

Elternforum Rapperswil – Dienstag, 31. Mai 2016

Elternbildungsabend
Aula Paradies Lenggis, Rapperswil



Stressregulation in der Schule

**Wie wir unsere Kinder und auch uns selbst vor
akkumuliertem Stress schützen**

Dr. Urs Honauer
Zentrum für Innere Ökologie und Polarity Bildungszentrum
Zürich

„Kinder kommen mit einem unglaublichen Potenzial zur Welt, das bis zum Ende der Grundschulzeit verschwindet.“

Prof. Gerald Hüther

STRESS –

ein Zustand, in dem viel von einem Menschen erwartet wird, in dem Druck und/oder Anspannung enorm hoch sind.

Hans Selye:

Eu-Stress („Positiver Stress“)

versus

Dis-Stress („Negativer Stress“)

Euphorischer Stress

(Begeisterung, Erforschen,
Entdecken, grosse Motivation)

EU = Gut

Belastender Stress

(Leistungsdruck, von Innen oder Aussen auferlegt,
Zeitdruck, Angst vor Konsequenzen, Bewertungen)

DIS = Schlecht

Dis-Stress zeigt mit der Zeit körperliche, emotionale und psychologische Folgen.

Häufige Folge-Erscheinungen:
Burn-Out, Depression,
Reizdarm, Chronische Müdigkeit,
Allergien, Suizidalität

In der Medizin wird Stress
als übermässiger Druck,
der auf eine Person ausgeübt wird
und dem diese nicht
widerstehen kann, definiert.

Die Folge davon:
Diese Person nimmt Schaden
oder geht daran zugrunde.

Studie der Jakobs Stiftung aus dem Jahr 2015:

56% der weiblichen Teenagers und
39% der männlichen Adoleszenten
fühlen sich häufig bis sehr häufig
gestresst.

Hauptgrund:

Zukunftsangst, dass sie bei schulischem
Versagen keine erfolgreiche und
glückliche Zukunft haben.

Lerndruck
ist enorm hoch
und erzeugt scheinbar
mehr Dis- als Eu-Stress.

Neues Phänomen der BURN-OUT-KIDS:



Deutsche Studien besagen, dass zwischen 3-5 Prozent der Schülerinnen und Schüler im Grundschulalter die Schule wegen eines Burn-Outs nicht mehr besuchen können.

20-25% der Jungen und Mädchen sind psychisch auffällig.
Tendenz steigend.

Ein Drittel der
Volksschullehrer und –lehrerinnen
sind in der Schweiz wegen
chronischem Stress von einem
Burn-Out gefährdet.

(Schweizer Studie, 2014)

Macht Schule krank?

Titel im GEO kompakt,
September 2014

„Gerade in der Schweiz
ist die Belastung durch Schule
und zusätzliche Freizeitaktivitäten
besonders hoch
wegen des langen Schultages.

Der Nachmittagsunterricht,
aber auch der Druck in der Schule
fordern ihren Tribut.“

Dr. Dagmar Pauli, Chefärztin KJPD

„Die Jugendlichen fühlen sich
überfordert im Alltag,
sind ausgebrannt.

Das kann dann bis hin zu
Depressionen, Schlaflosigkeit,
starken Ängsten und
Schulabsentismus führen.“

Dagmar Pauli

„Mein Kopf ist voll.
Zu voll.“

Was denken sich eigentlich
diejenigen, die über unser
Schulleben bestimmen?“

*Gymnasiastin Yakamoz Karakurt
in der ZEIT*

Schulzeitverkürzung

Mein Kopf ist voll!

Selbst gute Schüler wollen lieber länger lernen

Von Yakamoz Karakurt

18. August 2011 / DIE ZEIT Nr. 34/2011 / [257 Kommentare](#)

INHALT

Seite 1 — Mein Kopf ist voll!

