

# Schüler rüsten sich gegen den Stress

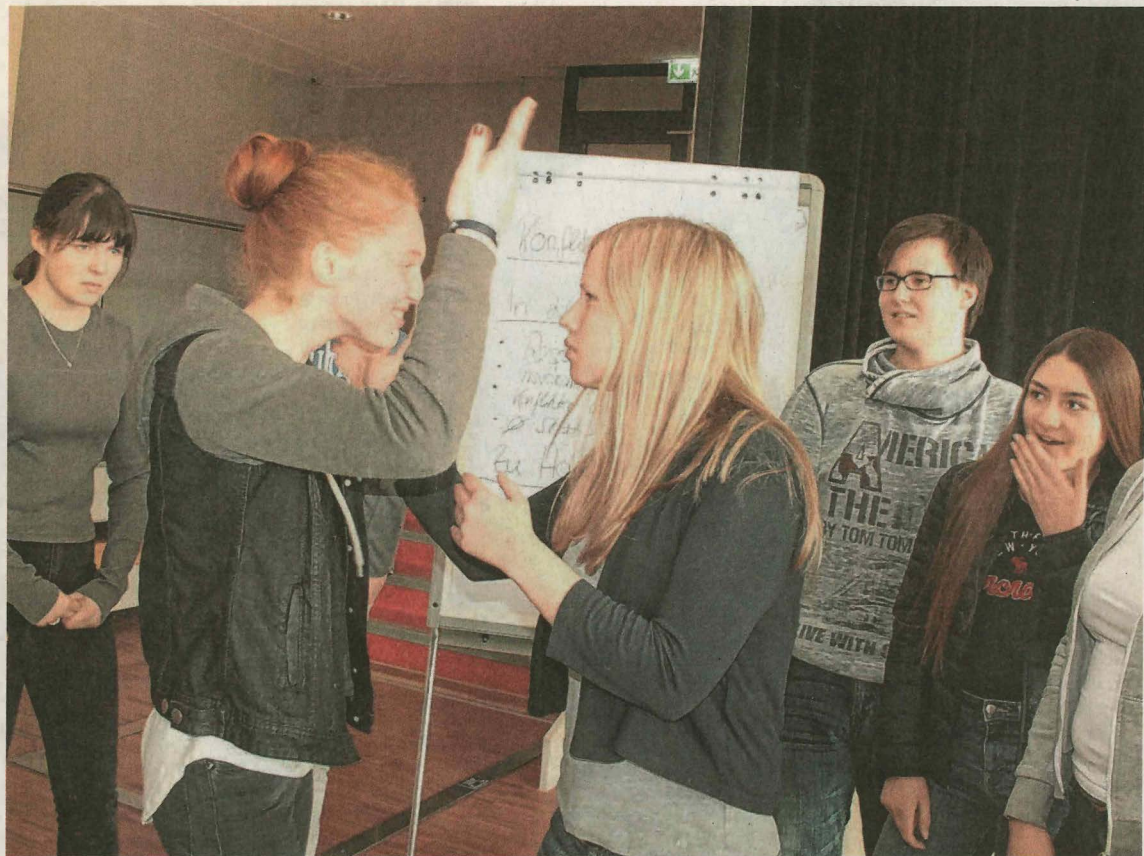
**Projekt:** Die Bewältigung von Alltags-Herausforderungen und Konflikten sind nicht nur in Wirtschaftsunternehmen ein Thema. In Barntrup bekommen Gymnasiasten praktische Tipps

VON SYLVIA FREVERT

**Barntrup.** Die Stühle sind im Halbkreis aufgestellt. Ein Flip-Chart steht vor der Bühne in der Aula des Bürger- und Schulzentrums. 40 Schüler notieren konzentriert, was Wirtschaftspsychologin Ruth Stüer (40) vom CCO-Netzwerke Institut für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung als Tagesergebnis zusammenfasst. Zwei Türen weiter, in der neuen Mensa, dasselbe Bild: Coach Tobias Munko (34) aus Bielefeld ist nach sechsständigem Vortrag ebenfalls „auf der Zielgeraden“. Statt der üblichen Lerninhalte wie Mathe, Englisch, Chemie standen zwei Tage lang am Gymnasium Barntrup für die Zehntklässler die sogenannten „Soft Skills“, die persönlichen Eigenschaften zur Lebensbewältigung im Projekt „Stark in die Zukunft“ auf dem Lehrplan.

