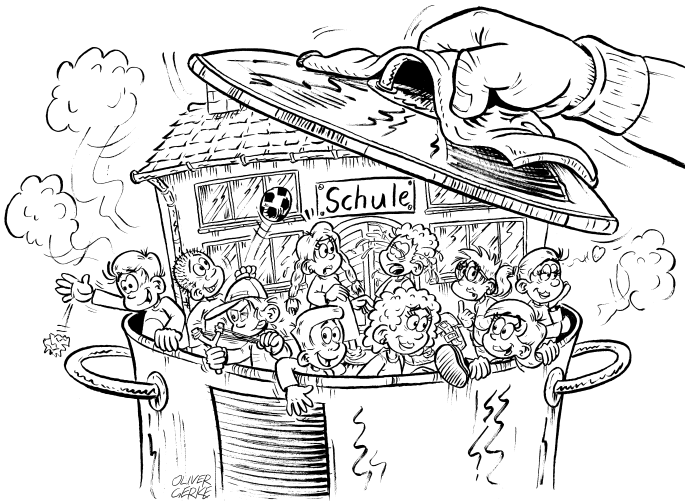


1 Wissenswertes

1.1 Stress im Schulalltag: Was ist das eigentlich?

Geht man unvoreingenommen auf den Schulhof einer Grundschule, so sieht man viele Schüler. Es ist laut und hektisch. Die Schüler laufen herum, spielen oder stehen in Gruppen zusammen. Man sieht auch einige Lehrer, die beieinanderstehen, miteinander reden. Die Kinder laufen zu ihnen, fragen etwas, beklagen sich manchmal.

Laut Statistischem Bundesamt lag die durchschnittliche Klassenstärke an Grundschulen im Schuljahr 2014/15 bei 21 Schülern¹, pro Schule kam man dabei auf eine Gesamtzahl von durchschnittlich 170 Kindern, die sich in der 10-Uhr-Pause auf dem Schulhof tummeln. Es wirkt wie in einem Kochtopf. Es brodelt und zischt.



¹ Gerade in bevölkerungsdichten Gebieten sieht die Praxis anders aus, weniger Klassen mit mehr Schülern sind keine Seltenheit.

Es ist verständlich, dass sich auf dem Schulhof kein Schüler erholen kann, geschweige denn ein Lehrer. Die Schüler, die auf Kosten der ruhigeren Kinder Dampf ablassen können, erholen sich nicht effektiv. Und die Kinder, die eigentlich Ruhe bräuchten, sind nach der Pause noch gestresster. Die Lehrer haben Hofaufsicht oder sitzen in überfüllten Lehrerzimmern, um die nächsten Stunden vorzubereiten. Wenn sie es schaffen, etwas zu essen, dann hastig. Das ist der Alltag an deutschen Grundschulen. Wo bleibt da die Zeit zum Energiesammeln für die nächsten Schulstunden?

Die Betreuungszeiten an Grundschulen sind in den Bundesländern nicht einheitlich reglementiert. Laut Schulamt Berlin werden Grundschüler in Halbtageseinrichtungen offiziell von 7.30 bis 13.30 Uhr betreut. Tagesschüler und Hortkinder bleiben in der Regel mit entsprechendem Unterricht oder Aktivitäten bis 16.00 Uhr in der Schule. Jeder berufstätige Erwachsene weiß, dass es Stress bedeutet, den ganzen Tag in seiner Arbeitsstätte zu sein – unabhängig davon, was man gerade tut.

Denkt man nun, dass Kinder sich im Hort oder in der Nachmittagsbetreuung der Schulen ausruhen könnten, dann trifft dies generell leider nicht zu. Oft ist der Hort überfüllt und bietet für die Kinder vielfach keinen Erholungsraum. In Ganztagschulen ist es in der Nachmittagsbetreuung häufig der Fall, dass in Klassenzimmern nur die Schultische beiseitegeschoben werden. Oft herrschen Platznot sowie Personal-mangel. So ist manchmal nur ein Betreuer für alle Schüler da. Natürlich gibt es auch Schulen, die ein besonderes Hortgebäude, einen Schulgarten und/oder Spielgeräte auf dem Schulhof anbieten. Dort können die Schüler wenigstens die Räumlichkeiten wechseln.

