

«sicher!  
*gesund!*»



**Schulstress**  
muss nicht sein!

«sicher!gsund!» ist eine Gemeinschaftsproduktion des Bildungsdepartements, des Gesundheitsdepartements, des Departements des Innern sowie des Sicherheits- und Justizdepartements.

Diese Handreichung ist als Hilfestellung für Lehrpersonen und Behörden zur Prävention, Früherfassung und Krisenintervention konzipiert und enthält nebst Hintergrundinformationen und Anregungen auch Literaturtipps und Internet-Links.

Im Sammelordner «sicher!gsund!» sind bis Juni 2013 folgende Kapitel erschienen:

- Alkohol im Jugendalter
- Cannabis und Partydrogen
- Drohungen gegenüber Lehrpersonen
- Essstörungen
- Jugendsuizid
- Kindesmisshandlung
- Mobbing in der Schule
- Rassismus und Rechtsextremismus
- Schulabsentismus – Kein Bock auf Schule!
- Schulattentat – Zielgerichtete schwere Gewalt
- Schule und Gewalt
- **Schulstress muss nicht sein!**
- Sexualpädagogik
- sicher?!online:-)
- Stressmanagement im Schulalltag
- Tod und Trauer in der Schule

Der Gesamtordner mit den ersten 8 Kapiteln ist zum Preis von Fr. 47.40 (Schulpreis) beim Kantonalen Lehrmittelverlag St.Gallen, Washingtonstr. 34, Postfach, 9401 Rorschach, zu beziehen. [info@lehrmittelverlag.ch](mailto:info@lehrmittelverlag.ch)

Die Kapitel können auch als Download heruntergeladen werden:

[www.schule.sg.ch](http://www.schule.sg.ch) > Volksschule > Dienstleistungen > Fachstellen > Jugend und Gesellschaft

#### **Autorin dieses Kapitels:**

Regina Hiller, MAS Supervision und Organisationsberatung bso, 9320 Arbon

#### **Überarbeitung durch Mitglieder des Redaktionsteams:**

GD, Amt für Gesundheitsvorsorge, Norbert Würth

SJD, Kantonspolizei, Bruno Metzger

**Kontakt:** [sichergsund@sg.ch](mailto:sichergsund@sg.ch)

**Link:** [www.sichergsund.sg.ch](http://www.sichergsund.sg.ch)

St.Gallen, Juni 2013

© 2013 Redaktion «sicher!gsund!», Amt für Volksschule St.Gallen  
Titelseite: Die Abbildungen sind Symbolbilder.



# Inhaltsübersicht

<b>1. Einleitung</b>	6
1.1 Was stresst Schülerinnen und Schüler?	6
1.2 Was meinen Schülerinnen und Schüler, wenn sie «Stress» sagen – und was tun sie dagegen?	8
1.3 Was kann die Schule tun?	10
<b>2. Unterricht gestalten – Stress vermeiden</b>	11
<b>3. Wohlbefinden in der Schule</b>	13
<b>4. Anregungen für die Unterrichtsgestaltung</b>	15
4.1 Kinder «abholen»	15
4.2 Subjektive Wahrheiten	16
4.3 Lern- und Arbeitstechniken	17
4.4 Rhythmisieren des Schulalltages und der Lektionen	18
4.5 Individualisierende Unterrichtsformen	19
4.6 Prüfungsstress	20
4.7 Über Stress reden	22
4.8 Eigene Belastungssituationen beachten	23
<b>5. Weiterführende Ansätze</b>	24
<b>6. Literatur und Links – eine Auswahl</b>	26
6.1 Kindergarten und Primarstufe	26
6.2 Oberstufe	26
6.3 Bewegungspausen, Konzentrationsübungen und Entspannung	27
6.4 Lern- und Arbeitstechniken	28
6.5 Unterrichtsgestaltung	29
6.6 Hintergründe und Beobachtungen zu Stress und Leistung	30

# 1. Einleitung

## 1.1 Was stresst Schülerinnen und Schüler?

Wie in Kapitel 2 erläutert, entsteht Stress im Vergleich zwischen Anforderungen und Bewältigungsvermögen. Jede Situation, in der Kinder und Jugendliche Leistungen erbringen müssen, kann prinzipiell Stress auslösen. Gefordert werden Kinder und Jugendliche auf sehr vielfältige Weise.

Zu denken ist dabei in erster Linie an die Schule: «Schülerinnen und Schüler müssen eine grosse Menge an Lernstoff bewältigen, Leistungen erbringen, nahezu allzeit für Leistungskontrollen vorbereitet sein, in bestimmten Lektionen kreativ, in anderen sportlich sein und in weiteren Unterrichtsstunden vor allem analytisch denken, sie müssen viele Fakten auswendig lernen und schnell abrufen können sowie eine eigene Meinung entwickeln. Sie müssen sich den Interaktionsstilen von Lehrpersonen unterordnen, zugleich Sozial- und Selbstkompetenzen erwerben, mit den Klassenkameradinnen und -kameraden auskommen, die Erwartungen von Eltern und Lehrpersonen erfüllen usw.» (Hascher 2004, S. 15).

Aber auch ausserhalb der Schule sehen sich Kinder und Jugendliche den unterschiedlichsten Anforderungen ausgesetzt. Sie müssen eine Vielzahl von Eindrücken aufnehmen und verarbeiten, sich mit anderen Menschen und der Welt arrangieren. Sie müssen Kontakte knüpfen und Beziehungen aufbauen, Konflikte bewältigen und sich gegenüber Erwachsenen und Gleichaltrigen behaupten. Sie müssen dem Gruppendruck standhalten und Versuchungen widerstehen, sich anpassen und zugleich abgrenzen. Sie müssen allenfalls Besitz und Statussymbole vorweisen können, vielleicht haben sie Stigmatisierung und Diskriminierung zu ertragen, inneren Zwiespälten zu begegnen und Entscheidungen zu treffen. Sie müssen sich im Sportklub und unter Umständen auch als Sexualpartner als leistungsfähig erweisen, mit ihren Möglichkeiten und Grenzen zurechtkommen und ihre Identität entwickeln. Zudem sollen sie einen Beruf wählen und eine Lehrstelle finden. Nicht wenige Kinder und Jugendliche müssen Armut, Scheidung, Migration, berufliche Unsicherheit oder ein wenig lebenswertes Wohnumfeld ertragen. Und bei all diesen Anforderungen müssen sie sich auch noch stets cool geben.

Dieses Kapitel ist – mit freundlicher Genehmigung der Pädagogischen Hochschule FHNW, Beratungsstelle Gesundheitsbildung – zu grossen Teilen der **Arbeitsmappe Stop & Go – Stressen, leisten, erholen** entnommen. Sie finden darin viele weitere Tipps, Vorlagen und Anregungen (siehe Literaturverzeichnis).

Dezember 2007

Regina Hiller

*schulische Leistungen*

*ausserschulische  
Anforderungen*

*Gruppendruck  
Statussymbole  
Diskriminierung*

*Lehrstellensuche*

*wenig lebenswertes  
Wohnumfeld*

## Was kann mich als Schülerin oder Schüler stressen – und was steckt dahinter?

Ich bin ...

- ... abgelenkt
- ... aggressiv
- ... angespannt
- ... aufgeregt
- ... belastet
- ... beleidigt
- ... beschämt
- ... besorgt
- ... durcheinander
- ... enttäuscht
- ... frustriert
- ... gereizt
- ... im Ungewissen
- ... in einem Konflikt
- ... in einem Zwiespalt
- ... nervös
- ... nicht gut genug
- ... überanstrengt
- ... überlastet
- ... unentschlossen
- ... unruhig
- ... unter Druck
- ... unzufrieden
- ... verärgert
- ... verbittert
- ... verletzt
- ... verunsichert
- ... verwirrt
- ... vor den Kopf gestossen
- ... wütend



Ich habe ...

- ... Angst vor negativen Konsequenzen
- ... Angst zu versagen
- ... Ehrfurcht
- ... ein schlechtes Gewissen
- ... ein ungutes Gefühl
- ... keine Aussicht auf Erfolg
- ... keine Energie
- ... keine Lust
- ... keine Perspektive
- ... keine Zeit
- ... keinen Freiraum
- ... Respekt



Ich muss ...

- ... ständig an etwas denken

Ich fühle mich ...

- ... arrogant behandelt
- ... bevormundet
- ... erniedrigt
- ... ganz klein
- ... angeekelt
- ... hilflos
- ... mies
- ... peinlich berührt
- ... traurig
- ... überfordert
- ... ungenügend
- ... ungerecht behandelt
- ... unsicher
- ... unverstanden
- ... zu etwas gedrängt



*Ergebnisse einer Umfrage bei zehn Aargauer Schulklassen 2004*

## 1.2 Was meinen Schülerinnen und Schüler, wenn sie «Stress» sagen – und was tun sie dagegen?

Wie nehmen nun Jugendliche Stress selber wahr? Die Fachstelle Sicherheit und Gesundheit führte zu diesem Thema im Sommer 2007 eine Umfrage bei acht Oberstufenklassen im Kanton St.Gallen durch.

