

# Stressreaktionen verstehen und belastete Schüler\*innen unterstützen

## Informationen für Schulpsycholog\*innen und Beratungsfachkräfte

Die Informationen basieren auf aktuellem Wissen und Experten basierten Handlungsrichtlinien zum Umgang mit akut belastenden Ereignissen und beinhalten die Aspekte:

- Stressreaktionen verstehen
- Belastete Schülerinnen und Schüler unterstützen.

Die Datei „Eigene Bewältigungsstrategien und Selbstfürsorge aktivieren“ für Lehrkräfte schließt sich inhaltlich an.

## Stressreaktionen verstehen

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf ein und dasselbe Ereignis. Maßgeblich, ob eine Stressreaktion ausgelöst wird, ist die gedankliche Bewertung des Ereignisses:

**Stress entsteht im Kopf!** (vgl. Transaktionales Stressmodell nach Lazarus).

Demnach wird Stress nicht durch einen Reiz bzw. ein Ereignis oder eine Situation (z.B. SARS-CoV-2 bzw. Covid-19) ausgelöst, sondern vielmehr durch zwei gedankliche (subjektive) Bewertungsprozesse.

Stress entsteht dann, wenn

- (a) der Reiz bzw. das Ereignis als relevant und gefährlich für die bewertende Person beurteilt wird (im Sinne einer Herausforderung, Bedrohung oder eines Verlustes)  
*und gleichzeitig*
- (b) der bewertenden Person keine angemessenen Bewältigungsstrategien in Bezug auf diesen Reiz bzw. dieses Ereignis zur Verfügung stehen.

Die Bewertung (a) sowie die Bewältigungsstrategien (b) werden u.a. beeinflusst von den bisherigen Lebenserfahrungen einer Person und der individuellen Betroffenheit.

Beispiele: Stress kann z.B. ausgelöst werden, wenn ein Schüler der Abschlussklasse denkt, die eigene Vorbereitung der letzten Wochen sei nicht ausreichend, um die erhoffte Abschlussnote zu erreichen und dadurch das eigene Selbstwertgefühl in Gefahr ist. Bei einem Elternteil kann Stress z.B. ausgelöst werden, wenn die aktuelle ungewisse wirtschaftliche Entwicklung mit ihren Folgen für die eigene berufliche Tätigkeit die erreichte Stellung in der Gesellschaft und den bisherigen Lebensstandard bedroht und keine eigenen Handlungsmöglichkeiten wahrgenommen werden. Eine Lehrkraft kann evtl. Stress empfinden, wenn eine Vielzahl von neuen Herausforderungen in kurzer Zeit auf sie zukommt (z.B. Kontakt halten mit Schüler\*innen über die Ferne, Unterrichtsmaterial in digitalen Medien einstellen, Rückmeldung über die Erledigung der Arbeitsaufträge einholen), diese (verständlicherweise) nicht reibungslos bewältigt werden und dies als bedrohlich für das Selbstbild, eine gute Lehrkraft zu sein, wahrgenommen wird.

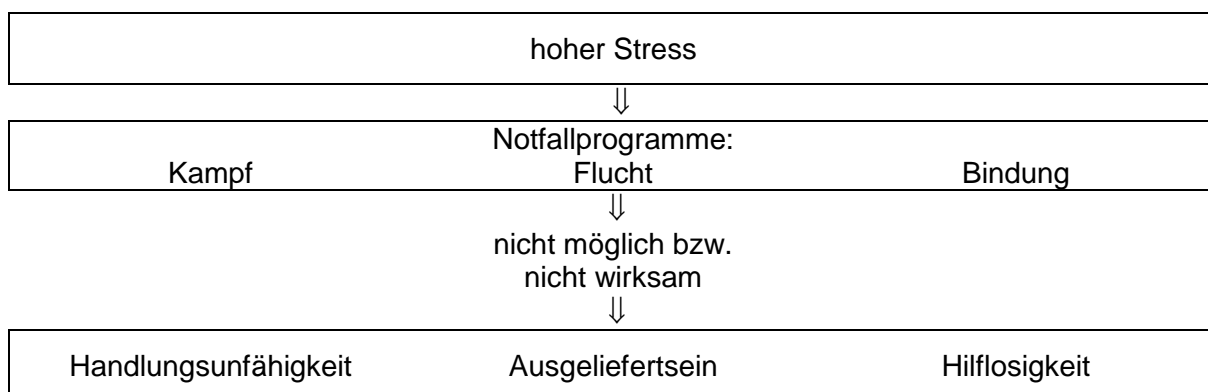
**Deshalb reagieren Menschen sehr unterschiedlich auf ein und dasselbe Ereignis bzw. auf ein und denselben Stressor.**

