, Aktive Entspannung und Stressbewältigung, 2009
A. Wagner-Link, Verhaltenstraining zur Stressbewältigung, 2010

Vorlage 3.6.7 A Frauen und Männer im Stress

Was macht Männern Stress?

- Wenn sie eine Situation nicht unter Kontrolle haben (z.B. als Beifahrer im Auto)

Was macht Frauen Stress?

- Alles, was die Harmonie stört
- Sich die Schuld geben, wenn etwas schief läuft

Unterschiedliche Bewältigungsstrategien:

Männer

- Sind weniger in der Lage, sich soziale Unterstützung zu holen
- Neigen eher zu riskantem Verhalten (Alkohol, Nikotin)

Frauen

- Werden bei Stress eher passiv, ängstlich und resignieren

Quelle: A. Wagner-Link, Aktive Entspannung und Stressbewältigung, 2009

Vorlage 3.6.7 B Irrationale Bewertungen

Irrationale Bewertungen bei Frauen:

Jede Kritik meint mich persönlich.

Ich muss es allen recht machen.

Ich muss helfen, wo es möglich ist.

Ich muss für alle / alles Verständnis haben.

Ich darf nicht „nein“ sagen.

Ich bin schuld.

Es ist außerordentlich wichtig, was andere über mich denken.

Irrationale Bewertungen bei Männern:

Ich darf keine Schwäche zeigen.

Ich darf keine Angst haben.

Ich mache keine Fehler.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Ich darf keine Gefühle zeigen.

Das Leben ist ein Kampf.

Ich bin für alles verantwortlich.

Quelle: A. Wagner-Link, Verhaltenstraining zur Stressbewältigung, 2011

3.7 Stressabbau durch Selbstmanagement – Tagesstruktur

3.7.1 Einstieg ins Thema mit Aktivierungsübung

Ziele:

Einstieg ins Thema und erste Erwartungsklärung

Methode:

Moderation und Aktivierungsübung

Vorlagen:

V 3.7.1 Beschreibung Aktivierungsübung Pferderennen

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung informiert die Teilnehmenden über das Thema des Moduls. Dann schließt sie folgende Übung mit Hilfe der Beschreibung V 3.7.1 an:

Vorlage 3.7.1 Beschreibung Aktivierungsübung Pferderennen

Aktivierungsübung Pferderennen

Alle sitzen auf Stühlen. Die Übung beginnt damit, dass sich alle auf die Oberschenkel schlagen und dabei sprechen; „tarab, tarab, tarab...“. Die Bewegung und das Gemurmel werden während des ganzen Spiels beibehalten. Zusätzlich gibt die Kursleitung an, was jeweils zu tun ist.

Rechtskurve	– alle legen sich nach rechts
Linkskurve	– alle legen sich nach links
Hindernis	– alle deuten mit erhobenen Armen und kurzem Aufstehen einen Sprung an
Zuschauerbühne	– alle jubeln
Wassergraben	– alle blubbern mit den Fingern an den Lippen
Rempeln zwischen den Pferden	– alle buhen

Die einzelnen Schritte können beliebig variiert werden.

Zum Schluss sollten die Pferde immer auslaufen – die Bewegungen und das Gemurmel werden weniger und, im Stall angekommen, hören Bewegung und Gemurmel auf.

Quelle: R. Portmann, Die 50 besten Entspannungsspiele, 2007 S.48

Einleitung und Theorie für die Kursleitung:

Bei vielen Erwerbslosen ändert sich der Tagesrhythmus schleichend. Zu Beginn ist vielleicht noch ein Gefühl von Urlaub vorhanden, aber mit der Zeit kann fehlende Arbeit immer mehr zu Resignation führen und das Risiko gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen steigt. Nicht zu wissen, was man mit der vielen freien Zeit anfangen soll, kann belastend sein. Der Aufbau einer festen Tagesstruktur, der Versuch, den Fokus auf positive Erlebnisse und Aktivitäten zu lenken, führen zu einem Alltag, der aktiver und sinnvoller verbracht werden kann.

Zu Beginn dieses Moduls wird in einem Brainstorming beleuchtet, ob es auch positive Seiten an der Erwerbslosigkeit geben kann. **Dieser Punkt muss sehr vorsichtig und sensibel durchgeführt werden, da für viele Menschen die Erwerbslosigkeit eine tatsächliche existenzielle Bedrohung darstellt.** Dies darf in keinem Fall klein geredet werden! Es soll hier nur darum gehen, Wege zu finden, wie man vielleicht etwas besser mit der schwierigen Situation klarkommt.

Ein anschließender Kurzinput gibt eine Übersicht über die **drei Hauptansatzpunkte und die drei Hauptwege zur Stressbewältigung**. Die anschließende Gruppenarbeit dient dazu, sich Ziele zu setzen. Es werden positive Fragen zum Thema „Was ist mir wichtig im Leben“ gestellt. Diese Zielfindung kann in das Brainstorming „Tagesstruktur für „24-Stunden-Erwerbslosentag“ einfließen, das am Ende des Moduls geplant ist. Die Teilnehmenden entwickeln erste Schritte zur Veränderung ihres Tagesablaufes.

Dazwischen erfolgt noch ein Kurzinput, der über Ressourcen und Kraftquellen informiert. Soziale Unterstützung durch Partnerinnen oder Partner, Familie, Freunde und Bekannte trägt dazu bei, die Belastungen, die mit Erwerbslosigkeit verbunden sind, zu reduzieren.

3.7.2 Brainstorming: Mögliche positive Seiten von Arbeitslosigkeit – gibt es das?

Ziele:

Teilnehmende sollen versuchen, Erwerbslosigkeit aus einem anderen Blickwinkel zu sehen

Methode:

Brainstorming

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Es geht um die Veränderung negativer Gedanken und Einstellungen. Eine realistische Sichtweise soll ermöglicht und eingefahrene negative Bewertungen abgebaut werden.

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Tafel oder Pinnwand mit Pinnwandpapier

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung schreibt die Frage an die Tafel und moderiert das Brainstorming.

Frage: „Gibt es mögliche positive Seiten von Arbeitslosigkeit?“

Dieser Punkt muss sehr vorsichtig und sensibel durchgeführt werden, da für viele Menschen die Erwerbslosigkeit eine tatsächliche existenzielle Bedrohung darstellt.

Dies darf in keinem Fall klein geredet werden! Es soll hier nur darum gehen, Wege zu finden, wie man vielleicht etwas besser mit der schwierigen Situation klarkommt.

Falls im Plenum zunächst keine Antworten kommen, kann die Kursleitung folgenden Input geben:

- Stress aus dem Job nicht mehr da
- Mehr Zeit für die Familie
- Chance für einen Neuanfang
- Endlich Dinge machen, die man schon lange tun wollte
- Zeit etwas Neues zu machen (Qualifikationen erweitern, Zeit für das Hobby)

Die Kursleitung kann die Antworten stichwortartig an der Tafel oder Pinnwand festhalten.

3.7.3 Kurzinput Stressmanagement (Coping)

Ziele:

Teilnehmende kennen die drei Hauptwege des Stressmanagements

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor oder Vorlage auf Flipchart übertragen

Vorlagen:

V 3.7.3 Stressmanagement

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt oder Vorlage auf Flipchart übertragen

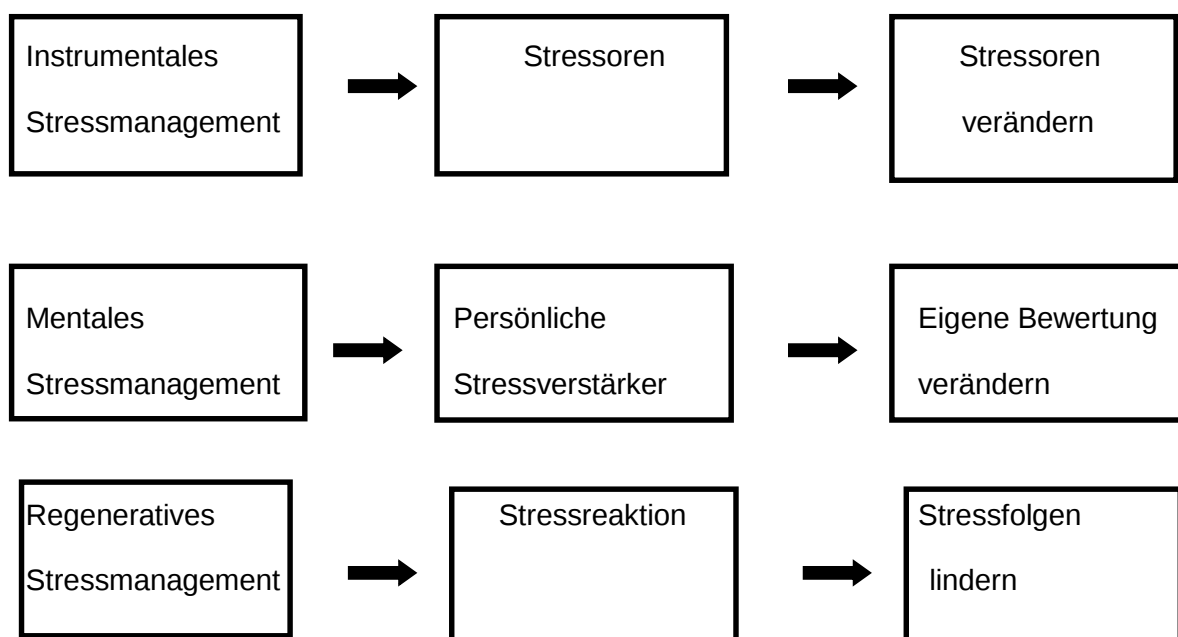
Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung erläutert anhand der Vorlage V 3.7.3 den Kurzinput zum Thema Stressmanagement. Bitten Sie die Teilnehmenden, Beispiele für die einzelnen Copingstrategien zu nennen bzw. spielen Sie gemeinsam eine Situation durch. Vielleicht möchte jemand eine Situation aus seinem Alltag schildern oder Sie entwickeln gemeinsam mit der Gruppe eine fiktive Situation.

Stressmanagement (Coping) = Alles, was Menschen unternehmen, um mit Stress zurechtzukommen, um negative Stressfolgen zu mildern, abzuändern, zu vermeiden oder zu beenden. Es gibt drei Hauptwege des individuellen Stressmanagements:



Instrumentales Stressmanagement:

Hier geht es darum, die Situation oder Dinge zu verändern, die Stress auslösen. Finden Sie genau heraus, wann Stress auftritt und wie Sie darauf reagieren. Sammeln Sie Ideen zur Bewältigung. Fragen Sie Familienmitglieder, Freunde, Menschen, denen Sie vertrauen. Suchen Sie Lösungen heraus und probieren Sie aus.

Wenn der Stressor nicht geändert werden kann, kann eine Veränderung der Bewertung Stress vermindern.

Mentales Stressmanagement:

Es geht nicht um die Veränderung der Situation, sondern um die Veränderung des Umgangs mit ihr.

Den größten Stress machen wir uns durch unsere inneren Einstellungen und Bewertungen. Das haben wir im vorhergehenden Modul gemacht.

Regeneratives Stressmanagement:

Hier geht es um alles, was hilft, Stress abzubauen: sich erholen, neue Kräfte sammeln und zur Ruhe kommen. Das können verschiedene Entspannungstechniken sein, Bewegung und Sport in den Alltag bringen oder soziale Kontakte nutzen oder aufbauen. Dazu gehört auch, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen und ausreichend zu schlafen.

Es gibt nicht **die eine** Copingstrategie, die für alles angewendet werden kann. Oft werden verschiedene Möglichkeiten nach- oder nebeneinander angesetzt.

Sehr effektiv ist es, wenn ich erkenne, dass mein Stress hausgemacht ist und ich meine Bewertungen ändere.

Ebenfalls sehr effektiv ist die Unterstützung durch soziale Netzwerke, wenn ich in der Lage bin, diese anzunehmen.

