

Unser Thema: Stress

Liebe Lehrkräfte,

die ersten Beschwerden sind meist Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Konzentrationsprobleme. Hinzu kommen Schweißausbrüche, Gereiztheit und Verspannungen. Das trifft auf immer mehr Schülerinnen und Schüler zu, aber auch Lehrkräfte sind davon betroffen. Wenn der Körper Alarm schlägt, dahinter aber keine körperliche Krankheit steckt, sprechen wir häufig von Stress. Stress soll das Thema dieses und des folgenden Newsletters sein, der mit dieser Ausgabe ein neues Gesicht bekommt und ab sofort auch den Lehrkräften von „SOKRATES, fit und stark plus II“ regelmäßig zur Verfügung stehen wird. Über Stress sprechen wir mit Dr. Josef Althaus, der in Lübeck viele Jahre als Kinderarzt und Psychotherapeut praktizierte. Wir zeigen Erkennungszeichen für Stress auf, sprechen über die Selbstregulation und entwickeln im nächsten Newsletter u.a. wirksame Strategien zum Umgang mit Stress und Emotionen im Schul- und Alltagsleben für Kinder und für Lehrkräfte.

Stress hat viele Gesichter

Stress hat viele Gesichter. Guter Stress lässt den Körper zu Höchstformen auflaufen, beispielsweise im Sport. Die Anspannungen treiben voran. Guter Stress kann somit ein Glücksgefühl zur Folge haben. Schlechter Stress dagegen überfordert den Körper. Dazu führen zum Beispiel dauerhafte Schulprobleme oder permanent Aufgaben, die unter Zeitdruck erledigt werden müssen. Der Pulsschlag beschleunigt sich, das Herz klopft schneller. Viele Gedanken rasen durch den Kopf. Der Körper ist in voller Alarmbereitschaft. In diesem Zustand macht er sich bereit zur „Flucht“.

Dr. Josef Althaus erklärt dazu, dass Stress primär eine normale, physiologische Reaktion des Körpers sei, wie beispielsweise das Lampenfieber, auf das kein Schauspieler gerne verzichten möchte, weil diese Aktivierungsreaktion des Körpers eine Menge

Ressourcen freisetzen würde. Gleichzeitig würde automatisch eine Gegenregulation ausgelöst, die die Stresssymptome wieder auffängt. Wenn wir von chronischem Stress sprechen, meinen wir eine fehlgeleitete Stressregulation, die durch Dauerbelastung gestört ist. Das ist in etwa so, als würde man ausschließlich hochtourig fahren. Die häufigsten emotionalen Stresssymptome seien depressive und verstärkte Angstreaktionen.

Die Entstehung von Stress

Bewältigungsstrategien, aber auch Schwierigkeiten im Umgang mit Stress kämen hauptsächlich aus dem familiären Umfeld, sagt Althaus. Gefährdet seien gerade die Kinder, deren Eltern als sogenannte Helikopter-Eltern in jeder Situation versuchen, das „Beste“ für und aus ihren Kindern herauszuholen und dabei versuchen, mögliche Hürden aus dem Weg zu räumen.



Dazu kontrollieren und behüten sie das Leben ihrer Schützlinge bis ins kleinste Detail. Dadurch würden Kinder eher stresslabil.

Althaus meint, dass man Kinder loslassen und ihnen gewisse Dinge auch zutrauen müsse, damit sie eigene Mechanismen entwickeln können, wie sie dem Stress begegnen können. Man spricht dann von Selbstregulation. Stress würde nämlich erst dann kritisch werden, wenn er Kinder hilflos und ohnmächtig machen würde, weil sie nie die Chance hatten und somit nie gelernt hätten, mit Stress adäquat umzugehen.

„Was einen groß, stark und glücklich macht, ist ja nicht das Problem, was man nicht gehabt hat, sondern das, was man selbstständig gelöst hat.“

Josef Althaus

Ausgabe 17, Juni 2018

Kinder fördern und sie widerstandsfähig machen bedeutet, dass man ihnen erlaubt, selbstständig zu sein. So viel Hilfe wie gerade nötig, so wenig, wie eben möglich. Lieber „grüner Rasen“ als „roter Teppich“ ist seine Devise.

Die Entstehung von Schulstress

Die Schule ist eine Plattform des Erlebens in allen Bereichen. Neue Informationen, Lernen, Gruppendynamik, Ausprobieren, Grenzen und Möglichkeiten testen und auch das auf-sich-gestellt sein. Die Situation in der Schule beinhaltet viele mögliche Stressfaktoren und kann bei fehlenden Bewältigungskompetenzen zu chronischem Stress führen. Lehrkräfte können den Kindern helfen, Strategien zu entwickeln mit Herausforderungen umzugehen, Zutrauen in sich zu gewinnen und Erfolgserlebnisse zu generieren.

Josef Althaus sagt dazu, dass der sogenannte Schulstress seine Ursache allerdings nicht unbedingt in der Schule haben muss. Die akute Situation in der Schule, also das, was sich dort abspielt, kann aber der Mediator für den chronischen Stress sein, der im Elternhaus gewachsen ist. Die Lehrkräfte hätten somit eine hohe Zuständigkeit für die Turbulenzen, die sich im Elternhaus abspielen. Sie seien das Gegenmodell, das im Sinne der Resilienz den Kindern helfen würde, aus dieser Veranlagung herauszu geraten.

Kinder suchen die Herausforderung, aber nicht die Überforderung.

Kinder wollen gefallen

Kinder wollen gefallen, sagt Althaus. Sie wollen es richtig machen. Sie wollen den Eltern gefallen, den Lehrern, den Freunden. Wenn die Eltern oder auch die Lehrkräfte Kinder mit eigenen Vorstellungen konfrontieren, die sie haben, wenn Kinder also zum Objekt der Bemühungen und Vorstellungen anderer werden, dann wird die Selbstregulierung unterlaufen. Eine Schwierigkeit kann auch der zu starre Blick auf die Lehrpläne sein. Dies führt unter Umständen zu einer Verweigerungshaltung, weil die Kinder sich überfordert fühlen.

Das Recht der Kinder

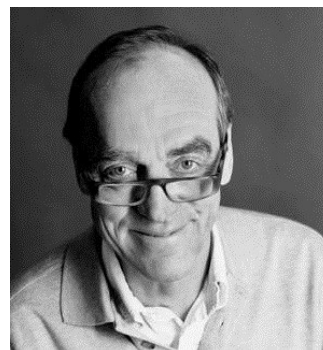
Der Stress-Studie 2015 der Universität Bielefeld¹ zufolge hätten über 80% der befragten Kinder keine Zeit mehr für Dinge, die ihnen wirklich Spaß machen. Dabei wollen und müssen Kinder doch Spaß haben können! Das ist ihr gutes Recht! Auch wollen und müssen Kinder begeistert werden, auch das ist ihr gutes Recht. Kinder sind neugierig, von Anfang an. Und wenn sie dann auch noch von einer Sache begeistert sind, kennt die Motivation keine Grenzen. Althaus ergänzt, dass gerade die leistungs- und erfolgsorientierte Erziehungspraxis dies alles unterdrücken würde und häufig der Auslöser für den chronischen Stress bei Kindern sei.

Kinder fühlen mehr, als wir vielleicht glauben und es gibt viele versteckte Stressfaktoren, denen Kinder heutzutage ausgesetzt sind und die sich deutlich auf ihre Energiereserven auswirken – sogar während sie schlafen. Mehr dazu und wie Sie dieses Thema im Unterricht behandeln können, erfahren Sie in unserem nächsten Newsletter, der im September erscheint.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit und vor allem erholsame und stressfreie Sommerferien.

Ihr IFA-Team

Unser Interviewpartner Dr. Josef Althaus:



Dr. Josef Althaus praktizierte als Kinderarzt und Psychotherapeut in Lübeck. Er ist Gründungsmitglied des Kinderschutzzentrums Lübeck und lehrte als Dozent an der Akademie für Fort- und Weiterbildung der Ärztekammer Schleswig-Holstein Psychosomatik im Kindesalter.

2014 erschien bei Piper sein Buch: *Das sind unsere besten Jahre* (ISBN 978-3-492-30657-7). Josef Althaus unterstützt darin verunsicherte Eltern mit vielfach bewährten Ratschlägen aus der Praxis und zeigt, wie man ein verlässliches Vorbild ist.

¹www.kinderfoerderung.bepanthen.de/sozialforschung/stress-bei-kindern