

# Schüler sagen Stress den Kampf an

**Beratungsangebot:** Am Marianne-Weber-Gymnasium lernen die Jugendlichen den Umgang mit Krisen und Herausforderungen. Die Strategien sollen im Alltag helfen. Auch Lehrer werden sensibilisiert

VON CAROLIN BROKMANN

**Lemgo.** Raus aus dem Klassenverband, neue Lehrer, immer höhere Erwartungen an die eigene Leistung: Die Oberstufe hält für Schüler jede Menge Herausforderungen bereit, weiß das Kollegium des Marianne-Weber-Gymnasiums (MWG). Und das kann Stress verursachen. Deshalb arbeitet die Schule mit „cco Netzwerke“, einem Institut für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung, zusammen. Schwerpunkte: Resilienz, Stressmanagement und Selbstwirksamkeit.

Zwei Workshops hat die Schule in diesem Jahr angeboten, einen zum Stressmanagement, einen zur Resilienz. „Doch mit dem Begriff Resilienz können die Wenigsten etwas anfangen“, sagt Jana Erlenkötter von „cco Netzwerke“. Resilienz – oder auch psychische Widerstandsfähigkeit – ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch erlernte Ressourcen und Strategien anzunehmen, zu überstehen und gestärkt aus ihnen herauszugehen. In den Kursen wird das anhand von Übungen vermittelt.

„Dabei geht es nicht darum, wer die Übung nachher für seine Gruppe ausführt, sondern herauszufinden, wie der Einzelne in der Situation denkt.“ Stichwort Selbsterfahrung, sich bewusst machen, was man kann. Henrike Gründges ist 16 und hat am Resilienz-Workshop teilgenommen: „In der Klausurenphase hat mir das schon etwas gebracht. Ich bin im Ganzen positiver an die Sache herangegangen.“

Den Kursus zum Stressmanagement hat Janina Landrock von „cco Netzwerke“ geleitet. Hierbei geht es um die Fragen was Stress auslöst und wie er sich äußert und um Stra-



**Workshop:** (Von links) Christine Gründges (17), Charlotte Malinowski (16), Janina Landrock, Leonie Malinowski (16), Naomi Brendler (15), Jana Erlenkötter und Henrike Gründges (16) halten ihre Projektergebnisse auf Plakaten fest.

FOTO: CAROLIN BROKMANN

tegien für den Umgang mit Stress. „Zeitdruck sowie die eigenen Ansprüche und die anderer sind ursächlich für Stress“, erklärt Landrock. Hier helfe es, Prioritäten zu setzen, aber auch, sich über die eigenen Grenzen bewusst zu werden.

„Wir haben bemerkt, dass gerade Oberstufenschüler Unterstützung brauchen. Die Arbeitsbelastung ist hoch“, erklärt Christine Malinowski, Koordinatorin der Schulentwicklung am MWG. Doch Lehrer können solche Themen nicht angehen, ergänzt Wiebke Nohren, die für die Pädagogische Beglei-

tung in der Oberstufe zuständig ist. Deshalb sei es gut, hierfür Hilfe von außen zu bekommen.

Die Kursteilnehmer hatten unterschiedliche Motivationen. Einige wollten schauen, wie sie mit eigenen Erwartungen umgehen können, andere kennen Stresssituationen aus ihrem Schulalltag. Das Angebot soll laut MWG und „cco Netzwerke“ weitergeführt werden: „Die ganze Schule profitiert, wenn dieses Thema in den Fokus rückt“, ist sich Schulleiter Markus Herrmuth sicher. Auch Lehrer würden sensibilisiert, etwa bei der Planung von Klausurterminen.

## Teilnahme ist freiwillig

Die Teilnahme an den Workshops zum Thema Resilienz und Stressmanagement am Marianne-Weber-Gymnasium ist freiwillig. Ob jedoch mit dem Angebot wirklich die erreicht werden, die Unterstützung brauchen, sei schwierig zu sagen. „Es braucht schon Mut, sich anzumelden, wenn man Hilfe braucht“, mein Jana Erlenkötter von „cco Netzwerke“. Deshalb gebe es die Überlegung, die Kurse

verpflichtend zu machen. Leonie Malinowski, 16, sieht dies kritisch: „Leuten, die verunsichert sind oder keine Lust haben, fehlt die Motivation. Und dadurch wird es auch den anderen verdorben.“ Zumindest soll im Sommer eine verpflichtende Einführung ins das Thema für die neunten Klassen stattfinden. Daneben bietet die Schule mit Schulsozialarbeiter Hendric Schwär-Fröhlich Beratung im Einzelfall an. (cbr)