

Thementage „Psychisch Stark“

In diesem Bericht habe ich meine gesammelten Erfahrungen während der Thementage „Psychisch Stark“ aufgeschrieben. Ich nahm Mittwoch, dem 04. Februar und Donnerstag, dem 05. Februar an vier verschiedenen Workshops teil, jeweils zwei pro Tag. Diese Workshops lehrten mich viele neue Perspektiven, die ich zuvor noch nicht im Blickfeld hatte, kennenzulernen.

Die Thementage begannen am Mittwoch um 8:15 Uhr in der Mensa. Die gesamte Q1 hatte sich versammelt, um Kaffee, Tee sowie Kaltgetränke zu trinken oder sich untereinander sowie mit den Lehrer*innen aus der Jahrgangsstufe zu unterhalten. Wenig später ging es los. Herr Schneider (*Oberstufenleiter*) hat uns erklärt, wie der Ablauf der nächsten Tage sein wird. Als er dann fertig war, teilten sich die Schüler*innen der Q1 in ihre zuvor ausgewählten Workshops auf. Für mich ging es auch auf den ersten Workshop zu.

1.Workshop [von 9:00 Uhr -11:15 Uhr]:

Ein positives Mindset entwickeln und Deine persönlichen Ziele verwirklichen

Der Workshop wurde von Delaram Tadrejaie, einer ehemaligen Schülerin unserer Schule, geleitet. Es ging darum, wie man erfolgreicher im Leben wird. Um in das Thema einzusteigen, haben wir mit einer Fragerunde begonnen: „Was bedeutet Erfolg für dich?“ Die Antworten waren unterschiedlich. Was bei den Antworten für mich überraschend war, war das es tatsächlich nicht nur um Geld ging - wie man direkt am Anfang glauben würde - sondern auch um andere wichtige Dinge, wie Familie, Selbstentwicklung usw. Das heißt, dass jeder Erfolg anders definiert.

Weiterhin machten wir ein kleines „Experiment“. Und zwar sollte unser Sitznachbar uns etwas Positives über uns sagen. Es stellte sich schnell heraus, dass man sich besser fühlte, wenn andere über jemanden etwas Positives sagen, als wenn man es sich selbst sagt. Jedoch sollte man auch lernen, sich besser zu fühlen, wenn man zu sich selbst etwas Gutes sagt. Denn der positive Glaube an sich selbst, wie zum Beispiel: „Ich schaffe das!“ oder „Wenn andere das geschafft haben, dann schaffe ich das auch!“ ist eine Unterstützung auf dem Weg zum Erfolg, aber er hilft nicht 100%, das Ziel zu erreichen. Ein realistischer Glaube an sich selbst würde helfen das Ziel zu erreichen. Man muss die Wahrheit über sich selbst erstmal akzeptieren, was heißt, wenn man noch nicht das kann, was man können möchte, sagt man einfach: „Ich kann das noch nicht“. Das zeigt wiederum, dass man weiter an etwas dranbleibt. Hier ist wichtig, dass man nicht direkt aufgibt, wenn man was nicht schafft, sondern immer wieder weiter macht, neue Strategien für etwas entwickelt etc. Man muss mit den Fehlern - die man macht - wachsen, nicht an ihnen festhalten.

Abschließend hat Delaram uns gezeigt, dass der Glaube an sich selbst eine große Rolle spielt, aber er allein für den Erfolg nicht ausreicht. Man muss außerdem noch ein klar definiertes Ziel haben und dafür auch etwas machen.

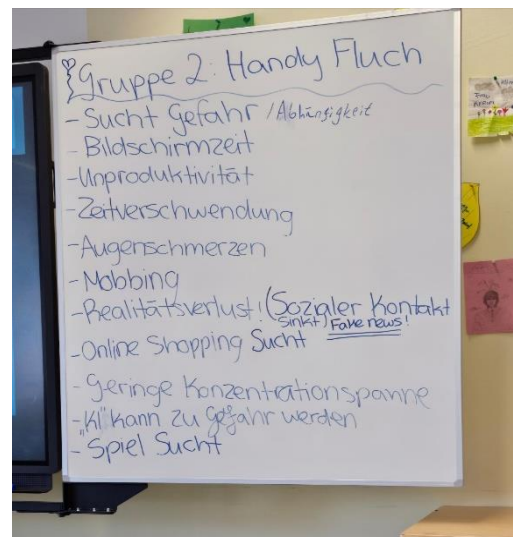
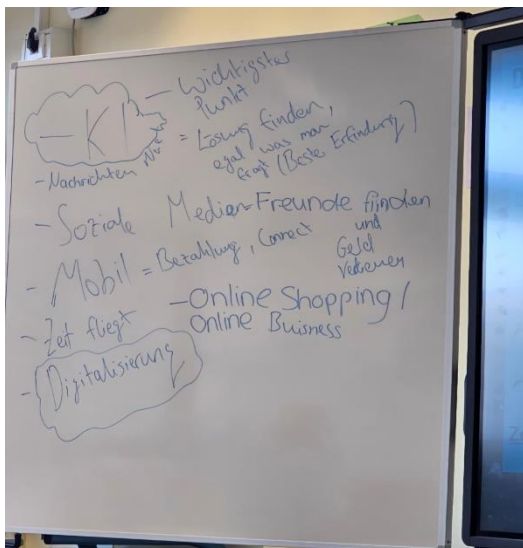
Dieser Workshop hat mir besonders nochmal die Augen geöffnet. Der Erfolg eines Menschen setzt sich aus dem Ziel, dem Glauben und den Aktivitäten zusammen. Fehlt nur eines von diesen, wird der Erfolg schwerer. Meiner Meinung nach sollte jeder diese drei Wörter sich gut merken: *Believe in yourself!*

Nach diesem Workshop ging es in eine kurze Pause, in der man wieder in die Mensa gehen und etwas Kuchen essen konnte. Danach setzten sich die Workshops fort.

2. Workshop [von 11:45 Uhr -14:00 Uhr]: Smartphone und Social Media: Fluch oder Segen?

Es sollte uns allen bewusst sein, dass wir in einer Zeit leben, wo das Smartphone und die sozialen Medien zum Alltag gehören. Benutzt man es zum Beispiel in öffentlichen Orten nicht, könnte man schon als Psychopath angesehen werden. Wir wissen, dass die Nutzung sowohl zu schlechten Angewohnheiten wie Sucht und Ablenkung führen kann, als auch positive Seiten haben kann, wie zum Beispiel, dass Menschen auf der ganzen Welt miteinander verbunden werden.

Jürgen Henne - Organisator des Workshops - fing an zu erzählen, dass Handys sowie auch Social Media vor allem bei Menschen dafür sorgen, dass der Fokus zum Beispiel beim Autofahren, Hausaufgaben machen oder bei was auch immer schnell sinkt. Danach sortierte er uns in zwei verschiedene Gruppen ein. Der ersten Gruppe wurde aufgetragen, Argumente *für* die Nutzung (*Segen*) von Smartphones und Social Media zu sammeln. Der anderen Gruppe Argumente *gegen* die Nutzung (*Fluch*) von Smartphones und Social Media zu sammeln.



Segen:

- KI, um Lösungen zu bekommen egal was man fragt
- Soziale Medien, um Freunde zu finden
- Digitalisierung
- ...

Danach haben wir uns noch ein paar Fakten über die Nutzung von Smartphones und Social Media angehört. Für mich war die Information überraschend, dass nach dem man zum Beispiel durch das Handy irgendwie abgelenkt wurde, das Gehirn nur 15 Minuten braucht, um sich wieder neu zu fokussieren. Abschließend habe ich noch was Wichtiges aus dem Workshop mitgenommen. Man kann auch ohne das Handy oder Social Media glücklich werden. Und zwar durch eigene Fähigkeiten, Beziehungen zur anderen und durch eigene Selbstbestimmungen. Einfach das Handy mal weglegen und vielleicht mal den Hobbys widmen **oder** - um mit der Familie mehr Zeit zu verbringen - klare Regeln festlegen **oder** das Handy mehr für sinnvolle Zwecke benutzen anstatt für einfaches herumschrollen auf unterschiedlichen Apps, damit man nicht mehr davon viel abgelenkt wird und sich besser auf seine Aufgaben konzentrieren kann.



Mit diesen beiden informierenden und lehrreichen Workshops endete mein Tag. Am nächsten Tag nahm ich zuerst an meinem dritten und anschließend an meinem vierten Workshop teil.

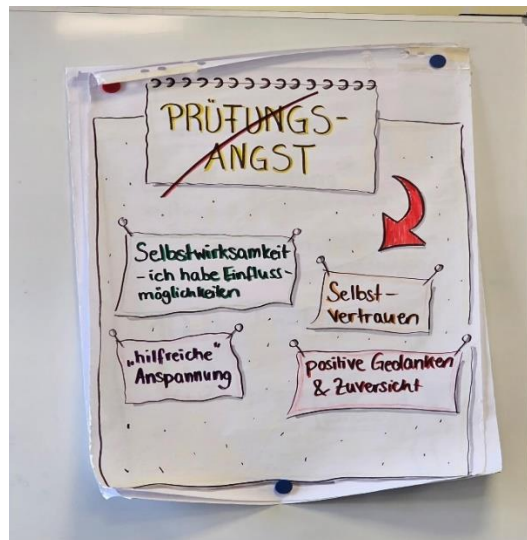
3. Workshop [von 9:00 Uhr -11:15 Uhr]:
Klausurstress? Damit kann ich umgehen!

