

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Catania“ vom 25. September 2020 13:43

Zitat

Es gibt Leute, denen hilft es einfach nur stupide zu rennen, andere Leute brauchen aber die bewusste geistige Beschäftigung mit komplexen Bewegungen um das Hirn in andere Richtungen zu lenken.

Mir persönlich hilft Sport überhaupt nicht beim Ablenken oder Runterkommen. So gar nicht. Ich kann, wie ich oben schon schrieb, generell schlecht oder gar nicht abschalten. Das gilt nicht nur bei Schulthemen, sondern bei allem, was mich umtreibt. Damit habe ich auch schon mehr als eine schlaflose Nacht verbracht - übrigens nicht nur bei negativem Stress, ich kann auch bei schönen Themen nicht abschalten.

(Dafür habe ich gelernt, schlaflose Nächte in Geduld zu ertragen und auf den Morgen zu warten, ohne mich dann auch noch wegen dem Schlafmangel verrückt zu machen. Reines Training, ich kann nach solchen Nächten mittlerweile Prüfungen und schwere ganze Arbeitstage ableisten, ohne Einschränkungen 🤪. Wie gut das ist, steht auf einem anderen Blatt.)

Das einzige, was mir hilft, ist tatsächlich ein NEUES Thema, das mich vom vorherigen ablenkt.

Zitat

Was mir an der Schule hilft, wenn ich mich nerve: Ich rede als erstes mit den Jugendlichen, die mich nerven. Meistens finden wir einen Kompromiss. Keine Ahnung, wie gut das an der Förderschule klappt. Zweitens frage ich mal im Klassenteam nach, ob andere auch genervt sind. Die Antwort lautet immer: ja. Ich finde das beruhigend, dass eigentlich meist alle die Situation gleich wahrnehmen. Dann weiss man zumindest, OK, es liegt nicht an mir.

Halte ich auch für eine gute, und dazu einfache und zeitnahe Lösung. Meine Erfahrungen sind allerdings folgende:

Am Gymnasium (Sek I) haben sich zumindest schwere Störungen i.d.R. irgendwie von selbst reguliert. Das Bewusstsein der Klassenkameraden ist dann in der Mehrheit doch so, dass das jeweilige Verhalten eines Schülers gerade nicht korrekt ist, und die Klasse hat das auch ausgestrahlt. Manchmal unbewusst, aber, wenn es angesprochen wurde, auch mit konkreten Aussagen seitens der Schüler. Der Störer hat meistens irgendwie gemerkt, dass sein Verhalten nicht in Ordnung ist, und zwar durch seine eigenen Kumpels.

An der Regionalschule (Brennpunkt, Sek I) **fehlte diese Regulierung**. Das entsprechende Bewusstsein war auch bei den anderen gar nicht erst vorhanden, oder aber wurde für sich behalten, um nicht letztendlich selbst als Opfer dazustehen. Das Ergebnis war meist so, dass eine ganze Reihe von Mitläufern das äußerst spannend und unterhaltsam findet, was Schüler X (oder Y, Z, A, F, M, O, P, ...) gerade anstellt.