Seite 2 — Die Hälfte meiner Mitschüler fühlt sich überfordert

Auf einer Seite lesen ›

Ich gehe in die 9. Klasse eines Hamburger Gymnasiums und habe ein Problem: Ich habe kein Leben mehr. Mit Leben meine ich Hobbys, Freizeit und Spaß. Der Grund dafür ist die Verkürzung der Gymnasialzeit auf acht Jahre. 12 Jahre bis zum Abitur statt 13, das bedeutet Druck und Stress.

Jeder weiß, dass die Schule nicht das Leben ist. Mein Leben aber ist die Schule, was heißt, dass da etwas falsch gelaufen sein muss. Ich komme um 16 Uhr aus der Schule und gehe nicht vor 23 Uhr ins Bett. Und das liegt nicht daran, dass ich fernsehe, mich entspanne oder sogar Spaß habe.

Mein Kopf ist voll. Zu voll. Was denken sich eigentlich diejenigen, die über unser Schulleben bestimmen?

Dabei gehe ich gern zu Schule. Ich glaube, viele von euch (und Ihnen) wissen, was ich meine. Bei mir war es in den letzten Wochen vor den Sommerferien am schlimmsten. Wir mussten alle Arbeiten hintereinander schreiben. Klar, dass das nicht gut laufen konnte. Was bringt uns dieser Stress? Was haben unsere Eltern davon, dass wir ihre

ANZEIGE

Umfrage mit nur einer Frage
IN SEKUNDEN ZU BEANTWORTEN

Welche der folgenden Anbieter im Bereich Rechnungslegung Consulting ist bekannt für "Asking better question"?

BITTE WÄHLEN SIE BIS ZU 5 ANTWORTEN

- EY (Ernst & Young)
- KPMG
- PwC
- McKinsey
- Deloitte
- Keiner der oben genannten Anbieter

[Abstimmen & Ergebnis sehen](#)

EIN SERVICE VON VIZU DATENSCHUTZRICHTLINIE

Fazit:

Zu viel Dis-Stress,
zu wenig Eu-Stress –

klarer Auftrag an die Schule
von heute und morgen!

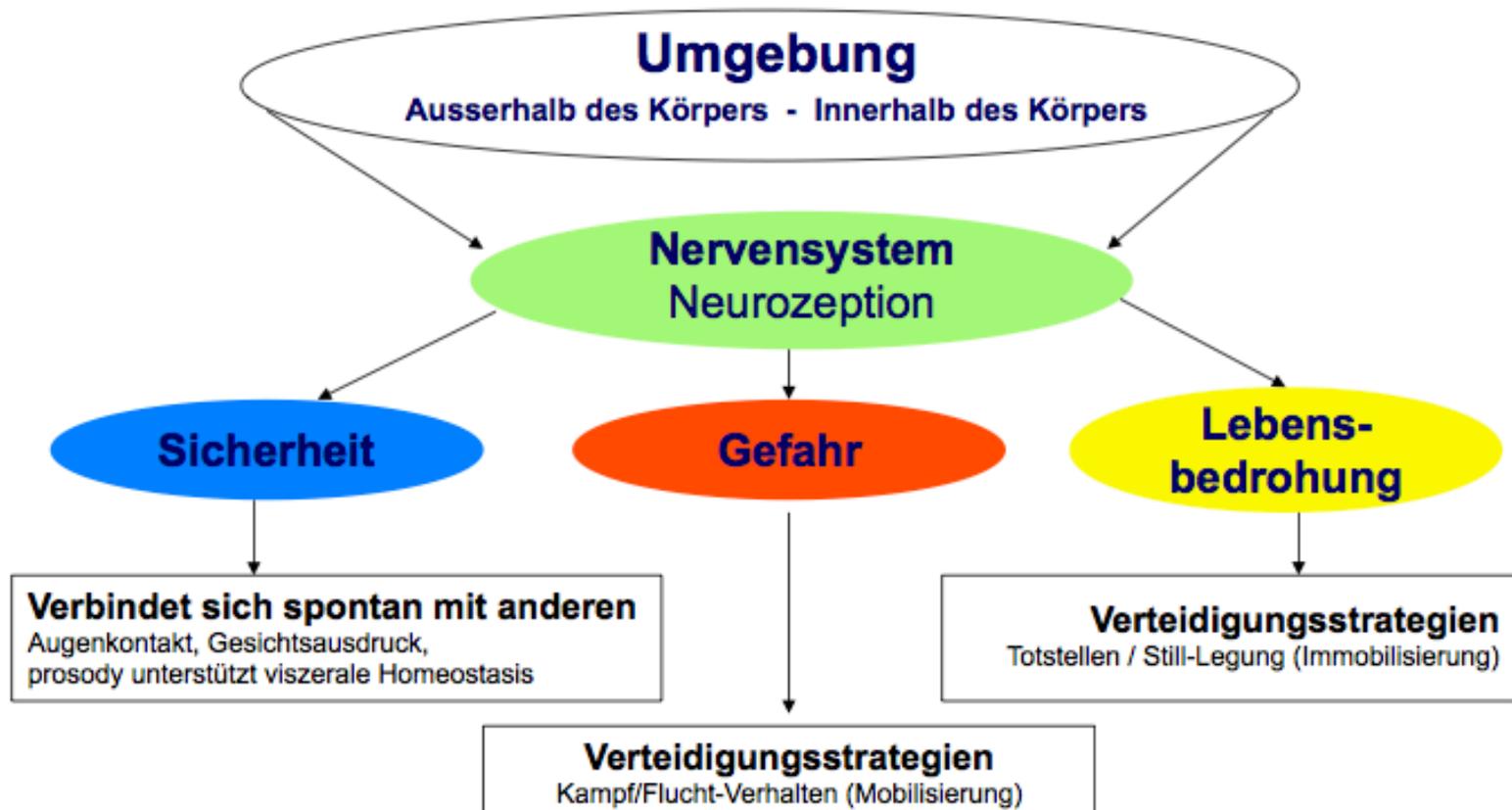
Wie funktioniert
Stressregulation?