1.4 Fazit

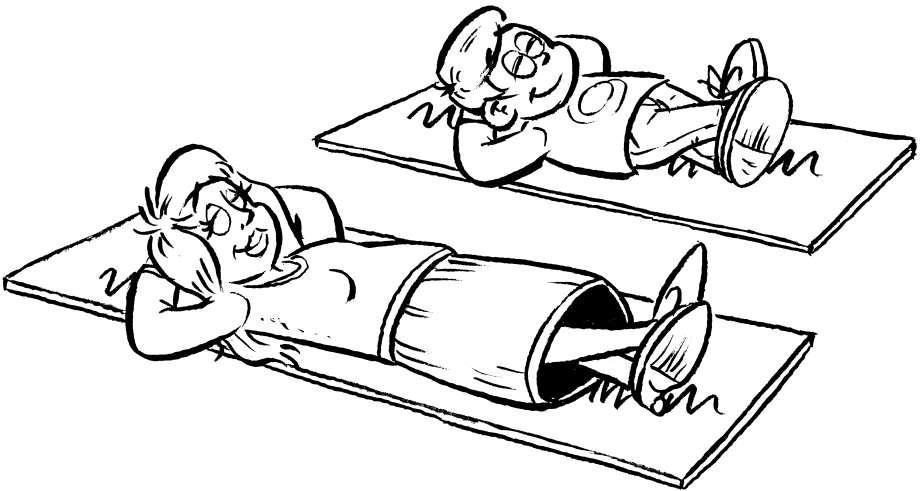
Die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse über die Funktion unseres Gehirns machen deutlich, dass vieles, was wir an Verhalten zeigen, schon in Grundzügen genetisch und epigenetisch angelegt worden ist. Aus diesem Grund wird ein von der Veranlagung her neugieriges, impulsives, sechsjähriges Kind sich nicht so verhalten wie ein sechsjähriges, vorsichtiges und eher introvertiertes Kind. Besonders das psychoneuronale Stressbewältigungssystem löst bestimmte neurochemische Reaktionen aus (die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, aber auch Oxytocin oder Serotonin) und bestimmt somit die Tendenz eines Menschen, in stressigen Situationen impulsiv, aggressiv oder vermeidend zu reagieren. Demzufolge ist es für Schüler und Lehrer wichtig, Stress in der Schule zu vermeiden, um in einer stressfreien, emotional stabilen Lernsituation optimal arbeiten zu können.

Was können Eltern und Lehrer also tun, damit es nicht durch die neurochemischen Reaktionen im Gehirn der Schüler zu unkontrollierten Reaktionen kommt?

Die Antwort ist einfach und naheliegend: Der Druck sollte im Schülerleben reduziert werden. Lernen muss spannend sein und Spaß machen. Alle am Lern- und Lehrprozess Beteiligten sollten sich aktiv entspannen. In entspanntem Zustand sinken der Hautwiderstand, der Blutdruck und die Pulsfrequenz. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen haben außerdem nachgewiesen, dass Entspannungsübungen in unterschiedlicher Form positiv auf unsere neuronalen Grundsysteme einwirken und langfristig die Hormonproduktion positiv beeinflussen können (Land-Kistenich, 2017, Roth & Strüber, 2014). Meditation und Entspannung wirken sich sogar auf die Arbeit des Hippocampus aus, indem dieser aufhört, zu schrumpfen. Stattdessen kann er wieder wachsen und neue Hirnzellen produzieren (Ott, 2015).

Es wurde aber auch festgestellt, dass Faktoren wie Gruppe, Trainingsleiter und Umgebung für den klinischen Erfolg einer Entspannung ebenfalls wichtig sein können.

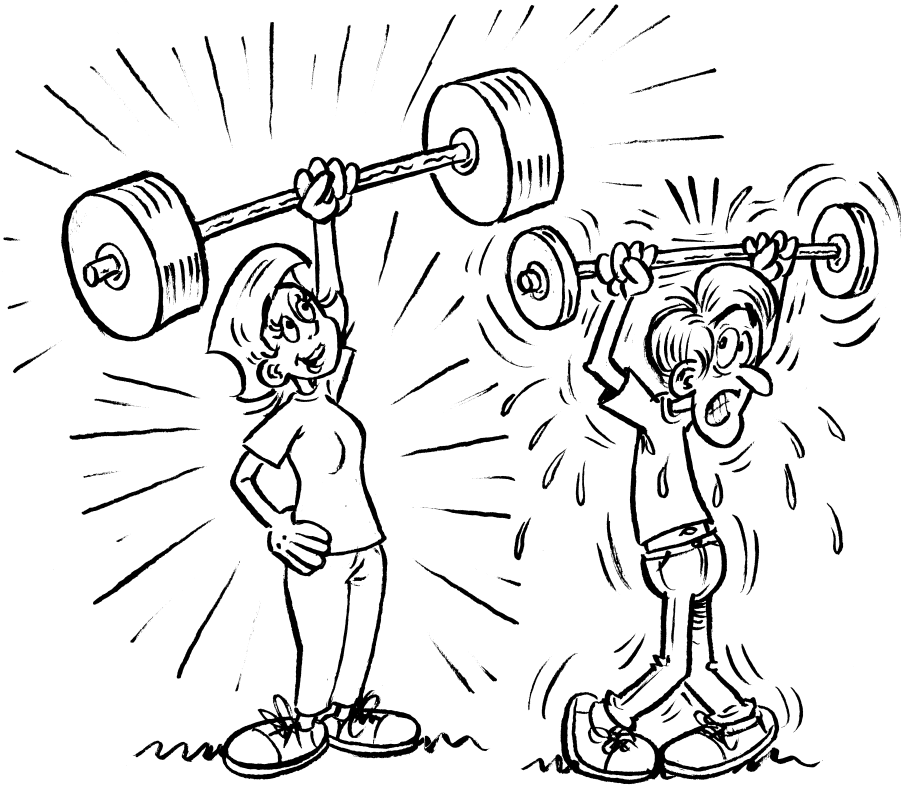
Das bedeutet, dass Sie als Lehrer eine intensive Wirkung auf das Verhalten ihrer Schüler haben und somit auch eine Entspannung der Schüler bewirken können.



