

„Kinder müssen ihre soziale Umgebung wieder wahrnehmen“

Dr. Rainer Feldbrügge referierte über „Schule ohne Stress“ – Nur geringes Interesse

ALSFELD (lb). War es das eigene Stressmanagement, mangelndes Interesse am Gedeihen der Schüler oder gar am eigenen Kind, dass sich lediglich sieben Interessierte der Frage stellten, wie man Schulstress für Kinder abbauen und in positiven Stress umwandeln kann? An den Einladungen jedenfalls konnte es nicht gelegen haben, denn sowohl der „Verein der Freunde und Förderer der Albert-Schweitzer-Schule“ als auch der Studienkreis aus Alsfeld nutzten in Kooperation mit der Sparkasse Oberhessen viele Möglichkeiten, Lehrer und Eltern für den informativen Vortrag zum Thema „Schule ohne Stress“ von Dr. Rainer Feldbrügge zu sensibilisieren.

stoffaufnahme, erhöhe die Schmerztoleranz und stelle die Verdauungsarbeit ein. Gelingen schließlich die Flucht, schalte der Körper wieder kurzerhand auf „Normalbetrieb“. Dauerhafter Stress hingegen führe zur Schwächung des Körpers und gravierenden Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, Depressionen, Migräne oder „Burn-out“. Bei Kindern könnten noch Aggressionen, Panikattacken und Angstzustände hinzu kommen, oder gar ein Rückzug in sich selbst. Zur Stressbewältigung sei es deshalb wichtig sich auszutoben, riet der Experte, der neun Jahre dem Studienkreis angehörte und mittlerweile als Unternehmensberater auch Erwachsenen in Stresssituationen zur Seite steht.

Eine „Stress pur“-Situation im Unterricht sei der Moment, wenn der Lehrer mit der Klassenarbeit in den Raum komme. Dabei gerieten die Schüler zwangsläufig in Panik und benötigten nun ein gut funktionierendes Stressmanagement, um wieder auf den Normalzustand zurückzufinden. Auch außerhalb der Schule strömten Stressfaktoren auf die Kinder ein, sei es aus der Familie, dem Freundeskreis, der Gesellschaft und der Umwelt. Grundlage zur Stressbewältigung seien positive Erlebnisse, je mehr davon als Ressourcen angelegt seien, desto besser sei die Verarbeitung von Stress, gab Feldbrügge zu bedenken. „Nichts stärkt mehr, als in Gemeinschaft ein Erlebnis aufzu-

für die gesunde Entwicklung von großer Bedeutung sei. Menschen, die selbst wenig aktiv seien und über alles schimpften, hätten nie richtig gelernt, Fehlschläge zu verarbeiten, bemerkte der Referent.

Konzentration und Entspannung bildeten eine Basis zur Stressbewältigung, und diese könne man mit ausreichend Schlaf, viel Trinken und gesunder Ernährung erreichen. Ein großes Stressthema seien zweifelsohne die Hausaufgaben, deren Bedeutungen sowohl bei Schülern als auch bei Lehrern teils nicht klar definiert seien. Der Sinn dieser Aufgaben liege in der „Konfrontation mit dem neu erlernten Stoff“. Die Schüler seien dabei aufgefordert, sich in einem begrenzten Zeitraum nur mit diesem Lernmaterial auseinanderzusetzen und das Erlernte im Gehirn mit weiteren Verknüpfungen auszubauen. Es bedeute aber nicht, dass die Schüler die Hausaufgaben vollständig korrekt ausgefüllt haben müssten.

Verstehen, Üben, Schlafen

Mit dem „Drei-Phasen-Modell Verstehen-Üben-Schlafen“ lasse sich auch diese Problematik leichter erfüllen, erklärte Feldbrügge. Das Gehirn benötige zwanzig Minuten Zeit, den Stoff zu speichern, folglich sollten sich die Schüler in diesem Zeitraum in völliger Ruhe ausschließlich mit dem Lernstoff beschäftigen, danach unbedingt „Frischluff“ und eine kurze kreative Pause, bevor es schließlich weitergehe. Auch die generelle Arbeitsplatzsituation sei ein wichtiger Faktor zur Stressreduzierung, wusste der Referent, denn je weniger Reizmittel dort vorhanden seien, desto besser funktioniere das Lernen.

Ebenso führten „schlechte Noten“ in Arbeiten oder Zeugnissen zu erheblichen Stressfaktoren. Wer eine schlechte Benotung mit Versagen und erniedrigenden Bewertungen assoziiere, habe nicht verstanden, dass ein „mangelhaft“ nichts über den Schüler als Mensch aussage, sondern lediglich signalisiere, dass zwischen Lernstoff und Schüler eine große Lücke bestehe. Darin könne sich durchaus auch das Versagen der Lehrer spiegeln, die es nicht geschafft hätten, den Lernstoff zu vermitteln. So sei es wichtig, diese Lücken gemeinsam mit Trost, Verständnis und weiteren Strategien zum Wohle des Schülers zu schließen, damit sich negativer Stress abbaue und ins Positive verwandle, so Feldbrügge abschließend.