Literatur:

K. Wiechers, Umgang mit Stress, Ernährung im Fokus, Nov./Dez. 2013, S. 342ff

G. Niklewski, Das Anti-Stress-Konzept, Stiftung Warentest, G. Niklewski, 2013

Gert Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, Gert Kaluza, 2007

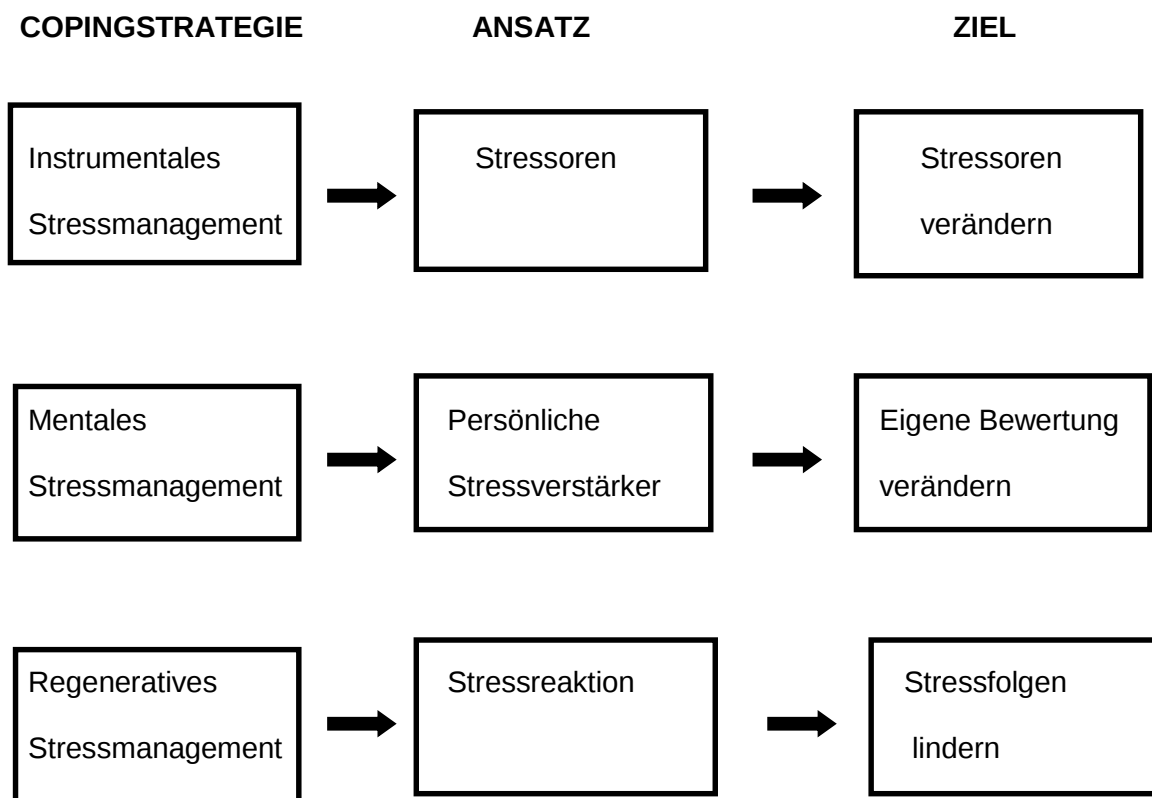
Gert Kaluza, Stressbewältigung, 2004

Vorlage 3.7.3 Stressmanagement (Coping)

Stressmanagement

Coping = Alles, was Menschen unternehmen, um mit Stress zurechtzukommen, um negative Stressfolgen zu mildern, abzuändern, zu vermeiden oder zu beenden.

Es gibt **drei Hauptwege (Copingstrategien)** des individuellen Stressmanagements:



3.7.4 Gruppenarbeit: Mein Leben – was ist mir wichtig?

Ziele:

Positiv das Leben reflektieren und neue Perspektiven finden

Methode:

Gruppenarbeit und Feedbackrunde

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Fragen dienen dazu, dass die Teilnehmenden einen positiven Blick auf das eigene Leben werfen und sich Ziele setzen. Dies können Ziele im Bereich Familie, Freunde, Hobby, Gesundheit oder berufliche Umorientierung sein. Die Ziele sind ein erster Schritt zur Schaffung einer Tagesstruktur.

Vorlagen:

V 3.7.4 Mein Leben – was ist mir wichtig?

Benötigte Materialien:

V 3.7.4 Vorlage für alle Teilnehmenden

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung verteilt die Vorlage, moderiert die Gruppenübung und gibt eine kurze Einführung.

Die Kursleitung sagt: „Sie bekommen jetzt eine Liste, auf der verschiedene Fragen zu Ihrem Leben stehen. Bitte füllen Sie die Liste aus. Sprechen Sie darüber in der Gruppe.“

Ideal wären zwei bis drei Teilnehmende pro Gruppe. Lassen Sie die Teilnehmenden möglichst selbst die Gruppe bilden.

Die folgenden Fragen werden erörtert:

- Welche Bereiche meines Lebens sind mir wichtig?
- Was macht mich glücklich und zufrieden?
- Auf was bin ich besonders stolz?
- Was habe ich immer schon gerne getan?
- Was wünsche ich mir?
- Was wollte ich immer schon gerne tun, habe ich aber noch nicht gemacht?

Die Teilnehmenden sollten am Schluss ihre drei wichtigsten Antworten markieren.

Zum Schluss kann in einer kurzen Feedbackrunde abgefragt werden, ob der Fragebogen den Teilnehmenden einen Anstoß gegeben hat, etwas im Leben zu verändern.

Literatur:

LIGA.NRW Förderung der psychischen Gesundheit bei Erwerbslosen, Liga Praxis 4 2011

Vorlage 3.7.4 Mein Leben – was ist mir wichtig?

Welche Bereiche meines Lebens sind mir wichtig?

Was macht mich glücklich und zufrieden?

Auf was bin ich besonders stolz?

Was habe ich immer schon gerne getan?

Was wünsche ich mir?

Was wollte ich immer schon gerne tun, habe ich aber noch nicht gemacht?

Bitte markieren Sie am Ende Ihre drei wichtigsten Antworten.

3.7.5 Kurzinput Ressourcen und Kraftquellen

Ziele:

Teilnehmende kennen den Begriff Ressourcen

Methode:

Kurzinput

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Bedeutung der Unterstützung des sozialen Netzwerkes wird erfasst und das Vorhandensein eigener innerer Ressourcen wird erkannt.

Vorlagen:

V 3.7.5 Vorlage Ressourcen und Kraftquellen

Benötigte Materialien:

V 3.7.5 Vorlage Ressourcen und Kraftquellen kopiert für alle Teilnehmenden

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Anhand der ausgeteilten Vorlage V 3.7.5 Ressourcen erläutert die Kursleitung den Begriff „Ressourcen oder Kraftquellen“:

„**Ressourcen** sind Schutzfaktoren gegen Stress. Äußere Schutzfaktoren sind Menschen, die uns helfen und uns unterstützen, unser soziales Netzwerk. Menschen, die uns ermutigen, bei denen wir Dampf ablassen können, die uns bei der Lösung von Problemen helfen. Dies können Partner(in), Familie, Freunde sein, aber auch Nachbarn, ehemalige Arbeitskollegen sowie Menschen, die wir aus Vereinen, anderen Organisationen oder der Gemeinde kennen.

Eine ganze Reihe von Fähigkeiten, von inneren Ressourcen, erleichtert es, mit schwierigen Lebenssituationen und Belastungen fertig zu werden. Dazu gehört die Fähigkeit, eine andere Perspektive bei der Beurteilung einer Situation einzunehmen. Auch die Fähigkeit, Unsicherheiten auszuhalten und längere Durststrecken in Kauf zu nehmen, um langfristige Ziele zu erreichen, ist hilfreich.

Sicher finden Sie auf dieser Liste eine Reihe von Kraftquellen, die Ihnen helfen können.“

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, vorhandene Ressourcen auf der folgenden Liste V 3.7.5 anzukreuzen.

Bitten Sie anschließend diejenigen, die es möchten (am besten im Stuhlkreis), ihre Ergebnisse vorzustellen: Welche Ressourcen haben sie angekreuzt? Warum fühlen sie sich durch diese inneren und äußeren Ressourcen unterstützt? Daraus kann sich ein für alle interessantes Gespräch ergeben, da es möglich wird zu lernen, was andere als Ressourcen sehen und wie sie diese einsetzen.

Vorlage 3.7.5 Ressourcen und Kraftquellen

Äußere Ressourcen – Kraftquellen aus denen ich Energie und Kraft schöpfen kann:

Partner(in)	
Familie	
Freunde	
Soziale Netzwerke (Vereine, Gemeinde etc.)	

Innere Ressourcen

Ich kann mich gut an neue Situationen anpassen.	
Ich kann gut abschalten.	
Ich ergreife Eigeninitiative.	
Ich kann Enttäuschungen gut verarbeiten.	
Ich bin flexibel.	
Ich kann meine Fähigkeiten gut nutzen und erweitern.	
Ich bin geduldig.	
Ich bin ein gläubiger Mensch.	
Ich kann meine Grenzen gut erkennen und auch verschieben.	
Ich habe Humor.	
Ich bin kompromissfähig.	
Ich bin kreativ.	
Ich kann Unterstützung suchen und annehmen.	
Ich kann Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.	
Ich kann zufrieden sein.	
Ich habe Zutrauen zu mir und Selbstvertrauen.	

Literatur:

G. Niklewski, Das Anti-Stress-Konzept, Stiftung Warentest, 2013

3.7.6 Tagesstruktur für „24-Stunden-Erwerbslosentag“ finden

Ziele:

Aufbau sinnvoller positiver Aktivitäten und Erlebnisse im Alltag; eine geregelte Tagesstruktur finden.

Methode:

Brainstorming

Vorlagen:

V 3.7.6 Liste angenehmer Erlebnisse und Wochenprotokoll als Kopie für alle

Benötigte Materialien:

V 3.7.6 Liste angenehmer Erlebnisse und Wochenprotokoll kopiert für alle Teilnehmenden
Moderationskarten, Pinnwand, Stifte,
Fotoapparat zum Dokumentieren des Ergebnisses

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung moderiert das Brainstorming. **Die Liste V 3.7.6 angenehmer Erlebnisse und Wochenprotokoll wird erst nach dem Brainstorming ausgeteilt!!**

Anleitung:

Einen 24-Stunden-Erwerbslosentag zu bewältigen, ist sehr anspruchsvoll. Wenn man erwerbstätig ist, muss man sich keine großen Gedanken machen, wie der Tagesablauf sein soll, das ergibt sich meist von selbst.

Sie müssen sich Gedanken machen: Was kann man mit zu viel freier Zeit anfangen?

Viele von Ihnen sind sicher sehr angespannt. Die Bemühungen, eine Stelle zu finden, finanzielle Sorgen und Ängste sorgen dafür, dass vor allem alles Negative gesehen wird.

Stellen Sie sich vor, Sie nehmen eine Taschenlampe in die Hand und leuchten Ihr Leben aus. Im Moment wird der Lichtkegel der Lampe trübe Lebenssecken anstrahlen. Die schönen Lebenssecken nehmen Sie vielleicht gar nicht wahr.

Überlegen Sie sich, wie Ihr Tag abläuft:

Gibt es regelmäßig Erlebnisse und Beschäftigungen z.B. mit einem Hobby, die Ihnen gut tun? Hat Sie der Fragebogen, den Sie zu Anfang (unter 3.7.5) ausgefüllt haben, auf Ideen gebracht, die Sie gerne umsetzen möchten?

Können Sie den anderen Tipps geben, wie der Tag gut ablaufen kann?

Können Sie gemeinsam überlegen, wie ein guter 24-Stunden-Erwerbslosentag aussehen könnte?

Die Kursleitung notiert die Vorschläge. Anschließend können die Vorschläge auf dem Flip-Chart zu einem „Mustertagesablauf“ zusammengefügt werden. Dieser kann von der Kursleitung fotografiert werden, später erhält jeder Teilnehmende einen Abzug als Erinnerung.

Gegen Ende kann die Liste V 3.7.6 mit angenehmen Erlebnissen und Wochenplan ausgeteilt werden. (Oder auch vorher, wenn keine Ideen kommen.)

Die Kursleitung erklärt:

Die Liste V. 3.7.6 mit angenehmen Erlebnissen gibt Tipps, was Sie ausprobieren könnten. Das Wochenprotokoll können Sie führen, um zu sehen, dass es auch Angenehmes und Positives in Ihrem Alltag gibt. Negative Ereignisse und Situationen werden viel stärker beachtet, als positive. Halten Sie jeden Tag Ausschau nach positiven Erlebnissen. Dies führt natürlich nicht dazu, dass Sie ab jetzt keine Sorgen mehr haben, aber es hilft Ihnen, besser damit umzugehen, da Ärger, Belastungen und Stress weniger Raum einnehmen können. Und vielleicht sind Sie dadurch dann auch in der Lage, eher neue, bisher unbeachtete Lösungen zu finden bzw. zu akzeptieren.

Quelle:

LIGA.NRW Förderung der psychischen Gesundheit bei Erwerbslosen, Liga Praxis 4 2011

Vorlage 3.7.6 Liste und Wochenprotokoll angenehmer Erlebnisse

Liste angenehmer Erlebnisse

Lieblingsmusik hören	Selbst Musik machen
Lesen	Hobby nachgehen
Einen erfreulichen Telefonanruf bekommen	Freunde besuchen
Etwas Schönes kochen oder backen	Fotografieren
Wohnung umgestalten	Tagträume haben
Spaziergehen, wandern	Entspannungsübungen machen
Sport machen	Im Garten arbeiten
Allein oder im Chor singen	
Den ersten Sonnenstrahl nach mehreren grauen Tagen sehen	
Das wohlige Gefühl der wärmenden Bettdecke in einer kalten Winternacht spüren	
Sammeln und tauschen*	

* [Unter www.tauschring.de findet man regionale Adressen. In Tauschringen werden Fähigkeiten und Sachwerte geldlos getauscht.]

Wochenprotokoll für angenehme und schöne Erlebnisse

Tag	Was habe ich Schönes, Positives, Angenehmes erlebt?
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Nutzen Sie das Wochenprotokoll, um auf angenehme Erlebnisse und Aktivitäten zu achten und sich bewusst zu machen, dass es sie gibt.

