

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Umgang mit Schulstress

Infotext für Schülerinnen und Schüler

### Voll gestresst



**Auch beim Thema Stress heißt es: Auf die Menge kommt es an! Stress gehört an sich zum Leben und kann uns voranbringen, zum Beispiel dadurch, dass wir uns Herausforderungen stellen und diese meistern. Doch wann ist unser persönlicher Stresspegel erreicht, wann wird es einem zu viel?**

Biologisch gesehen sind Stressreaktionen sehr alte und ganz natürliche Funktionen des Körpers, die ihn für Gefahren rüsten. Unsere Urahnen waren schon in der Steinzeit vielen Risiken ausgesetzt und mussten sich oftmals gegen Raubtiere und Feinde behaupten. Dies bedeutete, in kürzester Zeit alle Energien zu mobilisieren, um entweder zu flüchten oder zu kämpfen. Unter einem solchen Stress arbeitet der Herzmuskel schneller und kräftiger, die herznahen Blutgefäße verengen sich und der Blutdruck wird erhöht. Die Muskeln werden schlagartig mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut versorgt, das Fettgewebe setzt energiereiche Fettsäuren frei, Muskeln und Leber stellen Glukose bereit. Endorphine strömen durch die Blutbahn und senken das Schmerzempfinden, während sich die Pupillen weiten, um die Gefahr besser zu erfassen.

#### Stressalarm

Die Stressreaktionen werden durch Hormone ausgelöst, vor allem durch Adrenalin und Cortisol. Adrenalin verflüchtigt sich schnell wieder, Cortisol hingegen wird nur bei körperlicher Belastung rasch abgebaut. Wenn dieses Hormon länger im Blut bleibt, kann es auf Dauer gehörigen Schaden anrichten. Cortisol lässt die Arterien verkalken sowie den Blutdruck ansteigen und kann so einen Herzinfarkt oder Schlaganfall anbahnen.

#### Stressauslöser

Herausforderungen, Belastungen und Bedrohungen werden als Stressoren empfunden, auf die der Körper mit

bestimmten Symptomen reagiert. Welche Faktoren Stress auslösen und was als Stress empfunden wird, hängt von der Disposition des Einzelnen ab. Der eine empfindet eine Situation – zum Beispiel bei sportlichen Wettkämpfen – als anregend und leistungssteigernd, der andere als belastend.



Schon klar, nicht Dinos wurden den Steinzeitmenschen gefährlich. Dennoch: Bei Gefahr reagierten unsere Urahnen mit Kampf oder Flucht. An diesem „Programm“ hat sich bis heute nichts geändert, die Faktoren, die unseren Körper in Alarmbereitschaft setzen, sind jedoch vielfältiger geworden.



Foto: Fotolia/Walter Luger

**Sportliche Wettkämpfe: spannende Herausforderung oder Stressbelastung?**

Auch Stressoren, die als „positiv“ empfunden werden, können bei zu großen Anforderungen oder beim falschen Umgang damit auf Dauer krank machen.

### Stresstypen

Im Allgemeinen werden heute bei Menschen zwei Stresstypen unterschieden. Typ „A“ ist schnell gereizt und hektisch, aber auch sehr leistungsbereit und erfolgsorientiert. Er hat wenig Geduld, neigt zum Perfektionismus und reagiert schneller mit Aggressivität, wenn er keinen Erfolg hat. Er ist anfälliger für Kopfschmerzen sowie Herz- und Blutdruckbeschwerden, die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts ist für ihn doppelt so hoch wie bei Typ „B“. Zum Typ „A“ gehören übrigens Männer wie Frauen gleichermaßen.

Typ „B“ wirkt wie ein Gegenentwurf zum A-Typ: Er bleibt auch unter Belastungen ruhiger und gelassener und wirkt auch deutlich entspannter. Auf Überforderung reagiert er eher mit Magen-Darm-Problemen.

Wenn Stress dauerhaft ist, kann dies dazu führen, dass die Stressschwelle sinkt und eine Situation zukünftig als belastend empfunden wird, auf die vorher anders reagiert wurde. Diese Sensibilisierung kann schon in der Kindheit entstehen. Davon Betroffene reagieren besonders empfindlich auf Stress auslösende Faktoren wie Zeitdruck, Überforderung oder persönliche Konflikte.

### Was tun bei akutem Stress?

Akuter Stress muss möglichst bald abgebaut werden, da er auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Gut und schnell wirksam sind Entspannungstechniken ebenso wie körperliche Belastungen durch Sport. Auch der Kontakt und Austausch mit anderen kann helfen, dass die negativen Folgen von Stress besser bewältigt werden. Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen, und ebenso unterschiedlich sind auch die Methoden der Stressbewältigung.



Foto: Fotolia/Danel

Zum Stressabbau eignen sich sowohl Sport und Bewegung als auch Entspannungstechniken.



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien