

DGUV Lernen und Gesundheit

Umgang mit Schulstress

Didaktisch-methodischer Kommentar

Schluss mit Stress

Schule ist anstrengend. Um 8 Uhr sollen die Schülerinnen und Schüler sich bereits konzentrieren, im Gymnasium endet der Schultag selten vor drei Uhr am Nachmittag, danach stehen noch Hausaufgaben, Vorbereitung auf Klausuren und Referate an. Der Erwartungsdruck, der auf jungen Menschen lastet, ist enorm. Hinzu kommen noch die „normalen“ Schwierigkeiten, die das Erwachsenwerden mit sich bringen. Nicht zu unterschätzen ist auch der Druck, der durch die sozialen Netzwerke ausgeübt wird, in denen sich die Jugendlichen vor ihrer Peergroup möglichst perfekt präsentieren wollen. Kein Wunder, dass viele Kinder und Jugendliche deutliche Symptome von Stress zeigen. Dabei kann Schule nicht nur Stressor sein, sondern auch ein Ort, an dem Stressbewältigung erlernt und eingeübt wird. Diese Fähigkeit ist auch im Hinblick auf die Anforderungen in Studium und Beruf von Bedeutung, weiß man doch, dass der erfolgreiche Umgang mit psychische Belastungen zu den wichtigsten Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zählt.

Mit diesen Unterrichtsmaterialien werden vor allem Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe an das Thema Stress herangeführt. Sie lernen, mit Belastungen besser umzugehen. Dafür

- erkennen sie ihre Stressoren und setzen sich mit ihnen auseinander
- werden sie sich über die persönliche Bewertung von Stressoren und die individuelle Stresswahrnehmung klar
- erwerben sie Wissen über Stressbewältigung und erproben entsprechende Techniken
- treffen sie in Gruppen Vereinbarungen zum Umgang mit Stress.

Aspekte der Unterrichtseinheit können sowohl in gesellschaftswissenschaftlich orientierten Kursen als auch in Religion und Ethik sowie in Sport behandelt werden. Vorrangiges Ziel des Unterrichts ist, die Schülerinnen und Schüler für ihre Stresswahrnehmung zu sensibilisieren und ihnen Kompetenzen im Umgang mit Stresssituationen zu vermitteln. Insofern kommt der Kursleitung eher die Rolle eines Moderators beziehungsweise einer Moderatorin zu. Sie schafft die Rahmenbedingungen. Insbesondere bei der selbstständigen Internetrecherche zum Thema sollte sie die Jugendlichen in ihrem Lernprozess lenken und unterstützen.

Einstieg

Viele Schülerinnen und Schüler fühlen sich „gestresst“, allerdings ist dies meist ein diffuses Gefühl. Die wenigsten haben sich wirklich mit ihren Belastungen auseinandergesetzt und versucht, Wege aus dem Stress zu finden. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, zu Beginn der Unterrichtseinheit einen kurzen Test durchzuführen, zum Beispiel den der Techniker-Krankenkasse „Wie gestresst sind Sie?“

<https://www.tk.de/tk/life-balance/010-was-ist-stress/test-wie-gestresst-sind-sie/36324> oder den Stangl-Stress-Test <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/STRESS/Test.shtml>



Stresstest unter
www.tk.de

**Arbeitsblatt 1**

Da der Onlinetest in der Auswertung nur den Grad des Gestresstseins anzeigt, aber nicht auf spezifische Situationen und individuelle Ursachen eingehen kann, fertigen die Schülerinnen und Schüler anschließend ihr eigenes Schulstress-Protokoll an, zum Beispiel für eine Woche. Hier notieren sie, welche Situationen rund um das Thema Schule sie als stressend empfunden haben. Im Vorfeld kann gemeinsam überlegt werden, was alles bedacht werden sollte.

Stichworte hierzu sind beispielsweise: Hausaufgaben, anstehende Prüfungen, Referate, Prüfungssituationen, Tagesablauf, Konkurrenz, Konzentration, Müdigkeit. Neben solchen schulbezogenen Stresssituationen sollen auch Gegebenheiten und Gewohnheiten aus dem privaten Bereich einbezogen werden. Soziale Zusammenhänge und Probleme in Gruppen kommen hier ebenso als Stressauslöser für Einzelne infrage wie im Extremfall auch (Cyber-)Mobbing, Bullying und andere Aggressionen unter Jugendlichen. Mitunter werden auch einfach der Kommunikationsdruck sozialer Netzwerke oder deren Allgegenwärtigkeit über Smartphones als belastend empfunden.

Thematisiert werden sollte immer: Wodurch wurde der jeweilige Stress ausgelöst? Die Protokollierung erfolgt anonym – jede/r entscheidet selbst, ob persönliche Erfahrungen oder Schwierigkeiten vor den Mitschülerinnen und Mitschülern offen gelegt werden!

Verlauf**Schülertext**

Zur Vertiefung des Themas kann der Infotext für Schülerinnen und Schüler „Voll gestresst“ dienen. Anschließend können Aufträge für eine Internetrecherche oder für Referate vergeben werden. Wie funktioniert Stress? Welche Arten von Stressoren gibt es? Wie können Stressreaktionen aussehen? Was versteht man unter Stressmanagement oder Stressbewältigung?