Quelle: LIGA.NRW Förderung der psychischen Gesundheit bei Erwerbslosen, Liga Praxis 4 2011

3.8 Stressbewältigung durch ausgewogene und bezahlbare Ernährung

3.8.1 Einstieg ins Thema

Ziele:

Erwartungskklärung

Methode:

Moderation

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung informiert die Teilnehmenden über die Schwerpunkte dieses Moduls:

1. Veränderung des Essverhaltens bei Stress
2. Ist eine ausgewogene Ernährung bei Hartz-IV-Regelsätzen möglich?
3. Tipps rund um die Ernährung

Einleitung und Theorie für die Kursleitung:

Das Modul beschäftigt sich mit den Themen „Ernährung im Stress“ und „Ausgewogene und bezahlbare Ernährung bei Hartz-IV-Regelsätzen“.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Vortrag über die Veränderung des Essverhaltens und der Auswahl von Lebensmitteln bei Stress. Die Teilnehmenden berichten, ob sie entsprechende Veränderungen im Stress bemerken und erhalten Informationen, dass eine ausgewogene, regelmäßige Ernährung zur Reduzierung der Stresseinwirkung auf den Körper beitragen kann.

Einen großen Umfang nimmt die Frage ein, ob eine ausgewogene Ernährung bei Hartz-IV-Regelsätzen möglich ist. Dies wird unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet. Die Teilnehmenden berichten von ihrem Einkaufsverhalten und dem Umgang mit den begrenzten finanziellen Möglichkeiten.

Es wird ein Tages- und Wochenplan vorgestellt, die Teilnehmenden erhalten Tipps für gute und preiswerte Ernährung; Einkaufstipps werden gegeben und auf Alltagstauglichkeit analysiert. Eine Feedbackrunde beendet das Modul.

3.8.2 Essverhalten im Stress

Ziele:

Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrem Essverhalten auseinander und reflektieren Veränderungen unter Stressbelastungen.

Methode:

Kurzinput und Gespräch, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 3.8.2 Essen im Stress

Benötigte Materialien

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung moderiert das Thema Essverhalten im Stress an:

Bei Stress und Belastungen ändert sich bei vielen Menschen das Essverhalten (dazu Vorlage V 3.8.2 zeigen). **Es gibt zwei große Gruppen:** Die Einen essen im Stress weniger oder kaum, die Anderen essen im Stresszustand mehr. Die Art der Stressoren spielt dabei eine Rolle. Extreme Stressoren führen eher zum Hungern, nicht so starke Stressauslöser führen eher zum Überessen.

Die „**Mehresser**“ essen im Stress schneller und kauen weniger. Es wird viel Süßes und Fettess gegessen, oft viel mehr Kaffee und Alkohol getrunken. Essen wird als Seelentröster benutzt. Es wird solange gegessen, bis man sich besser fühlt und negative Gefühle nicht mehr spürt. Essen wird zum Beruhigungsmittel.

Beide Gruppen, die Mehr- und die Wenig-Esser, können langfristig in einen Nährstoffmangel kommen und sich gesundheitliche Probleme einhandeln. Eine ausgewogene Ernährung ist ganz wichtig, um Stresssituation gut zu überstehen. Auch regelmäßiges Essen ist wichtig, wie überhaupt jede Regelmäßigkeit eine starke Anti-Stress-Wirkung hat. Bei längeren Stressphasen ist eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen entscheidend, weil sonst das Risiko der Stressanfälligkeit noch steigt.

Fazit: Je ausgewogener die Ernährung ist, desto leichter überstehen wir stressige Zeiten.

Fragerunde:

Haben Sie schon einmal bemerkt, dass Sie anders essen, wenn Sie gestresst sind?

Essen Sie dann mehr oder weniger?

Gibt es bestimmte Lebensmittel, die Sie dann mehr essen oder trinken?

Literatur:

Ingrid Kiefer, Cem Ekmekcioglu, Essen entscheidet 2012

Ingrid Kiefer, Richtig essen gegen Stress, AID Forum Bonn 2013

Vorlage 3.8.2 Essen im Stress



Stress verändert bei 80 Prozent aller Menschen das Essverhalten

Quelle: I. Kiefer, Richtig essen gegen Stress, 2013

3.8.3 Regelsätze für Essen und Trinken und der Umgang damit

Ziele:

Die Teilnehmenden reflektieren ihren Umgang mit dem Hartz IV-Satz für Essen und Trinken

Methode:

Kurzinput und Gruppenübung, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Berechnung des Anteils für Essen und Trinken am Hartz IV-Regelsatz wird verdeutlicht. Der Fragebogen dient dazu, den Umgang mit den begrenzten finanziellen Möglichkeiten im Alltag aufzuzeigen. Vor allem der Austausch von Tipps soll erste Hinweise zur Verbesserung der Situation geben.

Vorlagen:

V 3.8.3 A Regelsätze für Hartz IV 2019

V 3.8.3 B Fragebogen: Reicht das Geld für Essen und Trinken?

Benötigte Materialien:

V 3.8.3 B Fragebogen: Reicht das Geld für Essen und Trinken? kopiert für alle Teilnehmenden. Beamer oder Overheadprojektor, Vorlage V 3.8.3 A Regelsätze für Hartz IV 2019 mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt, Tafel, Pinnwand

Dauer:

20 Minuten

Ablauf

Die Teilnehmenden erhalten anhand der Vorlage V 3.8.3 durch die Kursleitung Informationen zur Höhe des Anteils des Hartz IV-Regelsatzes für Essen und Trinken.

Im Anschluss wird der Fragebogen an alle verteilt.

Jede Person befasst sich zunächst allein mit dem Fragebogen. Danach werden die Fragen im Plenum besprochen und diskutiert. Die Tipps werden an Pinnwand oder Tafel geschrieben und dokumentiert.

Vorlage 3.8.3 A Regelsätze für Hartz IV 2019

Regelsätze für Hartz IV 2019

Alleinstehend/Alleinerziehend	424 Euro	Regelbedarfsstufe 1
Paare/Bedarfsgemeinschaften	382 Euro	Regelbedarfsstufe 2
Erwachsene im Haushalt anderer	339 Euro	Regelbedarfsstufe 3
Jugendliche von 14 bis unter 17 Jahren	322 Euro	Regelbedarfsstufe 4
Kinder von 6 bis unter 13 Jahren	302 Euro	Regelbedarfsstufe 5
Kinder von 0 bis 5 Jahre	245 Euro	Regelbedarfsstufe 6

<https://www.hartziv.org/wp-content/uploads/Hartz4-Regelsatz-2019-Infografik.jpg>

34,86% Prozent des Regelsatzes sind für Nahrung und alkoholfreie Getränke vorgesehen.

(<http://www.hartz-iv.info/regelbedarf.htm>)

Pro Tag sind das:

- **4,93 € für eine erwachsene Person (bei 30 Tagen im Monat)**
- **8,88 € für zwei erwachsene Personen**
- **16,13 € für eine Familie mit zwei schulpflichtigen Kindern (eines zwischen 6 und 13 Jahren und eines zwischen 14 und 17 Jahren)**

Vorlage 3.8.3 B Hartz IV Regelsätze: Reicht das Geld für Essen und Trinken?

Reicht das Geld für Essen und Trinken bei Ihnen aus?

Was essen Sie, wenn das Geld knapp wird?

Was essen Sie oft?

Kaufen Sie auch Fast Food und Fertiggerichte ein?

Haben Sie Tipps für die anderen, um sich gut und günstig zu ernähren?

3.8.4 Glinka/Meier haben eine Idee

Ziele:

Teilnehmende kennen motivierende Geschichte

Methode:

Vortrag

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Eine Geschichte, die zeigt, dass „nicht aufgeben“ eine gute Einstellung ist.

Vorlagen:

V 3.8.4 Niemals aufgeben - Vorlage mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Benötigte Materialien:

U. Glinka, K. Meier, Das Sparkochbuch. Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV, 2009. Beamer oder Overheadprojektor.

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung zeigt die Vorlage V 3.8.4 Niemals aufgeben mit Beamer oder Overheadprojektor und trägt die Geschichte der beiden ehemaligen Hartz-IV-Empfänger vor und zeigt das Buch: „Das Sparkochbuch“ von Uwe Glinka und Kurt Meier.

Uwe Glinka und Kurt Meier waren Hartz IV-Empfänger und lernten sich auf einer Weiterbildung der ARGE zum Thema „Jobfirma – ein Projekt der Perspektive 50plus“ kennen. Irgendwann kam ihnen die Idee, ein Kochbuch für Hartz IV-Empfänger zu entwickeln. Sie schrieben Landfrauenverbände in ganz Deutschland an und baten um Rezepte. Über 300 Rezepte erhielten sie und stellten daraus eine Sammlung mit Frühstück, Mittagessen und Abendbrot zusammen. Sie hatten die Vorstellung, dass es relativ einfach sein müsste, diese Sammlung in Buchform zu veröffentlichen. Das war schwierig, aber die beiden Männer haben es geschafft.

Die Speisepläne mit unkomplizierten Rezepten sind ausgewogen und abwechslungsreich und bleiben für jeden Tag innerhalb des Hartz- IV-Regelsatzes. Jedes Rezept listet genau die Kosten dafür auf.

Die beiden Männer haben durch die Verwirklichung ihrer Idee den Weg aus Hartz IV gefunden.

In ihrem Buch „Wir Krisen-Köche“ schreiben Sie: „Wir möchten allen Hartz-IV-Empfängern zeigen, dass man sich von der vordergründig manchmal wirklich aussichtslosen Situation nicht an die Wand drücken lassen darf. Und dass man an sich glauben soll.“

Literatur:

U. Glinka, K. Meier, Das Sparkochbuch. Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV, 2009

U. Glinka, K. Meier, Wir Krisen Köche, Einmal Hartz IV und zurück, 2010

Vorlage 3.8.4 Niemals aufgeben

PAROLE!
niemals aufgeben...



3.8.5 Tipps für gute und preiswerte Ernährung

Ziele:

Verschiedene Möglichkeiten werden vorgestellt, um mit dem Budget zu einer ausgewogenen und bezahlbaren Ernährung im Alltag zu kommen.

Methode:

Vortrag, Brainstorming, Gespräch

Vorlagen:

V 3.8.5 A Liste Einkaufstipps

V 3.8.5 B Preisliste

V 3.8.5 C Wochenplan

V 3.8.5 D Saisonkalender

Zur Verdeutlichung der Tagespläne eventuell U. Glinka, K. Meier, Das Sparkochbuch. Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV, 2009, z.B. S. 43.

Benötigte Materialien:

Prospektmaterial (Aldi, Lidl, Netto, Penny, Real o.ä.)

Das Material müsste von der Kursleitung mitgebracht werden.

Zur Verdeutlichung der Tagespläne eventuell U. Glinka, K. Meier, Das Sparkochbuch. Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV, 2009, z.B. S. 43.

V 3.8.5 A - V 3.8.5 D für alle Teilnehmenden ausdrucken.

Dauer:

30 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung moderiert an und gibt einen Überblick über den Inhalt: Es werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, um Auswahl, Einkauf und Zubereitung von Lebensmitteln zu erleichtern.

Die verschiedenen Materialien werden so ausgelegt, dass sie stationsweise abgegangen werden können: Tagesplan, Wochenplan, die Liste mit den Einkaufstipps, Preisliste, Prospektmaterial

Die Kursleitung stellt die Liste mit den Einkaufstipps und anschließend die anderen einzelnen Materialien vor und tauscht sich mit den Teilnehmenden darüber aus. Die Teilnehmenden sollen die Materialien auf ihre Nützlichkeit für sich persönlich bewerten.

Anschließend soll jeder für sich einen Wochenplan erstellen. Tauschen Sie sich auch darüber nach Fertigstellung aus.

Danach erstellen Sie mit der Gruppe eine Preisliste zum Vergleichen einzelner Produkte anhand der mitgebrachten Prospekte.

Vorlage 3.8.5 A Hintergrund Tipps für gute und preiswerte Ernährung

Tipps für gute und preiswerte Ernährung

1. Das Wichtigste: Planen Sie genau, was Sie brauchen (Einkaufszettel!)

Achtung: Spontaneinkäufe führen dazu, mehr einzukaufen.

2. Discounter (wie zum Bsp. Aldi, Lidl, Netto, Penny etc.)

- Kaufen Sie Grundnahrungsmittel (wie Milch, Mehl, Nudeln usw.) vorwiegend bei Discountern ein. Versuchen Sie, bei Fleisch auf Qualität zu achten und lieber weniger davon zu essen. Kaufen Sie dafür mehr regionales Obst und Gemüse sowie Obst und Gemüse der Saison (s. auch Punkt 6).
- Die Preise zwischen den Discountern unterscheiden sich bei Grundnahrungsmitteln in der Regel nicht oder nur wenig.
- Die Läden haben den Vorteil, dass sie ähnlich aufgebaut sind. Jeder einzelne Discounter aus einer Reihe sieht annähernd gleich aus. Dies hat den Vorteil, dass Sie sich Einkaufslisten in der Reihenfolge schreiben können, wie die Waren im Laden eingeräumt sind.
- Discounter sind übersichtlich aufgebaut und arbeiten nicht mit zahlreichen Verführungen wie große Einkaufsmärkte und Supermärkte.
- Die Waren sind in der Regel von guter Qualität. Kein Discounter möchte in der Öffentlichkeit mit einem Lebensmittelskandal in Verbindung gebracht werden.