Bewusst wurden städtische wie ländliche Klassen und auch eine Agglomerationsgemeinde gewählt. Dabei hat sich gezeigt, dass sich die am häufigsten genannten Stresssituationen gleichmässig verteilt in allen Klassen zeigen. Es ergab sich ein sehr einheitliches Bild: Die meisten Jugendlichen definieren Stress für sich als «Mehrfachbelastung», an erster Stelle stehen viele Hausaufgaben und Prüfungen, ein langer Unterrichtstag, familiäre und ausserschulische Verpflichtungen (Mithilfe im Haushalt, Training, Verein) und persönliche Probleme. Nicht zu vergessen ist, dass es auch Schülerinnen und Schüler gibt, die ihre Schulzeit stressfrei erleben!

*einheitliches Bild*

*Stress =  
Mehrfachbelastung*

Die erwähnte Erhebung an den acht Oberstufenklassen aus dem Kanton St.Gallen ist auch der Frage nachgegangen, was Schülerinnen und Schüler selbst gegen Stress tun können. Demnach lenkt sich die Mehrheit der Befragten am liebsten ab, um das Problem (kurzzeitig) zu vergessen. Etwa ein Drittel der Jugendlichen beschreibt auch aktive Strategien, um ihre Lage zu verbessern oder zu bewältigen.

*Umfrage im  
Kanton St.Gallen*

Kinder und Jugendliche können jedoch bestimmte Situationen nicht selbst verändern, zum Beispiel kommen sie nicht darum herum, Prüfungen zu schreiben. Sie können auch nicht alle emotionsregulierenden Strategien einsetzen, die Erwachsenen potenziell zur Verfügung stehen. So goutieren es nicht alle Erwachsenen, wenn Kinder und Jugendliche Ärger oder Missfallen äussern. Auch Tagträume, mit denen eine entspannende Wirkung verbunden ist, sind während des Unterrichts nicht erwünscht. Zudem können Schülerinnen und Schüler eine angespannte Situation im Unterricht nicht einfach verlassen (Klein-Hessling & Lohaus 2000, S. 12).

*bestimmte Situationen  
nicht veränderbar*



Emran, 2. Sek.  
Stress bedeutet für mich, wenn ich mehrere Sachen gleichzeitig erledigen muss und dann den Überblick verliere. Dagegen hilft mir, wenn ich eine Pause mache und mir eine Liste schreibe.

Andrea, 3. Real.  
Stress heisst für mich Hektik, Frust, mieser Tag, viele Hausaufgaben, schlechte Noten, zu viel Schule, zu wenig Schlaf... Dagegen hilft mir, wenn ich Musik höre, für mich allein alles überdenke und mich beruhige.

Ramon, 1. Real.  
Stress ist, wenn ich viel zu tun habe und überfordert bin, z.B. viele Hausaufgaben habe und auch noch für einen Test lernen muss. Dagegen hilft mir, wenn ich mir die Arbeit einteile und plane, wann ich sie erledige.

Suzana, 1. Sek.  
Als Stress empfinde ich, wenn ich viele Hausaufgaben und Prüfungen habe. Dann komme ich unter Zeitdruck. Dagegen hilft mir, wenn ich mit meinen Eltern und Freunden darüber rede oder mir einen lustigen Film ansehe, bei dem ich lachen kann.

Gian, 3. Real.  
Stress habe ich, wenn ich mittags selber kochen muss und kaum Zeit zum Essen habe, dazu noch lernen und pünktlich in die Schule kommen sollte. Dagegen hilft mir, wenn ich dann abends Musik höre, mit meinen Freunden rausgehe, Schokolade esse oder telefoniere.

Michaela, 2. Sek.  
Stress ist, wenn ich abends müde nach Hause komme und viele schwierige Hausaufgaben erledigen muss, dich ich nicht checke. Dagegen hilft mir, mich anders einzustellen und es leichter zu nehmen.

Meltem, 2. Real.  
Stress habe ich, wenn es schlechte Noten gibt und ich einfach nirgends mehr drauskomme. Ich habe oft Kopfschmerzen und in der Familie läuft dann meist auch nicht gut. Dagegen hilft mir, wenn ich für mich alleine sein und über alles nachdenken oder mit jemandem darüber sprechen kann.

Flavio, 3. Sek.  
Stress spüre ich, wenn alle etwas von mir erwarten und ich es nicht mehr auf die Reihe kriege – oder wenn mich Gedanken unnötig belasten, z.B. Streit mit meiner Familie. Dagegen hilft mir Musik hören, TV schauen, mit Freunden ausgehen oder ein angenehmes Bad.

Natascha, 2. Sek.  
Stress bedeutet für mich Nervosität, grosse Anspannung, eine übermässige körperliche oder seelische Belastung. Dagegen hilft mir, wenn ich Sport mache, lese, Musik höre oder etwas mit Freunden unternehme.

Ryan, 1. Real.  
Stress habe ich z.B., wenn ich einen Vortrag halten muss. Dann zittere ich ganz fest und gerate ins Schwitzen. Dagegen hilft mir, wenn ich mir meine Zeit gut einteile und alles in Ruhe erledigen kann.

Aus einer Umfrage  
bei acht St.Galler Ober-  
stufenklassen 2007



### 1.3 Was kann die Schule tun?

Wenn es die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen betrifft, ist die Zielsetzung klar: Es geht darum, negative Auswirkungen von belastenden Situationen zu vermeiden. Doch was kann die Schule dazu beitragen?

- Schülerinnen und Schüler können lernen, Stresssituationen bewusst anzugehen und zu bewältigen.
- Die Schule kann Situationen so gestalten, dass sie weniger belastend sind oder gar nicht erst entstehen.
- Im Gespräch mit den Eltern sind mögliche Belastungen des Kindes anzusprechen. Bei hohem Leistungsdruck können z.B. Entlastungsmöglichkeiten gemeinsam gesucht werden.

*Umgang mit Belastungen*

Die Schule stellt Anforderungen und kann deshalb auch überfordern. Schülerinnen und Schüler können entsprechende stressauslösende Situationen kaum verändern. Sie als Lehrperson haben jedoch sehr wohl die Möglichkeit dazu. Es gibt viel Spielraum, um optimale Voraussetzungen für das Lernen und für gute Leistungen zu schaffen.

*Spielraum der Lehrperson optimal nutzen*

Dieses Kapitel erläutert zunächst einige Hintergründe zur Frage, was das Wohlbefinden in der Schule ausmacht. Danach folgen aus Sicht der allgemeinen Didaktik Vorschläge, wie Sie als Lehrperson durch die Unterrichtsgestaltung Stress vermindern, Voraussetzungen für gute Leistungen schaffen und das Wohlbefinden der Kinder in der Klasse verbessern können. Ab Seite 21 finden Sie zudem einige weiterführende Ansätze.

## 2. Unterricht gestalten – Stress vermeiden

Im Internet sind unter dem Stichwort «Schulstress» rund 20'000 Einträge zu finden. Und in Umfragen geben Aargauer wie St.Galler Schülerinnen und Schüler an, dass ihr grösster Stress durch die Schule verursacht wird – erst dann kommen die Faktoren Familie, Berufswahl und Mitschüler/-innen (vgl. Einleitung). Manchmal braucht es wenig, damit sich Schülerinnen und Schüler gestresst fühlen:

### Ein ewig gleicher Unterricht

*Erfahrungsbericht von Eva K., Oberstufenlehrerin*

Eine 3. Sekundarklasse äussert sich folgendermassen zum Thema Stress in einem ihrer Unterrichtsfächer: Es gelingt uns einfach nicht, mehr Interesse und Engagement für dieses Fach aufzubringen, denn die Lektion läuft immer nach demselben Schema ab: Aufgaben besprechen – Übungsbuch hervornehmen – Texte aus dem Schülerbuch bearbeiten. Von Anfang an ist klar, wie die Lektion abläuft.

Das Fach begeistert und motiviert die Schülerinnen und Schüler wenig, sie können sich nicht einbringen und machen nur das Nötigste. In der Folge beteiligen sie sich immer weniger, die Lehrperson beklagt sich über die Passivität und das fehlende Engagement der Klasse – ein Teufelskreis, der sich in Stress für die Schüler auswirkt: Sie merken, dass ihr passives Verhalten gerügt wird und sie nichts an der Lektionsstruktur verändern können.

*Schule ist  
grösster  
Stressfaktor*

Der Erfahrungsbericht zeigt auf einfache Weise die Komplexität des Stressbegriffs im Alltag der Schüler und Schülerinnen und deren Lehrpersonen: Fast alles kann Stress auslösen und wird als Stress bezeichnet (vgl. auch Einleitung):

- Ängste (zum Beispiel vor Prestigeverlust, schlechten Noten, Versagen, negativen Konsequenzen, Prüfungsangst ...)
- Ärger und Enttäuschungen, Aufregungen
- Konflikte, Mobbing
- Arbeitsdruck und Belastungen, Leistungsdruck, Zeitdruck
- Bevormundung, nicht ernst genommen werden, nicht dazugehören
- Chaos, Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühle, eigene Sorgen
- Perspektivlosigkeit und Ungewissheit, Zukunftsangst

*Stressbegriff;  
Komplexität  
im Alltag*

Das Elternforum Deutschlands ([www.eltern.de](http://www.eltern.de)) nennt alarmierende Zahlen: 30% der Dritt- und Viertklässler geben an, mehrmals in der Woche nicht gut schlafen zu können. 17,5% leiden an Appetitlosigkeit und 11% an Bauchschmerzen. Jedes zehnte Kind im Alter zwischen 13 und 16 Jahren nimmt Schlaf- oder Beruhigungsmittel, jeder zweite Teenager Kopfschmerztabletten. Stress sei «... heute keine Managerkrankheit mehr. Auch Kinder leiden darunter – und ihre Zahl nimmt zu. Zwei von drei Grundschulern erleben Stress-Situationen. Vor allem im schulischen Bereich fühlen sich Kinder oft überfordert: Hausaufgaben und Klassenarbeiten stressen, ebenso die Angst zu versagen, wenn der Lehrer sie an die Tafel ruft.» Dieser kurze Überblick zeigt zweierlei: Erstens, dass sich Kinder subjektiv gestresst fühlen und dass die Schule dabei eine wichtige Rolle einnimmt. Zweitens, dass die Kinder (und ihre erwachsenen Bezugspersonen) oft zu wenig sinnvolle Mittel kennen und anwenden, um diesen Stress abzubauen.

