

Ausgabe 18, September 2018

Autoren: Eckhard Fiebig-Duckstein, Susanne Samelin

## Unser Thema: Stressbewältigung

Liebe Lehrkräfte,

im Juni diesen Jahres, haben wir uns in unserem Newsletter intensiv mit der Entstehung von chronischem Stress bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt, mögliche Ursachen aufgezeigt und auch, wie es gelingen kann, dem vorzubeugen.

### Stressfaktoren

Dr. Josef Althaus, der in Lübeck viele Jahre als Kinder- und Jugendarzt und Psychotherapeut praktizierte, sprach in diesem Zusammenhang auch über die versteckten Stressfaktoren, denen Kinder heute ausgesetzt sind und die sich deutlich auf ihre Stress-toleranz auswirken. Dazu zählen u.a. plötzliche Veränderungen, Schulwechsel, Krankheiten, Scheidung oder Trennung der Eltern, neue Klassenlehrer, Bedrohung oder Beschimpfung durch andere Kinder, Selbstwertprobleme, Lerndruck, anstehende Wettbewerbe, Verlust von Freunden, Mobbing und Hänseleien, Scham, Streit oder Angst. Kinder und Jugendliche, die nie gelernt haben, mit Stress adäquat umzugehen, sind besonders gefährdet, so Althaus, Mädchen häufiger als Jungs.

### Vom Umgang mit Gefühlen

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen will gelernt sein. Eine sichere Bindung und gute Vorbilder (Lehrkräfte!) vermitteln Optimismus und Zuversicht statt Misstrauen und Besorgnis, wenn es um die Bewältigung von schwierigen Situationen geht. Als interessierte und wertschätzende Beobachter, als Verbündete, erwecken Lehrer positive Ressourcen und verstärken Selbstwertgefühl. Gerade Kinder, die im familiären Umfeld diese Unterstützungsleistungen nicht haben, profitieren von der Vermittlung dieser Kompetenzen im schulischen Umfeld.

Die Gesunderhaltung der Kinder beinhaltet neben Ernährung und Bewegung ebenso eine Hinführung zu Stressregulation und Bewältigung von Stress. Daher ist das Wissen um Faktoren, die Stress hervor-

rufen, ebenso wichtig wie Strategien, die es zu erlernen gilt, um jenen zu minimieren.

In unserem heutigen Newsletter möchten wir Ihnen daher u.a. aufzeigen, wie es gelingen kann, dass Schülerinnen und Schüler in der Schule wirksame Strategien zum Umgang mit Stress und Emotionen erfahren. In der Folge kann das bedeuten, dass viele Situationen, die den Stress verursachen, nicht mehr als Belastung, sondern als Herausforderung angesehen werden.

Kinder und Jugendliche (aber auch Erwachsene) müssen lernen, die Erkennungszeichen für Stress zu analysieren und rechtzeitig Stoppzeichen zu setzen, damit die sogenannte Stressspirale nicht außer Kontrolle gerät.

### Stressprävention im Unterricht

Sammeln Sie in einem ersten Schritt an der Tafel mit der Klasse gemeinsam mögliche Erkennungszeichen, die die Schülerinnen und Schüler an sich beobachtet haben, wenn sie im Stress waren.

Frage: Was passiert mit dir, wenn du in Stress bist? Was denkst du? Mögliche Antwortbeispiele: Ich schaffe das nicht. Ich bin ein Versager. Jetzt ist alles aus. Keiner kann mir helfen. Ich bin ganz alleine. Immer geht alles schief. Nie mache ich etwas richtig. Ich bin dumm.



Quelle: California Earth Minerals

Ausgabe 18, September 2018

Frage: Was passiert mit dir, wenn du in Stress bist? Was tust du? Mögliche Antwortbeispiele: Ich kaue an meinen Fingernägeln. Ich mache alles falsch. Ich laufe sinnlos hin und her. Ich werde laut. Ich werde ungerecht/ungenießbar. Ich knete meine Finger.

Frage: Was passiert mit dir, wenn du in Stress bist? Was fühlst du? Mögliche Antwortbeispiele: Ich habe Angst. Ich bin wütend. Ich fühle mich überfordert. Ich fühle mich mutlos. Ich ärgere mich. Ich bin verzweifelt.

Frage: Was passiert mit dir und deinem Körper, wenn du in Stress bist? Was merkst du? Mögliche Antwortbeispiele: Mir ist übel. Meine Fäuste sind geballt. Ich habe Herzklopfen. Meine Hände schwitzen. Mein Mund ist trocken. Ich habe Kopfschmerzen. Ich zittere.

Im nächsten Schritt beantworten die Schülerinnen und Schüler die Fragen für sich ganz alleine und notieren die Antworten auf einem Blatt Papier. Jüngere Schülerinnen und Schüler können dazu auch ein Bild malen.

## **Keine Chance für den Stress**

Erklären Sie den Schülerinnen im Anschluss, wie wichtig es ist, frühzeitig ein Stoppzeichen zu setzen, sobald sie die ersten Erkennungszeichen für Stress spüren. Entwickeln sie nun mit der Klasse an der Tafel gemeinsam mögliche Anti-Stress-Strategien. **Erst einmal zur Beruhigung in der akuten Situation:** Beispiele: Ich atme mehrmals tief durch. Ich bewege mich an der frischen Luft. Ich streichele ein Tier. Ich mache Sport oder eine Entspannungsübung.

**Dann zur Bearbeitung des Stressauslösers:**

Beispiele: Ich sage laut und deutlich, ich schaffe das oder einen ähnlichen Mutmachsatz. Ich schreibe genau auf, was mich stresst und was ich mir stattdessen wünsche. Ich mache mir einen Plan, wie ich die Situation löse. Ich frage meine Freunde oder Eltern, ob sie mich unterstützen.

**Auch wichtige Hilfen zur Vorbeugung werden gesammelt:**

Beispiele: Ich gehe einem Hobby nach, Ich Sorge dafür, ausreichend zu schlafen. Ich treffe mich oft

mit Freunden für gemeinsame Unternehmungen. Ich ernähre mich gesund und achte auf mich.

Nun haben die Mädchen und Jungen die Möglichkeit, eine Woche lang die Anti-Stress-Tipps, die ihnen am besten gefallen haben, zu testen. Dafür erhalten sie einen Arbeitsauftrag: Beschreibe eine Stresssituation und woran du gemerkt hat, dass du im Stress warst! Was hast du nach dem Stoppzeichen gedacht und gemacht? Konntest du den Stress besiegen? Hast du einen Tipp für deine Mitschülerinnen und Mitschüler?

Zum Abschluss dürfen die Schülerinnen und Schüler die besten Anti-Stress-Tipps auf ein kleines Kärtchen schreiben und, für immer griffbereit, in ihrer Tasche verstauen. In unseren Materialien finden Sie noch weitere Vorschläge zu diesem Thema.

Siehe Grundschule Modul 5, SEK Modul 2.

## **Stressregulation in der Schule**

Stressregulation in der Schule kann aber auch noch andere Maßnahmen erfassen, wie Übungen zur Ruhe und Entspannung (Fantasiereisen), Sport und Bewegung. Auch die Klassen- oder Wohlikonferenzen, tragen dazu bei. Regeln und Rituale können zudem eine angenehme Klassenatmosphäre herstellen.

Bei allen Maßnahmen und Übungen zur Stressregulation in der Schule sollte es nicht darauf ankommen, jedes Stress- und Belastungserleben der Schülerinnen und Schüler zu vermeiden, damit die Mädchen und Jungen auch die Chance haben, eigene Methoden zur Stressregulation zu entwickeln

20.09.2018  
Weltkindertag  
[www.unicef.de](http://www.unicef.de)

Wir danken Herrn Dr. Josef Althaus für das aufschlussreiche Gespräch, die vielen nützlichen Informationen und Anregungen und wünschen Ihnen, liebe Lehrkräfte, einen tollen Start in den Herbst und schöne Ferien.

**Ihr IFA-Team**