

Der Kurs fand, wie ausgeschrieben an vier aufeinander folgenden Freitagen statt.

Angemeldet waren 10 SchülerInnen aus den Klassen 9, 10 und 11, wobei der Schwerpunkt auf der Jahrgangsstufe 11 lag. Es hatten sich mehr SchülerInnen interessiert, doch sollte die Gruppengröße von max. 10 Personen nicht überschritten werden, um ein effektives Arbeiten garantieren zu können.

Obwohl es eigentlich schon fast Wochenende war, kamen die SchülerInnen pünktlich und interessiert zum Kurs. Es entstand sehr schnell eine freundliche, vertrauenswürdige Arbeitsatmosphäre, in der viel Offenheit möglich war.

Mit dieser Offenheit hatte ich nicht zwangsläufig gerechnet, zum einen, weil die Altersgruppe an solchen Stellen gerne den Mund hält, zum anderen, weil das Thema Lernstress und Angst vor Prüfungen sicherlich immer hoch schambesetzt ist.

Die SchülerInnen erlebte es ganz besonders entlastend, über die Runde zu erfahren, in keinsten Weise alleine mit dem Problem dazustehen.

Die von den SchülerInnen beschriebenen Situationen und Beispiele waren stets Arbeitsgrundlage, um eng an der Problematik der Anwesenden zu agieren.

Um die Problemorientierung von Beginn an einzudämmen, haben wir genauso stark auf gegebene Ressourcen und Stärken der Einzelnen geschaut.

Mir war es während des gesamten Kurses wichtig, eine gute Mischung aus Theorie und Praxis anzubieten. Theoretische Erklärungen sollten das Verständnis der SchülerInnen für eigene Reaktionsweisen erhöhen, außerdem nachvollziehbar machen, was im eigenen Körper passiert und wo Interventionsmöglichkeiten gegeben sind. Praktische Übungen sollten dazu anwendbares Handwerkzeug bieten, mit dessen Hilfe die SchülerInnen bereits im Kurs erfahren konnten, wie eine stressregulierende Wirkung erreicht werden konnte. Es waren verschiedene Möglichkeiten im Angebot, so dass jede(r) etwas für sich finden konnte.

In der ersten Stunde erarbeiteten wir das sog. Angst-Dreieck, das besagt, dass sich Angst auf den Ebenen „Körper“, „Gefühle“, „Kognitionen“ zeigt. Somit hatten wir die theoretische Grundlage, an die sich die Inhalte der folgenden Stunden orientierten.

Auf der Körperebene ging es vor allem um das Einüben von Entspannung. Wir nutzten hier die sog. Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson.

Auf der Gefühlsebene nutzten wir die Imagination hilfreicher innerer Bilder (sicherer innerer Ort).

Auf der kognitiven Ebene haben wir versucht, mit verankerten negativen Gedanken / Stimmen umzugehen (Wandlung dysfunktionaler Gedanken). Außerdem haben wir gemeinsam erarbeitet, wie der sog. „innere Antreiber“ und der sog. „innere Abwerter“ uns begleiten und wie wir ihr Agieren für uns nutzen können.

Damit es nicht allzu trocken ablief, gab es angenehme Pausen mit diversen Leckereien, was ebenfalls gut für das Gruppenklima war.

Begleitende Lehrer waren Frau Theuer und Herr Klaperski.

Sie werden im nächsten Schuljahr weitere Kurse durchführen, dabei wieder von interessierten KollegInnen begleitet werden, die ebenfalls später den Kurs durchführen können. So entsteht ein Pool an LehrerInnen, die mit dem Thema Stressregulation im Schulalltag vertraut sind.

Es ist angedacht, das Kursangebot auch für die unteren Klassen anzubieten. Das Angebot wird für die jüngeren Alterstufen angepasst werden.

Ich werde in den Hintergrund treten und supervisorisch begleiten, um psychologische Fragestellungen

gen oder vielleicht in den einzelnen Kursen auftretende Probleme aufzufangen und gerne auch den LehrerInnen, die sich auf dem Gebiet versuchen, Rückendeckung zu gewähren.

Ich möchte mich vor allem bei den SchülerInnen bedanken, die sich auf dieses Kursangebot eingelassen und die verschiedenen Übungen ausprobiert haben. Eure Offenheit und Euren Mut habe ich bewundert.

Es war mir eine echte Freude, Euch kennen gelernt und mit Euch gearbeitet zu haben. Und es war der größte Lohn und die große Freude, wenn wir bei aller Anspannung miteinander lachen und spüren konnten, dass Ihr Möglichkeiten an der Hand habt, Euch Leichtigkeit zu verschaffen.

Ich hoffe, Ihr könnt es im Schulalltag und überall dort, wo der Stress zu groß wird, nutzen!

Ich möchte mich auch bedanken bei der Schulleitung, bei Frau Fahnenbruck und Herrn Limberg, die mir am Ceci die Türen geöffnet haben. Ebenso bedanke ich mich für die Unterstützung im Lehrerkollegium und besonders bei Frau Theuer und Herrn Klaperski, dass Sie Ihre Zeit geopfert haben.

Eines möchte ich deutlich an uns Eltern weitergeben: ob wir es als Erwachsene wahrhaben wollen oder nicht, der Stress im Schulalltag ist da und er belastet junge Menschen und macht ihnen an manchen Stellen das Leben schwer und sie selbst krank. Wir sollten genau hinhören und das ernst nehmen sowie versuchen, eine Haltung zu entwickeln, die unsere Kinder fördert, aber vor allem schützt.

Dipl.-Psych. Martina Hahn im Mai 2014