

WERNER H. HONAL | DORIS GRAF | DR. FRANZ KNOLL (HG.)

# HANDBUCH DER SCHULBERATUNG

Standardwerk für Beratungslehrer(innen) und Schulpsycholog(innen)  
aller Schularten

Thema: Verhaltensauffälligkeiten

Titel: Schulstress - theoretische Prämissen und ausgewählte  
Bewältigungsmethoden (26 S.)

## Produktinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »Handbuch der Schulberatung«  
der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*.

\* Ausgaben bis 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Dieses Praxishandbuch richtet sich an Beratungslehrer / Beratungslehrerinnen aller  
Schularten. Es liefert Antworten auf alle Fragen der Beratungstätigkeit und beinhaltet  
den aktuellen Stand einschlägiger **Erkenntnisse aus der Schulpsychologie und  
Schulpädagogik**,

- aus dem **Bereich sozialer Hilfen**,
- der **Beratungsmethoden**
- und der **Beratungsmittel**.

Umfassende und verständliche Beiträge, fundierte **Analyseschemen, Entscheidungshilfen**  
und anwendungsorientierte **Lösungsvorschläge** unterstützen Sie in Konflikt- und  
Beratungssituationen. In der Praxis bewährte und **komplett ausgearbeitete**  
**Anleitungen und Konzepte** helfen Ihnen bei der Umsetzung.

In **eDidact** finden Sie alle Beiträge zu den Beratungsfeldern **Lernprobleme und  
Leistungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Krankheit und Behinderung, Beratung  
von Lehrern und Schule** sowie zur Organisation der Beratung. Nützliche Formulare und  
Vorlagen (z.B. für Elternbriefe) erleichtern Ihnen den Beratungsalltag.

## (Diesen) Beitrag als Download bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/hds](http://www.eDidact.de/hds).

## Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an  
Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für  
Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrücke zu erstellen. Jede  
gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise –  
ist unzulässig. Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.eDidact.de](http://www.eDidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



## 5.3.14 Schulstress – theoretische Prämissen und ausgewählte Bewältigungsmethoden

Ulrike Quast

VORSCHRIFT

### Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Ursachen für Schulstress
  - 2.1 Individuelle Vulnerabilitätsfaktoren
  - 2.2 Leistungsdruck und Leistungsbewertung
  - 2.3 Anforderungssituationen
  - 2.4 Schuleintritt und Übergang in eine andere Schulart
  - 2.5 Stressbelastung von Lehrern
  - 2.6 Aggression und Gewalt unter Mitschülern
  - 2.7 Häusliche Belastungsfaktoren
3. Stresskonzept von Lazarus
  - 3.1 Grundlagen des Stresskonzepts
  - 3.2 Stressor und Stresssituation
  - 3.3 Primäre Bewertungsmechanismen
  - 3.4 Sekundäre Bewertungsmechanismen
  - 3.5 Reappraisal (Neubewertung)
4. Ressourcenkonzept

## 5.3.14 Schulstress

5. **Auswirkungen von Schulstress**
  - 5.1 Auswirkungen auf kognitive Fähigkeiten und Leistungen
  - 5.2 Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit
  - 5.3 Auswirkungen auf das (Sozial-)Verhalten
6. **Exkurs: Schulstress bei Lehrern**
7. **Coping-Methoden zur Stressbewältigung**
  - 7.1 Methoden zur Wahrnehmung und Analyse von Schulstress
  - 7.2 Übungen zur Situations-(Um-)Bewertung und -bewältigung
  - 7.3 Problemlösende Verfahren
  - 7.4 Entspannungsverfahren
8. **Zusammenfassung**
9. **Literatur**

Dieser Artikel liefert einen Überblick zum Thema »Schulstress«. Er beinhaltet zum einen das Transaktionale Stressmodell zur Erklärung der kognitiven Stressverarbeitung, zum anderen verweist er auf in der Persönlichkeit begründete und exogene Stressfaktoren sowie die Folgen von Schulstress.

Im Anschluss an die theoretischen Ausführungen werden ausgewählte Methoden zur Bewältigung von Schulstress aufgezeigt, deren Anwendung im Unterricht und/oder in der Beratung empfohlen werden.

## 1. Einführung

Eine Studie des Instituts für Psychologie und des Zentrums für Angewandte Gesundheitswissenschaften der Leuphana Universität Lüneburg ergab, dass jeder dritte Schüler in Deutschland an häufigen psychosomatischen Symptomen, zurückzuführen auf schulischen Stress, leidet (vgl. Träbert, 2014). Zu den genannten Symptomen zählen vor allem Einschlafprobleme, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Ein Teil der Befragten gibt ebenfalls Niedergeschlagenheit, Nervosität und Bauchschmerzen an. Mehr als zwei Drittel der besonders belasteten Schüler dokumentieren, dass ihr Schulbesuch mit regelmäßigen negativen Gefühlen einhergeht. Als psychosoziale Symptome von Schulstress gelten u.a. Stimmungsschwankungen, Schwierigkeiten im Sozialverhalten und ständige Vergleiche mit den Mitschülern (Seiffge-Krenke, 2008). Offenbar sind Mädchen von den genannten Beschwerden noch eher betroffen als Jungen. Als Ursachen für die Belastungen werden vor allem ein schlechtes Klassenklima, Leistungsdruck und Prüfungsangst genannt. In diesem Zusammenhang wirkt es nach Träbert (2014) geradezu schizophoren, wenn in der Schule bewegter Unterricht, soziales Lernen und Gesundheitserziehung eine große Rolle spielen, andererseits aber eine größere Stofffülle und verstärkter Leistungsdruck einen erhöhten Schulstress mit seinen widrigen Folgen auf die Gesundheit der Schüler nach sich ziehen.

