

Markus Eckert / Torsten Tarnowski / Luise Merten

Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche: Trainingsmanual zum Programm
Stark im Stress.

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

250 Seiten, Kart., € 39,95

Beltz Verlag Weinheim / Basel 2019

Buchbewertung * * * * *

Es war bereits der zweite Workshoptag des von mir ausgewählten Interaktiven Workshops in der Universität zu Köln „Interdisziplinäres Krisenmanagement“, in dem das Thema „Stress“ mich einholte. Denn im Rahmen meines Praxissemesters kam ich durch praktizierende Sonderschullehrer öfter in Dauerstress durch deren langatmiges und kritikstarkes Dauerreden. Deren Stress-Emotionen bekamen alle Anwesenden „ständig zu hören“: Denn diese würden nicht nur krank machen, sondern auch die Interaktionen zwischen Lehrpersonen und Schülern beeinträchtigen, die schulischen Leistungen der Lehrpersonen und Schüler beeinflussen und das Zufriedenheitsgefühl in allen Anwesenden schmälern. Weil eine Mehrzahl von Schülern solchen Belastungen oft dauerhaft ausgesetzt waren und oft noch ausgesetzt werden, ließen wir Studierenden uns in diesem Workshop gern vom Trainer mit den neuen Herausforderungen und Entwicklungsergebnissen aus dem oben genannten Buch „konfrontieren“. Die o.g. Autoren versprachen uns, mit dem von ihnen zusammengestellten Trainings-Manual zum Programm: Stark im Stress persönlich wie fachlich eher zurecht zu kommen. So begrüßten wir die uns vorgestellten Einzelheiten in dem Buch, die uns unter anderem zu einem Mirakel Morning-Erlebnis führten. Uns wurde in dem Buch von den Referenten dann in Aussicht gestellt, durch Beachten der Trainingsinhalte und -methoden in der oben genannten Veröffentlichung die negativen körperlichen bzw. geistigen Belastungen für eine Lehr-Lern-Beziehung benachteiligend wären und nicht selten zum Burnout führten, also statt Eu-Stress Di-Stress erzeugten, der hinderlich ist, um wirksam zu lernen. Ziele unserer Trainings-Aufgaben wurden somit die von uns kurzgefassten Ziele zu modellieren und anschließend zu reflektieren. Viele von uns entschieden sich, die „High Five Methode“ dafür in Anspruch zu nehmen. Zum Beispiel geduldig zu werden und uns zu fragen: „Wer hat das Problem?“ Auch der Vorschlag des Trainers: „Das Unerwartete zu managen“ (Karl-J. Kluge) wurde für uns ein lohnenswertes Lernziel. Die dann von uns entwickelten „Talk Moves“: „Mit welcher Intention sagst du das?“ oder „Wie genau meinst du das?“ oder: „Gib mir dafür ein Beispiel!“. Diese Auftragsdetails waren Lernzielaufgaben für die nächsten Workshop-Wochen. Wir Studierende entdeckten, dass die angebotenen Trainingsmethoden der o.g. Autoren uns dabei halfen, Missverständnisse in unseren Übungen und weiteren Gesprächen zu umgehen, zugleich halfen sie dabei, den anderen Gesprächspartner inhaltlich und bedürfnisbefriedigend zu verstehen und detaillierter auf dessen Aussagen einzugehen. Inzwischen sind alle mit den erreichten Lernzielen sehr zufrieden. Andere Methoden aus diesem Buch in Bezug auf gruppeninterne Gespräche verhalfen uns Teilnehmenden, das Gegenüber in seinem Anliegen bzw. in seinen Aussagen zu verstehen, statt wie bisher in kurzer Zeit in „Gedankenkriege“ zu geraten. Im Ergebnis wurden wir aufgrund der angewandten Methoden, die wir im Buch kennenlernten, offener im Umgang miteinander zu kommunizieren und zugleich das Persönliche des Gegenübers in Worte zu fassen und „Du-Botschaften“ i.S.v. Bernhard Pörksen zu formulieren. Mit Hilfe der von den Autoren vorgestellten Trainingsmaterialien können

wir Anleitungen zur Klärung eigener Vorteile, die Strukturen von Stress und Emotionen sowie Empathie einbringen, Resilienz-kompetenz entwickeln, unsere Selbst-Wirksamkeit stärken und unsere Emotionen im Unterricht regulieren. Das Fazit aus der Anwendung dieses Trainingsmanuals: „Stark im Stress“, Stress- und Emotionsregulation: Jeder lernte neue Methoden kennen und anwenden. Die in den Übungen zum Thema gemachten Themen führten zu lebendigen Gesprächen und zum Erkennen achtenswerter Sichtweisen und Perspektiven. Jeder von uns Studierenden erklärte sich bereit, Ziele von dem oben genannten Autoren-Team vielfältig in seinen universitären und privaten Lebensbereichen anzuwenden. Wir erreichten ein inhaltlich übereinstimmendes Sprechen und Hören. Diese Erfahrungen beabsichtigt jeder von uns in seiner Lehrer-Schüler-Kommunikation entstresst zu gestalten. Wir sind uns sehr bewusst geworden, dass eine so offene Art von Kommunikation das gemeinsame Lernen in der Klasse die Schüler aufmerksamer für einander werden lässt.

Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:

I Grundlagen

Das Jugendalter

Stress und Emotionen

Überblick über das Training

II Manual

Modul 1 Forschungsbaustein

Modul 2 Körper Baustein

Modul 4 Erfolgsbaustein

Modul 5: Typische Denkfallen erkennen und vermeiden

Für die EG-BIBLIO-KOM:

Helena Scheuer & Dr. Karl-J. Kluge