

Auszug aus "Stop & Go" PH FHNW (2004/2014)  
 Mit freundlicher Genehmigung durch D. Hoegger  
 für die Nutzung in den Unterrichtsmodulen zur  
 Kampagne "Wie geht's dir?"  
 Vollständige Mappe "Stop & Go":  
[www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen).

## 7. Erkennungszeichen von Stress

VON MARKUS BAUMGARTNER UND DOMINIQUE HÖGGER

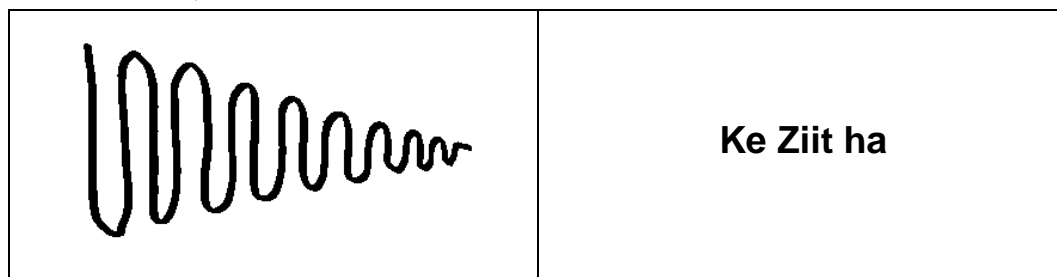
Stresssituationen lösen bestimmte Gedanken, Gefühle, körperliche Symptome und Verhaltensweisen aus (vgl. Einleitung). Diese spontanen Reaktionen sind gleichzeitig die Erkennungszeichen von Stress. Die folgenden Unterrichtsvorschläge zielen darauf, solche Reaktionen bei sich selber zu erkennen.

### Stresstest (Mittel- und Oberstufe)

Die Schülerinnen und Schüler durchleben eine stressige Situation und werden sich so der eigenen Stressreaktion bewusst.

Das Material für den Stresstest finden Sie am Ende dieses Kapitels. Vergrössern Sie die einzelnen Figuren und Beschreibungen auf die Grösse A4.

Sie geben der Klasse folgenden Auftrag: Ihr seht vor euch (am Boden / an der Tafel) neun Blätter mit Zeichen und neun Blätter mit Text. Zeichen und Text gehören zusammen. Ihr habt zwei Minuten Zeit, um euch die Paare einzuprägen. Ich werde die Blätter nachher mischen und jemanden von euch aufrufen und bitten, genau dasselbe Bodenbild (gleiche Abfolge, gleiche Zuordnung von Zeichen und Text) wiederherzustellen.



Beobachten Sie in der Zeit der nervös-hektischen Arbeit die Körperhaltungen und andere mögliche Stress-Anzeichen. Diese Wahrnehmungen können Sie später in der Auswertung zur Sprache bringen.

Unterbrechen Sie nach genau zwei Minuten. Fordern Sie jemanden auf, mit Ihnen zusammen die Blätter zu mischen (grosstes Aufatmen!). Bestimmen Sie in einem zweiten Schritt einen anderen Schüler oder eine andere Schülerin, die jetzt die eigentliche Aufgabe leisten muss. Er/sie darf eine zweite Person als Hilfe bestimmen.

Besprechen Sie zur Auswertung mit Ihrer Klasse folgende Fragen: Was habt ihr bei der Auftragserteilung gespürt, gefühlt? Was habt ihr bei euch, bei euren Kollegen/innen beobachtet? (Hier steuern Sie Ihre eigenen Wahrnehmungen bei.) Wie ist es jenen ergangen, die die Aufgabe zu lösen hatten? Wie habt ihr euch die Zuordnung gemerkt, welche Strategien habt ihr eingesetzt? (Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass Jugendliche aus der Sekundar- und Realschule genau beschreiben können, wie sie sich die Zuordnung gemerkt haben. Jugendliche aus der Bezirksschule können das hingegen nicht, obwohl sie die Aufgabe genau so gut lösen.)

Die Aufgabe eignet sich gut als Einstieg ins Thema. Sie sorgt gleichzeitig dafür, dass die Klasse verschiedene Begriffe rund um das Thema Stress kennen lernt, die möglicherweise im späteren Unterricht noch einmal auftauchen. Selbstverständlich können Sie auch eigene Zeichnungen anfertigen oder andere Begriffe wählen.

