



SCHUL- STRESS

DIE GESTRESSTEN VON HEUTE SIND
DIE KRANKEN VON MORGEN!

Immer wenn das Zentralnervensystem Gefahr wahrnimmt, wird der Körper durch Ausschüttung von Stresshormonen befähigt, schnell zu flüchten, zu kämpfen oder sich tot zu stellen. Im Klassenzimmer ist das denkbar ungünstig. Wenn bei Angst vor Mathe alles Blut in den Beinen statt im Kopf zirkuliert, wenn man mit Tunnelblick einen Fluchtweg sucht statt sich auf Formeln zu konzentrieren, wenn man angesichts langer Gleichungen nur mehr verwirrt ist, dann sind die Stresshormone „schuld“ daran. Doch es gibt Hilfe aus der Natur! Natursubstanzen lassen uns mit Stress besser umgehen und verschiedene Mikronährstoffe sind sogar elementar für bessere Nerven.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Hat Sie je jemand nach der Absolvierung Ihrer Ausbildung, nach den Noten in der Schule gefragt? Natürlich muss man unterscheiden, ob ein Kind mit Schulstress nur vom Lernen abgelenkt ist, ob es vielleicht eine Lernschwäche hat oder ob das Umfeld Zusatzbelastungen mit sich bringt, die es zu erleichtern gilt. Oft sind es aber auch der Ehrgeiz und Perfektionismus der Eltern und die einseitig leistungsorientierte Gesellschaft mit ihren doch

strengen Zielvorgaben, die Kinder stresst. Oft so sehr, dass ihnen das Leben schwer und mitunter sogar sinnlos erscheint. Depressionen sind schon in der Kindheit ein Thema, Überforderung und Stresssymptomatik sowieso. Sogar mitsamt den dazugehörigen psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Hautproblemen, bei Mädchen Regelbeschwerden, uvm.

> Schon von Laising gehört?

Die Suche nach alternativen Schulbildungslösungen boomt. Eine innovative Lernmethode des Kollektiven Lernens, entwickelt an der berühmten Schetinin Schule in Russland, stellt einen Paradigmenwechsel dar. Im Mittelpunkt steht das natürliche Lernen. Als Kind verfügen wir über die geniale Fähigkeit ganz natürlich zu lernen und zu leben. Laising ist eine Methode um Erziehungspersonen wieder zum natürlichen Lernen zurück finden zu lassen, um bei Kindern diese Fähigkeit erhalten und fördern zu können. Richard Kandlin (17) hat die Schetinin-Schule besucht und berichtet darüber auf YouTube. Weitere Infos auf: www.laising.at

> 14 Tipps zum Stressabbau

- Frühstück
- Alle vier Stunden kleine Mahlzeiten essen hält den Blutzuckerspiegel stabil, danach beginnt er schnell zu fallen und das löst Stress aus
- Stress auslösende Lebensmittel vermeiden, vor allem unverträgliche Nahrungsmittel (energetisch austesten) und verarbeitete Kohlenhydrate wie Zucker, weißes Mehl
- Vermeiden von Kaffee, Cola, Energydrinks
- Schwarzer und grüner Tee, Rooibos Tee und Ingwer senken Cortisol
- Viel Wasser trinken! Schon morgens nach dem Aufstehen. Trinkt man zu wenig, gerät der Körper unweigerlich in Stress und das führt zur Dehydrierung. Wer gelben Urin hat, trinkt zu wenig. Urin sollte hellgelb sein.
- Nicht nach 22 Uhr schlafen gehen und auf Übermüdung achten
- Wenn möglich, morgens ausschlafen
- Energetisches Austesten von fördernden und schwächenden Nahrungsmitteln
- Auf Elektromog und Störzonen achten, vor allem im Schlafzimmer
- Auf Belastungen mit Neurotoxinen achten
- Qi Gong, Meditation, Yoga, Massagen, Pilates
- Lachen, Musik hören
- Gedankenmuster erkennen und bewusst unterbrechen

ber Mobbing von Klassenkameraden und gegenüber Lehrern, die zu viel verlangen, zu wenig Anerkennung geben oder ungerecht sind – diese Situationen werden als häufigste Stressfaktoren genannt. Leistungs- und Zeitdruck, die schon in der Schule zum Alltag gehören, spielen ebenso eine zentrale Rolle. Nicht immer ist Stress von außen verursacht, oft ist er auch selbst gemacht. So mancher stresst sich für noch bessere Noten, ein anderer kann seine Zeit noch nicht gut einteilen, lernt zu spät oder zu wenig. Doch egal, wodurch der Stress ausgelöst wird, Stress muss eine kurzfristige Angelegenheit bleiben und darf nicht zum Alltag gehören. Wenn man sich öfter am Tag bei stressenden Gedanken ertappt, sollte man das nicht als gegebene Realität nehmen, sondern als erste Symptome für falsche Muster im Leben. Denn die Gestressten von heute sind die Kranken von morgen!

zwar die, die er im Laufe der Evolution als eine Art Überlebens-Notfallreaktion entwickelte: Kommt ein Stressreiz, wird sofort der nicht mit dem Willen beeinflussbare Teil des Nervensystems, der Sympathikus, aktiv. Fortan übernimmt der älteste Gehirnteil (Hirnstamm) die Regie. Blitzschnell und automatisch wird der Körper auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Es kommt zur Ausschüttung von „Stresshormonen“, Katecholaminen wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin aus dem Mark der Nebenniere, die den Körper leistungsfähig machen.