*alarmierende Zahlen*

In diesem Kapitel finden Sie zunächst einige Hintergründe zur Frage, was das Wohlbefinden in der Schule ausmacht. Danach folgen aus der Sicht der allgemeinen Didaktik Vorschläge, wie Sie als Lehrperson über die Unterrichtsgestaltung Stress vermindern, Voraussetzungen für gute Leistungen schaffen und das Wohlbefinden der Kinder in der Klasse verbessern können. Viele der Vorschläge werden Sie bestimmt kennen. Es ist das Ziel dieses Beitrags, die Unterrichtsgestaltung für einmal unter der Perspektive Stress und Wohlbefinden anzuschauen und zu reflektieren. In den zahlreichen Buchtipps am Schluss des Kapitels finden Sie weiterführende Hinweise.

*didaktische  
Vorschläge*

### 3. Wohlbefinden in der Schule

Unbestritten ein wesentlicher Faktor des Stressabbaus ist, dass Kinder sich in der Schule wohlfühlen. Untersuchungen der Universität Freiburg (z.B. Grob & Flammer 1998, Moser & Rhyn 2000) zeigen, dass fast zwei Drittel der Schülerinnen und Schüler gerne zur Schule gehen und ihre Leistungen verbessern möchten. Ein angemessener Leistungsdruck seitens der Schule führt bei diesen Kindern zu einer hohen Leistungsbereitschaft. Mit dem Lernerfolg steigt auch das schulische Wohlbefinden.

*angemessener  
Leistungsdruck*

*Lernerfolg*

Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft sind in den verschiedenen Schulstufen unterschiedlich ausgeprägt: am höchsten an Gymnasien, am wenigsten bei Real- und Sonderschulen.

*Leistungsbereitschaft  
unterschiedlich  
ausgeprägt*

Schule schafft also einerseits Wohlbefinden und psychische Gesundheit bei erfolgreichen Schülerinnen und Schülern, andererseits psychische Belastungen und unter Umständen auch psychische Störungen bei weniger erfolgreichen Schülerinnen und Schülern (Wydler 2004).

Tina Hascher (2004) hat Schülerinnen und Schüler zu ihrem Stresserleben und zum Wohlbefinden in der Schule befragt und dabei zum Beispiel folgenden Bericht einer Schülerin erhalten:

**«Damit müsst ihr jetzt lernen umzugehen»**

*Erfahrungsbericht einer Schülerin, aus Hascher 2004, S. 286.*

Heute Nachmittag während der Physikstunde mussten wir wieder eine ungeheuer schwierige Formel zur Astronomie ausrechnen. Keiner hat sie begriffen. Da sagt der Lehrer am Ende der Stunde, dass es am nächsten Montag über all diese Formeln und noch über älteren Stoff eine Probe gibt. Ich hätte den Lehrer am liebsten auf den Mond geschossen. In letzter Zeit hatten wirs nicht so streng, dann kam letzte Woche das Konfirmationslager und jetzt meinen alle Lehrer, nur weil wirs drei Tage schön hatten, müssten sie gleich überall Klausuren machen. Morgen haben wir eine Deutsch- und Englischklausur, am Mittwoch einen Französischtest, am Donnerstag eine Mathematikprüfung und am Montag einen Physiktest ... Ich war wütend und fühlte mich irgendwie wehrlos, weil nun das ganze Wochenende mit Lernen versaut ist. Wehrlos fühlte ich mich, weil wenn wir Schüler etwas sagen würden, dann sagen die Lehrer eh nur: «Ja, am Gymnasium werds dann noch strenger. Damit müsst ihr jetzt lernen umzugehen».

Tina Hascher benennt aufgrund ihrer Studien fünf Faktoren, die wesentlich zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern in der Schule beitragen:

- Das soziale und didaktische Verhalten der Lehrperson: Das Wohlbefinden wird gestärkt, wenn Lehrpersonen von ihren Klassen in drei Bereichen positiv beurteilt werden: Gleichbehandlung der Lernenden, kompetenter Unterricht, Fürsorge gegenüber den Schülerinnen und Schülern.
- Der Leistungsdruck im Unterricht: Verschiedene Studien bestätigen, dass Stress von Schülerinnen und Schülern massgeblich durch Leistungsdruck in der Schule ausgelöst wird und damit das Selbstwertgefühl der Lernenden gefährdet.
- Das Leistungsniveau der einzelnen Schüler und Schülerinnen: Gute Schulleistungen fördern die Freude an der Schule, die positive Einstellung zur Schule und das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler. Es ist deshalb wichtig, dass Kinder und Jugendliche diejenigen Schulen besuchen,

*Verhalten der  
Lehrperson*

*Stress durch  
Leistungsdruck*

*passende  
Schule/Klasse*

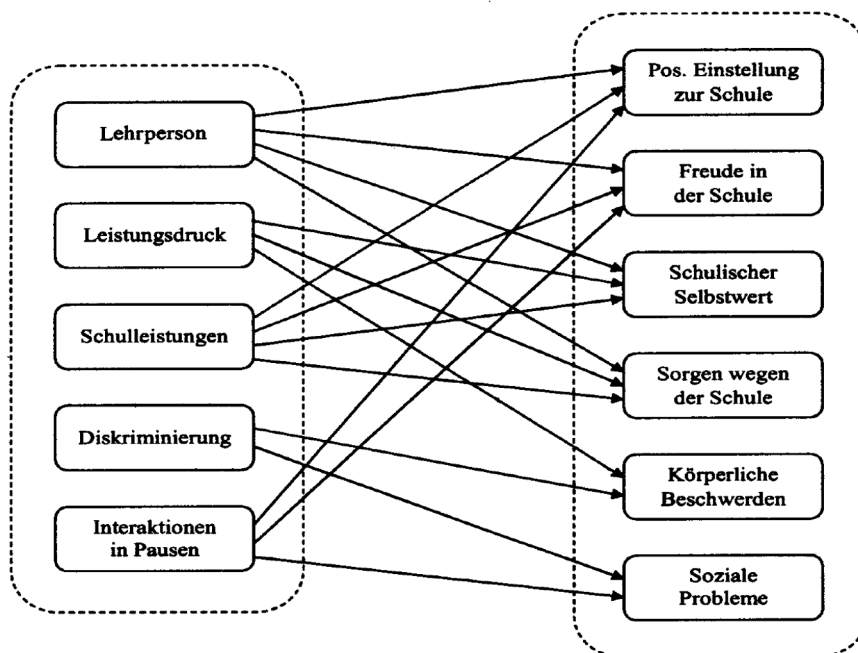
deren Leistungsanforderungen sie gewachsen sind bzw. dass Lehrpersonen ihren Unterricht individualisieren.

- Die Diskriminierung unter Mitschülern: Soziale Spannungen und Schwierigkeiten zwischen Kindern und Jugendlichen gehören zum Alltag. Wenn Diskriminierung vorliegt (also eine öffentliche und beobachtbare Ausgrenzung), kann dies zu sozialen Problemen und zu körperlichen Beschwerden führen.
- Interaktionen in der Schulpause: Der Unterricht selber bietet nur begrenzte Möglichkeiten, untereinander intensiv zu kommunizieren. Private und persönliche Kontakte müssen die Schüler/-innen auf die Zeit ausserhalb der Lektionen verschieben. Gute Interaktionen in den Schulpausen fördern die positive Einstellung zur Schule, stärken die Freude an der Schule und vermindern soziale Probleme.

*Klassenklima*

*gute Schulpausen*

Tina Hascher fasst die Auswirkungen dieser fünf Dimensionen auf das Wohlbefinden der Lernenden in folgender Übersicht zusammen:



Einflüsse (links) auf die Komponenten des Wohlbefindens in der Schule (rechts). Aus Hascher 2004.

Wenn wir davon ausgehen, dass Wohlbefinden in der Schule das Gegenmittel zum Stress in der Schule bedeutet, lassen sich aus den Forschungen Tina Haschers verschiedene konkrete Hinweise zum Stressabbau ableiten:

- eine Klärung der Anforderungen (Leistungserwartung und Überforderung, Leistungsdruck)
- der respektvolle Umgang der Lehrperson mit den Schüler(inne)n und der Umgang der Kinder und Jugendlichen untereinander
- die didaktischen Modelle des Unterrichts
- eine Klärung des individuellen Leistungspotenzials der Schüler/-innen und der damit einhergehenden schulischen Massnahmen

*Gegenmittel zum Stress*

Die folgenden Überlegungen und Vorschläge gehen vor allem auf den dritten Punkt ein, d.h. auf die didaktischen Modelle des Unterrichts.