3. Supermärkte, Großmärkte (wie z. B. Edeka, Rewe, Real, Globus)

Große Supermärkte

- verführen zum Mehreinkauf
- locken mit Düften (z.B. Backshop am Eingang)
- haben lange Wege durch den Markt (je länger Sie im Markt sind, desto mehr kaufen Sie ein)
- haben geschickt platziertes Warenangebot
- haben raffiniert ausgeleuchtete Waren im Gemüse- und Obstbereich
- verführen bei Fleisch, Wurst und Käse.

Je größer der Markt ist, desto größer das Angebot und desto größer die Gefahr, mehr einzukaufen als geplant.

Tipp: Hier nur einkaufen, wenn Sie den Verlockungen gut widerstehen können.

4. Selbst kochen

Selbst gekochte Gerichte sind

- oft preiswerter als Fertiggerichte und Fast Food
- transparenter, weil Sie genau wissen, welche Zutaten darin sind.
- gut, weil Kochen eine entspannte und befriedigende Tätigkeit sein kann.

5. Angebote kaufen

Werbeproschüren bekommen Sie jede Woche in den Briefkasten. Das ist eine gute Basis zum Vergleichen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, können Sie größere Mengen im Angebot kaufen, zubereiten und einfrieren. Das spart Geld.

Achtung: Werbeproschüren sollten Sie nur nutzen, wenn Sie dadurch nicht zu sehr verlockt werden, auch andere, nicht unbedingt nötige Dinge, zu kaufen.

6. Saisonkalender / Regionales Angebot

Ein Saisonkalender hilft Ihnen, herauszufinden, in welchen Monaten das Angebot groß ist. Das hilft dabei,

- Obst und Gemüse in der entsprechenden Saison zu kaufen, da der Preis aufgrund des höheren Angebotes niedriger ist.
- regionale Produkte zu kaufen, da hier keine Kosten durch lange Transportwege entstehen und die Produkte dadurch auch nährreicher sind.

Tipp: Saisonkalender für Obst und Gemüse zum Aufhängen gibt es zum Beispiel von der Verbraucherzentrale Hessen unter:

https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf

7. Internet

Falls Sie einen Internetanschluss nutzen können, sind auch die folgende Seite nützlich:

- Seite der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz:
<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren>
- Die Seite von Uwe Glinka und Kurt Meier („Das Sparkochbuch“). Dort gibt es auch Sparrezepte mit Angabe der Kosten sowie vielen Tipps, die nützlich für Sie sein könnten:
<http://www.diesparratgeber.de/>

8. Nutzen Sie Tagespläne

Beispielsweise Tagespläne aus dem Buch „Das Sparkochbuch, Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV“ von Uwe Glinka und Kurt Meier, S. 43. Der Tagesplan zeigt für Frühstück, Mittagessen und Abendessen die Preise jeweils für zwei Personen an. Die Rezepte in dem Buch sind alle relativ leicht nach zu kochen. Es sind insgesamt 75 komplette Tagespläne enthalten.

9. Mach Sie einen Wochenplan

Wenn Sie bisher immer relativ spontan überlegt haben, was es zu essen gibt, kann ein Wochenplan helfen. Sie tragen die geplanten Mahlzeiten ein. Dazu können Sie die Werbeprospekte nutzen, um preiswerte Angebote zu berücksichtigen. Mit Hilfe des Wochenplans haben Sie auch eine gute Übersicht, wann welche Einkäufe gemacht werden müssen.

10. Preisliste

Um einen guten Überblick zu bekommen, wo Sie häufig gekaufte Lebensmittel am günstigsten einkaufen können, hilft es, eine Preisliste anzulegen. Mit der Zeit finden Sie heraus, wo Sie am preiswertesten Einkäufe tätigen können.

*Vorlage 3.8.5 B Preisliste***Preisliste**

Lebensmittel	Menge	Preis Aldi	Preis Lidl	Preis Netto	Preis Penny	Preis bei	Preis bei	Preis bei

Vorlage 3.8.5 C Wochenplanung

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Vorlage 3.8.5 D Saisontabelle

Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Obst												
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Gemüse												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Grünkohl												
Gurken: Salat-, Minigurken												
Gurken: Einlege-, Schälgurken												
Erbsen												
Kartoffeln												
Knollenfenchel												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Pastinaken												
Porree												
Radishes												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Sellerie: Knollensellerie												
Sellerie: Stängelsellerie												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: ge- schützter Anbau												
Tomaten: ge- wächshaus												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Salate												
Eissalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat, Bunte Salate												
Radiccio												
Romansalate												
Rucola (Rauke)												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.

Sehr geringe
Klimabelastung:
 Freilandprodukte

Geringe bis mittlere
Klimabelastung:
 „Geschützter
Anbau“
(Abdeckung mit
Folie oder Vlies,
ungeheizt)

Lagerware
 Produkte aus
ungeheizten oder
schwach geheizten
Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:
 Produkte aus
geheizten
Gewächshäusern

verbraucherzentrale
www.verbraucherzentrale.de

Impressum:
Verbraucherzentralen Nordrhein-
Westfalen, Bayern, Hessen,
Niedersachsen, Saarland und
Schleswig-Holstein.

Fachliche Beratung: Leibniz-
Institut für Gemüse- und
Zierpflanzenbau, Großbeeren
und Erfurt, Dr. C. Felber,
Universität Bonn, INRES-
Gartenbauwissenschaft,
Dr. M. Blanke

Gestaltung: FP-Webbung /
PocketPlanner.de

Stand:
2. überarb. Auflage Sept. 2010

Gefördert vom Bundes-
ministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbrau-
cher-schutz

© Verbraucherzentrale NRW,
Düsseldorf

3.8.6 Feedbackrunde

Ziele:

Reflexion des eigenen Ernährungs- und Einkaufsverhaltens sowie der im Modul erfahrenen Informationen.

Methode:

Feedbackrunde

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung stellt folgende Fragen:

„Was nehmen Sie aus dem Modul mit?“

„Was war nützlich für Sie?“

Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, ein Feedback zu geben.

3.9 Erholsam schlafen

3.9.1 Begrüßung und Vorstellung des Moduls

Ziele:

Begrüßung und erste Erwartungsklärung

Methode:

Moderation

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Teilnehmenden können sich in einen Sitzkreis begeben.

Die Kursleitung informiert die Teilnehmenden über das Thema „Schlaf“.

Einleitung und Theorie für die Kursleitung:

Jede(r) weiß, wir schlafen, weil wir müde sind. Es wird vermutet, dass wir müde werden, wenn am Tage angesammelte Stoffwechselprodukte abgebaut werden müssen. Schlaf ist notwendig zur Regeneration von Körper und Geist. Wenn wir schlafen, arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren und verbrauchte Körperzellen werden ersetzt. Kinder wachsen nur im Schlaf. Nach einem erholsamen Schlaf funktioniert vieles besser.

Schlafstörungen gehören zu den ersten Anzeichen von Stress. Schlafstörungen zeigen sich auf verschiedene Weise: So kann die Einschlafzeit verlängert sein, es kommt zu vermehrtem nächtlichem Wachliegen, vorzeitigem Erwachen oder zu verminderter Erholung durch den Schlaf.

Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt darauf, **erholsamen Schlaf zu ermöglichen**, verbunden mit vielen Informationen rund um dieses Thema. Vielen ist sicher nicht bekannt, dass wir keine Nacht durchschlafen.

Zu Beginn wird in Form einer Aufstellung erfasst, wer **FrühaufsteherIn** und wer **Nachteule** ist und wie lang die Schlafdauer beträgt. Im Kurzinput werden wichtige Informationen, wie Funktion des Schlags, Schlafdauer und Schlafstörungen, vermittelt.

Die anschließende Gruppenarbeit beschäftigt sich mit **Einschlafritualen** und soll Lösungen aufzeigen, was wir tagsüber für einen guten Schlaf tun können. Dies sensibilisiert die Teilnehmenden für den Einfluss der Lebensgewohnheiten auf die Schlafqualität. Mit der Grübelstopp-Übung wird eine Ein- und Durchschlafhilfe angeboten.

Es folgt ein weiterer Kurzinput mit den Themen **Schlafphasen, Einschlaf Tipps und Alkohol**. Der Mythos vom Alkohol als gute Einschlafhilfe wird widerlegt. Es wird thematisiert, dass die schädigende Wirkung des Alkohols größer ist als der Nutzen.

Das Modul schließt mit einer **Bewegungsübung**, dem Räkeln. Dies ist eine Übung, die einen guten Start in den Tag ermöglicht.

3.9.2 Aufstellungen

Ziele:

Informationen zum Thema Schlaf erhalten

Methode:

Aufstellung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Aufstellung zeigt unterschiedliche Schlafgewohnheiten der Teilnehmenden.

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

3 Din A4- Blätter mit je aufgezeichneten lachendem, neutralen und traurigen Smiley

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden aufzustehen.

Auf dem Boden liegen die drei Blätter mit den Smileys verteilt.

Die Kursleitung leitet an: „Bitte stellen Sie sich zu dem lachenden Smiley, wenn Sie gut geschlafen haben, zum traurigen Smiley, wenn Sie schlecht geschlafen haben, und wenn ihr Schlaf so mittelmäßig war, zum neutralen Smiley.“

Die nächste Frage lautet: „Sind Sie eher eine Nachtule, dann gehen Sie bitte zur Fensterseite, alle Frühaufsteher stellen sich bitte an der gegenüberliegenden Seite auf.“

Die dritte Frage: „Wie viele Stunden Schlaf brauchen Sie? Sprechen Sie sich ab und stellen sich dann hintereinander auf. Vorne sollte die Person mit der niedrigsten Schlafdauer stehen.“

Information: Kurzschläfer haben genau so viel Tiefschlaf wie Langschläfer. Langschläfer haben längere Traumphasen und mehr leichten Schlaf. Das ist der Unterschied.

Am Ende kann die Kursleitung sagen: „Das war sehr interessant. Vielen Dank. Setzen Sie sich bitte wieder hin.“

3.9.3 Kurzinput: Rund ums Schlafen

Ziele:

Teilnehmende kennen Grundbegriffe zum Thema Schlaf
Die wichtige Funktion des Schlafes, die Schlafdauer, der Einfluss von Stress und Schlafstörungen werden in Kurzform dargestellt.

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 3.9.3 Vorlage „Warum schlafen wir?“

Benötigte Materialien:

Overheadprojektor, Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Anhand Folienvorlage V 3.9.3 „Warum schlafen wir?“ werden folgende Inhalte vermittelt:

Warum schlafen wir?

Gesunder Schlaf ist für den Menschen absolut notwendig. Körper und Gehirn erholen und regenerieren sich in dieser Zeit. Alte Körperzellen werden durch neue ersetzt, die körpereigene Abwehr arbeitet auf Hochtouren, im Schlaf lernen wir sogar.

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Die optimale Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Durchschnittlich sechs Stunden Schlaf täglich werden für die Erhaltung der geistigen Fähigkeit benötigt. Zwischen 6,5 und 9 Stunden ist normal.

Wie wirkt sich Stress aus?

Schlafstörungen gehören zu den ersten Anzeichen von Stress.
Es kommt zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Wann spricht man von einer Schlafstörung?

Wenn über mehrere Wochen der Schlaf gestört ist, mindestens aber einen Monat lang.
Schlafstörungen zeigen sich auf verschiedene Weise. So kann

- die Einschlafzeit verlängert sein,
- es zu vermehrten nächtlichem Wachliegen, vorzeitigem Erwachen kommen.
- die Erholung durch den Schlaf vermindert sein.

Schlafstörungen können über einen längeren Zeitraum schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Viele Wachstums- und Heilungsprozesse können nicht stattfinden, die Körperabwehr wird gestört und es besteht ein gesteigertes Risiko für Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutzuckerspiegel steigt an, die Schilddrüse und das Verdauungssystem funktionieren nicht mehr einwandfrei. Auch nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Schlafmangel beeinträchtigt unser Denken, verursacht Stimmungsschwankungen und Verhaltensstörungen.

Literatur: Jürgen Zulley, So schlafen Sie gut, 2008

Vorlage 3.9.3 Warum schlafen wir?

Schlaf ist für den Menschen absolut notwendig!

Körper und Gehirn erholen sich und regenerieren in dieser Zeit:

- Verbrauchte Körperzellen werden ersetzt.
- Die körpereigene Abwehr arbeitet auf Hochtouren.
- Im Schlaf lernen wir.

Wieviel Schlaf brauchen wir?

- Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.
- Zwischen 6,5 und 9 Stunden ist normal.

Wie wirkt sich Stress aus?

- Schlafstörungen gehören zu den ersten Anzeichen von Stress.
- Es kommt zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Wann spricht man von einer Schlafstörung?

- Wenn über mehrere Wochen der Schlaf gestört ist.
- Mindestens einen Monat lang.