Wenn das psychoneuronale Stressbewältigungssystem so viele Verhaltensauffälligkeiten beeinflussen kann, dann stellt sich die Frage, ob man nicht so früh wie möglich Entspannungstechniken – gleichermaßen für Lehrer, Schüler und auch Eltern – in den Schulen anbieten sollte, um eine entsprechende neurochemische Veränderung im Gehirn hervorzurufen, damit das Stresserleben positiv beeinflusst werden kann und langfristig erwünschte Verhaltensweisen bei allen Beteiligten entstehen.

2.4.4 Meine persönliche Resilienz

Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit zur Belastbarkeit und innerer Stärke. Genau das brauchen Sie als Lehrer ständig! Aber wie sollen Sie es schaffen, dass Ihnen diese Fähigkeit erhalten bleibt bzw. wächst? Eigentlich ist es einleuchtend, wenn man es veranschaulicht: Eine große, starke Person kann länger zehn Kilogramm stemmen als eine kleine, schwächere Person.



Bei der persönlichen Resilienz geht es allerdings nicht darum, stärker als jemand anderes zu sein bzw. stärker zu werden, als man es zuvor war. Es geht vielmehr darum, die eigenen physischen und psychischen Ausgangsvoraussetzungen zu akzeptieren. Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und überfordern Sie sich nicht.

So können Sie ihre Resilienz steigern:

- Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich.
- Nehmen Sie sich selbst bewusster wahr.
- Leben Sie Ihren Optimismus und Ihre Lebensfreude.
- Seien Sie sich Ihrer Wirkung auf andere bewusst.
- Leben Sie Ihre Selbstbestimmung.
- Übernehmen Sie Verhaltensweisen, die Ihnen gut gefallen (Coping).
- Fühlen Sie mit anderen (Empathie).

Das Selbstbewusstsein eines Lehrers kann nur dann gesteigert werden, wenn Sie auch sich selbst ein Feedback geben. Sie können so für sich klären, wie Sie sich als Lehrkraft an Ihrer Schule einbringen, ob Sie das Feedback Ihrer Kollegen erfragen oder überhaupt selbst Lob und Anerkennung von Kollegen annehmen können.

Geben Sie sich also selbst ein Feedback und nutzen Sie dafür z. B. das Feedback-Netz zum Stressgefährdungsabbau (Abb. 13). Füllen Sie jedes Segment mit einem Farbstift so weit aus, wie es auf Sie zutrifft. Die Skalierung reicht von 1 (trifft nicht auf mich zu) bis 5 (trifft stark auf mich zu). Je runder der innere Kreis wird, den Sie nach Ausführung aller Aufgaben sehen, desto gewissenhafter sind Sie in Ihrem sorgenden Verhalten für sich selbst. Sollten Sie feststellen, dass Sie sich vernachlässigt haben, wissen Sie nun, in welchem Bereich Sie mehr auf sich Rücksicht nehmen müssen.



3.1.2 Werkzeuge für die Klasse

Jedem Menschen passiert es mal, etwas zu vergessen – natürlich auch einem Schüler. Daher bietet es sich an, mit der gesamten Klasse Entspannungsübungen durchzuführen, die gegen das Vergessen angehen.