Der Abschnitt „Stresstypen“ kann dazu genutzt werden, sich seine eigenen typischen Reaktionen in Stresssituationen klarzumachen und sich damit zu beschäftigen, wie solche „Verhaltensmuster“ durchbrochen werden können.

**Arbeitsblatt 2**

Mit der Bearbeitung von Arbeitsblatt 2 „Stresswahrnehmung und Bewertung“ sollen vor allem die Auslöser, also die Stressoren der im eigenen Stressprotokoll festgestellten Belastungen gesucht und bewertet werden. Im Arbeitsblatt sind typische Stressoren in Verbindung mit dem Schulalltag aufgeführt. Es können weitere individuelle Faktoren nach Belieben ergänzt werden. Wie beim ersten Arbeitsblatt erfolgt die Bearbeitung anonym.

Die Beschäftigung mit dem Thema Stress und die Erkundung des eigenen Umgangs damit können zu individuellen Lösungsansätzen zur Stressprävention führen. Zu diesem Thema kann zunächst offen gesammelt werden. Im Unterrichtsgespräch werden die Schülerinnen und Schüler auf die Frage „Wie gehen Sie mit Stress um? Wie bewältigen Sie Stress?“ eine Vielzahl von Möglichkeiten benennen können, die zum Teil sicherlich auch schon auf eigener Erfahrung beruhen. Die genannten Strategien werden gesammelt und im Kursraum visualisiert.

Zu den bewährten Wegen der Stressprävention gehören

- Selbstorganisation und Zeitmanagement
- Änderung der eigenen Bewertung
- Entspannungsübungen, Pausen und gesunder Schlaf
- persönliche Einstellung und Autosuggestion
- Sport, Fitness, körperliche Aktivitäten
- sozialer Rückhalt



Präsentation

Zeigen Sie hierzu auch das Präsentationsmaterial „Zu viel ist zu viel“. Hier können die Schülerinnen und Schüler Anregungen zum Umgang mit Stressoren bekommen. Vielleicht wird die Gruppe auch dazu angeregt, weitere Strategietipps zu sammeln und auszuarbeiten. Welche Erfahrungen und Techniken sind schon bekannt und vielleicht bereits erprobt?

Die Vorschläge zeigen, dass es ganz unterschiedliche Möglichkeiten gibt, stressige Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen, sie zumindest zu minimieren oder sinnvoller damit umzugehen. Die Vorlieben und Abneigungen – also die persönliche Disposition des Einzelnen – zu diesen Präventionsstrategien verdeutlichen: Erfolgreiche Wege zum Umgang mit Stress müssen immer individuell gefunden werden. Das Arbeitsblatt 3 „Was tut mir gut?“ unterstützt diese Erkenntnis. Jede Schülerin und jeder Schüler sollte jetzt wiederum nur für sich persönlich beantworten, was unter Stress gut tut.



Arbeitsblatt 3



Fischbowl-Talk

Zum Abschluss der Unterrichtssequenz „Umgang mit Schulstress“ sollte im Unterrichtsgespräch ein Austausch über die gewonnenen Erkenntnisse und die Möglichkeiten zur Stressprävention erfolgen. Dabei kann es sowohl um die individuelle Ebene als auch um unterrichtsorganisatorische Fragen gehen. Alternativ bietet sich auch die etwas aufwändigere Unterrichtsmethode des „Fishbowl-Talks“ an. (Hinweise zur Methode auch unter <http://methodenpool.uni-koeln.de/techniken/unterricht.html#ü5>)

Hierbei wird der Kurs in mehrere Arbeitsgruppen aufgeteilt, die zeitgleich das Thema „Schulstress“ erörtern. Nach einer 15-minütigen Arbeitsgruppenphase benennt jede Arbeitsgruppe einen Sprecher oder eine Sprecherin. Diese setzen sich zu einer Podiumsrunde zusammen und stellen die Ergebnisse ihrer Arbeitsgruppen vor. Die Sprecher und Sprecherinnen erörtern das Thema und versuchen, eine gemeinsame Empfehlung zu erarbeiten, wie der „Schulstress“ reduziert werden könnte. Neben individuellen Strategien werden auch Möglichkeiten gesammelt und visualisiert, die das Miteinander und das Lernen in der Schule und in den einzelnen Kursen stressfreier gestalten.

Sie können zu Beginn das Thema im Sinne einer Einführung darstellen, sollten aber nur moderieren, in keinem Fall bewerten oder kommentieren. Die übrigen Kursteilnehmer/-innen sitzen im Kreis um die Diskutierenden herum und beobachten diese wie „Fische in einem Aquarium“. Sie nehmen an der laufenden Diskussion nicht teil. Erst nach Ende der Diskussion geben sie Rückmeldungen zu Diskussionsverhalten und -strategien wie Fairness, Glaubwürdigkeit, Überzeugungsfähigkeit, Plausibilität, ...

Ende

Lassen Sie die durch die Lerngruppe erarbeiteten Ergebnisse und Empfehlungen an der Tafel oder dem Whiteboard festhalten. Empfehlenswert ist es, nach etwa einem oder zwei Monaten das Thema nochmals aufzugreifen und an die Diskussionen und Empfehlungen anzuknüpfen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Umgang mit Schulstress, April 2017

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

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

Text: Karoline Becker, Bonn; Martin Kraft, Bonn

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Präsentation/
Schaubilder

Video

Didaktisch-
methodischer
HinweisTafelbild/
Whiteboard

Lehrmaterialien