

## Von wegen unbeschwert

**Freudige ABC-Schützen, fröhliche Kinder auf dem Weg zur Schule, Spiel und Spaß auf dem Pausenhof, unbeschwerte Grundschulzeit. Von wegen. Die Stressbelastung unter der Schülerschaft nimmt deutlich zu und diese Entwicklung schließt die Grundschule explizit mit ein.**



Foto: fotolia.de/c\_mpix-foto

Dass aus psychischen Belastungen psychische Fehlbeanspruchungen wie Stress, emotionale Erschöpfung, Depressionen und andere ernst zu nehmende Erkrankungen entstehen können, ist seit längerem bekannt. Sie erzeugen bei den Betroffenen einerseits großes Leid, sind aber andererseits auch eine enorme Belastung für Unternehmen und die gesamte Volkswirtschaft. Auch wenn Schülerinnen und Schüler noch nicht arbeiten, so ist die Stabilität ihrer psychischen Gesundheit eine Grundvoraussetzung, auch im späteren Leben ausreichend positive Ressourcen zu mobilisieren, um belastenden Situationen zu begegnen. Nun zeigen jedoch mittlerweile mehrere statistische und universitär begleitete Studien, dass bereits Kinder subjektiv unter Stresssymptomen leiden und angeben, erheblichen psychischen Belastungen ausgesetzt zu sein.

### Alarmierende Zahlen

Die DAK hat 2017 Zahlen veröffentlicht, aus der hervorgeht, dass nahezu fünf von zehn Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 10 und 21 Jahren unter Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Schlafproblemen sowie Rückenschmerzen leiden. Laut Studie steht dies in engem Zusammenhang mit stressauslösenden Faktoren vor dem Hintergrund schulischer Kontexte und unterrichtlichen Gegenständen. Ebenfalls rund die Hälfte der befragten Schülerinnen und Schüler gaben an, unter Prüfungsangst zu leiden. Mädchen zeigten eher psychosomatische Beschwerden als Jungen; diese sind allerdings nicht weniger heftig. Beide Werte rangieren auf einem hohen Niveau und liegen in etwa jeweils bei 40 Prozent.



DAK-Studie

Des Weiteren gaben 49 Prozent der Mädchen und 37 Prozent der Jungen an, unter Stress zu leiden. 35 Prozent aller Befragten erwähnten Schlafprobleme als eine Folge der hohen Stressbelastung. In der von der Pubertät geprägten Altersspanne führt das bei zahlreichen Kindern und Jugendlichen zu gesundheitlichen Beschwerden. Die Studie zum Nachlesen finden Sie hier: [www.dak.de/dak/bundes-themen/fast-jeder-zweite-schueler-leidet-unter-stress-1936264.html](http://www.dak.de/dak/bundes-themen/fast-jeder-zweite-schueler-leidet-unter-stress-1936264.html).



Zahlen: Stress in der Grundschule

Sogar ein Drittel der Zweit- und Drittklässler kennt Stress in der Grundschule. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage hervor, die der Deutsche Kinderschutzbund (DKSB) zusammen mit anderen Initiatoren vorstellte. An der Befragung nahmen knapp 5.000 Kindern zwischen sieben und neun Jahren teil (siehe [www.prosoz.de/fileadmin/dokumente/service-downloads/Elefanten-Kindergesundheitsstudie\\_2012.pdf](http://www.prosoz.de/fileadmin/dokumente/service-downloads/Elefanten-Kindergesundheitsstudie_2012.pdf)).

**Was ist Stress?**

Stress ist nicht per se als negativ und destruktiv zu verstehen. Stress zu empfinden ist aus evolutionsgeschichtlicher und -biologischer Sicht ein wichtiger Baustein menschlicher Entwicklung. Hätten unsere Vorfahren keinen Stress in der Begegnung mit Gefahren für Leib und Leben empfunden, so hätte die Menschheitsgeschichte einen anderen Verlauf genommen. In dieser Weise betrachtet, ist Stress für den Menschen absolut brauchbar, ja sogar lebensnotwendig. In der Stresssituation wird die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol veranlasst, das versetzt den gesamten Körper in eine Art Alarmzustand. Eine ganze Armada somatischer Reaktionen wird ausgelöst. Ein in dieser Weise „gestresster“ Mensch spürt einen erhöhten Herzschlag und bemerkt eine gesteigerte Atmungsfrequenz. Die Lungen arbeiten in erhöhtem Tempo, am Körper, meist beginnend auf der Stirn und unter den Achseln, nimmt die Schweißproduktion erheblich zu. Die optische, die akustische, die olfaktorische und auch die sensomotorische Wahrnehmung verschärfen sich. Durch die gesteigerte Sauerstoffaufnahme infolge der erhöhten Lungentätigkeit vollbringt auch das Gehirn entsprechende Höchstleistungen. Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit sind begrüßenswerte Erscheinungen und wahrlich nicht als negativ und destruktiv einzustufen. Das alleinige Vorkommen von körperwirksamen Stresssymptomen ist demnach nicht auszureichend, um seine Qualität zu bestimmen.