Referierte zum Thema „Schule ohne Stress“: Dr. Rainer Feldbrügge. Foto: lb

werten“, sagte der Referent und nannte Familienspiele, Fahrradtouren oder gemeinsame Ausflüge als Beispiele. „Kinder müssen ihre soziale Umgebung wahrnehmen und nicht ihre irrealen Welt am PC“, ermahnte er. Denn dabei lernten sie auch, mit Misserfolgen umzugehen, was



Feldtaler Kinder kelterten Apfelsaft

Am Projekt „Apfelsaft kelternd mit Schülern“, das vom Ausbildungszentrum für Naturschutz (AZN) Kirtorf angeboten wird, nahmen jetzt auch die Kinder der Klasse 2a der Grundschule Feldatal mit ihrer Klassenlehrerin Sybille Schwab teil. Mit viel Freude und Eifer wurden die reifen Äpfel der schuleigenen Streuobstwiese geerntet. Anschließend wurden die Äpfel gereinigt, danach kleingeschreddert

und schließlich wurde aus der Maische köstlicher Apfelsaft herausgepresst. Unterstützt und geleitet wurde das Projekt von Dr. Martin Jatho vom AZN, der sich über die Begeisterung der Feldtaler Grundschüler freute: „Es ist schön zu sehen, wie man Kinder mit praktischen Arbeiten für den Naturschutz begeistern kann“, betonte der AZN-Leiter. Foto: privat



Neben mehreren Vertretern der Veranstalter waren es gerade einmal sieben motivierte Elternteile, die die Veranstaltung im Tagungsraum des Alsfelder Sparkassen Kompetenzzentrums besuchten. Das fehlende Interesse fand auch „Hausherr“ Thomas Goß, Vertriebsdirektor des Sparkassen Kompetenzzentrums, durchaus befremdend. Als Vater von zwei Kindern sei er selbst mit dem Faktor „Schulstress“ bestens vertraut. Gerade im Hinblick auf die Arbeitswelt und die damit verbundenen steigenden Stressfaktoren sei es wichtig, bereits in jungen Jahren die Grundsteine für positiven Stressabbau zu legen, um den späteren Anforderungen gewachsen zu sein, sagte Goß. Für den Förderverein der Albert-Schweitzer-Schule zeigte sich Alfred Planz besorgt, dass gerade in Zeiten von G8 die Eltern der Gymnasiasten nicht die Chance genutzt hätten, sich zu informieren, damit sie ihren eigenen Kindern den Rücken stärken könnten. „Ein Leben ohne Stress wäre langweilig, man muss lernen, den Stress zu dosieren“, beschrieb schließlich Corinna Kassautzki vom Studienkreis Alsfeld den Faktor Stress als Notwendigkeit.

„Stress ist ein Segen für die Menschen“, betonte Dr. Feldbrügge und verdeutlichte anhand der Begegnung zwischen Mensch und wildem Tier, welche biologisch-medizinischen Auswirkungen das Tier beim Menschen auslöse, folglich Stresswirkungen zeige. Denn Stress mobilisiere alle erdenklichen Ressourcen und Reservieren im Körper, er schütze Hormone aus, setze Energien in Muskeln frei, treibe Puls, Blutdruck und Atemfrequenz in die Höhe, verstärke die Sauer-

G8-Schüler so gut wie die G9-Jugendlichen

Kultusministerium hat Leistungen der Jahrgänge verglichen

VOGELSBERGKREIS (red). Die Leistungen der Schülerinnen und Schüler des achtjährigen gymnasialen Bildungsgangs (G8) sind genauso gut wie die der Jugendlichen des neunjährigen gymnasialen Bildungsgangs (G9). Dies erklärt das hessische Kultusministerium in einer Pressemitteilung.

Im Mai hatte das Ministerium erstmals die Leistungen von G8- und G9-Schülern in der Einführungsphase der gymnasialen Oberstufe verglichen. Der Leistungsvergleich beruhte auf den Zeugnisnoten im ersten Halbjahr des Schuljahres 2010/11. Ein neuerlicher Leistungsvergleich für das zweite Halbjahr dieses Schuljahres bestätigt nun die Ergebnisse vom Frühjahr: Die Auswertung zeigt zwischen G8-Schülern sowie Gymnasiasten, die eine sechsjährige Mittelstufe durchlaufen haben, nur marginale Leistungsunterschiede, so die Meldung aus Wiesbaden. Zum Teil schnitten die G8-Schüler sogar besser ab als ihre Mitschüler, die ein Jahr länger die Mittelstufe besucht haben. Damit werde das Ergebnis des Leistungsvergleichs vom Mai untermauert, der für

das erste Schulhalbjahr zu ähnlichen Ergebnissen gekommen war.

