

Aufregung und Angst? „Ein Junge weint doch nicht!“

Durch den Stressbewältigungskurs „SNAKE“ lernen Schüler der Mittweidaer Fichteschule den richtigen Umgang mit Stress

Anna mag Marco. Und dann lädt Marco Anna zum Inlineskaten ein. Doch Anna ist unsportlich und kann nicht Inlineskaten. Aber Anna möchte Marco so gern gefallen! Stress! Was kann Anna tun?

Nach einer Studie der Techniker Krankenkasse leidet jeder zweite Jugendliche unter Stress-Symptomen wie Kopfschmerz oder Schlafstörung. 19 Prozent zeigen nach einer weiteren Studie der DAK sehr häufig Stress-Symptome wie gestörte Konzentration oder Prüfungsangst. Aus gestressten Jugendlichen werden gestresste Erwachsene. Denn 57,3 Prozent der deutschen Angestellten empfinden Stress im Beruf. Schon David und Nadine aus der 7c sind sich über ihre Stressfaktoren einig. Nadine: „Familie, Freunde und Schule verursachen bei mir Stress. Wie lange darf ich raus? Wie waren meine Schulnoten? Solche Dinge eben.“ David nickt zustimmend mit dem Kopf.

Mit diesem Problem befasste sich die Klasse 7c der Fichteschule innerhalb des Programms „SNAKE“. „SNAKE“ steht für „Stress nicht als Katastrophe erleben“. David und Nadine sind der Meinung, dass der Kurs ihnen hilft. So ist auch das Empfinden der Befragten einer Studie der Uni Bielefeld. 45,4 Prozent bewerteten das Programm als gut, 26,6 Prozent als sehr gut. Stress ist im Rahmen des Trainings als Druck definiert, der auf eine Person ausgeübt wird. Die Stimmung ist in der Haupt-



Wie lange darf ich raus? Wie sind meine Schulnoten? Diese Fragen stressen die Schüler.

Foto: Randolph Wangemann

schulklasse 7c unruhig während des Kurses. Immer wieder werden von Schülern derbe Sprüche eingeworfen. Trotzdem ist die Beteiligung rege. Die Schüler lösen zusammen mit der Kursleiterin Andrea Frohberg das Problem von Anna in fünf Schritten. Zuerst definierten die Schüler Annas Problem. Anna ist unsportlich. Marco ist sportlich. Wie kann sie Marco trotzdem überzeugen? Danach trugen sie alle Lösungsvorschläge, wie Inlineskaten lernen oder die beste Freundin fragen, zusammen. Im Anschluss wurde abgestimmt, wel-

che Lösung für Anna die beste sei. Die Klasse entschied sich für: Marco bringt Anna das Skaten bei. Abgeschlossen ist die Problemlösung mit der Durchführung der Lösung und einem letztendlichen Resümee „War meine Reaktion richtig?“ Laut Frohberg sei das Programm gut, weil es aufgrund der vier Module so vielschichtig sei. Jungen würde es jedoch schwerer fallen, sich Probleme einzugestehen. „Ich bin doch stark!“, sei nach Frohberg ein typisch männlicher Gedanke. Das Training wurde von der Universität Bielefeld ent-

wickelt und wird durch die Techniker Krankenkasse finanziert. Es richtet sich an Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahren und basiert auf dem Stressmodell von Lazarus, das besagt, dass jeder Mensch Stress individuell bewertet. Der Kurs hat eine Zeitspanne von 8 Kurseinheiten á 90 Minuten und basiert auf einem Grundmodul zur Stressbewältigung. Darauf bauen die drei weiteren Module, die Themen wie soziale Unterstützung, Entspannung und Zeitmanagement thematisieren.

Maria Schneider