Wie kann ich die Akkumulation
von toxischem Stress verhindern,
bzw. dem entgegen wirken?

NEUROZEPTION

Die Metapher der Sicherheit

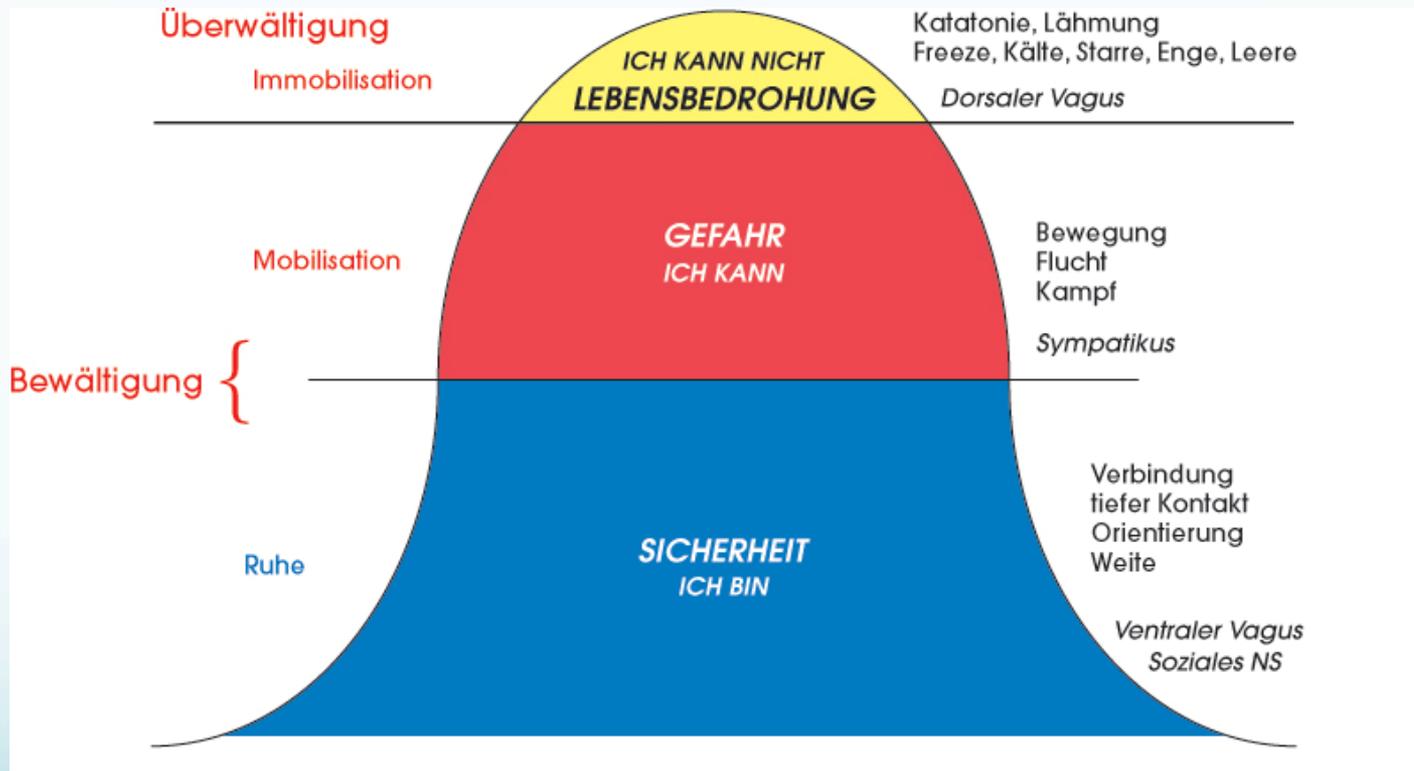
Ein Grundprinzip unseres Nervensystems



Drei neurophysiologische
Regelkreise geben uns wertvolle
Informationen über das
Stress-Niveau einer Person.

Und es wird schnell klar, was eine
Person braucht, um akkumulierten
Stress zu verhindern.

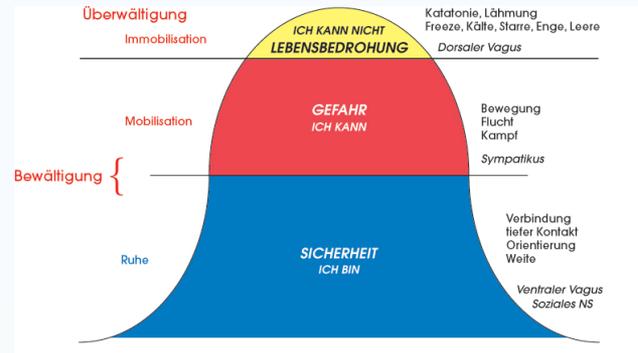
Die 3 Regelkreise von Sicherheit, Gefahr und Lebensbedrohung



Ziel einer gesunden Bildung muss es sein, die ganze Resilienz beim Lernen verfügbar zu haben.

Dann können Kinder, Jugendliche und die sie betreuenden Erwachsenen elastisch mit den Herausforderungen umgehen.

EINE GROSSE
RESILIENZ
STEHT FÜR DAS
VORHANDENSEIN
ALLER DREI
REGELKREISE



EINE KLEINE
RESILIENZ
VERFÜGT ÜBER
NUR NOCH EINEN
(GELB) ODER
ALLENFALLS ZWEI
REGELKREISE
(ROT UND GELB)

DARAUS ERGIBT SICH AUS SE-SICHT
FÜR DIE STÄRKUNG DER RESILIENZ
EINE KLARE AUFGABE –
DAS WIEDERHERSTELLEN ALLER DREI
REGELKREISE

SOZIALE VERBINDUNG,
SICHERHEIT, KONTAKT–

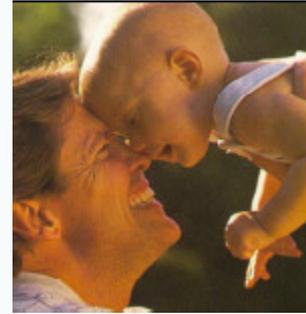
“**blaue**” Antworten auf
Lebenssituationen

















