

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Umgang mit Schulstress

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

### Zu viel Stress in der Schule?

**Dass Schülerinnen und Schüler sich nicht nur gestresst fühlen, sondern es auch nachweislich sind, mag nicht verwundern. Schon in der Mittelstufe ist ihr „Arbeitstag“ inklusive Hausaufgaben und Vorbereitungszeiten so lang wie der vieler Berufstätiger. Der Erwartungs- und Leistungsdruck ist häufig enorm hoch.**



Foto: Fotolia/Moritz Wussow

#### Schon die Kleinsten zeigen Stresssymptome

Schon im Grundschulalter klagen Kinder über Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Übelkeit – Symptome, die bei nervlicher Anspannung auftreten können. Für viele Kinder ist auch der bevorstehende Schulwechsel und die eigenen Erwartungen beziehungsweise die der Eltern enorm belastend.

Nach der WHO-Studie „Health Behaviour in School-aged children“ von 2015 fühlt sich fast jede vierte Schülerin oder Schüler durch schulische Anforderungen einigermaßen oder sehr stark belastet. Man weiß, dass mit psychischen Belastungen auch gesundheitliche Beschwerden einhergehen: Kopf- Bauch- und Rückenschmerzen, aber auch Konzentrationschwierigkeiten und riskante Verhaltensweisen wie Binge Drinking und Rauchen. Das Belastungserleben steigt laut der WHO-Studie mit den höheren Klassenstufen. ([http://hb-sc-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt\\_Schulische-Belastung\\_final-2015.pdf](http://hb-sc-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt_Schulische-Belastung_final-2015.pdf)).

Fachleute warnen inzwischen sogar davor, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit Anzeichen einer Erschöpfungsdepression zunehmen wird. Psychische Belastungen führen zu körperlichen Beschwerden. Wir sind diesen Belastungen aber nicht wehrlos ausgeliefert, sondern können durch verschiedene Maßnahmen gegensteuern. Gut, wenn Möglichkeiten der Stressprävention schon in jungen Jahren geschult und rechtzeitig mit der Vermittlung beispielsweise von Regulations- und Entspannungstechniken begonnen wird.

#### Stress macht den Körper kampfbereit

Biologisch gesehen ist die Stressreaktion eine ganz natürliche Funktion des Körpers, die ihn für Gefahren rüstet. Unsere Urahnen waren jederzeit wilden Tieren, menschl-



Foto: Fotolia/picsfive

**Fast 25 Prozent der Schülerinnen und Schüler fühlt sich durch schulische Anforderungen stark belastet.**



<http://hb-sc-germany.de>

chen Feinden und anderen Risiken ausgesetzt. Sie mussten in kürzester Zeit alle Energien mobilisieren, um entweder zu flüchten oder zu kämpfen. Das Ziel hieß: Überleben.

Bei Gefahr werden die Muskeln schlagartig auf Höchstleistungen vorbereitet und mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut versorgt. Um den Blutdruck zu erhöhen, arbeitet der Herzmuskel schneller und kräftiger, die herznahen Blutgefäße verengen sich. Die Atmung beschleunigt sich und zum Transport von Sauerstoff werden massenhaft neue rote Blutkörperchen in die Blutbahn geschwemmt. Das Fettgewebe setzt energiereiche Fettsäuren frei, Muskeln und Leber stellen Glukose bereit.

Gleichzeitig werden Körperfunktionen, die jetzt nicht gebraucht werden, zurückgefahren: Die Darmmuskulatur entspannt sich, die Magenbewegungen ruhen. Milz und Lymphdrüsen stellen die Produktion von Antikörpern ein. Entzündungen, die Baustellen des Körpers, werden gehemmt. Endorphine strömen durch die Blutbahn und senken das Schmerzempfinden, während sich die Pupillen weiten, um die Gefahr visuell besser zu erfassen.

