



Schulstress: Die Hälfte aller Kinder in Deutschland geht mit Angst in die Schule. Doch unter Stress ist Lernen kaum möglich, soziale und emotionale Kompetenzen werden nicht ausgebildet.

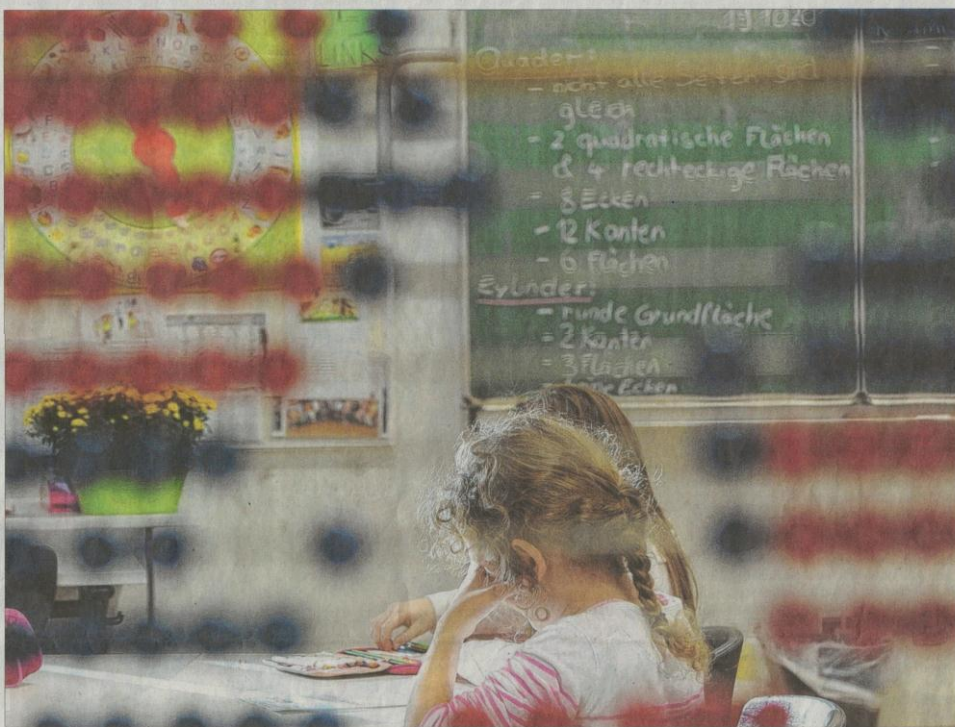
Guter Stress – schlechter Stress

Stressforscher aus Schwäbisch Hall fordert, die Bedürfnisse von Schülern ernst zu nehmen

Kopfweg, Bauchschmerzen, Angstzustände – immer mehr Schulkinder leiden darunter. Verschiedene Studien belegen einen Anstieg an psychosomatischen Erkrankungen. Das sind körperliche Leiden mit seelischem Ursprung. Was die wissenschaftlichen Untersuchungen außerdem zeigen: Die Betroffenen werden immer jünger. „Wenn ich an meine eigene Kindheit denke, kann ich mich nicht erinnern, in der Grundschule je Stress gehabt zu haben“, sagt Ralf Tscherpel (45) aus Schwäbisch Hall. Er ist Experte für Stressmanagement und Burnoutprävention. Vergangene Woche referierte er in der Schloss-Schule Kirchberg zum Thema Schulstress.

Bei Kindern heute beobachtet er, dass sie sich Gedanken machen, ob sie für die Klassenarbeit genug gelernt haben. Und dass sie Angst vor schlechten Noten haben. Nach einer Studie der Universität Lüneburg führt jeder vierte Schüler diese Punkte als größte Stressauslöser an. Jeder fünfte fühlt sich gestresst, weil er sich von Lehrern ungerecht behandelt fühlt. Doch genauso können Probleme im sozialen Miteinander für Kinder eine Belastung sein. Wenn Freundschaften zerbrechen, Kinder diskriminiert oder gemobbt werden oder das Klassenklima schlecht ist beispielsweise.