Hier lehrten uns Eva Schute und Jessica Dörner wie wir uns verschiedene Techniken uns antrainieren könnten, um den Klausurstress zu bewältigen. Dies fand ich besonders gut, da solche Informationen für uns Jugendliche, nicht nur während des Abiturs, sondern auch später zum Beispiel im Studium helfen könnten. Anschließend haben wir gesammelt, wie wir die hohe Anspannung vor oder sogar während der Klausur verringern können, damit man trotzdem produktiv und effektiv arbeitet. Der **Körper**, das **Denken** und das **Verhalten** des Menschen können eine hohe Anspannung ausgleichen.

Zum Beispiel können wir, wenn wir super angespannt sind, vielleicht mal eine Atemübung anwenden. **Zuerst vier Sekunden einatmen, vier Sekunden den Atem anhalten und dann sechs Sekunden ausatmen. Dies kann man viermal hintereinander machen, um den Körper zu sagen, ok du kannst dich jetzt erstmal beruhigen.**

Außerdem kann man auch mit einem **positiven Denken** dafür sorgen, dass die Anspannung sinkt. Wenn man während einer Klausur zum Beispiel die Aufgabe nicht schafft, weil man nicht weiß, wie man vorgehen muss und kurz davor ist ein Black-Out zu bekommen, kann man sich selbst Sätze wie: „**Du kannst mehr als du denkst**“ sagen, um nochmal mehr Antrieb zu bekommen, damit man die Aufgabe lösen kann.

Damit man vielleicht gar nicht in solche hohen Anspannungssituationen kommt, kann man vielleicht **mehrere Tage für die Klausur lernen**, damit man **mit einem etwas selbstbewussteren Gefühl in die Klausur** rein geht, **anstatt seine Zeit zu verschwenden**. Die sogenannte „**Müll-Zeit**“. Was ist genau die Müll-Zeit? Sie ist die wirklich verschwendete Zeit, das heißt unnötig verwendete Zeit: lange in Social Media herumschrollen, oder viel zu viel an der Konsole abhängen.



4.Workshop [von 11:45 Uhr -14:00 Uhr]: **„Boys get sad too“; Männlichkeitskonstruktionen** **(Nur für Jungen und junge Männer)**

Als letztes war dieser Workshop dran. Ich hatte zuerst keine Ahnung, was mich in diesem Workshop erwarten würde, war jedoch am Ende sehr positiv überrascht. Zu Beginn fragte uns Herr Fellmer, was wir uns unter dem Begriff „Männlichkeit“ vorstellten. Es kamen viele verschiedene Antworten wie Stärke, Verantwortung, Geld usw. Dies waren die meisten Antworten. Daraufhin diskutierten wir, in welcher Hinsicht Geld Männlichkeit zeigt. Danach schauten wir uns eine Umfrage zur Männlichkeit an. In der Umfrage wurde gesagt, dass „der richtige Mann“ dominant und unabhängig [...] sei. Was wäre jedoch, wenn der Mann in manchen Situationen nicht dominant wäre, wäre er dann kein Mann? Wie man von den Umfragen vielleicht erkennen kann, hat die Gesellschaft eine bestimmte Vorstellung und somit eine bestimmte Definition der Männlichkeit. Durch diese Vorstellung wird ein gewisser

Druck auf die Männer aufgebaut. Wie zum Beispiel, dass sie das Geld nach Hause bringen und für ihre Familie hart arbeiten müssen etc.

FAZIT:

Ich fand, dass die Thementage „Psychisch Stark“ mir vieles, wertvolles und für meine Zukunft wichtiges gelehrt haben. Sei es, dass man mehr positiv über sich denkt, Handys und Social Media mal zu Seite legt und mal aus dem Alltag entflieht. Mit Hilfe von Strategien die Klausuren vielleicht erfolgreicher besteht und, dass man nicht mit bestimmten Eigenschaften versucht Männlichkeit zu beweisen. Nur weil man eine bestimmte Eigenschaft nicht mit sich bringt, heißt das nicht, dass man kein Mann ist.

Zusammenfassend würde ich sagen, dass die Thementage „Psychisch Stark“ ein großartiges Projekt und in jeder Hinsicht etwas Besonderes waren. Von den Organisatoren aus war das wirklich eine erfolgreiche Arbeit. Sie haben uns Schüler*innen die Informationen verständlich weitergegeben. Es wurden auch auf alle Fragen eingegangen und sie wurden verständlich beantwortet. Alles in allem war es während der Tage eine schöne Atmosphäre in der Q1.

***Ein großes Dankeschön nochmal an Herrn Schneider,
der diese wunderbaren Tage in der Q1 organisiert hat.***