## Gedankenreise «Stress» (Unter- und Mittelstufe)

Die Schülerinnen und Schüler nehmen Gedanken und Gefühle wahr, die durch eine Stresssituation ausgelöst werden.

Im Lehrmittel «Fit und stark fürs Leben 3/4» von Martin Asshauer u.a. findet sich eine geführte Gedankenreise durch eine anfänglich schöne, dann stressige Situation. Das Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler die Geschichte in ihrer Fantasie nachempfinden und so auch die damit verbundenen Gedanken und Gefühle. Dies ist ein guter Einstieg ins Thema.

Sie finden eine analoge Geschichte am Ende dieses Kapitels. Falls Sie sie für Ihre Stufe nicht passend finden, erfinden Sie mit diesem Beispiel sicher leicht eine eigene Geschichte.

Zur Durchführung: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich bequem hin und schliessen die Augen. Sie sollen der Geschichte lauschen und sich die verschiedenen Stationen darin möglichst bildlich vorstellen, als würden sie sie selber erleben. Dann lesen Sie die Geschichte vor. Sprechen Sie ruhig und langsam. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern am Ende kurz Zeit, um aus der Geschichte wieder aufzutauchen. Sich zu strecken, die Fäuste zu ballen oder die Hände auszuschütteln kann helfen, wieder «aufzuwachen», sich im eigenen Körper und präsent zu fühlen.

Unmittelbar nach der Geschichte halten die Schülerinnen und Schüler ihre Gedanken und Gefühle fest, die sie im Laufe der Geschichte wahrgenommen haben. Fragen Sie die Klasse: Wie habt ihr euch gefühlt? Wo im Körper habt ihr etwas gespürt? Was habt ihr gedacht? Wie hättet ihr am liebsten reagiert? Lassen Sie Ihre Klasse dazu zeichnen, einen Text schreiben oder in Kleingruppen oder in der ganzen Klasse diskutieren. Betrachten Sie jeden Beitrag als richtig und als Beispiel für Gefühle und Gedanken, die durch angenehme oder belastende Situationen ausgelöst werden können.

Der nachfolgende Vorschlag gibt Hinweise, wie Sie die Beispiele Ihrer Schülerinnen und Schüler aufnehmen und weiter bearbeiten.

## Spontane Reaktionen auf Stress (Mittel- und Oberstufe)

Die Schülerinnen und Schüler nehmen wahr, welche spontanen Reaktionen durch Stress ausgelöst werden.

Die beiden vorangehenden Vorschläge oder das Stressprotokoll (vgl. Kapitel 6) führen zu einer Sammlung von möglichen Gefühlen und Verhaltensweisen, die durch eine Stresssituation ausgelöst werden. Sie können eine solche Sammlung auch erstellen, ohne diese Vorschläge durchzuführen: Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler zum Beispiel einfach: Woran spürt ihr Stress? Was wird bei euch durch Stress ausgelöst? Woran merkt ihr, dass ihr gestresst seid? Wie fühlt sich der Stress an? Welche Gefühle begleiten den Stress?

Vielleicht ist es dafür hilfreich oder notwendig, erfundene oder erlebte Stresssituationen zu analysieren. Als weiteren Anhaltspunkt können Sie Ihrer Klasse vier Kategorien nennen (vgl. Einleitung):

- Was denke ich? (Gedanken).
- Was fühle ich? (Gefühle).
- Was spüre ich im Körper? (Körperliche Symptome).
- Wie verhalte ich mich? (Spontane Verhaltensweisen).

Am Ende dieses Kapitels finden Sie eine Liste von möglichen solchen Erkennungszeichen, sortiert nach den vier Kategorien (angelehnt an Ahrens u.a. 2002). Sie dient Ihnen als Anregung, um diesen Unterrichtsvorschlag durchzuführen. Verwenden Sie die Liste auch, falls Sie diesen Vorschlag fortsetzen oder mit einer der folgenden Varianten etwas anders angehen wollen:

- Geben Sie die Liste Ihrer Klasse ab. Die eigene Sammlung kann so ergänzt oder aber weggelassen werden. Die Schülerinnen und Schüler sehen die Listen durch und kreuzen an, was sie von sich selber kennen. Vielleicht regt sie die Liste auch zu Erinnerungen an, so dass sie sie mit eigenen Erfahrungen ergänzen.
- Schneiden Sie die einzelnen Gedanken, Gefühle, körperlichen Symptome und Verhaltensweisen aus und verteilen Sie sie unsortiert Ihrer Klasse. Die Schülerinnen und Schüler haben in Einzel- oder Gruppenarbeit den Auftrag, die einzelnen Stichworte den vier Kategorien zuzuordnen. Wiederum wird die Liste anschließend mit eigenen Erfahrungen ergänzt.

Zum Abschluss erstellt jede Schülerin und jeder Schüler eine ganz persönliche Liste von spontanen Stressreaktionen. Denkbar sind darüber hinaus folgende Varianten oder Fortsetzungen:

- Die Schülerinnen und Schüler erhalten den Auftrag, mit mindestens vier dieser spontanen Reaktionen eine Geschichte zu erfinden und aufzuschreiben.
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten oder zeichnen ein Bild eines Körperumrisses. Sie überlegen sich, wie und wo im Körper sie Stress fühlen, empfinden, wahrnehmen. Sie zeichnen diese Symptome symbolisch in den Körperumriss ein.

### Stress im Alltag erkennen (alle Stufen)

Die Schülerinnen und Schüler vertiefen das Gelernte in ihrem Alltag.

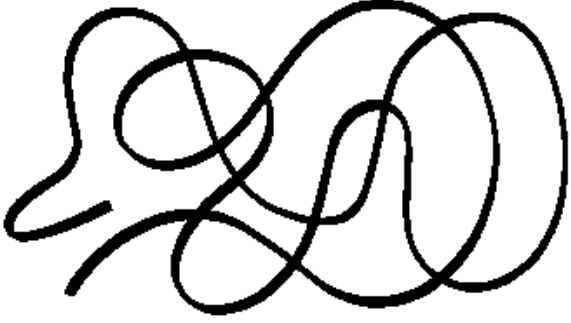

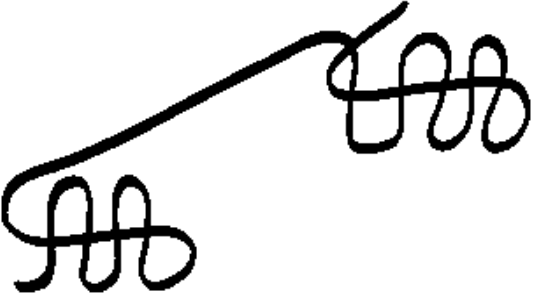

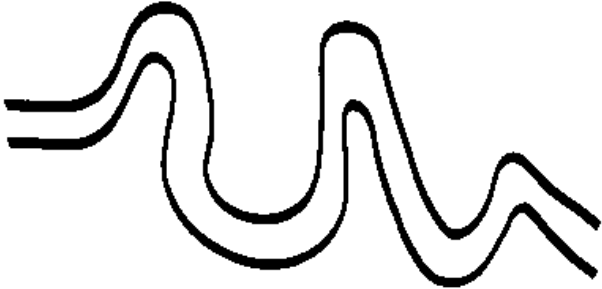
Im Anschluss an einen oder mehrere der vorangehenden Vorschläge können Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Hausaufgaben geben: Sie beobachten sich selber in ihrem Alltag und versuchen, ihre spontanen Reaktionen auf wirkliche Stresssituationen zu erkennen und zu beschreiben. Damit können Sie den Vorschlag «Stressprotokoll» (vgl. Kapitel 6) einführen oder fortsetzen.

Die Schülerinnen und Schüler überprüfen und vertiefen so das Gelernte in ihrem Alltag. Sie berichten nach einer gewissen Zeit von ihren Beobachtungen und Erfahrungen. Sie ergänzen oder korrigieren so die früher erstellte Liste spontaner Reaktionen.

Gleichzeitig üben die Schülerinnen und Schüler aber auch, sich nicht (nur) der spontanen Reaktion hinzugeben. Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Reaktion ist bereits ein erster Schritt dazu, das Verhalten zu kontrollieren und gezielt zu gestalten (vgl. Kapitel 9). So können Sie zur Auswertung der eigenen Beobachtungen auch fragen: Hat sich schon etwas verändert? Reagiert ihr jetzt schon etwas anders auf Stress? Die Vorschläge in den folgenden Kapiteln ermöglichen weitere Schritte in diese Richtung.

**Abbildungen zum Stresstest**

	<p><b>Schweiss</b></p>
	<p><b>Stressleiter</b></p>
	<p><b>Ich han Angscht</b></p>
	<p><b>No Stress</b></p>

	<b>Herausforderung</b>
	<b>Ke Ziiit ha</b>
	<b>Stresswaage</b>
	<b>Entspannen</b>
	<b>Ich cha das</b>

## **Gedankenreise «Stress»**

Setzt euch bequem hin und legt die Hände locker auf den Oberschenkel. Schliesst nun die Augen und beobachtet euren Atem (Pause). Der Atem kommt und geht ganz von selbst (Pause).

Langsam merkst du, dass du ruhiger wirst (Pause). Deine Augen fallen langsam zu (Pause).

Stell dir nun vor, dass du Ferien hast. Du bist in einem fernen, sonnigen Land. Heute ist ein besonders schöner Tag. Du liegst an einem Strand in einem weichen, gemütlichen Liegestuhl (Pause). Die Sonne scheint warm und angenehm auf deine Haut. Du bist ganz entspannt (Pause). Neben steht ein kühles, leckeres Getränk. Ab und zu nimmst du einen erfrischenden Schluck davon. Achte darauf, wie wohl und entspannt du dich in deinem Liegestuhl fühlst (Pause). Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? (Pause) Beobachte auch deinen Atem (Pause).

Plötzlich rüttelt jemand unsanft am Liegestuhl. Du schaust auf. Ein Mann steht neben dir und schaut dich unfreundlich an. Er beginnt, schnell und laut zu sprechen. Es ist aber eine Sprache, die du nicht verstehst. Der Mann ist gross und breit und hat dicke Augenbrauen. Er macht hektische Bewegungen mit seinen Armen und Händen. Er beugt sich zu dir herunter und rüttelt heftig am Liegestuhl (Pause). Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? (Pause) Beobachte auch deinen Atem (Pause).

Da kommt dein Reiseführer hinzu, den du schon etwas kennst. Er fragt den Mann etwas in der fremden Sprache. Der Mann lässt von dir ab und spricht noch genau so hektisch auf den Reiseführer ein. Der Reiseführer sagt zu dir: «Du hast dir da anscheinend den Liegestuhl geschnappt, der diesem Mann gehört.» Du stehst auf und gehst mit dem Reiseführer den Strand entlang. «Mach Dir keine Sorgen», sagt der Reiseführer, «der Mann hat völlig übertrieben. Der weiss ja überhaupt nicht, wie man freundlich ist.» (Pause). Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? (Pause) Beobachte auch deinen Atem (Pause).

Komme nun mit deinen Gedanken langsam zurück ins Klassenzimmer. (Pause) Öffne die Augen.

## Erkennungszeichen von Stress

<p><b>Gedanken</b></p> <p>Ich schaffe das nicht.          Ich bin ein Versager.          Jetzt ist alles aus.          Jetzt ist es zu spät.          Keiner kann mir helfen.          Ich bin ganz allein.          Nie mache ich etwas richtig.          Immer geht alles schief.          Jetzt kann ich es eh vergessen.          Das wird nichts mehr.          Ich bin zu dumm.          Immer mache ich alles falsch.</p>	<p><b>Gefühle</b></p> <p>Angst          Ärger          Wut          Verzweiflung          Mutlosigkeit          Hilflosigkeit          Einsamkeit          Überforderung          Enttäuschung          Beschämung          Verwirrung          Trauer</p>
<p><b>Körperliche Symptome</b></p> <p>Flaues Gefühl im Magen          Kopfschmerzen          Übelkeit          Anspannung          Appetitlosigkeit          Zittern          Weiche Knie          Schlaflosigkeit          Durchfall          Trockener Mund          Verschwitzte Hände</p>	<p><b>Verhalten</b></p> <p>Fäuste ballen          Nägel kauen          Hektik          Herumschreien          Streiten          Dinge kaputt machen          Weinen          Grübeln          Lästern          Fluchen</p>