



## **„Alles reine Kopfsache?“ (Autor: Lucas Lambert)**

Stellen Sie sich vor, Sie halten Ihre erste Unterrichtsstunde vor einer Klasse, die Ihnen bisher noch völlig fremd ist. Welche Gedanken schießen Ihnen hier zunächst in den Kopf? Höchst wahrscheinlich fragen Sie sich: Wird die Klasse meine Unterrichtsinhalte annehmen? Was ist wenn ich mich verspreche? Allein der Gedanke löst bereits Stress in uns aus. Steht man mit diesen Gedanken schließlich vor der Klasse, wird man sich auch im Körper nicht wohlfühlen und die Unsicherheit nach außen tragen. Häufig haben wir Blockaden auf mentaler Ebene. Diese führen meist zu körperlichen Veränderungen, wie beispielsweise unser Herz, welches schneller schlägt oder die Unsicherheit, die sich in unserem Körper breitmacht. Wie kann diesen Blockaden entgegen gewirkt werden?

Hierfür gab Diplom-Sprecher und -Sprecherzieher Florian Ahlborn von der Hochschule für Musik und Theater Rostock am 18. Juni 2020 einen hochschulöffentlichen Gastvortrag an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Mit dem Titel „Alles reine Kopfsache?“ lauschten durchgängig insgesamt über 150 TeilnehmerInnen, bestehend aus Fachpublikum, StudentInnen der PH und anderen Hochschulen, national sowie international aus Österreich und der Schweiz, gespannt Florian Ahlborn, der mit praxisnahen Tipps und Tricks zum Mentaltraining animierte. Ziel dieses Trainings ist hierbei, das Unterbewusstsein (also jenes was mit unserem Körper passiert) und den Verstand in Einklang zu bringen. Denn wie Ahlborn so schön formuliert hat: „Der Körper ist die Bühne der Gefühle“ (zitiert nach Hirnforscher Antonio Damasio). Doch wie erreichen wir dies?

Hierfür stellt uns Florian Ahlborn zwei Techniken vor. Zum einen das Zürcher-Ressourcen-Modell, entwickelt von Maja Storch und Frank Krause, welches verdeutlicht, wie wichtig es ist, Körperlichkeit, also Bewegung während des Unterrichts, in diesen einzubringen. Das andere Modell, PEP genannt, entwickelt von Dr. Michael Bohne, geht davon aus, dass sich unsere Denkstrukturen über die Simulation des Körpers verändern und folglich auch das emotionale Empfinden. Um dieses positive Empfinden hervorzurufen, kann das „Abklopfen des Körpers“ eine sehr hilfreiche Technik sein. Dadurch bemerkten sämtliche TeilnehmerInnen ein Herunterfahren des Stresspegels. Das Klopfen dient zur Stressbewältigung, in dem unsere Erlebnisverarbeitung neu organisiert wird und sich im Körper eine Entspannung einstellt. Wie diese Technik genau funktioniert, welche sonstigen Blockaden Sie womöglich haben könnten, wenn diese Technik nicht weiter hilft, sowie viele weitere Informationen zu dem PEP-Modell finden Sie auf dieser Website:

<https://www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst/>



Abschließend hat Florian Ahlborn noch drei Tipps für Sie zu mehr mentaler Stärke:

1. Steigerung des Selbstwertgefühls:

Hierbei ist es wichtig sich selbst positiv zuzusprechen: „Ich schaffe das!“ oder „Ich bin es wert!“  
Dies sollte über einen längeren Zeitraum (ca. 8 Wochen) und zweimal täglich stattfinden.

2. Effiziente Selbstregulationstechniken:

Wie beispielsweise die „Klopftechnik“, also das Abklopfen des Körpers für mehr Entspannung

3. Schulung des Aufmerksamkeitsfokus:

Hier wird gelernt, Störungen von außen auszublenden und die Widerstandsfähigkeit zu verbessern. Dies wird erreicht durch häufiges Auseinandersetzen mit Gesprächssituationen. Denn wie Cicero bereits sagte: „Reden lernt man nur durch Reden.“

**Weitere hilfreiche Links:**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

[www.zrm-training.de](http://www.zrm-training.de)