Ab wann aber wird Stress destruktiv und zerstörerisch? Ab wann wandelt sich sein lebensnotwendiger Charakter und seine basale Positivität in ein konfliktverursachendes und erdrückendes, menschliches Empfinden um?

Solange der Mensch (und für Kinder und Jugendliche gilt dies in besonderem Maße und in verschärfter Form, da ihre körperliche und sensuelle Entwicklung in weiten Teilen noch nicht abgeschlossen ist) nur punktuell und temporär einer Stresssituation ausgesetzt ist, stellt dies in den meisten Fällen kein – oder besser – noch kein Problem dar. Hält diese den ganzen Körper fordernde Situation allerdings über einen längeren oder gar langen Zeitraum an, so spricht man von durativem Stress. Es besteht sicherlich Konsens darüber, dass dieser Zustand keinesfalls wünschenswert ist und gerade im Hinblick auf Kinder und Jugendliche im höchsten Maße vermieden und ihre weitere psychische und körperliche Entwicklung davor geschützt werden muss.

**Überzogene Erwartungshaltung der Eltern**

Oftmals liegt Stress bei Grundschulkindern in überzogenen und zu ehrgeizigen Zielvorstellungen der Eltern begründet. Viele Erziehungsberechtigte erwarten von ihren Kindern, die Empfehlung für den Besuch eines Gymnasiums nach Ende der Grundschulzeit zu erzielen. Entsprechend wird bereits ab Klasse 3 ein zum Teil nicht unerheblicher Leistungsdruck aufgebaut, um dieses Ziel zu erreichen. Den Anforderungen der Eltern können manche Kinder allerdings nicht gerecht werden, sie fühlen sich überfordert (und sind es nicht selten auch). In der Folge können sich Stressempfindungen und Versagensängste einstellen, die das Abschneiden zusätzlich verschlechtern. Es kann ein Teufelskreis entstehen, mit Auswirkungen auf die gesamte Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Die Betroffenen können ihre Leistungsfähigkeit im schulischen Kontext nicht gänzlich abrufen, weil Körper, Geist und Seele mit der Verarbeitung von Stressfaktoren ausgelastet sind. Damit kann unter Umständen ein durch ständige, negative Leistungsbewertungen ausgelöstes gestörtes Selbstwertgefühl entstehen. Spätestens jetzt wird Stress zum Problem der Schülerin oder des Schülers und damit zu einem Problem für die Schule und deren Lehrerschaft.



#### Wege zum Abitur

In Anbetracht der Tatsache, dass die gymnasiale Oberstufe und dadurch die allgemeine Hochschulreife oder eine fachgebundene Hochschulreife auch auf indirektem Wege erreicht werden kann (vgl. das Schaubild S. 26/27: <https://www3.arbeitsagentur.de/web/wcm/idc/groups/public/documents/webdatei/mdaw/mtay/~edisp/l6019022dstbai413675.pdf>), ist ein solcher problematischer Ehrgeiz der Eltern kaum nachvollziehbar. Der dahintersteckende Gedanke, sich ohne Abitur die Möglichkeit eines Studiums zu verschenken, entspringt der Unkenntnis, dass es durchaus Wege gibt, auch ohne Abitur zum Studium zugelassen zu werden (s. [ruhr-uni-bochum.de/zsb/ohneabi](http://ruhr-uni-bochum.de/zsb/ohneabi) oder [www.che.de/downloads/CHE\\_kurz\\_und\\_kompakt\\_Studium\\_ohne\\_Abitur.pdf](http://www.che.de/downloads/CHE_kurz_und_kompakt_Studium_ohne_Abitur.pdf)).