## 4. Anregungen für die Unterrichtsgestaltung

Die folgenden Abschnitte zeigen einige Möglichkeiten auf, die geeignet sind, Unterrichts- oder Schulstress abzubauen und gleichzeitig einen förderlichen Leistungswillen der Kinder aufrechtzuerhalten.

Uns ist bewusst, dass viele Lehrpersonen verschiedene dieser Faktoren bereits in ihrer Unterrichtsgestaltung berücksichtigen. Dennoch erscheint es uns wertvoll und nützlich, selbstkritisch zu überprüfen, in welchen Bereichen noch Optimierungsmöglichkeiten vorhanden sein könnten.

*Optimierungsmöglichkeiten prüfen*

### 4.1 Kinder «abholen»

Aus neuropsychologischen Untersuchungen (z.B. Peter Gasser, 2002) wissen wir, dass für effektive Lernleistungen die entsprechenden Gehirnregionen aktiviert sein müssen oder, mit anderen Worten, die Lernenden «abgeholt» werden müssen. Kinder kommen mit vielfältigen Erlebnissen, mit Freuden, Ärger, Sorgen zur Schule und denken nicht immer an den zu lernenden Stoff. Vor allem im Fachunterricht, beim Wechsel von einer Lehrperson zur anderen, sind sie oft noch nicht «empfangsbereit» und müssen sich zuerst auf den neuen Stoff und die Lehrperson einstellen können.

*auf Lehrperson und Stoff einstellen*

Das beste Mittel, Kinder auf den Lernstoff und auf die Klasse einzustimmen, sind Einstiege in die Lektion (oder in den Tag). **Thematische Einstiege** enthalten die folgenden Elemente:

- Informationen darüber geben, was für die nächste Lektion geplant ist: Zielsetzung, Lernorganisation und Begründung;
- Vorerfahrungen und Vorwissen aktivieren;
- Fragen zum Thema zusammenstellen.

Manchmal ist es sinnvoll, mit Einstiegen das Thema **«Ich und die Klasse»** aufzunehmen und damit deutlich zu machen, dass die Klasse eine Lerngruppe ist, in der jedes Kind seine Bedeutung hat.

Je nach zur Verfügung stehender Zeit dauern Einstiege wenige Minuten bis zu einer halben Lektion. Sie können in jedem Fach und in jeder Schulstufe Verwendung finden. Weitere Anregungen zum Einstieg finden Sie z.B. in der Mappe Stop & Go (Literaturverzeichnis).

## 4.2 Subjektive Wahrheiten

Menschen konstruieren sich ihre eigenen Wahrheiten bzw. Wirklichkeiten. Sie tun dies, indem sie ihren subjektiven Wahrnehmungen eigene Bedeutungen geben. Wiederholen sich solche Wahrnehmungen immer wieder, werden sie für wahr genommen. Diese Wahrheiten sind subjektiv und unterscheiden sich von Mensch zu Mensch.

Die folgenden Beispiele von Miller (1993) zeigen, wie das Zusammentreffen von subjektiven Wahrheiten Stress für die Beteiligten auslösen kann:

Peter (1. Klasse) malt mit voller Hingabe ein grünes Meer. Die Lehrerin korrigiert ihn und sagt: «Du, das Meer malt man aber blau.» Darauf der Junge: «Da, wo ich in den Ferien war, da wars ganz grün.»

Maria (2. Klasse), ein italienisches Mädchen, wird, weil es häufig dazwischenredet, ermahnt und aufgefordert, sich zu melden, wenn es etwas sagen möchte. Maria wundert sich und denkt: Komisch, hier wird der Reihe nach geredet. Zu Hause reden alle auf einmal, und es klappt auch.

Ein Fachlehrer beschwert sich beim Klassenlehrer einer 10. Klasse über Michael, diesen «frechen Kerl». Der Kollege wundert sich, weil er den Jungen sehr einsatzfreudig und engagiert erlebt. Befragt, was bei Michael denn frech sei, antwortet der Fachlehrer: «Er sagt immer so ungeniert seine eigene Meinung». «Und genau das schätze ich an ihm», meint daraufhin der Klassenlehrer.

*eigene Wahrheit  
konstruieren*

Diese drei unspektakulären Beispiele zeigen, dass im Aufeinanderprallen subjektiver Wirklichkeiten stressauslösende Kräfte frei werden: Beharrt die Lehrerin im ersten Beispiel darauf, dass in ihrem Unterricht Meere blau zu sein haben, kann sich Peter als abgelehnt und damit als nicht ernst genommen fühlen (er hat ja das Meer grün gesehen). Wird die Lehrerin hingegen mit Peter über die unterschiedlichen Wahrnehmungen sprechen, besteht kaum eine Gefahr für künftigen Schulstress.

*über  
Wahrnehmungen  
sprechen*

Wo Menschen zusammen leben und arbeiten, prallen die unterschiedlichen Wirklichkeitsauffassungen aufeinander. Stress kann abgebaut werden, indem diese Tatsache in der Schule ernst genommen wird: Nicht der Stärkste, Schnellste oder Liebste setzt die eigene Wirklichkeit durch, sondern die unterschiedlichen Wirklichkeiten werden ausgetauscht, diskutiert und beachtet. Das Aushandeln von Regeln geschieht im Diskurs aller Beteiligten und nicht auf Anordnung der Lehrperson allein.

*Regeln aushandeln*

Noch vor wenigen Jahrzehnten galt der absolute Gehorsam der Kinder gegenüber den Erwachsenen als oberstes Erziehungsziel. Schule und Gesellschaft haben sich gewandelt. Miller (1993) beschreibt unter dem Stichwort «von der Erziehung zur Beziehung», welche Ziele und Wege die Schule heute verfolgen sollte:

*von der Erziehung zur  
Beziehung*

- Jeden Menschen als autonomes Wesen begreifen lernen und entsprechend handeln: Bedingungen schaffen, die Wachstum ermöglichen und Entwicklungen fördern.
- Als autonomes Wesen zu anderen in Beziehung treten, in Kontakt mit ihnen sein: Beziehungen von sich aus gestalten und aufhören, andere zu manipulieren.
- Eigene Freiräume wahrnehmen und nützen und die Freiräume anderer beachten und achten: Freiheit und Verantwortung gehören zusammen.
- Herrschaftsdenken und Fremdbestimmung aufgeben: Selbstbestimmung zulassen, Mitbestimmung fördern und solidarisch handeln.

*Entwicklung fördern*

*in Beziehung treten*

*Freiheit und  
Verantwortung*

*solidarisch handeln*



- An zentralen Lebensproblemen interessiert sein: sie wahrnehmen und akzeptieren, sie bewältigen und Unbewältigtes aushalten.
- Unterschiedliche Interessen bejahen: Reibungen in Kauf nehmen, Konflikten nicht aus dem Weg gehen und um Vereinbarungen bemüht sein.
- Sich Wissen und Kenntnisse aneignen sowie die Fähigkeit, flexibel auf Veränderungen zu reagieren.
- Sich darüber Gedanken machen, wie wir förderlich miteinander leben: lassen, was schädigt, verhindern, was gefährdet und bejahen, was Leben erhält.
- Akzeptieren, dass es immer Fragen und keine endgültigen Antworten geben wird: Wir sind immer auf dem Weg.

*Interesse für Probleme*

*unterschiedliche Interessen*

*flexibel reagieren*

*förderlich miteinander leben*

*keine endgültigen Antworten geben*

Die Forderung geht also dahin, dass die Lehrperson im Unterricht (und die Eltern in der Familie) demokratisches Handeln einüben und vorleben, die Kinder mit ihren Freuden, Sorgen, Ängsten und ihrem Stresserleben ernst nehmen.

#### 4.3 Lern- und Arbeitstechniken

Ein vermutlich nicht unwesentlicher Teil von Schulstress ist dadurch bedingt, dass Kinder nicht so genau wissen, wie sie selber sinnvoll lernen können: Sie lernen einfach. Dadurch können sie auch ihren Lernerfolg oder -misserfolg nur schlecht auf die eigene Lernarbeit beziehen und geraten – vor allem, wenn die Schulleistungen nicht ihren Wünschen entsprechen – unter Druck.

Die Literatur zu Lern- und Arbeitstechniken füllt ganze Bücherregale. Einerseits ist dabei wichtig, dass Lehrpersonen (und Eltern) Schülerinnen und Schülern zutrauen, dass sie die Verantwortung für ihr eigenes Lernen übernehmen. Andererseits sind ihnen dazu die notwendigen Instrumente und Hilfen bereitzustellen. Kinder sollen im Unterricht über ihr eigenes Lernen nachdenken können und sich dadurch Arbeitsweisen schaffen, die ihnen ein optimales Lernen ermöglichen.