Literatur:

Vaitl/Petermann, Handbuch der Entspannungsverfahren, 2000

Gert Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, 2007

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, 2007

3.9.4 Gruppenarbeit „Gut Schlafen“

Ziele:

Teilnehmende kennen schlaffördernde Maßnahmen

Methode:

Gruppenarbeit

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Teilnehmenden setzen sich mit den Themen „Einschlafrituale“ und „Gut schlafen können“ auseinander und entwickeln in der Gruppenarbeit Lösungen.

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Moderationskarten, Stifte, Moderationswand

Zwei Moderationskarten mit den Gruppenthemen sind vorbereitet

Fotoapparat

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Zwei Moderationskarten mit den Gruppenthemen sind vorbereitet.

Die Kursleitung informiert über die Gruppenarbeit und moderiert den Ablauf. Es sollen zwei Gruppen gebildet werden.

Gruppe 1: Was sind gute Einschlafrituale?

Gruppe 2: Was können wir tagsüber tun, um nachts gut zu schlafen?

Die Gruppen haben 8 Minuten Zeit, um Lösungsmöglichkeiten zu finden und auf die Moderationskarten zu schreiben. Diese werden an der Pinnwand befestigt und jeweils eine Person trägt die Resultate vor, die dann im Plenum diskutiert werden.

3.9.5 Übung Grübelstopp

Ziele:

Teilnehmende erkennen die Gründe für Grübeln und lernen eine Übung zum Abschalten.

Methode:

Entspannungsübung

Vorlagen:

Übung Grübelstopp (S. 243 und 244) ausgedruckt und kopiert für alle Teilnehmenden

Benötigte Materialien:

Kopierte Übung

Dauer:

15 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung gibt eine Einführung zum Thema „Grübeln“ anhand des nachfolgenden Textes. Daran schließt sie die Übung zum Grübelstopp an. Nach der Übung erst werden die Kopien mit der Übung an die Teilnehmenden ausgeteilt, damit sie diese mit nach Hause nehmen und umsetzen können. Im Anschluss kann in einer kurzen Feedbackrunde nachgefragt werden, ob die Teilnehmenden sich vorstellen können, die Übung im Alltag auszuprobieren.

Text Grübeln – Nachdenken

Beim Nachdenken überlegen wir, wie wir eine Situation besser bestehen können. Unsere Gedanken sind auf eine Sache bezogen, auf andere Menschen und unser Verhalten ihnen gegenüber. Meist geraten wir beim Nachdenken nicht in eine Anspannung, unser Stresssystem wird nicht aktiviert.

Ganz anders ist das beim sorgenvollen Grübeln. Da kreisen unsere Gedanken um bedrohlich Empfundenes und Negatives. Vielfältige Gründe können Auslöser für Grübeln sein: Ungewissheit über die Zukunft, Beziehungsprobleme, Erkrankungen, Unsicherheit darüber, wie wir uns in einer Situation verhalten sollen, wenn wir von einer anderen Person verletzt wurden, wenn wir versagt haben oder Angst haben.

Beim Grübeln wird unser Stresssystem in Alarmbereitschaft versetzt. Dadurch bekommen wir einen Tunnelblick, wir steigern uns regelrecht in Befürchtungen hinein. Grübeln schränkt unsere Fähigkeit ein, mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Wir sehen nur das Negative und blenden alles Positive aus.

Hinterher stellen wir oft fest, dass die wirkliche Situation nicht so schwierig, so bedrohlich war, wie wir es uns in den schwärzesten Farben ausgemalt haben. Grübeln erschwert das Einschlafen und kann für lange Wachphasen in der Nacht verantwortlich sein.

Wenn Sie vom sorgenvollen Grübeln keinen Abstand bekommen, stehen Sie auf. Hören Sie ruhige Musik, lesen Sie, putzen Sie irgendwas, lenken Sie sich ab, bis Sie müde werden. Auch das Aufschreiben Ihrer Sorgen kann hilfreich sein. Suchen Sie sich tagsüber Menschen, mit denen Sie über Ihre Probleme reden können und die Ihnen helfen können.

Hintergrund:

Warum wir grübeln.

Vor allem nachts wachen wir auf, machen uns Sorgen und haben trübe Gedanken. Es ist wichtig zu wissen, dass nachts bestimmte Botenstoffe im Gehirn dafür sorgen, dass wir in schlechter Stimmung sind. Diese Botenstoffe machen Situationen belastender und Lösungen von Problemen erscheinen schwieriger als am Tag. Versuchen Sie, die belastenden Gedanken zu unterbrechen. Folgende **Übung** kann hilfreich sein:

Grübel-Stopp (Beschreibung der Übung)

Die Kursleitung informiert: Die Übung wird nachts natürlich im Liegen durchgeführt. Hier üben wir sie im Sitzen. Während der Übung wird der Atem gezählt. Dies wird folgendermaßen gemacht: eins beim Einatmen, zwei beim nächsten Ausatmen, drei beim nächsten Einatmen, und vier beim nächsten Ausatmen und so weiter. Wenn Sie vor dem Einschlafen oder in der Nacht bemerken, dass Sie ins Grübeln kommen, sagen Sie sich ein klares und deutliches „Stopp“. (sagen Sie bitte laut „Stopp“)

Vielleicht stellen Sie sich ein rotes Stoppschild vor.



Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und fangen sie an, Ihre Atemzüge zu zählen.

1 = einatmen

2 = ausatmen

3 = einatmen

4 = ausatmen

5 = einatmen

6 = ausatmen

7 = einatmen

8 = ausatmen

9 = einatmen

10 = ausatmen

Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem. Wenn Gedanken Sie ablenken, beginnen Sie wieder von vorne. Zählen Sie einige Male hintereinander von 1 bis 10.

Wenn das gut klappt, lassen Sie das Zählen weg und beobachten Sie, wie Sie durch die Nase einatmen, wie Ihre Lunge sich füllt und Sie nach einer Weile langsam wieder ausatmen.

Stellen Sie sich vor, neben Ihrem Bett steht eine große Kiste oder Holztruhe. Sie öffnen langsam den Deckel und legen dann symbolisch all das hinein, was Sie belastet. Alles, was Sie belastet, wird dort abgelegt. Und wenn Sie am nächsten Morgen aufwachen, können Sie in Gedanken den Deckel wieder öffnen und alles wieder herausholen. Vielleicht sind es weniger Belastungen geworden, vielleicht mehr, vielleicht sind sie leichter geworden und besser erträglich – aber für die Dauer der Nacht waren sie erst einmal abgelegt und gut versorgt.

Atmen Sie jetzt einige Male tief ein und aus, bewegen und dehnen und strecken Sie sich so aus, wie es Ihnen gut tut.

Hintergrund zum Zählen der Atemzüge:

Durch das Zählen der Atemzüge konzentrieren Sie sich auf etwas nicht Belastendes. Sie unterbrechen das Grübeln und können sich erholen. Sie finden Abstand von Ihren Sorgen. Langsames gründliches Ausatmen führt zur Entspannung.

Hintergrund zu „Probleme in die Kiste packen“:

Das Unterbewusstsein denkt und erlebt sehr bildhaft. Die Vorstellung, etwas in die Kiste legen zu dürfen, entlastet das Gefühl. Es kommt nicht zum weiteren Ansteigen des Stresspegels. Sie können Verantwortung über Nacht ablegen, und Sie fühlen sich entspannter und freier.

Literatur:

Reinhard Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, 2006 S. 136 Grübel-Stopp vor dem Einschlafen

Robert Sonntag, Blitzschnell entspannt, 2005, S.30 Atem zählen

Roland Geisselhart, Christiane Hofmann, Stress ade, 2002 S. 44, Probleme in Kiste packen

Jürgen Zulley, So schlafen Sie gut, 2008

3.9.6 Kurzinput Schlafphasen, Alkohol – eine gute Einschlafhilfe? Einschlaf Tipps

Ziele:

Teilnehmende kennen Schlafphasen und den Einfluss von Alkohol auf den Schlaf.

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Struktur der Schlafphasen und der Einfluss des Alkohols darauf sollen den Teilnehmenden deutlich werden.

Vorlagen:

V 3.9.6 A Schlafphasen, Alkohol – eine gute Einschlafhilfe?

V 3.9.6 B Einschlaf Tipps

V 3.9.6 C Beschreibung Räkeln und Strecken

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

10 - 15 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung stellt folgenden theoretischen Teil mit Hilfe der Vorlagen V 3.9.6 A und V 3.9.6 B vor. Beendet werden kann die Unterrichtseinheit mit der auf Vorlage V 3.9.6 C beschriebenen Übung.

Schlafphasen:

Schlaf ist kein Ruhezustand. Der Schlaf kann in verschiedene Phasen unterteilt werden: Im Schlaf wechseln sich Traumschlafphasen, Tiefschlafphasen und Phasen mit leichtem Schlaf ab.

Normalerweise haben wir in der ersten Schlafhälfte zwei bis drei Tiefschlafphasen, die von Traumschlafphasen unterbrochen werden. Gegen Morgen schlafen wir zwischen den Traumphasen nur leicht. Durchschnittlich wachen wir jede Nacht 28 Mal auf. Daran erinnern können wir uns nur, wenn wir länger als drei Minuten wach liegen. Erinnern wir uns nicht an das Aufwachen, hat das für uns nicht stattgefunden. Das ist eine Täuschung: Keine(r) von uns schläft nachts durch.

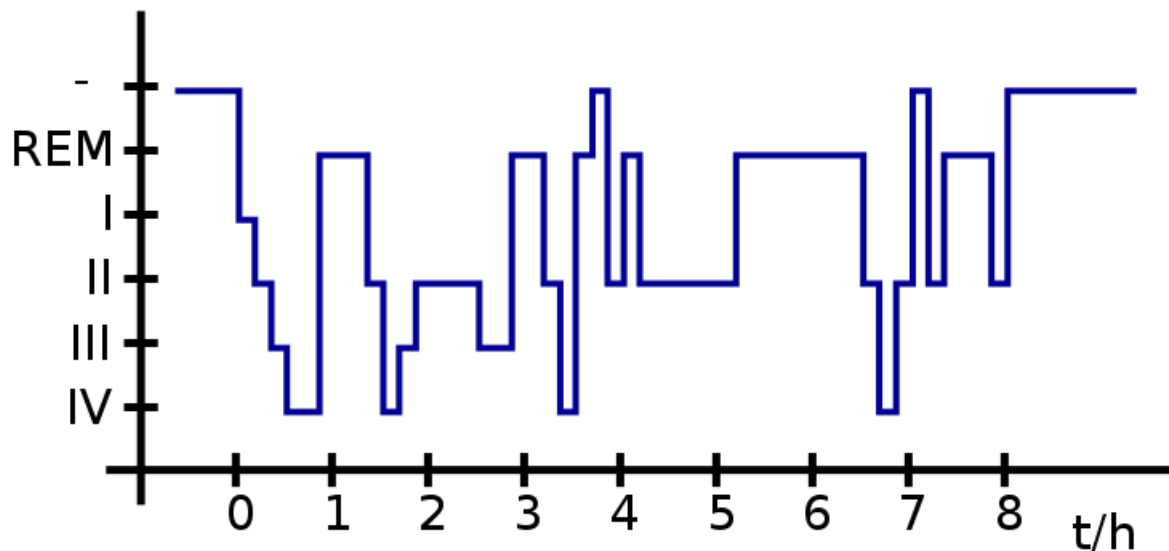


Abb.: Schlafphasen einer Nacht

Alkohol eine gute Einschlafhilfe?

Für viele sind Bier oder Wein eine gute Einschlafhilfe. Ist das wirklich eine gute Wahl? 1 bis 1 ½ Stunden nach dem Alkoholverzehr treten eine Entspannung und eine leichte Müdigkeit ein. Das Einschlafen fällt leichter, die Erholung im Schlaf ist aber gestört, weil die Regulation von Tiefschlaf- und Traumphasen durcheinandergerät.

Im letzten Schlafdrittel lässt die beruhigende Wirkung des Alkohols nach. Der Schlaf wird flach und unruhig und führt nicht zu einer körperlichen Erholung. Oft erwacht man vorzeitig. Es macht keinen Unterschied, ob der Alkohol einmalig, wöchentlich oder täglich getrunken wird. Die Schlafqualität wird immer vermindert.

Einschlaf Tipps:

Stehen Sie möglichst zu festen Zeiten auf und gehen Sie auch zu festen Zeiten schlafen. Jede Regelmäßigkeit wirkt sich entspannend auf den Körper aus.

Essen Sie spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Besser sind vier Stunden. Dann hat der Körper die meiste Verdauungsarbeit schon geleistet. Alles an Essen, was Ihnen schwer im Magen liegt, sollten Sie nicht am Abend essen (etwa fettes Fleisch, Bratkartoffeln, hart gekochte Eier, alles Blähende).

Koffein im Kaffee, Tee oder Cola können, abends getrunken, den Schlaf stören. Nikotin hat wie Kaffee eine aufputschende Wirkung. Drei Stunden vor dem Schlafen nicht mehr rauchen. Trinken Sie vor dem Schlafengehen nicht zu viel, sonst unterbricht der Gang zur Toilette Ihren Schlaf.

