

### Theoretische Einordnung

„Stress ist ein Muster spezifischer und unspezifischer psychischer und körperlicher Reaktionen eines Individuums auf interne oder externe Reize [...], die das Gleichgewicht stören, die Fähigkeiten zur Bewältigung beanspruchen oder überschreiten und Anpassungsleistungen verlangen“ (Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 562).



Abbildung 1: Die drei Bestandteile des Stressgeschehens. (Kaluza 2012, S. 7).

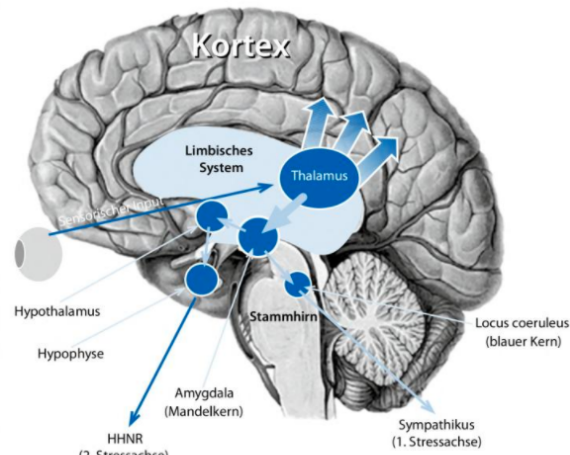


Abbildung 2: Verarbeitung des Stressgeschehens im Gehirn. (Kaluza 2012, S. 25).

### Methodische Vorgehen

- Leitfadeninterview mit verschiedenen Experten\*innen
  - Grundschullehrer\*innen
  - Förderschullehrer\*innen
  - wissenschaftliche Mitarbeiter\*innen der Universität
  - Stress-Coach

Der Leitfaden besteht aus mehreren Themenblöcken (Einführung, Stress allgemein, Unterricht, Pause, Stress nach der Schule, Corona, Fazit und Abschluss). Die Fragen sind offen formuliert, um den Experten\*innen vielfältige Ausführungen zu ermöglichen, sodass sie ihre unterschiedlichen Sichtweisen darlegen können. Um dennoch eine Orientierung zu geben, enthält der Leitfaden zudem eine Auswahl an möglichen Nachfragen, welche bei Bedarf eingesetzt werden können.

### Literatur

- Bortz, Jürgen; Döring, Nicola (2006): *Forschungsmethoden und Evaluation für Human und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 4. Auflage.
- Kaluza, Gert (2012): *Gelassen und sicher im Stress: das Stresskompetenz-Buch - Stress erkennen, verstehen, bewältigen*; mit 8 Tabellen, 4., überarb. Aufl. Berlin: Springer.
- Lüdders, Lisa (2017): *Qualitative Methoden und Methodenmix. Ein Handbuch für Studium und Berufspraxis*. Bremen: Apollon University Press.
- Mayring, Philipp (2002): *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. 6. Auflage. Weinheim: Beltz Verlag. S. 66 – 67.
- Nitsch, Jürgen R.; Allmer, Henning (Hrsg.) (1981): *Stress: Theorien, Untersuchungen, Massnahmen*, Bern [etc.]: H. Huber.
- Zimbardo, P. G./Gerrig, R. J./Graf, R. (2004): *Psychologie* (16., aktualisierte Aufl. [der amerikan. Aufl.]). München [u.a.]: Pearson-Studium.

### Ergebnistendenzen (Die Auswertung ist noch nicht abgeschlossen.)

Stress ist nicht grundsätzlich negativ, sondern kann in manchen Situationen auch förderlich sein. Es gibt sehr viele verschiedene akute Stressoren, die ganz individuell wahrgenommen werden. Dabei setzt jedes Kind unterbewusst, entsprechend der eigenen Fähigkeiten, unterschiedliche Bewältigungsstrategien ein. Chronischer Stress kann erhebliche Auswirkungen, wie die Entwicklung von körperlichen und psychischen Störungen, nach sich ziehen.

Dabei kann "ungefähr alles im Unterricht Stress auslösen. Nicht das Ergebnis ist relevant, sondern die subjektive Verarbeitung der Situation" (5. Interview). Eine Rolle können aber auch die Beziehung zur Lehrkraft, die Gruppendynamik innerhalb der Klasse und die Erwartungen der Eltern spielen. Die Thematisierung von Stress im Unterricht sowie das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien kann positive Auswirkungen auf die erfolgreiche Stressbewältigung haben. Besonders wichtig ist der gemeinsame Austausch über unterschiedliche Empfindungen und Bewältigungsstrategien. So kann ein breites Spektrum an individuellen Bewältigungsstrategien für die Schülerinnen und Schüler zugänglich gemacht werden.

In Pausen sollten vielfältige Angebote geschaffen werden, wie Pausensport, Musikpausen, aber auch Ruhezeiten und Rückzugsorte. Wichtig ist allerdings, dass Angebote freiwillig ausgewählt werden können und kein Zwang zur Nutzung besteht.

Auch nach der Schule haben Kinder, beispielsweise durch eine fest getaktete Freizeitgestaltung oder den vollständig vorstrukturierten Ganztags, oft zusätzlichen Stress. Die größten Kritikpunkte am Ganztags sind dabei das fehlende Fachpersonal sowie die unflexible und oft fehlende bedürfnisorientierte Gestaltung des Nachmittags.

Durch die aktuelle Corona-Situation haben die Schülerinnen und Schüler tendenziell mehr Stress. In einzelnen Fällen hat sich das A-/B-Szenario und das Homeschooling zwar als stressmindernd erwiesen, grundsätzlich führt jedoch der veränderte Alltag, wie z.B. das Wegfallen von Routinen und sozialen Kontakten, zu einem erhöhten Stresslevel.

Insgesamt sollte sowohl in der Corona Situation als auch im gewohnten Alltag auf eine gute, alltägliche Kommunikation innerhalb der Familie aber auch im schulischen Kontext Wert gelegt werden.