*Verantwortung zutrauen  
Hilfen bereitstellen*

Armin Beeler (1999) empfiehlt, mit Lernheften, Lerntagebüchern und Lernplakaten zu arbeiten:

- Ein systematisch angelegtes, alphabetisches Lernheft: Darin werden für die Regeln zu jedem instrumentellen Ziel z.B. zwei Seiten reserviert. Stichworte dazu können sein: Hinweise zum Auswendiglernen, Prüfungsvorbereitung oder die Arbeit zu zweit. Vorteil: gute Ordnung, später leicht nachzuschlagen. Nachteil: etwas zu systematisch und unflexibel.
- Ein Lerntagebuch: Darin werden neben persönlichen Notizen auch Eintragungen über Lernerfolg und Lerneinsichten in chronologischer Reihenfolge eingetragen. Vorteil: Das Heft lässt sich ohne systematische Einteilung führen und kann sehr persönlich gestaltet werden. Es muss allerdings ein Verzeichnis erstellt werden, damit sich die gesuchten Einträge schnell finden lassen.
- Das Lernplakat: Auf einem Papier im Plakatformat notiert die Lehrperson oder ein Kind die wichtigsten Regeln in grosser Schrift. Die Plakate werden aufgehängt. Sinnvollerweise wird zu jedem instrumentellen Lernziel (z.B. Interview, Ordnen, sich aus Texten informieren) ein Plakat hergestellt, das sich später auch ergänzen lässt. Vorteil: Schneller Zugriff, Sichtbarkeit. Nachteil: Das Kind verfügt über keine eigene, selbst formulierte Zusammenfassung; wenn es das Zimmer wechselt, geht viel verloren. Zudem sind die Platzverhältnisse im Schulzimmer selten geeignet, mehrere Plakate hängen zu lassen.

*Lernheft*

*Lerntagebuch*

*Lernplakat*

Der Autor zitiert in seinem Buch «Wir helfen zuviel» (1999) drei Lehrpersonen, die mit diesen Instrumenten Erfahrungen gemacht haben:

«Ich begann mit dem Thema ‚miteinander sprechen‘. Wir erarbeiteten vier Punkte und schrieben sie ins Heft ein. So werde ich bei jedem instrumentellen Ziel vorgehen. Ich notiere die Regeln auch auf ein Plakat.»

«Ich versuche es mit einem ‚Persönlich-Heft‘. Wenn ich mit einem Kind spreche, bitte ich es aufzuschreiben, was es darüber denkt: was hat mich gefreut, was hat mich geärgert? Eine Art Tagebuch.»

«Bei mir wird das Rechtschreibheft zu einem Lernheft. Das Kind beurteilt sich selbst: Was beherrsche ich, welche Fortschritte erziele ich, wo sind meine Schwächen? Ich bekam zum Teil längere, sehr aussagekräftige Texte.»

Lehrpersonen sollten in ihrem Unterricht das «Lernen lernen» thematisieren und den Schülerinnen und Schülern Hilfen und Unterstützung anbieten können. Weitere Hinweise zu Lerntechniken finden Sie im Literaturverzeichnis.

«Lernen lernen»

#### 4.4 Rhythmisieren des Schulalltages und der Lektionen

Kein Mensch kann andauernd Höchstleistungen vollbringen. Die Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung wird denn auch von vielen Stressforschern als wichtiges Ziel zur Gesundheitsförderung angesehen.

Für Schülerinnen und Schüler ist dies gar nicht so einfach, weil bei ihnen der Stundenplan und die in den einzelnen Stunden (und bei Hausaufgaben) geforderte Stoffmenge vorgegeben ist:

*Balance zwischen Anspannung und Entspannung*

##### **Prüfungen häufen sich**

*Erfahrungsbericht von Eva K., Oberstufenlehrerin*

Die Zeugnistermine standen bevor. Dies schlug sich in einer Häufung von Prüfungen nieder: konkret waren in dieser Klasse in einer Woche bereits drei Tests angesagt, dazu ein Aufsatz. Dann wurde im Fach Geografie eine weitere Prüfung angekündigt. Die Mehrheit der Klasse wehrte sich und wollte den Test auf später verschieben.

Darauf wollte die Lehrperson aber nicht eingehen; einerseits gab es schon öfters Stundenausfall, andererseits schätzte sie die Arbeitsbelastung der Klasse als nicht so hoch ein («für einen Aufsatz braucht ihr ja nichts zu lernen ...»). Damit waren weitere Diskussionen beendet.

Der Stress für die Schüler und Schülerinnen stieg enorm: Sie hatten in derselben Woche zusätzlichen Lernstoff für ein weiteres Fach zu bewältigen, und vor allem fühlten sie sich von der Lehrperson übergangen und in ihrem Stress und ihrer Belastung nicht ernst genommen.

Dieses Beispiel zeigt, wie notwendig Rhythmisierungen im Schulalltag, in den einzelnen Lektionen, über den Tag, über die Woche und über das gesamte Quartal des Schuljahres sind und dass dem Wechselspiel zwischen Entspannung und Anspannung auch im Fachlehrer/-innen-Unterricht Rechnung getragen werden muss.

Rhythmisierung im Unterricht bedeutet Verschiedenes:

- Unterrichtsformen abwechslungsreich einsetzen: Zwischen Frontal- und Gruppenunterricht sowie individueller Arbeit abwechseln, «passive» Unterrichtsformen (zuhören, mitdenken) mit Phasen der Eigenaktivität der Schüler/-innen mischen, auch einmal aus dem Schulzimmer gehen, Unterricht auflockern.
- Pausen einlegen und lüften: Schulstunden sind durch Pausen unterbrochen. Diese dienen der Entspannung und dem Sich-Einstellen auf die neue Lektion. Es ist wichtig, Pausen zu beachten und nach einem Arbeitsblock eine Pause anzuordnen. In der Pause sollen sich die Schüler/-innen entspannen können, sie soll nicht dazu genutzt werden, Arbeiten noch fertig zu stellen.
- Arbeitsbelastungen koordinieren: Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen so koordinieren, dass sie von den schwächeren Schüler(inne)n in angemessener Zeit und mit sinnvollem Aufwand geleistet werden können.
- Immer wieder Konzentrations- und Entspannungsphasen und -spiele in den Unterricht einbauen (siehe Literaturverzeichnis).

*abwechslungsreiche  
Unterrichtsformen*

*Pausen*

*Arbeitsbelastung  
koordinieren*

#### 4.5 Individualisierende Unterrichtsformen

Schülerinnen und Schüler fühlen sich gestresst, weil sie über- oder unterfordert sind. Sie möchten leisten, tun dies aber auf unterschiedlichen Wegen und mit unterschiedlichen Tempi. Individualisierende Unterrichtsformen helfen ihnen, sich auf ihre eigene Art und Weise den Lernstoff anzueignen: Nicht alle in der Klasse machen zur selben Zeit dasselbe, und trotzdem bleiben die Lernziele gemäss Lehrplan verbindlich und erreichbar.

*unterschiedliche  
Wege und Tempi*

Unter dem Stichwort «Offener Unterricht» mit individualisierenden Unterrichtsformen werden verschiedene Lehr- und Lernformen zusammengefasst:

- Freiarbeit (Lernen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit individuellen Zielen, Inhalten, Methoden und Arbeitstempi);
- (Wochen-)Planarbeit (Zusammenstellung eines individuellen «Lernmenüs» für den jeweiligen Schultag, die jeweilige Schulwoche);
- Projekt-Unterricht (zeitlich befristete Projekte in unterschiedlichen Gruppierungen und mit der Betonung auf Prozess und Produkt);
- Handlungsorientierter Unterricht (starke Betonung der Selbsttätigkeit und Schüleraktivierung, verbunden mit dem Anspruch auf ganzheitliches Lernen);
- Praktisches Lernen (Förderung der Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten der Schüler/-innen innerhalb und ausserhalb der Schule);
- Werkstatt-Unterricht (Postenarbeit mit individueller Reihenfolge, um ein Thema zu erarbeiten).

*Freiarbeit*

*Planarbeit*

*Projekt-Unterricht*

*handlungsorientierter  
Unterricht*

*praktisches Lernen*

*Werkstatt-Unterricht*

Individualisierende Lernformen verlangen von den Lehrpersonen eine entsprechende Einstellung mit der Bereitschaft, den Lernenden grössere Autonomie zu gewähren. Sie müssen sich auch von überhöhten (Aussen-)Erwartungen befreien können und sich und den Kindern Freiräume zugestehen.

*Autonomie*

Reinhold Miller (1993) empfiehlt Lehrerinnen und Lehrern, zehn Einstiegsfragen zu beantworten, bevor sie mit offenem Unterricht beginnen:

1. Haben die Kinder im Unterricht Gelegenheit, über ihre Wünsche und Erlebnisse zu sprechen?
2. Wie häufig kommt es vor, dass alle Kinder zur gleichen Zeit am gleichen Lerngegenstand arbeiten?
3. Was machen Sie, wenn Kinder eigene Ideen und Vorschläge einbringen?
4. Haben die Kinder so viel Zeit, dass sie auch ohne Druck arbeiten können?
5. Wie viel Raum geben Sie für das Entwickeln, Einüben und Verändern von Regeln?
6. Haben die Kinder im Unterricht Möglichkeiten, selbständig mit anderen zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu helfen?
7. Werden Sie den Ansprüchen der sogenannten «guten» Schüler wie auch der «schwächeren» Schüler (einigermassen) gerecht?
8. Stellen Sie Arbeitsmaterialien zur Verfügung, die Selbständigkeit und individuelles Arbeiten ermöglichen?
9. Haben Sie Gesprächspartner/-innen und Verbündete in «Sachen offener Unterricht»?
10. Wovor haben Sie bei der Öffnung des Unterrichts am meisten Bedenken oder Angst?

