

Entspannung in der Schule?! – Noten, Leistungsdruck und Versagensangst

Andreas Hammer



© JackF / iStock / Getty Images

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Schulstress, innerer Unruhe oder psychosomatischen Beschwerden. Lehrkräfte stehen vor der Herausforderung, frühzeitig präventiv zu handeln, bevor sich Probleme verfestigen. Dieser Beitrag stellt alltagstaugliche Methoden zur Förderung von Achtsamkeit und Entspannung vor – zur Anwendung im Unterricht oder zur selbstständigen Nutzung durch die Lernenden.

AUF EINEN BLICK

Zielgruppe:	Lehrkräfte, Schulsozialarbeit
Schlüsselbegriffe:	Schulangst, Entspannungsmethoden, Achtsamkeit, Prävention, Wohlbefinden
Einsatzfeld:	Im Unterricht, in der Lernbegleitung, in pädagogischen Gesprächen
Materialien:	Handouts für den Umgang mit Stress bei Lernenden

1. Stress und Ruhe im Schulalltag

„Herr Hammer, was kann man denn gegen Nervosität tun?“ Diese Frage stellte mir einmal eine Schülerin während meiner Aufsicht auf dem Pausenhof. In dem sich daran anschließenden Gespräch erzählte sie mir, dass sie am Nachmittag ein – allerdings nur simuliertes – Vorstellungsgespräch in der Schule haben werde, vor dem sie großen Bammel habe. Mir war zwar bewusst, dass es zu jenem Zeitpunkt zu spät für größere Hilfen war, doch gab ich ihr noch einige kleinere Tipps wie tiefes Durchatmen oder einen beruhigenden Spaziergang.

Schließlich erläuterte ich ihr kurz die Methode des Autogenen Trainings, das ich tatsächlich vor Jahren in einem Wahlpflichtkurs von Neuntklässlern zum Thema „Bewerbungstraining“ angeboten hatte. Auch in diesem Kurs kam unter den Schülern die Frage auf, wie man der Nervosität vor und während Vorstellungsgesprächen und Einstellungstests vorbeugen könnte. Die Jugendlichen zählten Lösungen auf und diskutierten deren Praxistauglichkeit, z. B. eine Zigarette rauchen, Kaugummi kauen.

Überraschenderweise nahmen die Jugendlichen mein Angebot, Autogenes Training vorgestellt zu bekommen, an und wollten nach der ersten Präsentation diese Entspannungstechnik ausführlich erlernen. Daher nutzte ich wöchentlich zwanzig Minuten des 90-Minuten-Kurses, um den Jugendlichen die sechs Übungen der Grundstufe beizubringen. Interessanterweise nahmen alle das Angebot wahr, bis auf einen Schüler, der sich damit nicht anfreunden konnte. Immerhin war er so fair, nicht zu stören, sondern saß so lange ruhig auf seinen Platz und wartete, bis wir das Training beendet hatten.

Diese Situationen sind nur zwei Beispiele für den Stress, dem Schüler in bzw. durch die Schule ausgesetzt werden. Laut einer Unicef-Studie, deren Ergebnisse im April 2013 veröffentlicht wurden, ist jeder siebte Heranwachsende zwischen elf und 15 Jahren mit seinem Leben unzufrieden. Zwar geht es den Kindern und Jugendlichen objektiv gesehen gut: Im Vergleich mit 29 Industriekulturen liegt Deutschland in den Bereichen *Bildung, Gesundheit und Sicherheit, Verhalten und Risiken, Wohnen und Umwelt* sowie *materielles Wohlbefinden* zusammengefasst auf Platz sechs. Allerdings landet Deutschland beim Kriterium der subjektiven Lebenszufriedenheit der Heranwachsenden auf dem 22. Rang. Dies kann man als Jammern auf hohem Niveau bagatellisieren oder tiefer liegende Ursachen ergründen. So verweisen Fachleute darauf, dass die einseitige Konzentration auf Leistung dazu führt, dass sich viele Kinder und Jugendliche von der Gesellschaft ausgeschlossen und fremdbestimmt fühlen. Darüber hinaus seien Kinder häufig mit den gewandelten gesellschaftlichen Anforderungen überfordert, beispielsweise bei der Scheidung der Eltern. Nicht zuletzt deswegen litten bis zu 18 Prozent der deutschen Jugendlichen an Depressionen, im Gegensatz zu 9 Prozent vor zwanzig Jahren. Die stärkere Beanspruchung durch die Schule (Englisch ab der Primarstufe, Ganztagsunterricht) verstärkt zusätzlich den Druck, wie Schüler klagen (General-Anzeiger vom 11.4.2013).