Ein großer Stressfaktor sind auch die Erwartungen der Eltern. „Ihnen wird suggeriert, dass Kinder schon in der Grundschule erfolgreich sein müssen, um eine Gymnasialempfehlung zu bekommen“, sagt Ralf Tscherpel. Die Folge ist, dass sich Kinder mit hohen Anforderungen an einer Schule bewähren müssen, die sie überfordert. Hinzu kommt der viel zitierte Freizeitsstress mit Termindruck am Nachmittag und verstärktem Medienkonsum. Unterm Strich bleibt die Erkenntnis: „Die heutige Generation der Kinder



Der Stress beginnt heute schon in der Grundschule. Vergleichsarbeiten in der dritten Klasse und in der vierten Klasse die Auswahl, welche weiterführende Schule die richtige ist, setzen Eltern und Kinder unter Druck. Dieser Stress müsste nicht sein, erklärt Ralf Tscherpel aus Schwäbisch Hall.

Foto: Daniel Reinhardt/tdpa

meint er. Der Schlüssel liegt für ihn woanders. „Man muss die Persönlichkeit des Menschen beachten und für jeden sein individuelles Muster finden“, erklärt der Wissenschaftler.

Gemeinsam mit dem Mediator Dr. Thomas Fritz hat Tscherpel ein interdisziplinäres Stressmanagement-Konzept entwickelt: „Achtsames Handeln im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit“ (AHEPEE). Es verbindet fernöstliches Erfahrungswissen mit wissenschaftlichen Methoden.

Hinter dem Konzept verborgen sich die Schlagworte Bedürfniskompetenz und emotionale Intelligenz, was so viel bedeutet wie Achtsamkeit. Zuerst müssten die eigenen Bedürfnisse entdeckt werden. Die Frage ist: Was treibt Menschen an? Streben sie nach Macht oder Erfolg, nach Leistung oder Führung? Für die einen ist Ordnung die oberste Maxime, für die anderen die Familie. Manche stellen ihre Unabhängigkeit ganz oben auf die Prioritätenliste, manche die Romantik, die Ruhe oder das Sparen. Insgesamt 16 Bedürfnisse haben Ralf Tscherpel und Thomas Fritz gefunden. „Die Entdeckung der eigenen Bedürfnisse ist die wichtigste Ressource gegen Stress und für mehr Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit“, betont Tscherpel.

Übertragen auf Schulkinder bedeutet das, dass Eltern und Lehrer die Kinder genau beobachten sollten. Wie ticken sie eigentlich? Was wollen sie, und was ist ihr Antrieb? „Kinder sollten ihren Bedürfnissen entsprechend gefördert werden“, sagt der Referent. „Wenn man das

Kind am Idealbild vergleicht und versucht, es einzuordnen, stresst man es. Kinder, die in ihrer Persönlichkeit ernst genommen werden, können sich gut entwickeln und ein glückliches Leben führen.“

Ein Beispiel aus dem Schulalltag: Es gibt Kinder, die gern Wortführer sind und die es genießen, vor der Klasse zu stehen. „Lehrer sollten nicht versuchen, das Kind zu bremsen, sondern es die Gruppe leiten lassen. Das kann es gut und macht es gern“, erklärt Tscherpel. Dagegen soll ein zurückhaltendes Kind



Referent und Coach Ralf Tscherpel aus Schwäbisch Hall ist Spezialist für Stressmanagement. Privatfoto

steht viel mehr unter Druck.“ Auch bei seinen eigenen Kindern hat Tscherpel das beobachtet.

Zu viel Druck schadet mehr, als er nutzt. Spaß am Lernen ist die wichtigste Voraussetzung, um in der Schule erfolgreich zu sein. „Druck zerstört Kreativität“, sagt der Stressexperte. Den Versuch, in immer kürzerer Zeit immer mehr Fakten in die Köpfe von Schülern hineinzubringen, sieht er als nicht gelungen an. Mit Aufkommen der Pisa-Vergleichsstudien hatte sich diese Praxis in der Bildungslandschaft etabliert. „Ich bin davon überzeugt, dass Schüler heute nicht mehr wissen – im Gegenteil“, so Tscherpel.