*zehn Einstiegsfragen*

#### **4.6 Prüfungsstress**

Ohne Prüfungen kommt unsere Schule nicht aus. Auf der einen Seite sind Lehrpersonen zur Selektion verpflichtet und müssen Leistungen der Schülerinnen und Schüler bewerten. Auf der anderen Seite möchten Kinder auch eine Rückmeldung zu ihren Leistungen erhalten.

*Selektion und Rückmeldung*

Zeugnistermine führen in ihrem Vorfeld immer wieder zu einer Häufung von Leistungsnachweisen und (promotionswirksamen) Prüfungen. Lehrpersonen müssen die Prüfungen über das ganze Semester sinnvoll verteilen und vermeiden, dass Schülerinnen und Schüler zusätzlich unter Druck geraten, nur weil sie am Ende des Semesters noch zu wenig Prüfungen gemacht haben.

*Prüfungen sinnvoll verteilen*

### **Transparenz und Fairness**

*Erfahrungsbericht von Eva K., Oberstufenlehrerin*

Nachdem ich im Verlaufe der Deutschstunde die Klasse (1.Oberstufe) kurz über die Aufgaben der kommenden Woche informiert habe, steht Schüler B. von seinem Platz auf und kommt zu mir ans Pult. Sein Gesicht ist gerötet, seine Augen und sein Gesichtsausdruck wirken aufgeregt. Ich will ihn im ersten Moment wieder an seinen Platz zurückschicken, merke dann aber, dass er zunächst seinen Stress loswerden muss: «Welches sind unsere Aufgaben für die nächste Woche, und wann muss mein Text fertig sein?», fragt er.

Jetzt realisiere ich, dass ich B. durch meine Aufzählung von diversen Arbeiten für die kommende Woche überfordert habe und er Angst hatte, nicht alles richtig verstanden zu haben. Ich habe darauf alle Aufträge mit den entsprechenden Daten an die Tafel geschrieben und mir vorgenommen, jeweils genügend Zeit für die Aufgabenstellung einzuräumen. Schüler B. konnte ruhig und gefasst an seinen Platz zurückkehren. Ich habe ihn gebeten sich zu melden, damit ich die Aufgaben rechtzeitig an die Tafel schreibe.

Das Beispiel zeigt eine zweite Stressquelle im Bereich der Schülerleistungen: Schülerinnen und Schüler verstehen Aufgaben nicht, wissen nicht, worum es geht und was genau sie wann und wie zu leisten haben. Frederik Vester hat in seinem Buch «Denken, Lernen, Vergessen» bereits 1973 festgestellt, dass Stress bei unklaren und ungewohnten Fragestellungen zunimmt (und damit die Schülerleistungen abnehmen).

Wenn Schüler/-innen, Eltern oder Lehrpersonen gefragt werden, was das Wichtigste bei Leistungsüberprüfungen sei, wird mehrheitlich dieselbe Antwort gegeben: Transparenz und Fairness. Schülerinnen und Schüler müssen bei Leistungsanforderungen wissen,

- was genau die zu überprüfenden Lernziele und Inhalte sind,
- nach welchen Kriterien die Leistungen beurteilt werden, und
- für welche Leistung welche Beurteilung (in Noten oder in Worten) gesetzt wird.

Eine angenehme Atmosphäre bei der Prüfung und die Wertschätzung der Schülerinnen und Schüler unabhängig von ihren Leistungen können zusätzlich helfen, Stress in Prüfungssituationen zu vermeiden.

In den Themenbereichen Fördern und Beurteilen sind dazu in den letzten Jahren wichtige Erkenntnisse in Schulversuchen und neuen Promotionsbemühungen umgesetzt worden.

*Transparenz und  
Fairness*

*Lernziele*

*Kriterien*

*Beurteilung*

*angenehme  
Atmosphäre und  
Wertschätzung*

## 4.7 Über Stress reden

### Auf Einwände nicht eingegangen

*Erfahrungsbericht von Eva K., Oberstufenlehrerin*

Eine achte Klasse kommt laut diskutierend in die Klassenlehrerstunde. Die Schüler äussern sich ungehalten über die ihrer Meinung nach hohe Arbeitsbelastung wie Prüfungsvorbereitungen, Aufgaben und Vorträge in den vergangenen zwei Wochen.

Obwohl sie sich bei ihren Fachlehrern und -lehrerinnen gewehrt haben, sind die meisten nicht auf ihre Einwände eingegangen: Sie wollten ihr Stoffprogramm durchbringen, und es sei Aufgabe der Jugendlichen, ihre Zeit besser einzuteilen. Zudem könnten sie nicht auf die Bedürfnisse Einzelner Rücksicht nehmen.

Dies bedeutete für die Schüler und Schülerinnen doppelten Stress: Einerseits wurden ihr Arbeitspensum und ihre Belastung nicht reduziert, andererseits wurde auf ihre Äusserungen nicht eingegangen. Sie erlebten ihren Vorstoss als fruchtlos und sahen ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen.

Schülerinnen und Schüler mit ihren Bedürfnissen ernst nehmen, miteinander sprechen, zuhören, Konfliktsituationen besprechen und gemeinsam Lösungen suchen: Dies alles sind in den offiziellen Lehrplänen festgelegte Lernziele. Wenn wir diese Ziele erreichen wollen, müssen wir in der Schule Gefässe schaffen, in denen Themen und Anliegen der Schüler und Schülerinnen thematisiert werden können, zum Beispiel im Klassenrat.

Anregungen zur Organisation des Klassenrats:

- Im Verlaufe der Woche werden Traktanden (Anliegen) gesammelt und z.B. an einer Pinnwand sichtbar für alle aufgehängt. Themen können von der Lehrperson und von den Schüler(inne)n vorgeschlagen werden.
- In der Anfangsphase kann die Lehrperson das Gespräch leiten; mit der Zeit übernehmen aber ein bis zwei Schüler/-innen abwechselungsweise diese Aufgabe. Die Gesprächsleitung schlägt für die Beratung eine Reihenfolge der Themen vor.
- Der Klassenrat hat definierte Entscheidungsbefugnisse: Entscheidungsrecht z.B. bei der Gestaltung gemeinsamer Projekte, bei Schulreisen, Schulfesten usw. sowie beim Aushandeln gemeinsamer Regeln. Er hat Beratungsbefugnis bei schulorganisatorischen Fragen, die den Unterricht betreffen oder über die Belange der Klasse hinausgehen. Es ist im Voraus festzulegen, welche Rechte der Klassenrat hat.
- Für den Klassenrat werden klare Gesprächsregeln aufgestellt, z.B.: sachbezogene und sachliche Diskussion; Vermeidung von Verletzungen und persönlichen Angriffen; Rolle der Diskussionsleitung (Moderation) ist definiert.
- Für die Gespräche steht eine begrenzte Zeit zur Verfügung. Themen, die nicht behandelt werden konnten, werden auf die nächste Woche verschoben.

*Schülerinnen und Schüler ernst nehmen*

*Klassenrat organisieren*

*Traktanden sammeln*

*Gesprächsleitung*

*Entscheidungs- und Beratungsbefugnisse definieren*

*klare Gesprächsregeln*

*begrenzte Zeit*

Daneben wird es nötig sein, auch ausserhalb solcher Gefässe Themen aufzunehmen und zu diskutieren, weil sie Vorrang haben. Als Lehrpersonen müssen wir den Kindern zudem helfen, mit Stresssituationen sinnvoll umzugehen.

Kinder, die ein gutes Selbstkonzept entwickeln, sind weniger stressanfällig als solche, die sich selber und ihre Stärken und Schwächen wenig kennen. Das Thematisieren von Stress kann also bedeuten, dass die Kinder lernen, sich selbst und ihr Verhalten zu beobachten. Wichtig ist jedoch, dass sie die Möglichkeit haben, ihre Beobachtungen, Sorgen, Ängste, aber auch ihre Freuden miteinander auszutauschen, Rückmeldungen zu erhalten und dadurch voneinander zu lernen.

Wenn Lehrpersonen Kinder ernst nehmen und die Kinder dies spüren, ist bereits der erste Schritt zum Stressabbau in der Schule getan. Es ist zudem für die Klasse spannend zu hören, dass andere ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen.

#### **4.8 Eigene Belastungssituationen beachten**

Lehrpersonen, die selber unter Stress leiden, übertragen diesen (unbewusst) auf ihre Klasse(n). Es ist deshalb wichtig, die eigene Belastung zu kennen und mit den eigenen Stressfaktoren sinnvoll umzugehen.

Bemühen Sie sich aktiv um Stressverarbeitung. Sie können dadurch den Schülern und Schülerinnen Vorbild sein und besser auf deren Bedürfnisse eingehen. Entspannte Lehrpersonen helfen auch indirekt durch ihr Verhalten, Stress abzubauen. Das Thema Stress- und Ressourcenmanagement im Berufsalltag ist im Band II, Kapitel 2 näher ausgeführt.