„Wenn jemand sozial
ausgeschlossen ist, wird
im Gehirn das Schmerzareal aktiv,
wie wenn jemand
verprügelt wird.“

Prof. Gerald Hüther

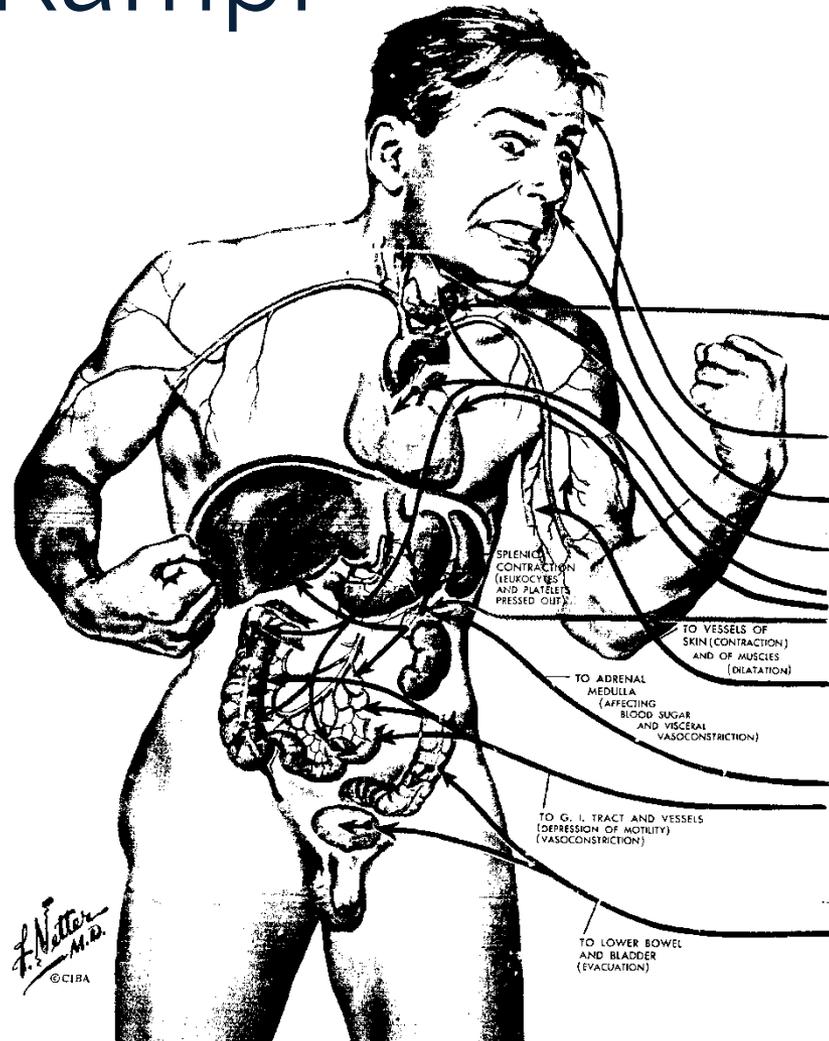
Auftrag für die Schule:
Gemeinsames, soziales
Zusammenwirken stützen –

Beziehungskultur fördern in Richtung
„Supportive Leadership“
(einladen, ermutigen, inspirieren,
neue Erfahrungen machen).