## 2. Ursachen für Schulstress

### 2.1 Individuelle Vulnerabilitätsfaktoren

Es handelt sich hierbei um den im Person-System begründeten Stress, den der Schüler in die schulische Situation »mitbringt«, dazu zählen u.a. eine Angstneigung und spezifische Wahrnehmungsstile (Mc Grath, 1981), z.B. eine erhöhte Reizoffenheit, die bei hochsensiblen Personen zu einer Überreizung führen kann (Carstensen, 2012).

Des Weiteren erweist sich Neurotizismus als eine Persönlichkeitsdimension im Zusammenhang mit Stress. Neurotische Personen gelten im Allgemeinen als unsicher, ängstlich und sorgenvoll (Borkenau und Ostendorf, 1994). Nach Becker u.a. (1994) korreliert die Höhe des Neurotizismus-Wertes mit dem Ausmaß der Stressbelastung. Da neurotische Personen über mangelnde Ressourcen verfügen, kompensieren sie hohe Stressbelastungen inadäquat, z.B. mit vermehrtem Essen.

In einer Studie von Martin (1996) wurde darauf verwiesen, dass gewissenhafte Persönlichkeiten ebenfalls besonders stressanfällig sind und zu unangemessenen Stressbewältigungsstilen tendieren. Darüber hinaus sind Personen, die sich durch ein starkes Leistungs- und Erfolgsstreben, den Hang zum Perfektionismus und ein verstärktes Konkurrenzdenken auszeichnen, besonders stressgefährdet (Friedmann und Rosemann, 1975).

## 5.3.14 Schulstress

## 2.2 Leistungsdruck und Leistungsbewertung

Eine große Anzahl empirischer Befunde verweist darauf, dass die Noten in Wechselwirkung mit der Schulangst und dem Schulstress stehen, wobei der durchschnittliche Korrelationskoeffizient bei  $r = .35$  liegt. Als moderierende Variablen gelten im Allgemeinen die Schichtzugehörigkeit, der Schultyp und die Leistungsmotivation (vgl. Bittmann, 1980), aber auch das Geschlecht (Mädchen sind stärker stressbelastet als Jungen), die Klassenstufe und der Erziehungsstil der Eltern werden als Moderatoren angeführt (Krampen, 1986).

Der erlebte Stress in der Schule wird durch die Schüler zum großen Teil auf die Angst vor Leistungsbewertungen und vor schlechten Noten zurückgeführt. Die Angstreaktion äußert sich vor allem durch Aufregung, starkes Herzklopfen und ein »komisches Gefühl« im Magen. Als Verarbeitungsstrategien bei schlechten Noten setzen die Schüler sowohl instrumentelle (Leistungsvorsätze, Kausalattributionen) als auch palliative Strategien (Bagatellisierung, Selbstaufwertung, Ablenkung) ein (ebenda).

Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass die Antizipation eines drohenden Schulversagens als stressiger wahrgenommen wird, als das tatsächliche Verfehlen des Klassenziels. Schüler, die als versetzungsgefährdet gelten, sind demnach höher stressbelastet als Schüler, die eine Klasse tatsächlich noch einmal wiederholen müssen (Mansel und Hurrelmann, 1989).

## 2.3 Anforderungssituationen

Als ein entscheidender Stressor für Kinder und Jugendliche gelten Test- und Prüfungssituationen, da Erfolg bzw. Misserfolg über die zukünftige Entwicklung des Schülers entscheiden. Sie bahnen letztlich den Weg für die weitere schulische, akademische bzw. berufliche Ausbildung. In diesem Sinne werden Klassenarbeiten und Prüfungen als für den Schüler bedeutsame Anforderungssituationen betrachtet, die stressauslösend sind und zu diversen Stressreaktionen führen. Droht Misserfolg nach einer erbrachten Leistung, so wird dies als besonders belastend wahrgenommen und führt zu erhöhten Angstwerten (Prüfungs- und Leistungsangst). Besonders hohe Angstreaktionen entstehen vor allem unmittelbar vor Beginn der Anforderungssituation, die auch mit physiologischen Veränderungen, wie z.B. erhöhten Cortisol-Werten (Spangler, 1997), einhergehen.

Nachweislich ziehen Leistungs- und Prüfungsängste und die damit verbundenen Stressreaktionen wiederum einen geringeren Lernzuwachs nach sich und wirken sich leistungsmindernd aus. Dementsprechend gelten **hohe Stress- und Angstwerte als Indikatoren für schlechte Schulleistungen** (Seipp, 1990; Schnabel, 1998). Besonders am Ende des 4. Schuljahres, wenn die Schulnoten über die weitere Schullaufbahn entscheiden, drängen Stress- und Angstwerte die Intelligenzwerte als Leistungsprädiktoren in den Hintergrund. Auf dieser Grundlage kann es letztlich über den wahrgenommenen Misserfolg zu einer Misserfolgserwartung und zu einer sogenannten **erlernten Hilflosigkeit** kommen.