Nicht zuletzt die Verkürzung der Schulzeit – Stichwort G8 – sorgt immer häufiger für Stress bei den Schülern, aber auch innerhalb der Familie. Schließlich werden mitunter gemeinsame familiäre Freizeitaktivitäten durch belastendes gemeinsames Nacharbeiten für die Schule bzw. durch Nachhilfeunterricht verdrängt. Hobbys wie Vereinssport, das Erlernen eines Musikinstruments, das Spielen mit Freunden oder erholsames Nichtstun sind aufgrund des erhöhten schulischen Zeitbedarfs für viele Lernende immer weniger möglich. Der Leistungsdruck wirkt sich mitunter auch auf die Atmosphäre im Klassenverband aus, wie Lehrkräfte zu berichten wissen. Daher wird G 8 gesellschaftlich breit diskutiert und in manchen Bundesländern teilweise wieder zurückgenommen bzw. G 9 an manchen Schulen (fakultativ) angeboten (Vgl. dazu Der Spiegel 17/2013).

Der Optimalfall wäre, wenn den Schülern in der Schule Angebote gemacht würden, die ihnen

Möglichkeiten der Ruhe bzw. der Erholung und des Kraft-Tankens schaffen. Dies könnte beispielsweise in Form von Ruheräumen, eines „Raums der Stille“, mithilfe von Entspannungsphasen in Unterricht oder durch das Vermitteln spezifischer Entspannungstechniken geschehen.

In dem Standardwerk, das zur Zeit des Referendariats dem Verfasser dieser Zeilen sowie seinen Kollegen empfohlen wurde, finden sich keine konkreten Hinweise, wie bei den Schülern Entspannung im Unterricht erzeugt werden kann. Hier ist lediglich von „...

- Lieder (n), und zwar nicht nur im Musikunterricht;
- Bewegungs- und Atemübungen;
- Kurzmeditation (Bild, Text, mit geschlossenen Augen);
- Konzentrationsübungen;
- evtl. auch einmal fünf Minuten Palaver u. a. m.“

die Rede (Köck 1995, S. 24/25). Dies waren lediglich Hinweise, die erst einmal mit Inhalt gefüllt werden mussten, worauf in der Ausbildung jedoch kein Wert gelegt wurde. Der Praxisschock und dem Stress, dem die Lehrkräfte und auch die Schüler mit bis zu acht Stunden Unterricht ausgesetzt waren, kam erst noch.

Eine Möglichkeit bei den Heranwachsenden den Stress zu reduzieren und Entspannung im und für den Unterricht herzustellen, ist das Autogene Training (AT), das im Folgenden näher vorgestellt werden soll. Mit dieser Entspannungstechnik ist es einerseits möglich, Ruhe im Unterricht herzustellen, andererseits die Konzentration und Leistungsfähigkeit der Schüler zu fördern. Ruhephasen können den Unterricht gliedern, Lernabschnitte verkürzen und danach einen neuen Schwung für konzentriertes Arbeiten schaffen.

Wichtig

Vorteilhafte Ruhepausen

Ruhephasen können den Unterricht gliedern, Lernabschnitte verkürzen und danach einen neuen Schwung für konzentriertes Arbeiten schaffen.