



Postfach 6731
CH-3001 Bern
Telefon 031 381 1770

Schulstress

Prof. Dr. Allan Guggenbühl
Gymnasium Rychenberg
17. September 2019

Einleitung

- Ein mühsamer Dienstag..

Das Handy war nicht aufgeladen, die Franz-Aufgabe habe nicht fertig und nun ist meine Lieblingshose in der Wäsche. Chaos zuhause, weil meine Schwester krank ist. Natürlich, Barbara habe ich wieder verpasst. Interessiert sie sich wirklich für mich? 'Scheisse!' hätte doch auf die Prüfung üben sollen. Wieso ignoriert mich Theo? Er und die anderen haben bestimmt am Freitag etwas Eigenes vor...

Idealvorstellung

- Der Traum einer stressfreien Schule!
Lernfreude, Inspiration, Eigenständigkeit
- Selbstständigkeit & Autonomie
Unser Wunsch, dass die Schule entspannt erlebt wird!
- Die Schule: eine Zwangsinstitution?
Klassen sind wild zusammengewürfelte Gemeinschaften
- Gymnasium: Ort der Identitätssuche
Wer bin ich? Was will ich im Leben? Verschiedene Bezugspersonen & unübersichtliche Forderungen

Symptome Stress

- Probleme aufzustehen, Schlafprobleme
Wenn der Sohn, die Tochter nicht aus dem Bett will
- Mutlosigkeit, Depro-Talk!
Wenn der Sohn, die Tochter wie verändert wirkt
- Hyperaktivität & zwangshafte Ablenkung
Bestimmte Ereignisse erhalten eine übergrosse Bedeutung
- Wenn die Schule & das Lernen zum Problem wird
Motivationsprobleme, Ängste, Stimmungsabstürze
- Wenn der Körper Alarm schlägt!
Vergesslichkeit, Streit,, Krankheiten

Hintergründe Stress

- Stressreaktionen haben verschiedene Ursachen
Stresse kann eine Dekompensation sein
- Komplexe werden aktiviert!
Selbstwertgefühl, Ausschlussangst, Unsicherheiten
- Gymnasialstufe: müssen sich noch nicht mit der Realität auseinandersetzen
Sie haben ein breites Rollenmodell. Identitätsbildung komplex
- Traumata können Stress verstärken
Ängste werden reaktiviert
- Pfadabhängigkeit
Wenn die diversen Erwartungen belastend werden

Auswirkungen auf das Familienleben

- Affektausbrüche, Zickenkriege
Der Versuch des Schüler emotionalen Abfall zu entsorgen
- Familienmitglieder werden angesteckt
Wenn die Eltern die Aufgaben erledigen
- Gefahr der Eskalation
Gegenseitig emotionale Ansteckung
- Sanktionen
Der Versuch mit Druck zu reagieren
- Symptomverschiebung: Eltern leiden
Die ganze Familie leidet

Angstlust, Risikofreude

- Skaten, Demos, Dissen, Ferien
Stress kann auch beleben
- Krimis, Gamen, Biken
Die Suche nach Stress in der Freizeit
- Das Wachsen an Herausforderung
Was man ohne Probleme erreichen kann ist langweilig
- Positiver Stress wird gesucht, negativer vermieden
Ohne Stress ist das Leben nicht spannend
- Gehört Stress zum guten Ton?
Wer keinen Stress hat, macht etwas falsch!

Ursachen von schulischen Stress

- Spannungen in der Klasse: Ausschlussdynamik?
Schlechtreden, Mobbing, Ärger mit Kollegen/Kolleginnen
- Ärger mit Lehrpersonen
Ungerechtigkeiten, Antipathien
- Strichli, Strichli, Strichli
Ist die Schule eine Disziplinierungsanstalt?
- Hohe Leistungsanforderungen, Perfektionismus
Ambitionen der Eltern, Umgebung, der SchülerInnen
- Die Anpassung an die Kultur als Notwendigkeit
Freiwilligkeit und Selbstwahl genügen nicht