Regelmäßig Bewegung tagsüber erleichtert das Einschlafen und verlängert die Tiefschlafphase. In dieser Phase erholen wir uns am besten. Körperliche Anstrengung ermüdet den Körper und baut seelische Spannung ab.

Wer unbedingt einschlafen will, bleibt häufig wach. Entspannungstechniken erleichtern das Einschlafen und fördern die Schlafqualität.

Literatur:

Jürgen Zulley, So schlafen Sie gut! 2008

Vorlage 3.9.6 A Schlafphasen

Schlafphasen

Im Schlaf wechseln sich Traumschlafphasen, Tiefschlafphasen und Phasen mit leichtem Schlaf ab.

Durchschnittlich wachen wir jede Nacht 28 Mal auf.

Daran erinnern wir uns nur, wenn wir länger als drei Minuten wach sind.

Keine(r) von uns schläft nachts durch.

Alkohol – eine gute Einschlafhilfe?

- 1 bis 1 ½ Stunden nach dem Alkoholverzehr: Entspannung und leichte Müdigkeit treten ein und das Einschlafen fällt leichter.
- Aber: Die Erholung im Schlaf ist gestört → Tiefschlaf- und Traumphasen geraten durcheinander.
- Im letzten Schlafdrittel Nachlassen der beruhigenden Wirkung des Alkohols.
- Folgen: Schlaf wird flach und unruhig
Keine körperliche Erholung
Häufiges vorzeitiges Erwachen

Es macht keinen Unterschied, ob der Alkohol einmalig, wöchentlich oder täglich getrunken wird. Die Schlafqualität wird immer vermindert.

Literatur:

Jürgen Zulley, So schlafen Sie gut!, 2008,

Alkohol als Einschlafhilfe, Dr.Rainer Wild-Stiftung, Themenpapier Ausgabe 1 -2011, 4.Jg

Einschlaf Tipps

- Möglichst zu festen Zeiten aufstehen und Schlafen gehen.
- Spätestens zwei Stunden vor dem Schlafen gehen, das letzte Mal etwas essen.
- Koffein in Kaffee, Tee oder Cola stören, abends getrunken, den Schlaf.
- Nikotin hat wie Kaffee eine aufputschende Wirkung.
- Drei Stunden vor dem Schlafen nicht mehr rauchen.
- Vor dem Schlafengehen nicht zu viel trinken.
- Regelmäßig Bewegung tagsüber erleichtert das Einschlafen und verlängert die Tiefschlafphase.
- Körperliche Anstrengung ermüdet den Körper und baut seelische Spannung ab.
- Wer unbedingt einschlafen will, bleibt häufig wach.
- Entspannungstechniken erleichtern das Einschlafen und fördern die Schlafqualität.

Literatur:

Gert Kaluza, Gelassen und sicher im Stress , 2007

A. Wagner-Link Aktive Entspannung und Stressbewältigung, 2009

Vorlage 3.9.6 C Beschreibung Räkeln und Strecken

Schließen Sie das Modul mit folgender Übung ab (5 Minuten):

Räkeln ist die einfachste und natürlichste Art sich zu entspannen. Strecken Sie die Arme in alle Richtungen aus – über den Kopf, hinter den Rücken, nach links, nach rechts, nach vorne und nach unten. Machen Sie mit dem ganzen Körper die Bewegung der Arme mit. Strengen Sie sich dabei nicht an, folgen Sie Ihrem Gefühl und machen Sie nur die Bewegungen, die nicht schmerzen und die Ihnen gut tun.

Räkeln entspannt, vertieft die Atmung und dehnt den Körper auf sanfte Weise.

3.10 Positiver Umgang mit Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln

3.10.1 Vorstellung des Moduls

Ziele:

Erwartungskklärung

Methode:

Moderation

Vorlagen:

Keine

Benötigte Materialien:

Keine

Dauer:

1 Minute

Ablauf

Die Kursleitung führt in die Themen des Moduls „Positiver Umgang mit Genussmitteln“ ein.

Anmerkung

Die Kursleitung sollte den Teilnehmenden direkt zu Beginn des Moduls verdeutlichen, dass Genussmittel immer auch „mögliche Suchtmittel“ sind. Insbesondere Alkohol und Tabak sind schädlich für den Körper, so dass es grenzwertig ist, von „Genussmitteln“ zu sprechen. Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin. Gerade bei Alkohol und Tabak sollte der Konsum sehr gering gehalten werden.

Text für die Kursleitung

Hier in dem Modul werden Sie einige Genussmittel, die immer auch mögliche Suchtmittel sind, genauer kennenlernen. Die Frage „Wie ist der Umgang mit Genussmitteln bzw. möglichen Suchtmitteln im Stress?“ werden wir ausführlich untersuchen. Zum Abschluss gibt es eine Schokoladenmeditation.

Einleitung und Theorie für die Kursleitung:

Genussmittel/mögliche Suchtmittel wurden und werden aufgrund ihrer berauschenden, enthemmenden oder entspannenden Wirkung sehr geschätzt. Wie bei vielen Dingen ist es auch hier entscheidend, das richtige Maß zu finden. Der Umgang mit Genussmitteln / möglichen Suchtmitteln kann mit einer Gratwanderung verglichen werden. Auf der einen Seite können sie durch ihre Wirkungsweise angenehm empfundene Reaktionen hervorrufen, auf der anderen Seite kann ein hoher Konsum, z.B. von Alkohol und Tabak, schnell in eine Abhängigkeit führen.

Langzeitarbeitslose empfinden ihre Situation oft als Dauerbelastung. Ein riskanter Umgang mit Alkohol und Tabak verstärkt dies. Eine mögliche erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt kann dadurch sehr erschwert oder unmöglich gemacht werden.

In dem Modul werden am Anfang in einem **Kurzinput Genussmittel/mögliche Suchtmittel** und ihre besondere Wirkung vorgestellt. Daran schließt sich eine Gruppenübung an, die den Teilnehmenden den Einfluss von Stress auf den Konsum der Genussmittel/möglichen Suchtmittel Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und Tabak vermitteln soll. Langfristige Folgen sollen verdeutlicht werden. Der eigene Lebensstil soll hinterfragt und mögliche Abhängigkeiten erkannt werden. Der Fokus liegt auf einem verantwortungsvollen Umgang mit Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln.

Es schließt sich der **Kurzinput „Genießen lernen“** an. Genuss-Empfehlungen werden vorgestellt. Genießen lernen heißt, sich aufmerksam auf eine angenehme Sache zu konzentrieren. Genuss tut gut und ist vielfältig möglich; Genussmittel/mögliche Suchtmittel sind dafür nicht erforderlich.

Genießen soll mit Hilfe einer **Schokoladen-Meditation** erfahrbar werden. Ein Stück Schokolade kann zu einem Genusserlebnis werden. Die Achtsamkeit wird geschult und Entspannung wird wahrgenommen. Genießen lernen führt dazu, im Alltag normale Vorgänge als angenehm zu empfinden. Gefühle und Stimmungen verbessern sich.

3.10.2 Kurzinput Genussmittel/mögliche Suchtmittel

Ziele:

Überblick über Genussmittel/mögliche Suchtmittel erhalten und erkennen, wieso diese konsumiert werden.

Methode:

Kurzinput, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Vorlagen:

V 3.10.2 Vorlage Genussmittel/mögliche Suchtmittel

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

5 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung moderiert den Kurzinput anhand der Vorlage V 3.10.2.

Genussmittel/mögliche Suchtmittel dienen im Gegensatz zu den Lebensmitteln nicht vorrangig der Ernährung, sondern werden aufgrund

- ihres Wohlgeschmacks,
- ihrer stimulierenden Wirkung,
- oder ihrer euphorisierenden Wirkung konsumiert.

Zu den Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln zählen:

- Kaffee, Tee, Cola-Getränke, Energydrinks
- Alkohol
- Tabak
- Süßigkeiten

Bis in die Neuzeit hinein galten Genussmittel als Statussymbole und Luxusgüter.

Von der Menge hängt es ab, ob ein Genussmittel/mögliches Suchtmittel ein Genussmittel bleibt oder zu einem **Genussgift** wird.

Im Wort Genussmittel steckt das Wort „genießen“. Eine Tasse Kaffee, langsam in aller Ruhe getrunken, tut Körper und Seele gut. Mehrere Tassen, achtlos nebenbei heruntergeschluckt, aktivieren den Körper und führen vielleicht zu einer schlaflosen Nacht.

Vorlage 3.10.2 Genussmittel/mögliche Suchtmittel

Genussmittel/mögliche Suchtmittel dienen im Gegensatz zu den Lebensmitteln nicht vorrangig der Ernährung, sondern werden aufgrund

- ihres Wohlgeschmacks,
- ihrer stimulierenden Wirkung,
- oder ihrer euphorisierenden Wirkung konsumiert.

Zu den Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln zählen:

- Kaffee, Tee, Cola-Getränke, Energydrinks
- Alkohol
- Tabak
- Süßigkeiten

Von der Menge hängt es ab, ob ein Genussmittel/mögliches Suchtmittel ein Genussmittel bleibt oder zu einem Genussgift wird.

Im Wort Genussmittel steckt das Wort „genießen“. Eine Tasse Kaffee, langsam in aller Ruhe getrunken, tut Körper und Seele gut. Mehrere Tassen, achtlos nebenbei heruntergeschluckt, aktivieren den Körper und führen vielleicht zu einer schlaflosen Nacht.

Literatur:

Brockhaus Ernährung, 2001

3.10.3 Gruppenarbeit Genussmittel/mögliche Suchtmittel und Stress

Ziele:

Teilnehmende setzen sich bewusst mit ihrem Genussmittelkonsum/Konsum möglicher Suchtmittel auseinander und erkennen mögliche Abhängigkeiten.

Methode:

Gruppenarbeit Fragebogen mit Brainstorming

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Fragebögen dienen dazu, sich mit dem eigenen Konsumverhalten von Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln auseinander zu setzen. Mögliche Abhängigkeiten können erkannt werden. Durch Austausch mit anderen Teilnehmenden können Lösungsmöglichkeiten entwickelt werden.

Vorlagen:

Fragebögen V 3.10.3 A – V 3.10.3 D

Steckbriefe V 3.10.3 E – V 3.10.3 H

Benötigte Materialien:

Pinnwand, Stifte, Pinnwandpapier, Moderationskarten

Fragebögen und Steckbriefe für die Teilnehmenden

Dauer:

35 Minuten

Die Kursleitung sollte die Pinnwände vor Beginn des Moduls vorbereitet haben. Wie sie aussehen sollten, finden Sie am Ende dieser Beschreibung.

Ablauf

Die Kursleitung erläutert die Gruppenübung mit den Fragebögen und leitet sie an.

Das Thema lautet: „Genussmittel/mögliche Suchtmittel und Stress“. Die vier Genussmittel/möglichen Suchtmittel Alkohol, Tabak, Kaffee und Süßigkeiten sollen genauer betrachtet werden. Zu jedem gibt es einen Fragebogen. Darauf sollen Fragen zum Umgang z.B. mit Süßigkeiten beantwortet werden.

Die Fragen lauten: „Wie ist der Konsum in stressfreien Zeiten, bei Stress und welche Folgen könnte ein höherer Konsum langfristig haben?“ Die letzte Frage lautet: „Was wäre ein guter Umgang mit z.B. Süßigkeiten?“

Hinweis der Kursleitung: „Sie können den Fragebogen auch ausfüllen, wenn Sie selbst keine Süßigkeiten essen, nicht rauchen, keinen Kaffee oder Alkohol trinken. Dann schreiben Sie auf, was Sie bei anderen beobachten. Die Fragebögen füllen Sie bitte in der Gruppe aus und besprechen sich untereinander. Danach stellt jede Gruppe die Ergebnisse vor. Diese werden an der Pinnwand notiert.

Zunächst sollen Sie sich möglichst gleichmäßig auf die vier Gruppen verteilen. Wer möchte welches Thema bearbeiten?“

Bei 10 Teilnehmenden werden zwei Zweier- und zwei Dreier-Gruppen gebildet. Jede Person einer Gruppe erhält den Fragebogen mit dem entsprechenden Thema und den dazugehörigen

Steckbrief. Der Steckbrief hilft, die dritte Frage nach den langfristigen Folgen eines erhöhten Konsums des betreffenden Genussmittels zu beantworten.

Die Teilnehmenden haben 8-10 Minuten Zeit zum Ausfüllen der Bögen.

Die vier Gruppen tragen dann nacheinander die Antworten auf die Fragen vor. Diese können von der Kursleitung stichwortartig direkt auf das Pinnwandpapier oder auf Moderationskarten geschrieben werden. Dies kann mit dem Fotoapparat dokumentiert werden.

Hintergrundinformationen für die Kursleitung:

In allen Gruppen wird sich sicher das Ergebnis zeigen, dass bei Stress der Konsum ansteigt. Dieses Verhalten ist auch eine Form der Stressbewältigung und zwar eine mit einer negativen Strategie. Sie macht zusätzlichen Stress. Langfristig kann ein solches Verhalten im Fall von Alkohol und Tabak zur Abhängigkeit und zu körperlichen Schäden führen, bei den Süßigkeiten zu Übergewicht. Koffein kann den Schlaf stören. Kurzfristig kann die Stressbelastung abnehmen, denn Genussmittel wirken auch entspannend. Belastendes kann verdrängt werden. Solange die einzelne Person keine Alternative sieht, Stressbelastungen zu reduzieren, wird dieses Verhalten beibehalten werden.