*Stress übertragen*

*Vorbild*


*auf Bedürfnisse eingehen*



## 5. Weiterführende Ansätze

Mit diesem Kapitel kann das Thema nicht vollständig abgedeckt werden, allein deshalb, weil die stressauslösenden Momente sehr vielfältig sind. Sie finden deswegen im Folgenden einige weitere Hinweise, wie Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen können, belastende Situationen zu reduzieren oder zu bewältigen.

- Neben allem, was mit Leistung zu tun hat, sind im schulischen Alltag **Beziehungen** sehr wichtig – zwischen den Schülerinnen und Schülern wie auch zwischen Ihnen und den Kindern. Beziehungen können auf vielfältige Weise Stress auslösen: Vom kleinen Missverständnis über den Gruppendruck bis zu Mobbing und Ausgrenzung. Falls Sie an diesem Thema arbeiten wollen, sei Ihnen die Mappe «**Harmo-Nie?** – Beziehungsgestaltung im schulischen Alltag» aus dem Jahresschwerpunkt 2003/04 der Beratungsstelle Gesundheitsbildung des Kantons Aargau empfohlen: Die Mappe enthält Unterrichtsvorschläge zu Themen wie Kommunikation, Einfühlungsvermögen, Klassengemeinschaft, Klassenrat und Konflikte. Dazu kommen Hinweise, wie mit Gewalt- und Mobbingvorfällen umzugehen ist. Darüber hinaus wird auch die Beziehung der Lehrperson zu den Schüler(inne)n, zum Kollegium und zu den Eltern thematisiert.
- Fragen der **Berufswahl** können ebenfalls belasten. Die Berufswahlvorbereitung ist in vielen Oberstufenklassen ein Thema. Thematisieren Sie neben der eigentlichen Berufswahl auch einmal die Belastung, die damit verbunden ist.
- Darüber hinaus sind nicht wenige Kinder und Jugendliche immer wieder **überfordert von alltäglichen Ereignissen** (zum Beispiel in der Familie) und Wahrnehmungen (zum Beispiel aus den Medien). Vielleicht finden Sie in Ihrem Unterricht Raum, damit Ihre Schülerinnen und Schüler Belastungen ein Stück weit verarbeiten können und Möglichkeiten, ihren natürlichen Bedürfnissen zu entsprechen.
- Fragen rund um die **Identitätssuche** und -entwicklung können für Kinder und Jugendliche ebenfalls belastend sein. Dazu gehört auch die Identität als Mädchen oder als Junge. Zur allgemeinen sowie zur geschlechtsspezifischen Identitätsentwicklung erhalten Sie im Sammelordner «sicher!gsund!», z.B. Band II, Kapitel 1 Sexualpädagogik, hilfreiche Anregungen.
- Kinder können sich auch gestresst fühlen, wenn sie es trotz gutem Willen nicht schaffen, in der Schule still zu sitzen und sich zu konzentrieren. Lernen, Lesen, Schreiben und Rechnen bedingen bestimmte **körperliche Voraussetzungen**. Wer diese wegen persönlicher Gründe oder infolge Bewegungsmangels nicht entwickeln konnte, hat es in der Schule schwerer. Diese Zusammenhänge werden in den Unterlagen «**Begreifen braucht Bewegung**» beschrieben.
- **Selbstvertrauen** im weitesten Sinn behandeln die Unterlagen «**Mutanfälle**» zum gleichnamigen Jahresschwerpunkt 2002/03. Die Mappe thematisiert Mut gegenüber sich selber (Selbstvertrauen und Selbstüberschätzung, Identitätsfragen), Mut anderen gegenüber (Beziehungsgestaltung und Zivilcourage) und Mut gegenüber der Welt (Neugier, Risikokompetenz, Angst vor der Zukunft). Sie finden darin vielfältige Anregungen und Unterrichtsvorschläge.



Band I  
Kapitel 9  
Mobbing  
in der Schule



Band I  
Kapitel 3  
sicher?!online :-)




Band II  
Kapitel 1  
Sexualpädagogik

- Wer in seinen Tätigkeiten einen **Sinn** erkennt, ist eher motiviert und fähig zu guten Leistungen. Schülerinnen und Schüler können sich besser mit der Schule und den gestellten Anforderungen identifizieren, wenn sie mitreden und mitgestalten dürfen. Anregungen zum Thema **Partizipation** finden Sie in der Mappe «**Harmo-Nie?**».
- Es kann Ausdruck von Stress sein, wenn Kinder und Jugendliche übermässig viel oder ungewöhnlich wenig **essen**. Die Materialsammlung rund um Essen, Esskultur, Essstörungen heisst **Speisekarte** – eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig.
- Auch **Rauchen, Kiffen oder Alkoholkonsum** kann Ausdruck von Stress und Überforderung sein. Kapitel 4 aus dem Sammelordner «sicher!gsund!», Band I Cannabis und Partydrogen, bietet Ihnen Hintergrundinformationen, Interventions- und Präventionsansätze. Unterstützung erhalten Sie im Kanton St.Gallen bei den regionalen Suchtpräventionsstellen.
- **Soziale Unterstützung** kann elementar sein, um einen guten Umgang mit Belastungen zu finden. Vielleicht können Sie als Lehrperson mit Ihren Schülerinnen und Schülern eine solche Vertrauensbasis aufbauen, um sie bei alltäglichen Belastungen oder gar persönlichen Krisen zu unterstützen. Hinweise dazu finden Sie in der Mappe «**Harmo-Nie?**». Falls nötig, können Sie Kindern und Jugendlichen eine professionelle Anlaufstelle vermitteln, zum Beispiel die Schulsozialarbeit, den Schulpsychologischen Dienst, die Suchtpräventionsstelle, das Kinderschutzzentrum oder die Jugendberatung.
- Auch über **Telefon und im Internet** gibt es inzwischen Anlaufstellen, zum Beispiel den Kinder- und Jugendnotruf 071 243 77 77, die Telefonnummern 143 ([www.143.ch](http://www.143.ch)) und 147 ([www.147.ch](http://www.147.ch)) oder die Internetdienste [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) und [www.kummernetz.ch](http://www.kummernetz.ch).




Band I  
Kapitel 5  
Essstörungen



Band I  
Kapitel 4  
Cannabis und  
Partydrogen



Band I  
Kapitel 8  
Jugendsuizid



Adressen  
siehe  
Band II  
Kapitel 10  
Kontakte

## 6. Literatur und Links – eine Auswahl

### Arbeitsmappe Stop & Go – Stressen, leisten, erholen:

Tipps, Vorlagen und Anregungen zum Umgang mit Stress im Schulalltag

Bezugsadresse: Beratungsstelle Gesundheitsbildung, Küttigerstr.42, 5000 Aarau

Weitere Publikationen der Beratungsstelle Gesundheitsbildung:

- **Harmo-Nie:** Beziehungsgestaltung im schulischen Alltag
- **Mutanfälle:** Mutig sich selber, anderen und der Welt begegnen
- **Speisekarte:** Sammlung zu Essen, Esskultur, Essstörungen etc.
- **Begreifen braucht Bewegung:** Bewegung hilft dem Denken und dem Lernen auf die Sprünge
- **Du bist was du hast:** Geld, Konsum und Schulden Jugendlicher

### 6.1 Kindergarten und Primarstufe

Burow, Fritz u.a.  
(2001)

#### **Fit und stark fürs Leben 1/2**

Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht

Leipzig: Klett

*Unterrichtsideen für das 1. und 2. Schuljahr mit Kopiervorlagen. Im Zusammenhang mit Stress sind die Unterrichtsvorschläge zur Problemlösekompetenz interessant.*

Burow, Fritz u.a.  
(1999)

#### **Fit und stark fürs Leben 3/4**

Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht

Leipzig: Klett

*Unterrichtsideen für das 3. und 4. Schuljahr inkl. Kopiervorlagen rund um Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Kommunikation, Körperbewusstsein, Gefühle, Stress und Problemlösung.*

Burow, Fritz u.a.  
(2002)

#### **Fit und stark fürs Leben 5/6**

Prävention des Rauchens durch Persönlichkeitsförderung

Leipzig: Klett

*Unterrichtsideen für das 5. und 6. Schuljahr inkl. Kopiervorlagen rund um Selbstwertgefühl, Einfühlungsvermögen, Umgang mit Stress, Frust, Problemlösefertigkeiten.*

Klein-Hessling,  
Johannes & Lohaus,  
Arnold  
(2000)

#### **Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter**

Göttingen: Hogrefe

*Ausgefeiltes Programm, um Kindern das Thema Stress und den Umgang damit näherzubringen. Die einzelnen Vorschläge sind auch einzeln einsetzbar.*

### 6.2 Oberstufe

Domenghino,  
Sandra Bianka  
(2002)

#### **Stress**

Ein handlungsorientiertes Projekt in einer 10. Klasse mit Versuchen zur Messung von Stressfaktoren und Übungen zur Stressbewältigung. Pädagogische Hausarbeit am staatlichen Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien, Koblenz  
*Detaillierte Unterrichtsplanung und -auswertung zum Thema Stress über drei Biologie-Doppelkationen auf Stufe Gymnasium.* [www.uni-koblenz.de/~odsssf/bioseminar/StressPH.pdf](http://www.uni-koblenz.de/~odsssf/bioseminar/StressPH.pdf)