Schule

- Schule als mentale Herausforderung
Beruhigung hängt von unserem Denken ab
- Die Kraft der inneren Bilder
SchülerInnen sind mit einem Fuss in der Realität mit den beiden anderen in der Fantasie
- Jeder Schüler hat seinen eigenen Lernstrategien & Beruhigungsstrategien
Mit Musik, vor dem Essen, in der Gruppe
- Leichte Zerstreuung, Entschleunigung
Lernen ist auch eine körperlicher Tätigkeit

Schule

- Die Schule ist nicht für jedermann
Extravertierte Empfindungstypen haben weniger Stress
- Die Anpassung an die Gemeinschaft fordert Opfer
Die ideale Gesellschaft gibt es nicht
- Spannungen sind unvermeidlich
Die Schule bietet eine Einführung in die Psychopathologie
- Bei Stress ist ein erhöhter Einsatz nötig
Ohne ein gewisses Mass an Unwohlsein geht es nicht
- Resilienz
Stärkung der Widerstandskräfte

Massnahmen

- Den Tag vorbesprechen & Aufgaben durchgehen
Was erwartet einem genau?
- Ablenkungsmomente einbauen
Die Zuwendung zu andern Tätigkeiten pflegen
- Körperliche Entspannungsmomente
Spaziergänge, Geschichten, Aufregungen
- Alltag ritualisieren
Wiederholungen können entspannen
- Entschleunigung des Lebens
Momente der Verlangsamung einbauen

Massnahmen

- Von der Normalität abweichen
Stress sind Anzeichen der Differenzierung
- Akzeptanz
Ein gewisses Mass von Stress gehört zu Leben
- Geschichten präsentieren
Versuch der Befreiung aus dem Teufelskreis
- Palavern
Intensives Töne austauschen kann helfen
- Vertrauen in die Gemeinschaft der Klasse
Irgendwie geht es weiter, Scheitern erlauben

Massnahmen

- Motivationsgespräche?
Das eigene Kind reden lassen
- Gespräche mit Lehrpersonen
Oft behalten die SuS den Stress für sich
- Gemeinsames Lernen ritualisieren
Gleicher Ort, gleicher Zeitpunkt, gleiches Prozedere
- Die Kunst der Ausblendung: Beschränkungen machen uns erfolgreich
Wenn wir das Zwitschern der Vögel nicht mehr hören

Mit Kindern lernen

- Das Kind zuerst reden lassen
Was muss es überhaupt können?
- Nicht zu viel reden!
Vor Antworten auf zehn zählen
- Bei Fehlern nach den Überlegungen fragen!
Es geht nicht nur um richtig und falsch
- Kürzer, dafür mehr!
Die Lernkurve nimmt mit der Zeit rapide ab

Lernformen

- Im Spiel geht es leichter!
Neue Lerninhalte ungezielt erwerben
- Lernen unter sanftem Zwang?
Wenn der Lerninhalt eine Notwendigkeit ist
- Retrogrades Lernen
Oft stellt sich der Lernerfolg ein, wenn wir nicht zum Lernen gezwungen werden
- Unbewusstes Lernen
Die meisten Lernprozesse bemerken wir gar nicht

Schlussbemerkungen

- Lernen bleibt ein emotionaler Prozess
Freude, Frustrationen & Schwierigkeiten gehören dazu
- Lernen als Anbindungsakt
Durch das Lernen werden Kinder in die Gemeinschaft eingeführt
- Was bleibt, wissen wir nicht!
Lernen bleibt ein selektiver & halbchaotischer Prozess
- Anregungen und Neugier!
Die Grundhaltung ist entscheidend

Gelingender Unterricht

Literatur & Infos

www.allanguggenbuehl.ch

Guggenbühl, A. (2016)	Die vergessene Klugheit,. Huber: Bern
Guggenbühl A. (2008)	Anleitung zum Mobbing. Zytglogge: Oberhofen
Guggenbühl A. (2007)	Kleine Machos in der Krise. Herder: Freiburg
Guggenbühl A. (2006)	Pubertät echt äztend. Herder: Freiburg

Kontakt:

info@ikm.ch