

Vier Kriterien zum Transfer von Stressbewältigungsmethoden in den Alltag von Schülern und Schülerinnen

Dr. Karl-Hermann Rechberg

Die empfundene Stressbelastung ist bei Schülerinnen und Schülern in der Pandemie deutlich angestiegen – und damit auch die Häufigkeit psychosomatischer Beschwerden. Diese hat zwar nach Ende der Pandemie nachgelassen, jedoch leidet immer noch ein erhöhter Anteil unter seelischen Belastungen (vgl. Kaman et al. 2025).

Solche Belastungen sind sicher nicht ausschließlich auf die Pandemie oder andere Krisen zurückzuführen. Weitere Studien zeigen auch einen Zusammenhang u.a. mit schulischem Leistungsdruck bzw. besonders hohen Leistungserwartungen anderer oder an sich selbst (Becker & Börnert-Ringleb 2024, Bergmüller 2007).

Ein bayerisches Gymnasium hat 2023 einen Aktionstag zum Thema Stressresilienz veranstaltet, an dem die Lernenden freiwillig bis zu drei Angebote wählen konnten, in denen sie innerhalb von je ca. 90 Minuten verschiedene Methoden zur Stressbewältigung ausprobierten. Angeboten wurden beispielsweise Yoga, eine Einführung in das Thema Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung und vieles mehr. Das Institut für Praxisforschung und Evaluation (IPE) an der Evangelischen Hochschule Nürnberg (EVHN) evaluierte diesen Aktionstag.

Ein zentrales Ergebnis: Je belasteter die Schülerinnen und Schüler dieser Schule durch einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst waren, desto eher nutzten sie die Angebote des Aktionstages. Das bedeutet: Veranstalten Schulen einen solchen Event, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass er zumindest diejenigen Personen erreicht, die durch ihren eigenen Leistungsanspruch besonders belastet sind.

Ein weiteres Ergebnis dieser Untersuchung war, dass Jugendliche bereits einen Teil der erlernten Strategien in ihrem Alltag ausprobiert hatten. Hierbei wurde analysiert, welche Aspekte für diesen Transfer förderlich waren:

1. Die Umsetzung sollte Spaß machen.
 - Übungen beispielsweise aus dem Action-Yoga hatten Schülerinnen und Schüler bereits kurz nach dem Aktionstag zusammen mit ihren Geschwistern zu Hause wiederholt, weil sie ihnen so viel Spaß gemacht hatten.
2. Die Methode sollte in ausreichendem Maß während des Crashkurses erlernbar sein.
 - Methoden, die während des Aktionstags nur theoretisch verstanden, aber nicht so weit erlernt werden konnten, dass sie für die Teilnehmenden unmittelbar umsetzbar waren, wurden nicht weiterverfolgt. Demgegenüber waren beispielsweise Atemübungen aus dem Yoga unmittelbar zugänglich und wurden später auch umgesetzt.
3. Die Methode sollte im Alltag einfach anzuwenden sein.
 - Manche Methoden benötigten entsprechende Räumlichkeiten, Material oder einen gewissen zeitlichen Rahmen, was die Umsetzung erschwerte; dagegen lobten die Befragten beispielsweise Progressive Muskelentspannung, da diese ohne Materialaufwand in den Pausen bereits innerhalb von ein bis zwei Minuten umgesetzt werden könnte.

4. Das Ziel der Methode sollte im Crashkurs schon verstanden und erlebt worden sein.
- Schüler machten darauf aufmerksam, dass der erwünschte Effekt schon während des Kurses erlebbar sein müsse, damit sie auch wüssten, woraufhin sie die Methode im Alltag anwendeten. Beispielsweise waren erste Entspannungsgefühle unmittelbar nach einer Atemübung des Yoga oder Muskelentspannung durch PMR spürbar.

Genauer sind diese Ergebnisse nachzulesen bei John et al. (2025). Sie können auch für weitere Schulen interessant sein, die ihren Schülerinnen und Schülern ebenfalls Kompetenzen für die Stressbewältigung mitgeben möchten. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Aktionstag ein hilfreiches Mittel sein kann, welche Angebote hierbei erfolgversprechend sind und was bei der Konzeption entsprechender Angebote beachtet werden sollte.

Dieser Artikel ist eine auf zentrale Punkte gekürzte Version des ausführlichen Fachartikels „Quality of life, perceived stress, and use of school-based stress management interventions in high school students: a mixed-methods study during and after COVID-19“ von John et al. (2025), erschienen in Frontiers in public health.

Literatur:

Becker, Saskia & Börnert-Ringleb, Moritz (2024): Zur querschnittlichen Beziehung von Leistungsdruck, Leistungsorientierungen und dem Erleben von Angst und Stress in der Schule. In: *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*. DOI: 10.1007/s11618-024-01250-7.

Bergmüller, Silvia (2007): Schulstress unter Jugendlichen: Entstehungsbedingungen, vermittelnde Prozesse und Folgen. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.

John, Dennis; Ottmann, Sebastian; Rechberg, Karl-Hermann; O'Rourke, Teresa; Pryss, Rüdiger; Probst, Thomas (2025): Quality of life, perceived stress, and use of school-based stress management interventions in high school students: a mixed-methods study during and after COVID-19. In: *Frontiers in public health* 13, S. 1658346.

Kaman, Anne; Erhart, Michael; Devine, Janine; Napp, Ann-Kathrin; Reiß, Franziska; Behn, Steven; Ravens-Sieberer, Ulrike (2025): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSYS-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 68 (6), S. 670–680. DOI: 10.1007/s00103-025-04045-1.