Regiert der Sympathikus, wird der für Entspannung, Regeneration und planvolles Vorgehen notwendige Parasympathikus automatisch gehemmt. Alles, was nicht dem unmittelbaren Überleben dient, wird unterdrückt – auch das Denken und Lernen. In der Schulstunde, bei einer Prüfung oder Schularbeit kann das zur Qual werden. Denn der Lehrer ist kein großer Bär, vor dem man flüchten oder den man bekämpfen muss. Überschwemmt von Stresshormonen herrscht im Gehirn schnell ein Blackout, das Gelernte ist weg. Man reagiert nur mehr reflexartig. So entsteht etwa ein Tunnelblick, man sucht instinktiv einen Fluchtweg statt Details auf der Tafel wahrzunehmen. Kreativ sein, intelligente Lösungen suchen, gut kombinieren – unter Stress geht das eben gar nicht.

Stress als Überlebensstrategie

Was Stress betrifft, ist der Mensch sozusagen in der Steinzeit hängen geblieben. Der Körper kennt nur eine Stressreaktion und

Letztlich sind aber nicht nur die schulischen Leistungen gefährdet, sondern Stress kann auch krank machen. Denn wenn man immer wieder von Stress überrollt wird, hat das vielfältige gesundheitliche Konsequenzen. ✍

Ob wir mit dem derzeitigen auf „Funktionieren“ und „Leistung“ getrimmten Schulsystem wirklich die Talente und Potentiale der Generation von morgen entwickeln helfen oder nur gut funktionierende – und später oft chronisch kranke – Erwachsene heranziehen, sei dahin gestellt. Man muss froh sein, wenn Kinder den schulischen Anforderungen neben der persönlichen und körperlichen Entwicklung, die ja auch noch bestmöglich stattfinden sollte, halbwegs gewachsen sind. Aber wie kann man helfen, wenn es Schwierigkeiten gibt?

Ohnmacht als Stressauslöser

Am meisten gestresst ist man, wenn man lange Zeit Situationen ausgesetzt ist, die man nicht selbst beherrschen kann. Im Gegensatz zum motivierenden, positiven „Eustress“, der als Herausforderung empfunden wird, entsteht der negative „Distress“, wenn man eine Situation als unkontrollierbar empfindet. Die Ohnmacht ist also das Problem. Ohnmacht gegenü-

> Ziele neu programmieren

Unsere inneren Programme bestimmen unseren Erfolg. Ein Filter in unserem Gehirn entscheidet, welche Impulse in unser Bewusstsein dringen und damit in unsere Realität, bestätigt die New York University, was fernöstliches Denken schon lange weiß. Herausgefiltert wird das, was unseren unterbewussten Zielen und Hoffnungen entspricht. Wer also seinen Fokus schärft und bewusst programmiert, was er sich erhofft, der wird nicht so leicht von Unerwartetem getroffen oder von inneren Sabotageprogrammen überrumpelt.

Wie man seine Ziele richtig programmieren kann, zeigt die neue Homöopathie nach Körbler. Sehr vereinfacht gesagt, funktioniert das so: man nimmt einen Zettel, den man in der Mitte faltet. Auf die linke Seite schreibt man in drei Sätzen, was einen stört, welche Emotion man dabei hat und welche Beschwerden das Störende im Körper auslöst. Je drastischer formuliert die Sätze sind, desto besser. Über jeden Satz schreibt man ein, zwei oder dreimal das Körblersche Umkehrungszeichen: $\Pi\Omega$ (Strich-Strich-Sinus). Auf die rechte Seite des Blattes schreibt man seine Ziele in der Gegenwart, so als ob sie schon realisiert wären. Möglichst starke Ausdrücke verwenden. Über jeden Satz macht man das Körblersche Verstärkungszeichen: Υ (Ypsilon)

Man nimmt den Zettel in die linke Hand und ein Glas Wasser in die rechte und schaut zwei Minuten lang auf den Text auf dem Zettel. Dann trinkt man das Wasser. Man wiederholt das zweimal am Tag. Nach zwei, drei Wochen sollte man Erfolge sehen. Bei manchen dauert das „Umprogrammieren“ auch länger. Dass es funktioniert, wurde schon tausendfach gezeigt, also nur Mut!