#### Studium ohne Abitur

Dass die Übertrittsphase von Primar- zu Sekundarstufe eine sehr sensible Phase mit hoher Stressbelastung für die Schülerinnen und Schüler, aber auch für die Eltern ist, belegt eindrücklich eine Studie der Universität Würzburg. Sie identifiziert den Übertritt als zentrales Ereignis im Leben des Kindes und stellt fest, dass die frühzeitige und aktive Information der Eltern über den weiteren Bildungsweg des Kindes die Stressbelastung mindern kann (siehe dazu: „Stressfaktoren bei Eltern und Schülern am Übergang zur Sekundarstufe“, [www.jugendforschung.de/pdf/SEB-33.pdf](http://www.jugendforschung.de/pdf/SEB-33.pdf)).



#### Stressfaktoren am Übergang zur Sek I

### Wenn sich die Situation nicht bessert

Hält der Druck an und findet das Kind oder der Heranwachsende keine wirksamen Wege, sich dagegen zu wehren, kann eine Spirale negativer Phänomene und Wirkungen lawinenartig aktiviert werden und sich unter Umständen gegenseitig bedingen. Ein negativer Aspekt erzeugt den nächsten. Das kann im schlimmsten Fall in pädagogischen Themen münden wie Schulabsentismus, selbstverletzendes Verhalten (SVV), Depressionen, Ängsten oder Phobien, Burn-Out, Drogen- oder übermäßiger Medikamentenkonsum, Kriminalität und gar Selbstverstümmelung oder Selbsttötung. Kindern und Jugendlichen müssen solche negativen Karrieren erspart bleiben.

Sensibilisierung ist hier sicherlich das entscheidende Stichwort – also ein Gespür für die problematische Situation des Gegenübers zu entwickeln. Aufgrund dessen sind das Aufeinander-Achten und das Aufeinander-Rücksichtnehmen so entscheidend.

Als pädagogische Fachkraft merken Sie sicherlich, wenn es einer Ihrer Schülerinnen oder einem Ihrer Schüler nicht gut geht, wenn sie oder er häufig über Kopf- oder Bauchschmerzen klagt, wenn auf eine weniger gute Zensur Gefühlsausbrüche oder verängstigtes Verhalten folgen. Gehen Sie nicht darüber hinweg. Suchen Sie das Gespräch – zunächst unmittelbar mit der beziehungsweise dem Betroffenen. Erzählen Sie von Ihren Beobachtungen und fragen Sie freundlich nach. Ziehen Sie eventuell auch Freundinnen oder Freunde des Kindes mit ein. Machen Sie deutlich: Ich sehe, dass es dir nicht gut geht, ich interessiere mich für dich, ich Sorge mich um dich und möchte dir helfen.

Sie können im Gespräch – zunächst ganz unverbindlich – auch auf andere Hilfsangebote der Schule verweisen (z. B. Beratungslehrkraft, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie) und auf Sorgentelefone (z. B. Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ 116 111, Elterntelefon 0800 111, [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)) aufmerksam machen.

Das Gespräch mit den Eltern ist selbstverständlich, um gemeinsam über Interventionsmöglichkeiten zu beraten. Hier sind entsprechende Schulungen innerhalb des Kollegiums sicherlich sinnvoll und wünschenswert. Die Hinzuziehung der Erziehungsberechtigten ermöglicht es in manchen Fällen, mehrdimensionale Maßnahmen durch entsprechende Fachstellen in gegenseitiger Abstimmung einzuleiten, die die von Stress betroffenen Kinder auf geeignete Art unterstützen können.



Unterrichtseinheit  
„Konzentration  
fördern“

### Effektiv Stress bekämpfen

Den Lehrkräften kommt bei der Erkennung von Stress bei Schülerinnen und Schülern eine besondere Rolle zu. Sie vermitteln den Kindern und Jugendlichen Basiswissen über das Phänomen Stress. Damit wird die Selbstwahrnehmung der Schülerschaft geschärft und durativer Stress als Problem erkannt. Des Weiteren zeigen die Lehrkräfte auf, welche Interventionen für die Heranwachsenden möglich sind und an welche Hilfen sie sich im Bedarfsfall wenden können. Es kann durchaus als Lehrkraft sinnvoll sein, sich kleine Entspannungsübungen als Notfall-Repertoire zuzulegen. Hier bieten sich Fantasiereisen an, wie sie auch beispielhaft in dieser Unterrichtseinheit Erwähnung finden, Yogaübungen, kurze Muskelentspannungsübungen im Anklang an die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder Atemübungen (siehe hierzu auch die Unterrichtseinheit „Konzentration fördern“ unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) Webcode: [lug1001710](http://www.dguv-lug.de)).