Die zwei Schülergruppen beschäftigten sich mit dem Thema Umgang mit Stress und Konflikten. Zum Thema Stress referierte Coach Tobias Munko, der normalerweise Führungskräfte berät und Arbeitsanalysen erstellt. Dass er vor Schülern im Klassenzimmer steht, begründet Kollegin Ruth Stüer, die als Wirtschaftspsychologin auch eher in der Erwachsenen-Welt der Arbeitnehmer tätig ist, so: „Während wir ansonsten von Firmen gerufen werden, die sich fragen, was sie tun können, um Arbeitskräfte länger gesund zu erhalten, setzen wir hier in der Schule schon früher an: beiden zukünftigen Arbeitskräften, die wir mental stärken und gesund und fit für die Anforderungen der Arbeitswelt machen wollen.“

Dass die Techniken, die Munko und Stüer vermitteln, auch im Schulalltag nützlich sind, bestätigt Schülerin Aileen Sölter (16) aus Humfeld. „Ich nehme mit, dass man nicht, wie



**Praktische Übung:** Die Schülerinnen Elisabeth Janzer (Mitte links, 16) und Pauline Ludolph (Mitte rechts, 17) stellen eine Konflikt-Situation aus dem Schulalltag dar.

FOTO: SYLVIA FREVERT

ich das sonst mache, noch kurz vor dem Schlafengehen lernen sollte“. Zwei bis drei Stunden vor der Nachtruhe, so der Coach, seien Lernen und Arbeiten tabu. Ansonsten leide der Schlaf. Erstaunt zeigt sich Schülerin Annika von Borck (16) aus Alverdissen über den Stress-Test zum Thema Zeit-Empfinden: „Wir sollten alle mit geschlossenen Augen fünf Minuten sitzen und selbst einschätzen, wann die Zeit vorbei ist“. Das Ergebnis: Die allermeisten Schüler zeigten durch viel zu kurze Zeit-Einschätzung, dass sie gestresst sind. Von Borck: „Das kürzeste Ergebnis lag bei 2.22 Minuten. Krass!“ Ausreichend Schlaf, Pausen und nicht

zu hohe Erwartungen an sich selbst – diese Ideal-Forderungen nimmt Elias Block (15) aus Barntrup aus dem Seminar mit.

Die zweite Schülergruppe, die sich mit dem Thema „Kon-

flikte“ beschäftigte, lernte zu nächst, so Pauline Ludolph (17) aus Bad Pyrmont, „was überhaupt Konflikte sind“. Anhand einer Struktur in Treppenform fühlt sich Laura Eifler (17) aus

Barntrup nun sicherer in der Einschätzung, wie hoch ein Konflikt bereits eskaliert ist. Aber auch Methoden zur Vermeidung von Konflikten erhielten die Schüler an die Hand – etwa für Situationen zwischen Lehrern und Schülern. „Klar ist, dass diese zwei Tage Schnuppern in die Materie Stress und Konflikte noch keine Verhaltensänderung bewirken, aber die Schüler erhalten Materialien und es gibt auch die Möglichkeit von Vertiefungs-Tagen“, erklärt Ruth Stüer. Dank des Sponsorings der BIC-Krankenkasse kann das CCO-Netzwerke-Institut das Seminarprogramm interessierten Schulen bundesweit kostenlos anbieten.

## Viele Stressfaktoren

Der Umgang mit Konflikten und Stress ist für Jugendliche ein wichtiges Thema, bestätigen die Lehrer Sandra Hölcher und Jan Struppek. Sie organisierten das Seminar, das in Lippe nach dem offiziellen Startschuss Anfang April nun zum zweiten Mal stattfindet und bundesweit als Premie-

gilt. Stressfaktoren für die Schüler sei unter anderem der Wechsel in die Oberstufe, sagt Hölcher: „Das bedeutet: neue Gesichter, mehr Mitschüler und unter Umständen auch Konflikte“. Zudem, so Struppek, stellen sich im Alter von 16 Jahren viele Fragen rund um die eigene Identität. (sf)