Obgleich Stress nach Lazarus auf der gedanklichen Ebene entsteht, kann entstandener Stress bzw. entstandene Belastung durch Veränderungen (Reaktionen) auf unterschiedlichen Ebenen beobachtet werden, die eng miteinander in Verbindung stehen:

- **Gedanken (kognitive Ebene):** z.B.
  - Konzentrationsschwierigkeiten; Blackouts
  - katastrophisierende Gedanken (z.B. „Ich werde verrückt!“, „Das wird nie wieder aufhören!“)
  - um das Ereignis kreisende Gedanken
  - Sorgen
  - Selbstvorwürfe
  - Erleben „wie in einem Film“
- **Körper (physiologische Ebene):** z.B.
  - Herzrasen; Zittern; Schweißausbrüche; Muskelanspannung; schnelle, flache Atmung
  - Schlafstörungen; Appetitveränderungen
- **Gefühle (emotionale Ebene):** z.B.
  - Angst; Wut; Trauer
  - Hilflosigkeit; Gefühl des Ausgeliefertseins; innere Leere
  - Gefühl „neben sich zu stehen“
- **Verhalten (behaviorale Ebene):** z.B.
  - aggressives Verhalten
  - regelverletzendes Verhalten
  - impulsives Verhalten
  - Rückzug
  - übermäßig aktives Verhalten
  - der Situation nicht angemessenes Verhalten
  - dem Alter nicht angemessenes Verhalten

Je relevanter und bedrohlicher der Reiz bzw. das Ereignis ist, für das der bewertenden Person keine Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen, desto mehr der oben genannten Stressmarker werden auf den unterschiedlichen Ebenen zu beobachten sein und desto mehr Stress wird in der Person ausgelöst.

Ein akut belastendes oder (lebens)bedrohliches Ereignis kann bei Menschen einen hohen Stresszustand auslösen. Stressreaktionen wie schneller Herzschlag, Muskelanspannung und beschleunigte Atmung dienen dazu, den Körper in (lebens-)bedrohlichen Situationen in erhöhte Alarmbereitschaft zu versetzen, für Kampf oder Flucht bereit zu machen und so das Überleben zu sichern (sog. „Notfallprogramm“). Unter hohem Stress wiederum funktioniert das menschliche Gehirn anders: Die Reaktionen mit Hilfe der sogenannten Notfallprogramme erfolgen schnell und instinktiv ohne Einbezug des „langsameren“ Großhirns. Als drittes Notfallprogramm ist das Suchen von Schutz durch Bindung bekannt (z.B. Kind sucht Schutz vor einer lebensbedrohlichen Gefahr bei Mutter/Vater).



Es kann sein, dass sich in den vergangenen Wochen vereinzelt Schülerinnen und Schüler in einem Zustand der Handlungsunfähigkeit, des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit befunden haben bzw. sich in den kommenden Wochen in einem solchen Zustand befinden werden. Betroffene fühlen sich wie „starr vor Schreck“.

## Unterstützung belasteter Schülerinnen und Schüler

Die Stresstheorie nach Lazarus liefert wichtige Hinweise, wie entstandener Stress reduziert bzw. wie der Entstehung von neuem Stress vorgebeugt werden kann. Ansatzpunkte, um Schülerinnen und Schüler bei Stress bzw. einer belastenden Situation zu unterstützen, sind demnach:

- (1) Veränderung der subjektiven Bewertung des Stressors
- (2) Erarbeitung von Strategien zum erfolgreichen Umgang mit dem Stressor
- (3) Training von sogenannten Stressbewältigungsstrategien

Folgende Anregungen können sowohl im Unterricht als auch mit einzelnen Schülerinnen und Schülern im Gespräch oder im Beratungskontext hilfreich sein:

### **Veränderung der subjektiven Bewertung des Stressors:**

- Bieten Sie Gespräche an bzw. seien Sie gesprächsbereit, ohne Gespräche zu forcieren (ein Angebot darf angenommen aber auch abgelehnt werden!)
- Nehmen Sie die Sorgen, Ängste, belastenden Gedanken der\* bzw. des Schüler\*in ernst
- Vermitteln Sie sachlich korrekte Informationen
- Unterstützen Sie die\*den Schüler\*in, Informationen aus vertrauenswürdigen Medien zu beziehen, nur gesicherte Tatsachen anzunehmen und die Berichterstattung kritisch zu reflektieren
- Bieten Sie alternative Sichtweisen bzw. andere Blickwinkel auf die belastende Situation an
- Überlegen Sie gemeinsam, was der \*dem Schüler\*in dabei helfen könnte, den Stressor als etwas weniger Bedrohliches wahrzunehmen (z.B. „Gemeinsam werden wir die Vorbereitung auf die Abschlussprüfung schaffen.“ „Es gibt Unterstützungsangebote, an die ich mich wenden kann.“ „Es wird mir jemand helfen“)
- Vermeiden Sie Aussagen, durch welche die\*der Schüler\*in die Situation als noch bedrohlicher wahrnehmen könnte

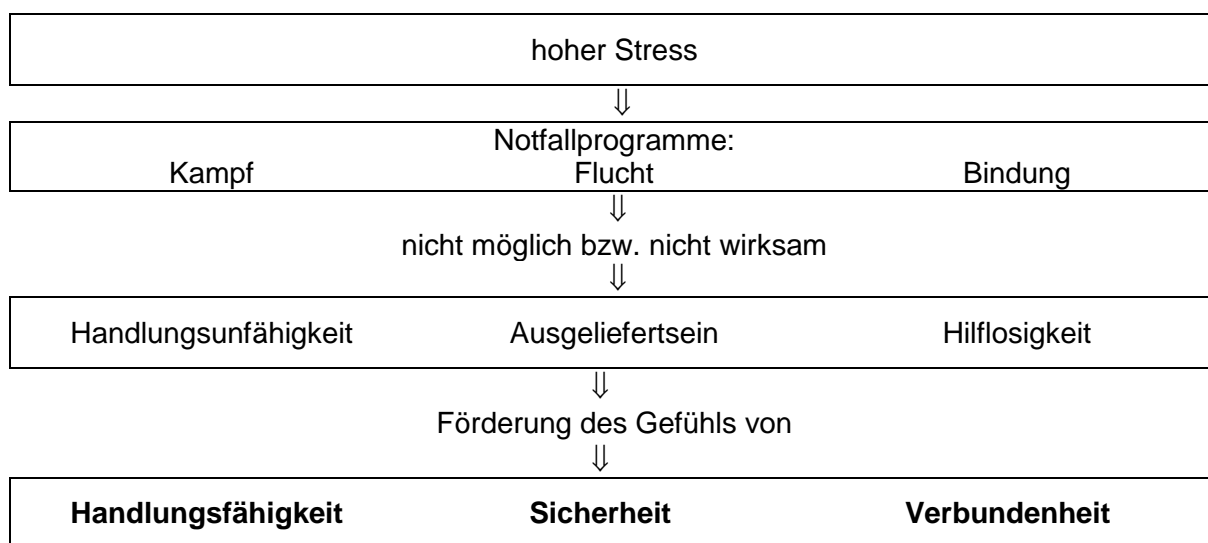
### **Erarbeitung von Strategien zum erfolgreichen Umgang mit dem Stressor:**

- Helfen Sie der\*dem Schüler\*in dabei, den Stressor klar zu definieren (z.B. Bedrohung des Selbstwerts durch Versagen in der nächsten Englisch-Schulaufgabe, Berichte über Corona in den Medien oder Wahrnehmung von eigenen Belastungsreaktionen, die man an sich nicht kennt)
- Überlegen Sie gemeinsam, ob es eine Möglichkeit gibt, den Stressor zu „beseitigen“ bzw. diesem aus dem Weg zu gehen (z.B. lediglich einmal pro Tag Nachrichten ansehen)
- Überlegen Sie gemeinsam, was die\*der Schüler\*in bereits gegen den Stressor unternommen hat
- Überlegen Sie gemeinsam, was der\*dem Schüler\*in in einer ähnlichen Situation in der Vergangenheit geholfen hat
- Überlegen Sie gemeinsam, ob es in der aktuellen Situation Ausnahmen beim Umgang mit dem Stressor gibt und welches Verhalten der\*des Schüler\*in dazu beiträgt
- Helfen Sie der\*dem Schüler\*in dabei, Ideen zu sammeln, was die\*der Schüler\*in gegen den Stressor unternehmen könnte
- Unterstützen Sie die\*den Schüler\*in bei der Priorisierung, Entscheidung und Umsetzung in Bezug auf die erarbeiteten Ideen

### **Einsatz sogenannter Stressbewältigungsstrategien:**

- alle Unterstützungsangebote, die bei der Bewältigung von hohem Stress hilfreich sein können (siehe nächste Seite), können als Stressbewältigungsstrategien Anwendung finden

Auch aus den Folgen, die durch anhaltenden hohen Stress entstehen, können wichtige Ansatzpunkte für Unterstützungsmöglichkeiten, die dazu beitragen, entstandenen hohen Stress bei Schülerinnen und Schülern zu reduzieren, abgeleitet werden:



Unterstützung durch das Umfeld als auch eigene Verhaltensweisen können sich an diesen Leitgedanken orientieren und beispielsweise durch folgende Maßnahmen unterstützt werden:

#### **Förderung des Gefühls von Sicherheit:**

- Ermöglichen Sie der\*dem Schüler\*in Kontrolle über die Situation, indem Sie
  - a) Gesprächsangebote machen, es allerdings der\*dem Schüler\*in überlassen, ob und wann sie\*er das Gesprächsangebot annehmen möchte
  - b) Informationen bereitstellen bzw. die\*den Schüler\*in bei der Suche und Reflektion vertrauenswürdiger Fakten unterstützen
  - c) die wahrgenommenen Stressreaktionen normalisieren (z.B. „Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Belastungen.“; „Alle Reaktionen sind normale Reaktionen auf diese unnormale, außergewöhnliche Situation.“)
  - d) Handlungsfähigkeit wiederherstellen (siehe folgende Zeile)
- Struktur hilft vielen Menschen bei Belastung – halten Sie an gewohnten Abläufen und Ritualen, auch während des Unterrichts, fest oder animieren Sie die\*den Schüler\*in zu gewohnten Tätigkeiten
- Sorgen Sie auch für äußere Sicherheit (das Klassenzimmer ist für vielen Schüler\*innen ein sicherer Ort) und überlegen Sie, was der\*dem Schüler\*in helfen könnte, sich im Klassenzimmer noch sicherer zu fühlen (Abstand zwischen Bänken?)