KAMPF, FLUCHT, SCHREIEN –

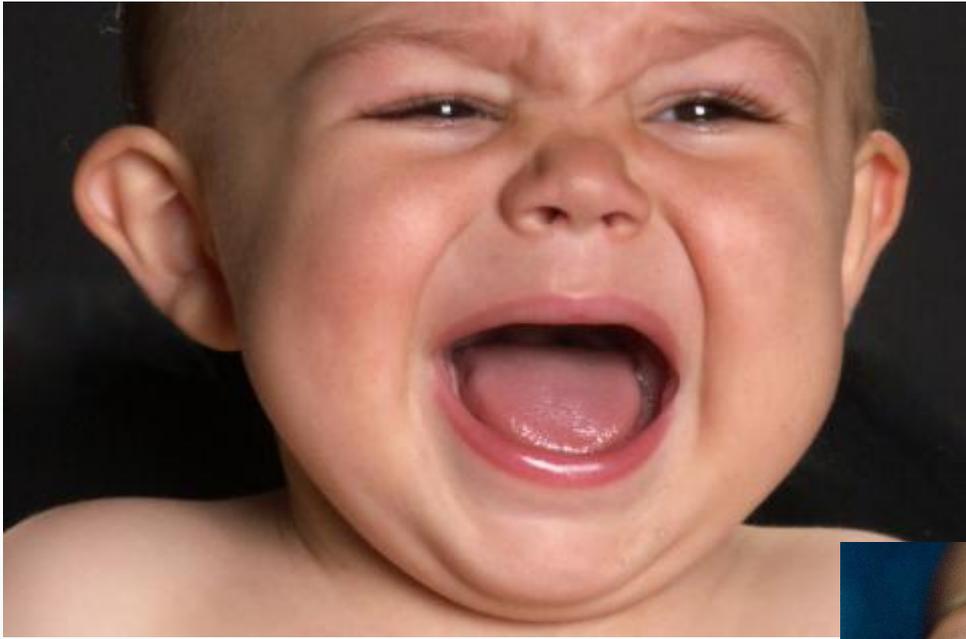
"rote" Antworten auf entstehende
oder schon bestehende Gefahr

Kampf











Flucht









Wie kann Schule kreatives und
regulierendes Rot fördern?

Bewegung gezielt in den
Lernprozess einbauen
(in Musik oder Sport spezifisch;
aber auch in Lernprojekte im
Schulalltag integrativ).
Immer auch Verbindung
zu **Blau** suchen.

ERSTARRUNG, LÄHMUNG, IMMOBILITÄT

—

"gelbe" Antworten auf
überwältigende Erfahrung,
existenzielle Bedrohung

Erstarrt



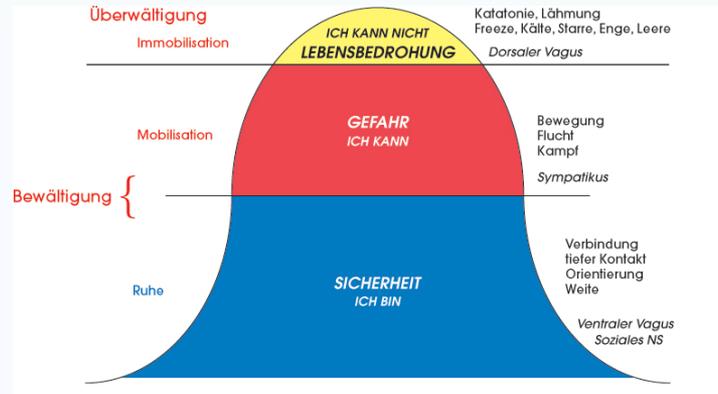






Wenn sich **Gelb**
in einem Menschen spiegelt,
dann ist es **DRINGLICH**,
die beiden Regelkreise von
Sicherheit und Gefahr bzw.
Gefahrenlösung zu aktivieren.

Damit den Weg von
GELB zu **ROT** und **BLAU**.



Das Modell der **NEUROZEPTION** von Stephen Porges öffnet einen theoretisch fundierten und zugleich sehr pragmatischen Blickwinkel für die Erkennung von vorhandener oder fehlender Resilienz.



Die Entfaltung unseres
Potenzials als Vision für eine
humanistische Schule (Hüther)

– Stressregulation kann einen
grossen Beitrag dazu leisten!

Kleine Übung zum Aktivieren
von Rot und Blau:

Zwei Personen,
eine hat Stift in der Hand,
andere versucht ihn zu greifen.

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit –

Zeit für Fragen / Diskussion