Die G8-Schüler schnitten unter anderem in den Fächern Latein, Spanisch, Mathematik, Biologie, Chemie und Physik besser ab, während die G9-Schüler zum Beispiel in den Fächern Deutsch, Englisch, Französisch sowie Geschichte leicht im Vorteil seien. Die fachbezogenen Unterschiede bewegten sich dabei jedoch in einem Bereich von weniger als einer Zehntel-Note im klassischen Notensystem.

Kultusministerin Dorothea Henzler zeigte sich erfreut über die Ergebnisse der Auswertung: „Die Daten geben einen klaren Anhaltspunkt dafür, dass G8-Schülerinnen und -Schüler in der gymnasialen Oberstufe genauso leistungsstark sind wie die Schülerinnen und Schüler, die eine sechsjährige Mittelstufe durchlaufen haben. Ich bin daher sehr zuversichtlich, dass diese beiden Schülergruppen auch in den Abiturprüfungen der sogenannten Doppeljahrgänge 2012, 2013 und 2014 vergleichbare Leistungen erzielen werden“, sagte die Kultusministerin.

Hessenkolleg eröffnet in Wetzlar

VOGELSBERGKREIS (red). Das Hessenkolleg Wetzlar eröffnet als Einrichtung des Landes Hessen Erwachsenen eine „zweite“ Chance, ihren beruflichen Werdegang zu korrigieren und die allgemeine Hochschulreife zu erlangen, die zum europaweiten Studium aller Fachrichtungen berechtigt. Der Bildungsgang ist gebührenfrei und wird bei Eintritt bis zum Alter von 29 Jahren mit BAföG gefördert. Der Vorkurs beginnt am 7. Februar. Anmeldungen hierfür werden bis zum 20. Januar entgegengenommen. Bewerbungen für das erste Semester der Einführungsphase sowie den nächsten Aufbaukurs sind bis Anfang Juni 2012 möglich. Informationen gibt es unter ☎ 06441-47025.

In Greenwich die Füße auf den Nullmeridian gestellt

50 Schüler der Albert-Schweitzer-Schule besuchten die Grafschaft Kent – In Gastfamilien in Whitstable untergebracht – Abstecher nach London

ALSFELD (red). Bereits zum vierten Mal fuhr eine Gruppe von 50 Schülern der Alsfelder Albert-Schweitzer-Schule in die Grafschaft Kent im Südosten Englands. Auf dieser Reise erlebten die Jugendlichen die Sprache, das Land und die Menschen, die sie sonst nur aus ihrem Schulbuch kennen, hautnah.

Die Gymnasiasten waren sechs Tage lang in Gastfamilien in Whitstable untergebracht und lernten dabei das englische Familienleben kennen. Zunächst erkundeten sie den Ort bei einer Stadtrallye, dann unternahm sie von Whitstable aus verschiedene Ausflüge. So brachen die Schüler zu einer Wanderung nach Reculver auf, um dort eine Kirchenruine zu besichtigen und eine spannende Geschichte über die Eroberung Großbritanniens durch die Römer zu hören, die Englischlehrer Volker Zähme erzählte. Den Abschluss des ersten Tages bildete ein Ausflug in das Hafenviertel Broadstairs, in dem sich unter anderem Charles Dickens häufiger aufgehalten hat.

An zwei Tagen unternahm die Gruppe Ausflüge nach London. Dabei lernten die Schüler in Greenwich etwas über die technischen Entwicklungen in der Seefahrt und stellten ihre Füße auf den Nullmeridian. In London standen eine Bootsfahrt auf der Themse, ein Spaziergang durch die Stadt und eine Fahrt mit dem



Waren begeistert von der England-Fahrt: Schüler der Albert-Schweitzer-Schule. Foto: privat

welthöchsten Riesenrad, dem London Eye, auf dem Programm. Dabei konnten die Jugendlichen bekannte Sehenswürdigkeiten wie den Tower, den Glockenturm von Big Ben, den Buckingham Palace und andere mehr in Augenschein nehmen. Auch ein Besuch im British Museum und ein kleiner Einkaufsummel in Covent Garden durften nicht fehlen.

Einer der Höhepunkte dieser Fahrt war die Besichtigung des berühmten Globe Theater und damit verbunden ein kleiner Theaterworkshop, bei dem die Schüler auch ihre Sprachfähigkeiten trainieren konnten. Auch ein Besuch von Dover Castle mit den geheimen Kriegstunneln und ein Spaziergang entlang der White Cliffs standen auf dem Programm. Dieser Tag wurde mit einem Besuch der Kathedrale in Canterbury abgeschlossen, bei dem Volker Zähme den Schülern die Geschichte von Thomas Becket erzählte.

Doch: Jede noch so schöne Reise muss einmal zu Ende gehen. „Alle haben sich wohl gefühlt und auch unsere englischen Gastgeber waren begeistert, sodass der Abschied nicht ganz leicht gefallen ist“, so das Fazit der Schüler. Auch die Lehrkräfte freuten sich über den reibungslosen Ablauf des Ausflugs und auf die nächste Fahrt, die bereits für Oktober nächsten Jahres eingeplant ist.