Weiterer Ablauf

Die Teilnehmenden sollen dann die vorgetragenen Ergebnisse im Plenum besprechen und Lösungsmöglichkeiten für einen positiven und selbstkritischen Umgang mit Genussmitteln / möglichen Suchtmitteln finden.

Der Umgang mit Genussmitteln/möglichen Suchtmitteln ist oft durch Gewohnheiten geprägt. Morgens zum Kaffee wird geraucht, in der Pause zwischendrin muss es auch eine Zigarette sein. Abends gehört Bier oder Wein dazu. Die Lust auf Süßes nimmt bei Langeweile, Frust und Stress zu.

So sollten die beiden Pinnwände vorbereitet werden:

Alkohol	Kaffee
Konsum: - ohne Stress - im Stress (+ oder -) (pos. o. neg.)	
Folgen:	
Guter Umgang wäre:	
Süßigkeiten	Tabak
Konsum: - ohne Stress - im Stress (+ oder -) (pos. o. neg.)	
Folgen:	
Guter Umgang wäre:	

Literatur:

LIGA.NRW Förderung der psychischen Gesundheit bei Erwerbslosen, Liga Praxis 4 2011

Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen und BZgA , ohne Jahresangabe, zum Download unter www.dhs.de

Vorlage 3.10.3 A Fragebogen Alkohol

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Alkohol

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Alkohol langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Alkohol?

Vorlage 3.10.3 B Fragebogen Tabak (Zigaretten)

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Tabak

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Tabak langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Tabak?

Vorlage 3.10.3 C Fragebogen Kaffee

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Kaffee

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Kaffee langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Kaffee?

Vorlage 3.10.3 D Fragebogen Süßigkeiten

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Süßigkeiten

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Süßigkeiten langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Süßigkeiten?

Vorlage 3.10.3 E Steckbrief Alkohol

Steckbrief Alkohol

Wirkstoff: Ethanol

Vorkommen in allen alkoholhaltigen Getränken. Ethanol ist ein schweres Nervengift. Die psychoaktive Substanz ist in Bier, Wein und anderen alkoholischen Getränken enthalten.

Alkohol ist der **Suchtstoff Nr. 1**. An den Folgen des Alkoholtrinkens sterben jährlich in Deutschland ca. 40.000 Menschen.

Ab 0,5 bis 1,0 Promille Blutalkohol treten Gedächtnisverlust, Sprachstörungen und Bewusstseinstrübungen auf. Es kommt zum Anstieg des Blutdrucks, Abnahme der Muskelleistung und zu einer verstärkten Wasserausscheidung. Bereits nach einem einmaligen Genuss von Alkohol kann es zu Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Schlafstörungen führen (Kater).

Alkohol enthemmt: Zunächst fühlt man sich zwangloser und freier, unbeschwert und entspannt. Die Zunge wird lockerer, die Fähigkeit zur Selbstkritik lässt nach. Die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verringert sich deutlich.

Chronischer Alkoholgenuss führt zu einer Reihe von Stoffwechselstörungen und Organschäden, die tödliche Folgen haben können. Die Leber ist am stärksten betroffen. Hier wird der Alkohol im Körper abgebaut. Bereits geringe Mengen Alkohol können die Leber schädigen.

Der **tägliche Alkoholkonsum** ohne gesundheitliche Einschränkungen:

- Kinder und Jugendliche: 0 g
- Frauen: 10 g
- Männer: 20 g

20 g Alkohol sind in:

- 500 ml Bier
- 250 ml Wein
- 60 ml Whisky

Achtung: Es gibt keinen völlig risikofreien Alkoholkonsum!

Auch geringe Mengen können die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen fördern.

Literatur und Links:

Stein, Raithel, Kist, Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel, 2011
Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention
Hahn, Ströhle, Wolters, Ernährung, 2005
www.gesund-in-rlp.de

Vorlage 3.10.3 F Steckbrief Tabak

Steckbrief Tabak

Wirkstoff: Nikotin

- Nikotin zählt zu den giftigsten Pflanzenstoffen.
- Vorkommen in Zigaretten, Zigarren, Pfeifentabak.
- Beim Rauchen von Tabak entstehen neben vielen anderen Stoffen **69 krebserregende Substanzen**.

Nikotin bewirkt eine Zunahme der Herzfrequenz, einen Blutdruckanstieg und ein Absinken der Hauttemperatur. Die Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit wird gesteigert. Nikotin wirkt in geringen Dosen anregend. Es handelt sich um einen leicht verfügbaren und weit verbreiteten Suchtstoff.

Die Häufigkeit des Rauchens kommt auch daher, dass es **scheinbar etwas Geselliges** hat: Zusammenstehen, Zigarette leihen, Feuergeben usw. Filme und Werbeslogans (z.B. „der Geschmack von Freiheit und Abenteuer“) haben Generationen geprägt. Rauchen gilt als cool.

Rauchen hat zahlreiche schädliche Folgen:

- das Krebsrisiko steigt
- Herz- und Kreislauferkrankungen nehmen zu
- Beeinträchtigung der Atemleistung, chronische Bronchitis (Raucherhusten)
- Zerfall der Lungenbläschen
- Durchblutungsstörungen in den Beinen (Raucherbein)
- Magenbeschwerden
- Geruch- und Geschmacksinn leiden

Kurzfristig wirkt Rauchen stimmungsaufhellend.

Kosten Zigaretten: Eine Schachtel mit 20 Zigaretten kostet ca. 5,- €. Wenn pro Tag eine Schachtel geraucht wird, sind das Kosten von rund 1825,- € im Jahr.

Sucht: Nikotin macht süchtig. Die Abhängigkeit entwickelt sich schnell.

Literatur und Links:

Stein, Raithel, Kist, Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel, 2011
www.gesund-in-rlp.de

Vorlage 3.10.3 G Steckbrief Kaffee

Steckbrief Kaffee

Wirkstoff: Koffein

- Vorkommen in Kaffee, Tee, Cola-Getränken und Energy-Drinks
- Wirkung setzt bei Kaffee nach ca. 30-60 Minuten ein

Koffein wirkt auf das Zentralnervensystem und hat eine stimulierende und anregende Wirkung. Dies kann die Konzentration steigern, die Leistungsfähigkeit fördern und helfen, wach zu bleiben.

Ab einer Menge von **fünf Tassen** starkem Kaffee können leichte Vergiftungserscheinungen auftreten wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzklopfen.

Bei an Koffein gewöhnten Menschen können schwache Entzugssymptome wie Kopfschmerzen und Müdigkeit auftreten.

Die Aufnahme in **angemessenen** Mengen verursacht bei gesunden Menschen auch bei längerer Einnahme keine Schäden. Bis zu vier Tassen Kaffee sind eine angemessene Menge.

Sucht: Obwohl man bei regelmäßigem Koffeinkonsum von einer Toleranzentwicklung oder Gewöhnung sprechen kann, erfüllt Koffein nicht die Kriterien für eine suchtauslösende Substanz.

Literatur:

Stein, Raithel, Kist, Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel, 2011
AID, Kaffee, Tee und Kakao, 2012

Kaffee, Wirkungen auf die Gesundheit, Deutsches Grünes Kreuz, 2011

Vorlage 3.10.3 H Steckbrief Süßigkeiten

Steckbrief Süßigkeiten

Hauptinhaltsstoff: Zucker (Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker)

Vorkommen: In zahlreichen Lebensmitteln, vor allem in Süßigkeiten und Schokolade.

Süßigkeiten und Stress:

Ein Drittel der Menschen, die sich gestresst fühlen, essen mehr und nehmen dann vor allem zuckerhaltige Lebensmittel zu sich. Süßigkeiten reduzieren zumindest subjektiv den Stress. Die Stimmung wird verbessert. Eine zuckerreiche Mahlzeit führt dazu, dass im Gehirn mehr Serotonin gebildet wird. Serotonin ist ein Botenstoff, der glücklich macht. Allerdings hält das euphorische Gefühl nur sehr kurz an. Dann greift man wieder erneut zu einer Süßigkeit.

Unter Stresseinfluss nehmen Menschen die Geschmacksrichtung „süß“ für kürzere Zeit wahr als normal. Das steigert möglicherweise das Verlangen danach. Süßigkeiten wecken oft positive Emotionen in uns und beruhigen – daher sind sie in stressigen Zeiten sehr beliebt.

Sucht: Zucker löst keine „klassische“ Sucht aus, ist aber aus gesundheitlichen Gründen nur in Maßen zu genießen

(siehe dazu auch die Module in diesem Curriculum zum Thema „Ernährung“).

Zucker kann die folgenden Symptome auslösen oder an deren Entstehung mit beteiligt sein:

- Unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit,
- Depressionen, Angstzustände,
- Magen- und Darmprobleme wie Völlegefühle, Blähungen, Durchfall und Verstopfung,
- Haarausfall, Hautkrankheiten, Pilzbefall,
- Menstruationsbeschwerden,
- Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche.

Zu hoher Zuckerkonsum und damit einhergehendes Übergewicht kann die Entstehung von Diabetes Typ 2 begünstigen. Folgen von Diabetes Typ 2 können sein: Müdigkeit, Schwäche, Sehstörungen und Infektneigung, wie z. B. häufige Blasenentzündungen.

Literatur:

Ingrid Kiefer, Cem Ekmekcioglu, Essen entscheidet, 2012

Vorträge AID Forum Bonn, 14.05.2013

3.10.4 Kurzinput „Genießen lernen“

Ziele:

Die Teilnehmenden lernen Genuss-Empfehlungen kennen.

Methode:

Moderation

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Genießen zu lernen ist eine Ressource für inneres Gleichgewicht und führt zu mehr Eigenverantwortung. Die Teilnehmenden erfahren, dass Genuss ohne schlechtes Gewissen im Alltag erlebt werden kann.

Vorlagen:

V 3.10.4 Vorlage Genießen lernen

Benötigte Materialien:

V 3.10.4 Vorlage Genießen lernen als Kopie für alle Teilnehmenden

Dauer:

9 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung teilt die Vorlage V 3.10.4 an alle Teilnehmenden aus und gemeinsam wird die Vorlage durchgegangen.

Um genießen zu lernen, sind die folgenden Empfehlungen eine gute Anleitung.

Vorlage 3.10.4 Genuss-Empfehlungen

Hinweise für guten Genuss

1. Genuss braucht seine Zeit

Genuss benötigt eine kleine Auszeit, eine Unterbrechung des Alltagstrotts. Positive Emotionen entwickeln sich im Gehirn langsamer als negative.

Genuss gelingt nicht unter Zeitdruck.

2. Gönnen Sie sich Genuss

Viele Menschen haben Hemmungen oder ein schlechtes Gewissen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Auch Sie dürfen genießen.

3. Genuss geht nicht nebenbei

Genießen Sie aufmerksam mit allen Sinnen. Unangenehmes wird dabei ausgeblendet. Wir können uns nur auf eine Sache konzentrieren, und wenn die positiv wahrgenommen wird und angenehm ist, wird für eine Zeit lang das Belastende in den Hintergrund gedrängt.

4. Genuss ist Geschmackssache

Jeder Mensch hat eigene Vorlieben und Abneigungen. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

5. Genieße lieber weniger, aber richtig

Nicht die Menge bestimmt den Genuss. „Weniger ist mehr“ ist für viele Genussmittel eine sehr sinnvolle Empfehlung.

6. Genießen Sie die kleinen Dinge des Alltags

Genuss braucht keine großartigen Ereignisse. Das kleine Genussglück lauert an jeder Ecke. Genießen kann man den Anblick eines Regenbogens, das Lieblingslied im Radio oder ein Stück selbstgebackenen Kuchen.

**Auch als Erwerbslose(r) haben Sie das Recht auf Genuss, Erholung
und angenehme Erlebnisse.**

Machen Sie sich diesen letzten Satz immer wieder bewusst.

3.10.5 Schokoladenmeditation

Ziele:

Genießen lernen zur Förderung der Selbstvorsorge

Methode:

Ess-Meditation

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Die Schokoladenmeditation dient dazu, Genießen zu trainieren. Das Alltagsverhalten soll reflektiert und Genusserlebnisse sollen gefördert werden.

Vorlagen:

V 3.10.5 Anleitung Schokoladenmeditation

Benötigte Materialien:

Ein Stück eingepackte Schokolade für jede Person, kleine Servietten

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung informiert die Teilnehmenden über die Schokoladenmeditation: „Wir wollen gemeinsam ein Stück Schokolade essen und es in aller Ruhe und mit allen Sinnen genießen.“

Jede Person bekommt ein Stück eingepackte Schokolade und eine kleine Serviette. Anschließend trägt die Kursleitung die Schokoladenmeditation nach Vorlage 3.10.5 vor; langsam und mit passenden Pausen.

