

# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Lauf

## Hintergrundinfos für Lehrkräfte

In dem Song „Lauf“ geht es um die Leistungsgesellschaft, unter der immer mehr Menschen in Deutschland und anderen Ländern leiden. Der Tag des modernen Menschen scheint oft nur noch von Arbeit, Stress und Leistungsdruck geprägt zu sein, sogar in seiner Freizeit. Aus der Perspektive des Protagonisten gefilmt sieht man im Video einen Tag im Leben eines gestressten Mannes, der zu jeder Tageszeit unter Zeitdruck oder Stress steht. Seine Versuche, sich mit Kaffee, Tabletten, Zigaretten, Alkohol und Glücksspiel zu beruhigen, sind nicht erfolgreich. Am Ende bricht er zusammen.

## Leistungsdruck auf der Arbeit



Fast drei Viertel der Arbeitnehmer in Deutschland haben Termindruck während der Arbeitszeit und müssen in hohem Tempo arbeiten. Sie machen oft Überstunden und stehen auch in der Freizeit für dienstliche Fragen zur Verfügung. All diese Probleme im Arbeitsleben fördern das Entstehen von Burn-out. Auch außerhalb der Arbeit haben viele Menschen das Gefühl, dass sie perfekt sein müssen. Sie müssen fit und sportlich sein, gut aussehen, in der Liebe Erfolg haben usw. Nicht selten gibt es nach der Arbeit noch weitere Termine, um sich und sein Leben weiter zu optimieren. Im Deutschen wird dieser Zustand, in dem manche Menschen aus dem Stress-Kreislauf nicht mehr herauskommen, auch als „Hamsterrad“ bezeichnet. Die Menschen fühlen sich, als würden sie innerhalb eines Rads laufen, und man treibt mit seiner eigenen Bewegung das Rad nur noch mehr an. Man läuft immer weiter, weil sich das Rad dreht, aber man kommt nie an.

# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Lauf

## Burn-out

Das Wort „Burn-out“ kommt aus dem Englischen und bezeichnet einen Zustand, in dem man „ausgebrannt“ ist. Menschen, die unter Burn-out leiden, sind emotional erschöpft und im Berufs- und Privatleben nicht mehr so leistungsfähig wie vorher. Burn-out wird durch Stress verursacht und geht zum Beispiel mit Depressionen, Aggressivität und einer höheren Suchtgefahr einher. Burn-out ist eine in Deutschland mittlerweile weit verbreitete Krankheit. Meist kommt es in sozialen Berufen vor: Sozialarbeiter, Krankenpfleger, Erzieher und Lehrer sind besonders häufig betroffen.

## Work-Life-Balance und Freizeitstress



Ein Modewort hat sich im Deutschen etabliert: die Work-Life-Balance. Damit man erst gar kein Burn-out-Syndrom bekommt, so Experten, sollte man auf seine Work-Life-Balance achten. Das bedeutet, dass das Verhältnis von Arbeit und Freizeit ausgewogen sein sollte, so dass man immer genug Zeit hat, sich zu erholen. Dabei muss man aufpassen, dass die Freizeit nicht auch zum Stressfaktor wird: „Freizeitstress“ bedeutet zum Beispiel, dass man ständig für seine Freunde per WhatsApp oder Mail erreichbar ist, dass man vom Fitnessstudio zur Verabredung ins Kino und dann noch in eine Kneipe hetzt.

### Ideen für den Unterricht

#### 1. *Vor dem Hören: über Stress sprechen*

Lassen Sie die Kursteilnehmer (TN) zunächst in Partnerarbeit die Fragen besprechen und sammeln Sie dann im Plenum: In welchen Situationen fühlst du dich gestresst? Wie reagierst du dann? Sammeln Sie dann im Plenum: Welche Situationen wurden am häufigsten genannt? Welche Strategien haben die TN, um mit dem Stress fertigzuwerden? Sprechen Sie über die Strategien und lassen Sie die TN sich gegenseitig Tipps geben.

#### 2. *Vor dem Hören: über alltägliche Situationen sprechen*

Die TN erledigen diese Aufgabe in Einzelarbeit: Schreibe ein paar typische Situationen aus deinem Arbeits-/Uni-/Schulalltag auf. Was machst du oft? Macht dir deine Arbeit Spaß? Was daran ist für dich manchmal schwierig/anstrengend? Wählen Sie einige TN aus, die jeweils eine ihrer Situationen vorlesen/vortragen. Vergleichen Sie ggf. im Plenum: Sind die beschriebenen Situationen und Schwierigkeiten der TN ähnlich?

#### 3. *Nach dem Hören: einen Tagebucheintrag zum Musikvideo schreiben*

Diese Aufgabe kann zum Beispiel als Hausaufgabe schriftlich erledigt werden: Die TN schreiben einen Tagebucheintrag aus Sicht der Person aus dem Musikvideo.

#### 4. *Nach dem Hören: ein alternatives Ende finden*

Die TN arbeiten in Gruppen: Sie überlegen sich ein alternatives Ende für das Video. Was könnte die Person anders machen, damit sie am Ende nicht zusammenbricht? Die TN suchen Bilder und Fotos, zum Beispiel aus dem Internet oder Zeitschriften, und stellen anhand dieser Bilder ihr alternatives Ende vor, alternativ schreiben sie ein Drehbuch.

#### 5. *Nach dem Hören: Tipps sammeln*

Die TN arbeiten in Paaren oder Gruppen: Sie schreiben den Songtext um (auch im Imperativ), indem sie Tipps gegen Stress geben („Trink deinen Kaffee morgens entspannt und langsam ...“). Diese Tipps können am Ende gesammelt und zusammengestellt werden, zum Beispiel in einer Art Broschüre, von der jeder TN ein Exemplar bekommt.

#### 6. *Nach dem Hören: Entspannungstechniken finden*

Die TN recherchieren in Gruppen jeweils eine Entspannungstechnik und stellen diese dann ggf. anhand einer praktischen Übung kurz vor (zum Beispiel Autogenes Training, Tai Chi, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Meditation). Anschließend kann man im Plenum besprechen: In welchen Situationen kann man welche Übung gut einsetzen? Welche Techniken gefallen/helfen den TN am besten?

#### 7. *Vor/nach dem Hören: Symbolbilder für/gegen Stress finden*

Diese kreative Aufgabe können die TN in Einzel- oder Partnerarbeit erledigen, ggf. als Hausaufgabe: Lassen Sie die TN zwei Bilder erstellen, die jeweils für Stress und Entspannung stehen. Die TN können Situationen fotografieren, Collagen basteln, zeichnen oder Bilder aus Zeitschriften mitbringen. Sammeln Sie alle Stressbilder auf der einen Seite und alle Entspannungsbilder auf der anderen Seite. Sprechen Sie im Plenum über Gemeinsamkeiten und Unterschiede.