### **Hormone steuern die Stressreaktion**

Die Strippenzieher dieser Alarmreaktion sind mehrere Hormone, vor allem Adrenalin und Cortisol. Gebildet werden sie in den Nebennieren und von dort auf Befehl des Gehirns innerhalb von Sekundenbruchteilen in die Blutbahn abgesondert, um dem Körper zusätzliche Energie zur Verfügung zu stellen. Adrenalin verflüchtigt sich schnell wieder, damit der Körper sich beruhigen kann. Cortisol hingegen wird nur bei körperlicher Bewegung rasch abgebaut. Bei den Steinzeitjägern folgte auf die Alarmsituation oft der Kampf oder ein Sprint. Dadurch senkte sich der Cortisolspiegel bald wieder auf ein normales Level.

Noch heute verläuft die körperliche Stressreaktion wie zu Anbeginn der Menschheitsgeschichte, aber angemessen darauf reagieren können wir nicht mehr. Es gibt kaum Gelegenheit, sich während einer stressigen Situation in der Schule richtig „auszupowern“, damit der Hormonspiegel sich wieder normalisiert. Das Cortisol bleibt folglich länger im Blut. Dort kann es auf Dauer erheblichen Schaden anrichten. Cortisol lässt die Arterien verkalken sowie den Blutdruck ansteigen und kann so einen Herzinfarkt oder Schlaganfall anbahnen. Es fördert die Fetteinlagerung im Bauch, hemmt das Immunsystem und schränkt sogar die Gehirnleistung ein. Deshalb sind andere Stressbewältigungsstrategien so wichtig. Nicht nur in der Arbeitswelt der Erwerbstätigen, sondern auch im Schulalltag ist die Anwendung erlernbarer Entspannungstechniken zum Ausgleich der täglichen Überforderungen zunehmend bedeutsam.

### **Ständig unter Strom**

Dauerhaft „unter Strom“ zu stehen ist nicht gesund und kann auch dazu führen, dass die Stressschwelle sinkt und Situationen schneller als belastend empfunden werden. Kein Stress ist jedoch auch keine Lösung. Es gibt ja durchaus Situationen, in denen wir Anforderungen als anregend und leistungssteigernd empfinden: Dazu können Präsentationen, Auführungen oder sportliche Wettkämpfe zählen. Aber auch hier gilt: Dauerhochleistungen können sich schädlich auswirken.



[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

### Stress in der Schule

Techniken zur Stressprävention müssen individuell ausprobiert werden, um die persönlich passenden herauszufinden. Gute Ansätze bietet beispielsweise die Broschüre „Entspannung in der Schule“, die eine Palette bewährter und leicht erlernbarer Entspannungstechniken beschreibt. [www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/ser-ver/download/praevention\\_in\\_nrw/praevention\\_nrw\\_65.pdf](http://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/ser-ver/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf)

Daneben sind auch Änderungen in der Unterrichtsorganisation möglich, die die Stressbelastungen für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrkräfte reduzieren können. Sinnvoll ist es, bewährte Ideen als Vereinbarung des Kurses zu visualisieren und bewährte Maßnahmen zur Stressreduzierung auch für Andere als Modell zugänglich zu machen.



Illustration: Fotolia/viadgrin

Schule kann zum besseren Umgang mit Stress beitragen – auch wenn sie selbst zumindest zeitweilig als Stressor empfunden wird.

#### Diese Unterrichtseinheiten könnten Sie auch interessieren:

##### Stress (BBS)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) webcode: lug845697

##### Zeitmanagement (BBS)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) webcode: lug960830

##### Prüfungsvorbereitung (BBS)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) webcode: lug1101746

##### Multitasking und Psyche (BBS)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) webcode: lug1001142

##### Gute Pause ohne Handy (BBS)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) webcode: lug1001084

##### Konzentration - aber richtig! (Sek II)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) webcode: lug957793

##### Achtsamer Dialog (Sek II)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) webcode: lug982702

### 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](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien