

Druck und Stress in der Schule **Gesundheitstag der Caritas-Klinik**

Die Zwöftklässler der Gesamtschule Saarbrücken-Rastbachtal haben in der Caritas-Klinik St. Theresia an einem Gesundheitstag zum Thema „Druck und Stress in der Schule“ teilgenommen.

Hr. Markus Heisel, Stationsleiter der Schmerzlinik, eröffnete die Veranstaltung. Anschließend erklärte Hr. Kimelman, physiologischer Schmerztherapeut, den Schülerinnen und Schülern in seinem Impulsreferat, was Stress eigentlich ist und wodurch er hervorgerufen werden kann: Früher war Stress ein Verteidigungsmechanismus, der die Mobilisierung der Energiereserven hervorrief. Heute schreibt man dem Stress nur negative Eigenschaften zu. Auslöser des Stressses können sein:

1. äußere, physikalische Auslöser wie z.B. Lärm
2. Beschränkung primärer Bedürfnisse: Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität, ...
3. Leistungsstressoren: Über- oder Unterforderung
4. Soziale Stressoren z.B. Isolation
5. Konflikte z.B. wichtige Entscheidungen treffen

Das Problem von uns Menschen heute ist, dass Stresssituationen viel zu häufig und zu intensiv vorkommen. Erst dadurch kommt es zu einem Erregungszustand, der die Wahrscheinlichkeit einer Krankheit erhöht.

So haben die Schülerinnen und Schüler für die Hauptphase ihre Kurse gewählt und infolge dessen z.T. neue Lehrer bekommen. Sie nehmen in relativ schnellem Tempo relativ viel Stoff durch. Sie haben ein Unterrichtpensum von 35 Wochenstunden zu absolvieren. Ein bis zwei Stunden pro Tag kommen noch mit Schularbeiten dazu. Außer den Hausaufgaben müssen sie für anspruchsvolle Referate recherchieren und für zahlreiche Klausuren lernen. „Und dann weiß ich nicht mehr wo ich anfangen soll“, sagt eine Teilnehmerin der Veranstaltung.

Tutor Harald Noe erzählt aus seiner 26-jährigen Berufslaufbahn, dass Schulstress und Versagungsängste bei den Jugendlichen zugenommen haben. Andererseits weiß er auch, dass manche seiner Schüler für Stress selbst sorgen, wenn sie nachmittags arbeiten. Unnötigerweise, wie er findet, denn Schule sei „ein Ganztagsjob“. Aber ob nun selbst erzeugt oder nicht -, Stress kann krank machen: Herz-Kreislauf-Probleme, Hautkrankheiten, Suchtverhalten, Rückenschmerzen.

In 4 Workshops haben die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie man Stress abbauen kann, durch

- Entspannung
- Selbstpflege
- Bewegung
- Kommunikation

Die Schülerinnen und Schüler haben gelernt, dass z.B. Sport nicht unbedingt im Verein betrieben werden muss, sondern, dass schon Tanzen in der Disco eine gute Bewegungsform ist, um Stress abzubauen, oder dass es oft schon hilft, über Stress zu reden. Dass es wichtig ist, die Kommunikation mit anderen Menschen zu suchen und sich um zwischenmenschliche Beziehungen zu bemühen.



Cedric Jochum, Klassenstufe 12,
Seminarfach