⚙️ PMR-EGO mit Hans, dem Elefanten

Diese Entspannungsübung eignet sich besonders gut für Kinder, denn es ist allgemein bekannt, dass Elefanten ein besonders gutes Gedächtnis haben. Zusätzlich wird den Kindern das Ziel vermittelt, dass sie genau wie Hans, der Elefant, nichts vergessen. Dieses Prinzip wird in der Psychotherapie als Selffulfilling Prophecy, eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, bezeichnet. So sollen erwünschte Verhaltensstrukturen aufgebaut werden. Denn wenn die Gedanken ständig um Misserfolgserwartungen kreisen, dann tritt der Misserfolg auch ein. Darum ist es so wichtig, dass Sie positive Aussagen im Unterricht machen, denn so verstärken Sie die positiven und nicht die negativen Verhaltensweisen Ihrer Schüler.



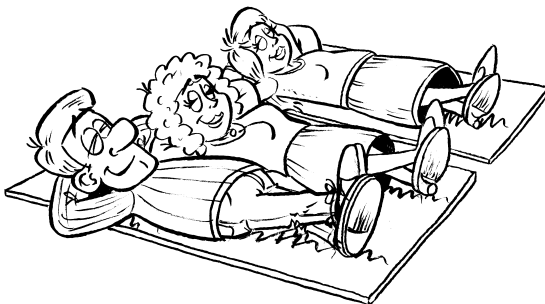


3.1.4 Werkzeuge für die Eltern

In unserem Beispiel hat unser Lehrer seinen Tagesausflug sehr gut geplant, denn er hat früh genug die Eltern am Elternabend unterrichtet und zeitnah nochmals im Mittelteilungsheft daran erinnert. Die Elternarbeit ist eine sehr komplizierte Angelegenheit. Sie können vieles anregen, wird es nicht befolgt, stehen Sie dennoch wieder allein da. Trotzdem sollten Sie Mut und Geduld in der Elternarbeit nicht verlieren. Denn vorgefasste Meinungen wie „Der Lehrer mag mein Kind nicht!“ oder „Bei solchen Eltern sehe ich für das Kind keine Chancen!“ verhärten nur die Fronten, verschlechtern das Klima und helfen weder Ihnen noch Ihrem Schüler bzw. dessen Eltern.

⚙ Entspannung

Der Elternabend bietet Ihnen eine gute Gelegenheit, den Eltern Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Ihre Schüler näherzubringen. Damit die Eltern die Entspannungsübungen mit Hans, dem Elefanten, und Susi, dem Eichhörnchen, auch zu Hause mit ihren Kindern durchführen können, gehen Sie die Übungen mit den Eltern ebenfalls durch. Sie erreichen dadurch einen doppelten Effekt: Die Entspannungsübungen werden ernster genommen, häufiger geübt, die Eltern fungieren als Vorbild, sie entspannen sich durch die Übungen selbst und werden angeregt, die Übung bzw. das Entspannen in ihren Alltag zu integrieren.



anlagungen sowie den Lebenserfahrungen durch das Umfeld. Doch letztendlich stehen Sie als Lehrer mehr oder weniger alleine da und müssen sich mit vorhandenen Aggressionen auseinandersetzen.

Stellen Sie sich folgendes Fallbeispiel vor:

Leon ist acht Jahre alt und geht in die zweite Klasse. Er beklagt sich immer wieder bei seinen Eltern, dass Max und Marc ihn auf dem Schulhof ärgern. Sie schubsen, treten oder schlagen ihn. Auch im Treppenhaus versuchen die beiden immer wieder, ihn zu ärgern. Leon hat sich mit seinen Freunden zusammengetan, um sich zu wehren, aber die beiden sind größer und stärker. Die Lehrer auf dem Schulhof helfen ihm nicht. Sie meinen, er solle sich von den größeren Jungen fernhalten. Sein Klassenlehrer habe zwar Max und Marc in der Klasse weit auseinander gesetzt, aber Max sitzt direkt an der Tür neben dem Papierkorb und ärgert Leon immer, wenn dieser zum Papierkorb oder aus der Klasse gehen möchte. Auch andere Kinder werden von Max geärgert. Er hat schon mehrere Tadel bekommen. Aber das scheint ihm egal zu sein. Leon ist völlig verzweifelt und hat Angst, zur Schule zu gehen.



3.3.1 Werkzeuge für den Lehrer

Das Allerwichtigste ist, dass Sie als Lehrer Ihre Position als „Fels in der Brandung“ für alle Schüler in Ihrer Klasse behaupten. Erhalten Sie sich den Respekt in Ihrer Klasse und bleiben Sie die Autorität, die Probleme lösen kann. Durch Ihre liebevolle, ruhige und sichere Art sind Sie für alle Schüler ein Vorbild dafür, wie man sich in Stresssituationen ruhig und besonnen verhält. Gleichzeitig geben Sie allen Kindern das Gefühl von Sicherheit und Stärke, weil diese sehen und erleben, dass Sie diese Angelegenheiten gerecht und zielgerichtet regeln.