

Aufbaumodul | Kapitel 1: Gesundheit & Diskriminierung

Reflexionseinheit Arbeitsblatt 5 – Hinweise für Trainer_innen

„Der Stein auf dem Herzen“

erstellt durch das



IDA[®]

Institut für Diversity- &
Antidiskriminierungsforschung

Lernziele

Die Teilnehmer_innen ...

- ... bauen durch die Transferleistung von eigenen Erfahrungen ein Bewusstsein dafür auf, wie sich emotionale und mentale Zustände auf den Körper auswirken können,
- ... werden für die körperlichen und psychischen Auswirkungen von Diskriminierung sensibilisiert.

Hinweise zur Anleitung

In dieser Reflexionseinheit erinnern sich die Teilnehmenden zunächst an Situationen, in denen sie selbst durch Emotionen ausgelöste körperliche Reaktionen festgestellt haben. Sie haben die Möglichkeit, die Übung frei anzuleiten oder das zugehörige Arbeitsblatt zu einzusetzen. Wichtig ist im Anschluss an die Einzelreflexion der Transfer in der Gruppe, um die Verbindung zu dem Kapitelthema Gesundheit & Diskriminierung zu schaffen. Dazu können Sie folgende Reflexionsfragen verwenden und abschließend bei Bedarf ergänzen. Beachten Sie auch hier, dass die Teilnehmenden möglicherweise nicht alle einen Beitrag teilen möchten.

Reflexionsfragen/Transfer

- Welche körperlichen Reaktionen sind unter bestimmten Gefühlszuständen feststellbar?
 - ▶ Hier können Sie entweder weitere Metaphern sammeln, die die körperlichen Auswirkungen emotionaler Zustände ausdrücken, oder die Teilnehmenden schildern persönliche Erfahrungen.
- Wie hängen mentale und körperliche Zustände zusammen?
- Welche Bedeutung hat dies für Menschen, die Diskriminierungserfahrungen machen?
 - ▶ Menschen mit Diskriminierungserfahrungen erleben häufiger negative, belastende Situationen, die sich auf verschiedene Aspekte ihres Lebens – insbesondere auch auf die körperliche Verfassung und Gesundheit – auswirken können.

Arbeitsblatt 5 „Der Stein auf dem Herzen“

„Da fällt mir ein Stein vom Herzen!“ – viele solcher Metaphern begleiten unseren täglichen Sprachgebrauch. Ob die Schmetterlinge im Bauch, die ein Gefühl positiver Aufregtheit beschreiben, der Kloß im Hals bei Traurigkeit oder etwas, das auf den Magen schlägt – dies alles sind sprachliche Bilder, die uns einen Gefühlszustand bildlich vor Augen führen können und körperliche Empfindungen mit unseren Emotionen in Verbindung bringen können. So kann uns auch ein Stein auf dem Herzen liegen und umgekehrt eine große Erleichterung spürbar werden, sobald er „vom Herzen fällt“.

Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit, um sich an Momente zu erinnern, in denen sich bei Ihnen aufgrund von Vorfreude oder positiver Aufregung oder im Gegensatz dazu aufgrund von Sorgen vor einer bestimmten Situation oder einem un-guten Gefühl ein körperliches Empfinden verändert hat. Oder Sie erinnern sich vielleicht auch an Momente, in denen Sie gespürt haben, dass Sie von ihrem Gegenüber vollkommen angenommen und akzeptiert wurden. Möglicherweise erinnern Sie sich auch an eine gegenteilige Situation, in der Sie genau dies nicht erlebt haben? Welche körperlichen, emotionalen oder kognitiven Auswirkungen konnten Sie in diesen Momenten bei sich selbst wahrnehmen?

Machen Sie sich gerne Notizen, wenn Sie mögen. Sie haben im Anschluss die Möglichkeit, etwas in der Gruppe zu teilen, wenn Sie das möchten.