Vorhanden in  
Klasse      Bibliothek

		Vorhanden in	
		Klasse	Bibliothek
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich	<b>feelok</b> – das Internetprogramm zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit bei Jugendlichen <i>Ein spannendes, vielseitiges und sehr erfolgreiches Programm zur Gesundheitsförderung via Internet. Die Schülerinnen und Schüler können nach einer kurzen Einführung auch selber damit arbeiten. <a href="http://www.feelok.ch">www.feelok.ch</a></i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Junge, Juliane u.a. (2002)	<b>Gesundheit und Optimismus GO</b> Trainingsprogramm für Jugendliche Weinheim: Beltz <i>Das Programm gibt Heranwachsenden zwischen etwa 14 und 18 Jahren Hilfen, um Stimmungsschwankungen zu erkennen und vor der Verfestigung von Problemen darauf zu reagieren. Themen: Stress, Angst, Depression, Selbstsicherheit.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medienfalle (2006)	<b>Smile a bit :-)</b> Das Anti-Stress-Package DVD mit praktischen Tipps im Umgang mit Stress, Belastung und Entlastung. Ein Ratgeber für Schule, Elternhaus und Jugendliche ab 13 Jahren. <a href="http://www.medienfalle.ch">www.medienfalle.ch</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musil, Rosmarie (2003)	<b>Schule ohne Stress</b> 99 Tipps für genervte Schüler/-innen Wien: Manz <i>Ratgeber für Jugendliche, um mit stressigen Situationen in Schule, Familie und Freizeit umzugehen. Jedes Kapitel enthält ein Fallbeispiel, einen Selbsteinschätzungsbogen, konkrete Tipps sowie Raum, um sich die eigenen Vorsätze zu notieren.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pfister, Matthias (2000)	<b>Balance. Spannung – Bewegung – Entspannung</b> Nr. 2 aus der Reihe Gesundheitsförderung in der Schule Buchs: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau <i>Hintergründe, Unterrichtsvorschläge und Arbeitsblätter für die Oberstufe rund um Zeit, Lernstrategien, Stress, Entspannung und Bewegung.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterricht Biologie (2000)	<b>Herausforderung Stress</b> Nr. 212, Februar 2000 <i>Stress bei Menschen, Tieren und Pflanzen: Hintergründe und Unterrichtsideen für alle Schulstufen. <a href="http://www.friedrichonline.de">www.friedrichonline.de</a></i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6.3 Bewegungspausen, Konzentrationsübungen und Entspannung</b>			
BzgA (2000, Hrsg.)	<b>Medienpaket Gutdrauf</b> Aktionsbox 1: Stress und Entspannung Köln: BZgA (Teil des Ordners Kompakt rund um Essen, Bewegung und Stress) <i>Entspannungs- und Konzentrationsübungen</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Vorhanden in	
		Klasse	Bibliothek
Erkert, Andrea (2000)	<b>Inseln der Entspannung</b> Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen. Münster: Ökotopia Verlag <i>Stille-Übungen, Kennenlern-Spiele, Entspannung mit Bewegung und Musik. Kinder lernen ihren Körper besser kennen, nehmen ihre Umwelt sensibler wahr und kommen leichter zur Ruhe.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friebel, Volker u.a. (1998)	<b>Kreative Entspannung im Kindergarten</b> Freiburg i.Br.: Lambertus <i>Hintergrund und praktische Vorschläge, Geschichte und Spiele zur Entspannung im Kindergarten gegen Stress, Hypermotorik und Konzentrationsschwierigkeiten.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portmann, Rose- marie & Schneider, Elisabeth (2002)	<b>Spiele zur Entspannung und Konzentration</b> München: Don Bosco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6.4 Lern- und Arbeitstechniken</b>			
Arnold, Ellen (2000)	<b>Jetzt versteh' ich das!</b> Bessere Lernerfolge durch Förderung der verschiedenen Lerntypen Mülheim: Verlag an der Ruhr <i>Oft sind es einfache Strategien, die den scheinbar Lernunwilligen oder «Dummköpfen» zu ungeahnten Erfolgen verhelfen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beeler, Armin (1999)	<b>Wir helfen zuviel</b> Lernen lernen in der Volksschule als Erziehung zur Selbstständigkeit Zug: Klett und Balmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endres, Wolfgang u.a. (2000)	<b>So macht Lernen Spass</b> Praktische Lerntipps für Schüler und Schülerinnen Weinheim: Beltz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinnen, Hanna (2000)	<b>Ich lerne lernen</b> 3. bis 5. Klasse: Lernstrategien und Lerntechniken kennen lernen und einüben Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinnen, Hanna (2001)	<b>Lernen kennen lernen</b> 6. bis 9. Klasse: Lernstrategien und Lerntechniken richtig einsetzen Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinnen, Hanna (2004)	<b>Ich lerne lernen</b> 3. – 9. Schuljahr, Kommentar Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müller, Andreas (2001)	<b>Lernen steckt an</b> Bern: h.e.p.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vorhanden in  
Klasse      Bibliothek

## 6.5 Unterrichtsgestaltung

### Grundlegendes und Allgemeines

Ernst, Karl (2001, Hrsg.)	<b>10 x 10 Tipps für die Schule</b> Volksschule 1. bis 9. Schuljahr Zofingen: Erle <a href="http://www.erle-verlag.ch">www.erle-verlag.ch</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grell, Jochen & Monika (1999)	<b>Unterrichtsrezepte</b> Weinheim: Beltz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müller, Oswald (2002)	<b>Entwicklung und Förderung des Selbstkonzepts</b> Aarau: Sauerländer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thal, Jürgen & Ebert, Uwe (1999)	<b>Methodenvielfalt im Unterricht</b> Mit Lust stressarm und effektiv lernen Berlin: Luchterhand <i>Die Autoren plädieren für Methodenvielfalt und präsentieren eine Reihe von Praxisbeispielen zu den Bereichen: Themen erschliessen und diskutieren, Planen von Vorhaben, Auswerten und anderen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klippert, Heinz (2001)	<b>Eigenverantwortliches Arbeiten und Lernen</b> Bausteine für den Fachunterricht Weinheim: Beltz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Besser lernen dank Bewegung

Bucher, Walter (2000, Hrsg.)	<b>Bewegtes Lernen</b> Spiel und Übungsformen Hofmann: Schorndorf <i>Band 1: Kindergarten bis 4. Schuljahr; Band 2: 4. bis 6. Schuljahr; Band 3: ab 7. Schuljahr. <a href="http://www.sportfachbuch.de">www.sportfachbuch.de</a></i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nellessen, Ulrich & Humpert, Monika (2001)	<b>Mehr Bewegung im Unterricht</b> Eine Kartei für besseres Lernen Mülheim: Verlag an der Ruhr <i>Vielfältige Anregungen, wie in Mathematik, Sprache, Sachunterricht und Sport das Lernen der Kinder um die Dimension Bewegung erweitert werden kann.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wittschier, Karola & Michael (2003)	<b>Grammatik mit Bewegung</b> 30 Grammatik-Spiele zum besseren Lernen Mülheim: Verlag an der Ruhr <i>Durch Bewegung lernen die Schüler/-innen abstrakte sprachliche Begriffe.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Webersberger, Annette (2001)	<b>Bewegungsspiele im Mathematikunterricht</b> München: Oldenbourg-Verlag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vorhanden in  
Klasse      Bibliothek

## Prüfen und Beurteilen

- Brunner, Ilse & Schmidinger, Elfriede (2001) **Leistungsbeurteilung in der Praxis**  
Der Einsatz von Portfolios im Unterricht der Sekundarstufe I  
Linz: Veritas
- Easley, Shirley-Dale & Mitchell, Kay (2004) **Arbeiten mit Portfolios**  
Schüler fordern, fördern und fair beurteilen  
Mülheim: Verlag an der Ruhr
- Nüesch Birri, Helene u.a. (2001) **Beurteilung in der Schule**  
fördern fordern: Praxisordner  
St. Gallen: Erziehungsdepartement des Kantons St.Gallen
- Roos, Markus (2001) **Ganzheitliches Beurteilen und Fördern in der Primarschule**  
Eine Untersuchung, wie erweiterte Beurteilungsformen erfolgreich umgesetzt werden können  
Chur: Rüegger


## 6.6 Hintergründe und Beobachtungen zu Stress und Leistung

- Hascher, Tina (2004) **Wohlbefinden in der Schule**  
Münster: Waxmann  
*Die Forschungsarbeit beschreibt ausführlich, was Wohlbefinden in der Schule bedeuten und wie es gefördert werden kann.*
- Moser, Urs & Rhyn, Heinz (2000) **Lernerfolg in der Primarschule**  
Eine Evaluation der Leistungen am Ende der Primarschule  
Aarau: Sauerländer
- Ruppert, Wolfgang (2000) **Herausforderung Stress**  
In: Unterricht Biologie Nr. 252, Februar 2000, S. 4–13  
*Hintergrundartikel, der die wichtigsten Fakten und Zusammenhänge zum Thema Stress zusammenfasst.*  
[www.friedrichonline.de](http://www.friedrichonline.de)
- Wydler, Hans (2004) **Bio-psycho-soziale Gesundheit von SchülerInnen**  
In: Rundbrief des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schule Nr. 27  
[http://www.gesunde-schulen.ch/data/data\\_75.pdf](http://www.gesunde-schulen.ch/data/data_75.pdf)