Im Anschluss an die Meditation kann die Kursleitung folgende Fragen stellen:

„Wie hat die Schokolade geschmeckt?“

„Genießen – tun Sie das im Alltag?“

„Was könnten Sie so wie dieses Stück Schokolade genießen?“

Auftrag: „Tauschen Sie sich mit Ihrem(r) Sitzpartner(in) aus.“

Vorlage 3.10.5 Anleitung Schokoladenmeditation

Anleitung Schokoladenmeditation

Beginn:

„Wickeln Sie die Schokolade aus und legen Sie sie vor sich auf die Serviette. Schauen Sie sich das Stück genau an. Wie sieht es aus?

Machen Sie die Augen zu und riechen Sie an der Schokolade.
Vielleicht erinnert Sie dieser Duft an irgendetwas? Vielleicht an die Schokoladentorte am Geburtstag? Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Strecken Sie nun die Zunge heraus und lecken Sie nur mit der Zungenspitze über die Schokolade. Was schmecken Sie?

Nun knabbern Sie ein winzig kleines Stück ab und lassen es auf Ihrer Zunge schmelzen, verteilen es dann im ganzen Mund. Genießen Sie den süßen Geschmack überall im Mund.

Wo im Mund schmeckt die Schokolade am besten?

Halten Sie die Schokolade mit der Serviette fest, falls sie zu sehr zu schmelzen beginnt.

Essen Sie die Schokolade nun weiter, immer ein kleines Stück abknabbern und langsam und genussvoll genießen. Lassen Sie sich Zeit. Spüren Sie, wie selbst ein kleines Stückchen den ganzen Mund mit Schokoladengeschmack erfüllt.

Wenn das Stück Schokolade aufgegessen ist, beobachten Sie, wie lange es dauert, bis der Geschmack abgeklungen ist.“

Anschlussfragen siehe vorherige Seite.

3.11 Wenn Genuss zur Sucht wird

3.11.1 Suchtentstehung

Ziele:

Informieren über Suchtentstehung

Methode: Erklärung durch die Kursleitung, Präsentation der Vorlagen mit Beamer oder Overheadprojektor

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Alle Teilnehmenden erhalten wichtige Informationen zum Thema „Sucht“, ohne dass einzelne Personen stigmatisiert werden.

Vorlagen:

Vorlagen V 3.11.1 A „Suchtpyramide“ und Vorlage V 3.11.1 B „Wann spricht man von einer Sucht?“

Benötigte Materialien:

Beamer oder Overheadprojektor, Vorlagen mit Beamer an Wand projiziert oder Folien für Overheadprojektor erstellt.

Dauer:

10 Minuten

Ablauf

Die Kursleitung trägt die theoretischen Informationen mit Hilfe der Vorlagen V 3.11.1 A „Suchtpyramide“ und Vorlage V 3.11.1 B „Wann spricht man von einer Sucht?“ vor.

Einleitung und Theorie für Kursleitende:

Sucht ist eine Krankheit, die jeden Menschen treffen kann. Sucht ist nicht gleich Sucht. Menschen können nach ganz verschiedenen Substanzen süchtig werden (z.B. Alkohol, Medikamente, Drogen, Nikotin).

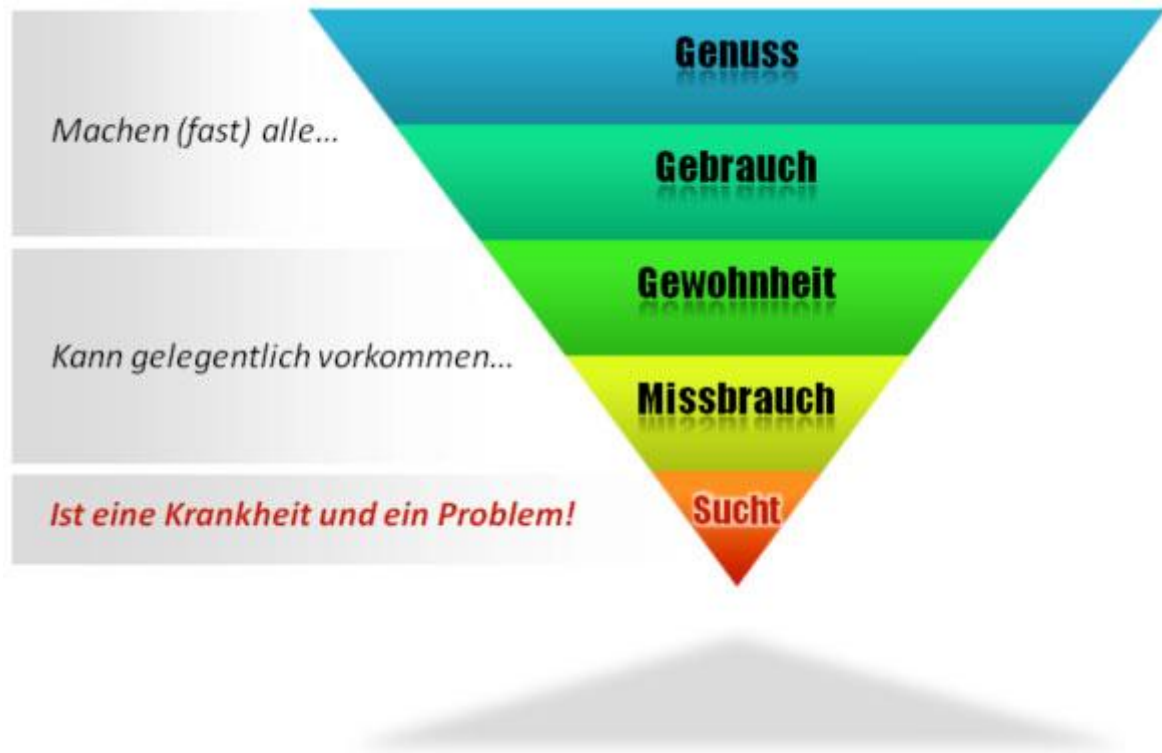
Es können aber auch Verhaltensweisen zur Sucht führen. Dann spricht man von einer „stoffungebundenen Sucht“. Man unterscheidet darum zwischen stoffgebundener und stoffungebundener Sucht. Verhaltensweisen, die zur Sucht führen, liegen z.B. in den Bereichen Glücksspiel, Essen (Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Esssucht), Einkaufen, Internet-Nutzung oder Computerspiele.

Suchtmittel kann man allgemein in die Bereiche „illegal“ und „legal“ trennen, was aber nichts über die Gefährlichkeit des Suchtmittels aussagt.

Eine Suchterkrankung entwickelt sich nicht von einem auf den anderen Tag. Meist dauert es längere Zeit, bis sich aus „normalem“ Konsum eines Genussmittels eine Sucht entwickelt. Sucht entsteht nicht „plötzlich“, sondern entwickelt sich in verschiedenen Stadien.

Siehe dazu Vorlage V 3.11.1 A

Vorlage V 3.11.1 A Suchtpyramide



Insgesamt gilt:

Je weiter ich nach „unten“ komme, umso schwieriger bis unmöglich wird es, wieder in die Bereiche von Genuss und Gebrauch zu kommen.

Die Entwicklung geht dabei meist über einen längeren Zeitraum:

- Vom Ausprobieren über Gewöhnung bis zur Toleranzentwicklung
- Verlust der Selbstkontrolle
- Verlangen nach dem Suchtmittel und
- Konsum trotz erkennbarer Schäden.

Erklärung der Vorlage durch die Kursleitung:

Genuss

Eine Person konsumiert eine Substanz oder übt ein Verhalten in einer passenden Situation aus. Sie trinkt z.B. ein Glas Wein zum Essen, nimmt mal mit Freunden an einem Glücksspiel teil.

Gebrauch

Eine Person „gebraucht“ ein Suchtmittel (z.B. trinkt Alkohol) oder übt ein Verhalten bewusst aus, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen.

Gewohnheit

Eine Person konsumiert regelmäßig und hat sich bereits daran gewöhnt. Dies ist zum Beispiel das „Feierabendbier“ oder der regelmäßige Gang in die Spielhalle.

Missbrauch

Missbrauch findet dann statt, wenn das Suchtmittel oder das Verhalten zweckentfremdet wird.

Dies geschieht häufig, um negativen Gefühlen zu entfliehen. Wenn beispielsweise das Bier noch vor dem Nachhause kommen getrunken wird, um Angst vor einem anstehenden Gespräch „runterzuspülen“ oder wenn jemand spielt, um sich von Problemen im Alltag abzulenken.

Sucht

Von Sucht spricht man dann, wenn die betroffene Person nicht mehr in der Lage ist, das eigene Verhalten selbst zu steuern – und dies trotz gravierender Folgen für sich selbst und das Umfeld. Es gelingt nicht, das Suchtmittel oder Verhalten aufzugeben bzw. einzuschränken. Im Gegenteil, es kommt zu einer Dosissteigerung oder Verhaltensausdehnung.

Zwei Beispiele für süchtiges Verhalten:

- Der Arzt rät einer Person, dringend mit dem Trinken von Alkohol aufzuhören, da die Leberwerte stark erhöht sind und eine Leberzirrhose droht. Trotz dieser Verordnung ist die betroffene Person nicht in der Lage, mit dem Trinken aufzuhören.
- Ein glücksspielsüchtiger Mann hat bereits hohe Schulden. Nun droht ihm, den Arbeitsplatz zu verlieren. Seine Frau kündigt an, dass sie sich trennen wird, wenn er das Spielen nicht lässt oder zumindest einschränkt. Der Mann ist darüber traurig, leiht sich aber erneut Geld, um zu spielen.

Ursachen einer Sucht

Sucht hat **nicht nur eine Ursache**: Die Persönlichkeit und die Umwelt, in der ein Mensch aufgewachsen ist, sowie das Suchtmittel sind dafür entscheidend, ob jemand eine Sucht entwickelt. Die Verfügbarkeit eines Suchtmittels, die Wirkungsweise und weitere Faktoren entscheiden darüber, ob ein Suchtmittel bei einem Menschen zur Sucht führt. Das Zusammentreffen mehrerer negativer Erlebnisse belastet jeden Menschen. Wer viele Möglichkeiten kennen gelernt hat, Probleme zu bewältigen, ist weniger gefährdet, in eine Sucht zu flüchten.

Vorlage V 3.11.1 B Wann spricht man von einer Sucht?

Sucht ist eine Krankheit, die festgestellt wird, wenn drei der folgenden sechs Anzeichen erfüllt sind:

(Nach ICD 10 – Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision)

- Es besteht ein Zwang, einen Stoff zu konsumieren oder ein Verhalten auszuüben.
- Die Kontrolle über den Gebrauch des Stoffs oder Verhaltens geht verloren.
- Es treten Entzugerscheinungen bei Beendigung des Gebrauchs des Stoffs oder des Verhaltens auf.
- Um mit dem Stoff oder dem Verhalten die gewünschte Wirkung zu erzielen, muss die Dosis gesteigert werden (Toleranzbildung).
- Freunde, Familie und anderen Interessen werden vernachlässigt.
- Der Konsum des Stoffs oder das süchtige Verhalten hat ernste gesundheitliche, soziale und finanzielle Folgen und wird trotzdem beibehalten.

Betroffene Menschen brauchen Hilfe. Sie finden Unterstützung in Suchtberatungsstellen und bei der Hausärztin bzw. dem Hausarzt.

3.11.2 Hilfsmöglichkeiten bei Suchtverhalten

Ziele:

Informieren über Hilfsmöglichkeiten bei vorliegendem Suchtverhalten

Methode: Erklärung durch die Kursleitung

Methodisch-didaktischer Kommentar:

Alle Teilnehmenden erhalten wichtige Informationen zum Thema „Sucht“, ohne dass einzelne Personen stigmatisiert werden.

Benötigte Materialien:

Homepage der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP e.V. :

www.lzg-rlp.de > Themen > Suchtprävention

Dauer:

offen

Ablauf:

Die Kursleitung informiert sich auf der oben angegebenen Seite über Angebote der Suchtprävention und Hilfsmöglichkeiten bei Suchtverhalten und teilt die Informationen mit den Teilnehmenden. Es ist auch möglich, gemeinsam mit den Teilnehmenden die Homepage zu besuchen.

Impressum

Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0

Fax 06131 2069-69

E-Mail info@lzg-rlp.de

www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell,

Geschäftsführer der LZG

Texte

Ernährung: Claudia Schubert, Ernährung & Kommunikation

Bewegung: Dr. Ellen Claes-May, Angelika Kaluza

Stressbewältigung: Jutta Spiering-Wilfert

Koordinierung

Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit in Trägerschaft der LZG

Sandra Helms, Annika Schücke, Daniel Rölecke,

Email shelms@lzg-rlp.de, droelecke@lzg-rlp.de

Erscheinungsjahr und Auflage

2019, 2. Auflage

Druck

Ausgabe nur in pdf-Form

Copyright

Nachdruck und Vervielfältigung der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG möglich.

Gefördert durch

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz

2019 Aktualisierung und Überarbeitung im Rahmen des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“ in Rheinland-Pfalz

Logos der Auftraggeber/Kooperationspartner/Förderer



Materialien zur Gesundheitsförderung

LZG-Schriftenreihe Nr. 324

4/2019