

# LASST UNS ÜBER STRESS SPRECHEN



## Ziele

- Den Jugendlichen die Möglichkeit geben, über Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf den Körper nachzudenken
- Das Wissen der Jugendlichen über das Thema Stress verbessern
- Kritisches Denken entwickeln



## Zielpublikum

14 Jahre und älteren.

## Größe der Gruppe

9 - 16 Teilnehmer/innen  
Untergruppen von 4-5 Jugendlichen (wenn möglich gemischt)



## Material

- Post-it in 3 Farben
- Papier mit den „Debattensätzen“



## Dauer

50 - 60 Min



## Vorbereitung

- Bereiten Sie den Raum so vor, dass die Jugendlichen im Kreis sitzen (ohne Tisch)

Die Debatte ist eine Diskussion, die zwischen Personen stattfindet. Das Ziel besteht darin, verschiedene Standpunkte und Vorstellung zu einem gleichen Thema zu teilen. Es geht nicht darum, EINE richtige Antwort zu finden, zu sagen wer Recht oder Unrecht hat oder das Gesagte zu beurteilen und/oder zu bewerten. Ganz im Gegenteil: Der Sinn einer Debatte besteht darin, gemeinsam nachzudenken und dabei die individuellen Standpunkte zu respektieren.



## Ablauf der Aktivität

### 1. Phase (10 Minuten)

- Die Jugendlichen einladen, Platz zu nehmen.
- Den Rahmen der Animation festlegen (Respekt vor der Meinung jeder/jedes Einzelnen, keine Bewertung dessen, was gesagt wird, Timing...).
- Die Animation durch die Angabe des Themas und der verfolgten Ansätze ankündigen. Die verschiedenen Phasen der Animation erklären.
- Der Gruppe die 8 Sätze vorlesen, um sicherzugehen, dass das Vokabular gut verstanden wurde.
- Die Gruppe in Untergruppen mit mindestens 3 Jugendlichen aufteilen.

### 2. Phase (10-20 Minuten)

Auf der Grundlage eines Konsenses entscheidet jede Untergruppe aus den vorgeschlagenen Sätzen (insgesamt 8 Sätze):

2 Sätze, denen sie zustimmen (gekennzeichnet durch die Farbe eines Post-its).

2 Sätze, mit denen sie nicht einverstanden ist (gekennzeichnet durch eine andere Farbe des Post-its).

2 Sätze, denen sie mehr/weniger zustimmen (markiert durch die verbleibende Farbe des Post-its)

- Verteilen Sie die Animationsblätter in jeder Untergruppe.
- Der/die Leiter/in verwaltet die Zeit und geht an den Untergruppen vorbei, um sicherzugehen, dass alles gut läuft.
- Die Jugendlichen diskutieren in den Untergruppen und einigen sich darauf, den 6 Sätzen eine bestimmte Farbe von Post-it zuzuordnen.

### 3. Phase (15-30 Minuten))

- Der/die Leiter/in lädt dann die Untergruppen ein, sich wieder in der großen Gruppe niederzulassen und erinnert an den Rahmen der Debatte in der großen Gruppe.
- Der/die Leiter/in nimmt einen beliebigen Satz und bittet eine erste Untergruppe, ihre Position zu erläutern und ihre Wahl zu begründen. Wenn die Debatte ins Stocken gerät, ist es an der Zeit, zu einem zweiten Satz überzugehen, und so mit den folgenden Sätzen weiterzufahren. Es ist nicht notwendig, alle Sätze durchzugehen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen während der gesamten Animation debattieren.
- Der/die Leiter/in leitet die Debatte, indem er/sie die Untergruppen nacheinander sprechen lässt (ohne sie zum Sprechen zu zwingen) und zum nächsten Satz übergeht,

wenn der Satz von der großen Gruppe ausreichend diskutiert worden ist.

- Der/die Leiter/in schließt die Debatte ab, indem er/sie einige der wichtigsten Punkte zusammenfasst, die sich aus den Gesprächen ergeben haben. Die Jugendlichen können sich auch zu ihren Gefühlen während der Animation äußern. Der/die Leiter/in bedankt sich bei den Teilnehmer/innen

## Beispielsätze für die Debatte

1. Wenn sich Dinge ändern, fühle ich mich gestresst.
2. Man erlebt Stress, wenn man Angst hat.
3. Mit Stress kann ich leicht umgehen!
4. Stress ist gut, um sich zu motivieren.
5. Die Schule stresst vor allem die Eltern.
6. Wenn es keine sozialen Netzwerke gäbe, wären wir weniger gestresst
7. Dein Stress, mein Stress, das ist alles das Gleiche!

## Einige Anhaltspunkte für die Leitung der Debatte

Die Rolle des/der Leiter/in besteht darin, das Wort zirkulieren zu lassen und sicherzustellen, dass die Jugendlichen verstehen, was vorgelegt und diskutiert wird. Er/sie fördert den Austausch mit verschiedenen Techniken: durch Umformulierungen, offene Fragen oder indem er/sie die Frage an die Gruppe zurückgibt. Der/die Leiter/in nimmt eine möglichst „neutrale“ Position ein. Seine/ihre Meinung wird nur dann geäußert, wenn die Gruppe explizit danach fragt.