### **Förderung des Gefühls von Handlungsfähigkeit:**

- Um dem Zustand der Erstarrung, der durch einen hohen Stresszustand auf der emotionalen Ebene ausgelöst wird, entgegenzuwirken und dadurch Handlungsfähigkeit wiederherzustellen, haben sich Distanzierungstechniken auf den unterschiedlichen Ebenen bewährt:
  - a) kognitive Ebene: z.B.
    - Ablenkungs-ABC: beliebige Kategorie wählen (Obst, Städte etc.) und alleine oder abwechselnd ABC durch deklinieren, z.B. Kategorie „Städte“: A = Augsburg; B = Berlin; C = Chemnitz; D = ... usw.
    - Kopfrechenübungen, z.B. 1000 – 7-7-7-7, ...)
    - 5-4-3-2-1-Übung: 5 Dinge die man sieht, 5 Dinge die man hört, 5 Dinge die man riecht, 5 Dinge die man spürt; 4 Dinge die man sieht, 4 Dinge die man hört, 4 Dinge die man riecht, 4 Dinge die man spürt; 3 Dinge die man ...
    - Aufzählen aller Dinge in der unmittelbaren Umgebung, die rot/blau/rund/flauschig etc. sind
  - b) körperliche Ebene: z.B.
    - Dampflockatmung: wie eine Dampflock kräftig ein- und ausatmen und dazu Arme und Beine im Rhythmus bewegen
    - 4-Eck-Atmung: bis 4 einatmen, bis 4 Luft anhalten, bis 4 ausatmen, bis 4 Luft anhalten usw.
    - Zitronenpresse: kurze Anspannungsübung, indem man sich vorstellt, dass auf beiden Händen je eine große, saftige Zitrone läge, und dann versucht, so viel Zitronensaft wie möglich aus den beiden Zitronen heraus zu pressen
    - Schildkröte: kurze Anspannungsübung, indem versucht wird, den Kopf soweit wie möglich in die Schultern zu ziehen
    - Setzen eines starken Reizes durch Gummiband, Duftöl, Chili
  - c) Verhaltensebene: z.B.
    - Hampelmann
    - Hubschrauber: rechter Arm kreist nach vorne, linker Arm kreist nach hinten
    - L-O-Übung: mit linkem Daumen und Zeigefinger ein L machen, gleichzeitig mit rechtem Daumen und Zeigefinger ein O machen, abwechselnd und dabei immer schneller werdend
    - längere Bewegungsmöglichkeiten wie z.B. Spaziergang, Sport
- Regen Sie individuelle Stressbewältigungsstrategien der\*des Schüler\*in an, z.B. „Was brauchst Du jetzt gerade?; Was tut Dir gut?; Was ist hilfreich bei Stress und Belastung (ggf. Anregungen von Ihnen selbst)?; „Was hilft Dir üblicherweise in einer belastenden Situation, damit es Dir wieder besser geht?“
- Unterstützen Sie weitere Möglichkeiten zur Ablenkung (z.B. Gespräch auf angenehme Dinge vor der Krisensituation lenken; über Hobbies sprechen; über Stärken nachdenken; angenehme Tätigkeiten machen wie z.B. Tanzen, Basteln, Malen, Musik)

### **Förderung des Gefühls von Verbundenheit:**

- Treten Sie selbst als Bindungsperson in Erscheinung, indem Sie
  - a) Gesprächsangebote machen
  - b) konkrete Unterstützung und Hilfe anbieten
  - c) die individuellen Bewältigungsstrategien der\*des Schüler\*in unterstützen
  - d) die\*den Schüler\*in für das Durchhalten in der belastenden Situation loben
- Ermöglichen Sie bzw. fördern Sie Kontakt zu weiteren Bindungspersonen (z.B. Mitschüler\*innen, aber auch Eltern, Geschwister)
- Fördern Sie Aktivitäten, bei denen die Schüler\*innen gemeinsam aktiv werden können
- Ermöglichen Sie alters- und situationsangemessene Stressbewältigungsstrategien in der Gemeinschaft (z.B. Malen, Gespräche, Spaziergang)

#### Zusammenfassung:

- Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf belastende Ereignisse.  
Die Reaktionen sind normal in einer „unnormalen“ Situation.
- Stressreaktionen entstehen auch durch Bewertungsprozesse im Gehirn.
- Stress kann mit Hilfe sogenannter Stressmarker beobachtet werden.
- Je bedrohlicher ein Stressor von der bewertenden Person wahrgenommen wird, desto höher ist der Stress.
- Unter hohem Stress funktioniert das Gehirn von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen anders.
- Kann hoher Stress nicht durch die sogenannten Notfallprogramme reduziert werden, fühlen sich Personen handlungsunfähig, ausgeliefert und hilflos.
- Jede Person kann mit eigene Bewältigungsstrategien dazu beitragen, die belastenden Reaktionen wieder zu vermindern.
- Das Umfeld kann dabei unterstützen die belastenden Reaktionen zu vermindern, indem der Fokus auf die Handlungsfähigkeit der Person gelegt und das Gefühl von Sicherheit sowie das Gefühl von Verbundenheit gefördert wird.

#### Quellen:

Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) et al.(2019): Leitlinie Diagnostik und Behandlung von akuten Folgen psychischer Traumatisierung. Zugriff am 09.04.2020 verfügbar unter <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-027.html>.

Kern, T. (2019). Leuchtturm sein. Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen. Köse-Verlag: München.

Marx, A. & Stoiber, M. (2020). Notfallmanagement und Psychische Erste Hilfe bei Kindern, Modul im Rahmen des Curriculums Notfallpsychologie. Friedrich von Bodelschwingh-Klinik.