Es gibt eine Vielzahl von Tipps, wie Stress abgebaut werden kann: Entspannung und Bewegung, eine gesunde Ernährung, Zeitmanagement und eine gute „Work-Life-Balance“. „Das sind lauter gute Ideen“, erklärt Ralf Tscherpel, „nur leider helfen sie in der Praxis nicht viel.“ Woran liegt das? Nach Tscherpels Auffassung sind die goldenen Regeln gegen Stress zu pauschal. Ein Mensch, der ungern Sport treibt, werde seinen Stress nicht durch ein Jogging-Programm los,

Der eine empfindet Stress als positiv, der andere leidet darunter

Unter Stress versteht man die Beanspruchung des Menschen durch innere und äußere Reize oder Belastungen. Sie können auf den Körper und die Psyche einwirken. Ob Stress als positiv oder negativ empfunden wird, hängt von der jeweiligen Person ab.

Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Gemeint ist damit, wenn ein Mensch zu bestimmten Leistungen motiviert ist oder wenn er eine Krise, beispielsweise eine schwere Krankheit, überwindet. Positiver Stress kann Glücksgefühle hervorrufen.

Negativer Stress tritt häufig oder dauerhaft auf und kann weder körperlich noch psychisch ausgeglichen werden. Betroffene empfinden die Belastung als unangenehm und bedrohlich, oder sie fühlen sich

überfordert. Beispiele für negativ empfundenen Stress sind Klausuren ohne Zeit zum Lernen, eine unklare oder nicht anerkannte Erkrankung oder Überforderung im Beruf.

Stressfaktoren können – neben gravierenden Einschnitten wie der Tod eines nahestehen-

den Menschen oder die Trennung vom Partner – außerdem sein: Beziehungskonflikte, Zeitmangel, Termindruck, Lärm, Geldmangel, Armut, Schulden, fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit, große Verantwortung, Mobbing am Arbeitsplatz oder in der

Schule. Auch eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus durch Schichtarbeit kann zum Stressfaktor werden. Ebenso die ständige Konzentration auf die Arbeit, Versagensangst, Perfektionismus, soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung, Schlafentzug, Reizüberflutung, Krankheiten und Schmerzen, seelische Probleme und unterschiedliche Konflikte können dazu führen, dass sich Menschen gestresst fühlen. Sowohl Überforderung als auch Unterforderung, Langeweile und Stressfaktoren sein.

Der Begriff wurde zunächst für mechanische Spannungszustände in der Physik benutzt. Der Biochemiker Hans Selye erkannte Mitte des 20. Jahrhunderts, dass diese Zustände auch menschlich sind und definierte Stress als „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“, hof



Wie viel Belastung kann ein Mensch aushalten? Der Begriff Stress wurde ursprünglich in der Physik verwendet. Foto: lichtmeister/Fotolia

Manchmal muss man Kompromisse eingehen

nicht zum Gruppenführer gezwungen werden, weil es mit dieser Rolle nicht glücklich wäre. „Die Lösung liegt darin, Teams zu bilden, in denen jeder seine Stärken einsetzen kann“, sagt der Coach. Generell sollten sich Eltern von ihren Vorstellungen verabschieden, was aus ihrem Kind einmal wird. Rät der Experte: „Das sind oft Übertragungen, die mit der Persönlichkeit des Kindes gar nichts zu tun haben.“

In der Realität lässt sich das Konzept nicht immer durchhalten. „Erwachsenen steht oft die Disziplin im Weg. Das Bildungssystem geht von einer Norm aus. Man muss also Bedürfniskompromisse eingehen“, räumt Ralf Tscherpel ein. Auch er kennt das aus eigener Erfahrung. Es sei dennoch wichtig, den Blick auf Wesentliche zu lenken. Tscherpel: „Wenn man zwei Drittel seines Lebens so leben kann, dass es zu seinen Bedürfnissen passt, gibt es immer noch genug Kraft für das letzte Drittel.“

CHRISTINE HOFMANN