Infos zu Tai-Chi  
und Qigong

Auch die fernöstlichen Tai-Chi- und Qigong-Übungen eignen sich sehr gut als Entspannungs- und Konzentrationselemente. Diese Formen zur Stressbewältigung bedürfen allerdings Training und Anleitung und sind daher für die schulische Anwendung nur in Form von nachmittäglichen Betreuungsangeboten umzusetzen (weitere Informationen zu Tai-Chi und Qigong unter: <https://taiji-forum.de/qigong>). Das Autogene Training sei an dieser Stelle als Möglichkeit zur Intervention noch erwähnt. Allerdings ist die Umsetzung innerhalb des schulischen Kontextes recht schwierig und zeitintensiv. Hier kann unter Umständen auf entsprechende außerschulische Angebote beispielsweise von Sportvereinen oder Selbsthilfegruppen hingewiesen werden.



Broschüre  
„Entspannung in  
der Schule“

Sehr gut geeignet sind auch die zahlreichen und sehr verschiedenen Übungen, die in der Broschüre „Entspannung in der Schule“ von der Unfallkasse NRW beschrieben werden. [http://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention\\_in\\_nrw/praevention\\_nrw\\_65.pdf](http://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf)

### Entspannen mit ...

An dieser Stelle folgen beispielhaft einige Übungen, die Sie ohne viel Aufwand ins Unterrichtsgeschehen einbauen können.

#### ... Yoga



Yoga-Übungen für  
Kinder

Die Unfallkasse Baden-Württemberg hat einige Yoga-Übungen zur Entspannung zusammengestellt, die ursprünglich für Kindergartenkinder konzipiert wurden, aber auch noch gut in der Grundschule durchgeführt werden können. Die Kinder lernen die Asanas Sonne, Katze, Hund, Brücke und Baum. Erfahrungsgemäß haben die Kinder an den Übungen Freude. Sie sind in eine kleine, anschauliche Geschichte eingebettet, was den Kindern (besonders anfangs) den Zugang erleichtert. Sie finden die Übungen unter <https://bit.ly/1gUNqXt>.

#### ... der progressiven Muskelrelaxation

Arme	beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln
Kopf	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken („Zitronengesicht machen“)
Rumpf	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
Beine	beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

Quelle: Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.*

**... achtsamem Atmen**

Die Kinder sollen darauf achten, gleichmäßig und rhythmisch zu atmen. Das Einatmen erfolgt durch die Nase, das Ausatmen durch den Mund.

Jedes Kind sollte gedanklich beim Ein- wie auch beim Ausatmen bis fünf zählen. Hierbei geht es nicht um Schnelligkeit. Jede Anstrengung dabei ist zu vermeiden.

Manchen Kindern und auch Jugendlichen hilft es oftmals sehr, wenn sie sich beim Einatmen vorstellen, dass sie einen wohltuenden Duft aufsaugen, der dann ihren ganzen Körper durchströmt. Die Schülerinnen und Schüler können ihre Hand auf ihren Bauch legen, tief in den Bauch hinein atmen und so diese Atmung bewusst wahrnehmen. Beim Ausatmen sollen sich die Kinder vorstellen, wie sie in eine Pustebume pusten würden. Auch dieses Bild hilft einigen.



Illustration: Anna-Lena Kühler (aus „Konzentration fördern“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug1001710)

*Eine gute Übung zum „Runterkommen“ für zwischendurch für einzelne Kinder: Auf dem Boden liegt ein langes zu einer Acht verschlungenes Seil. Das Kind legt sich ein mit Reis oder Sand gefülltes Säckchen auf den Kopf und balanciert mit diesem langsam einmal um die liegende Acht.*

**Impressum**

DGUV Lernen und Gesundheit, Kinder im Stress, Mai 2018

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastr. 40, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

**Text:** Nik Vonderlehr, Tobias Vonderlehr, Bidingen

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)