

Was Schülerinnen und Schülern bei Stress wirklich hilft – so kann Schule unterstützen

Kriterien zum Transfer von Stressbewältigungsmethoden in den Alltag von Schülern und Schülerinnen - Ein bayerisches Gymnasium veranstaltete im Jahr 2023 einen Aktionstag zur Stressresilienz für mehr als 300 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen sieben bis zehn. Der Aktionstag wurde vom Institut für Praxisforschung und Evaluation (IPE) an der Evangelischen Hochschule Nürnberg (EVHN) wissenschaftlich ausgewertet. Die Auswertung zeigt dabei ein klares Bild.

Schülerinnen und Schüler stehen weiterhin unter hoher Stressbelastung: Studien aus Deutschland und anderen europäischen Ländern zeigen, dass die wahrgenommene Belastung während der COVID-19-Pandemie deutlich angestiegen ist und bis heute auf einem erhöhten Niveau verbleibt. Zu den wichtigsten Ursachen zählen ein hoher schulischer Leistungsdruck sowie hohe eigene Leistungserwartungen.

Die Ergebnisse der Auswertung des Aktionstags zur Stressresilienz: Besonders häufig nutzten diejenigen Schülerinnen und Schüler die Angebote, die sich im Schulalltag stärker belastet fühlten. Damit erreichte der Aktionstag vor allem Jugendliche mit dem größten Unterstützungsbedarf: Schülerinnen und Schüler mit geringerem schulbezogenen Wohlbefinden nahmen deutlich häufiger an mehreren Stressbewältigungsangeboten teil. Dieser Zusammenhang zeigte sich unabhängig von Geschlecht und Jahrgangsstufe.

Beim Aktionstag konnten die 13- bis 16-jährigen Schülerinnen und Schüler freiwillig bis zu drei Angebote auswählen und in jeweils 90-minütigen Einheiten verschiedene Methoden zur Stressbewältigung ausprobieren. Dazu gehörten unter anderem Yoga, eine Einführung in Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung sowie weitere praxisorientierte Übungen.

Transfer in den Alltag: mit Spaß, einfach, im Alltag anwendbar und erlebbar

Entscheidend ist jedoch, ob die im Rahmen schulischer Aktionstage vermittelten Methoden auch im Alltag der Jugendlichen Anwendung finden. Genau hier setzt eine weitere Auswertung der Studie an und zeigt, welche Faktoren den Transfer der erlernten Strategien in den Schul- und Freizeitalltag besonders fördern:

1. Die Übungen sollten Spaß machen. Methoden, die den Jugendlichen Freude bereiteten – etwa Übungen aus dem Action-Yoga – wurden häufig schon kurz nach dem Aktionstag zu Hause erneut ausprobiert, beispielsweise gemeinsam mit Geschwistern oder Freundinnen und Freunden.
2. Die Methoden müssen schnell erlernbar sein. Strategien und Methoden wie beispielsweise Yoga-übungen, die im Schulangebot direkt praktisch eingeübt wurden und sofort anwendbar waren, wurden deutlich häufiger im Alltag genutzt als Inhalte, die nur theoretisch vermittelt wurden.
3. Die Anwendung sollte im Alltag einfach möglich sein. Besonders positiv bewertet wurden von Schülerinnen und Schüler Methoden wie die Progressive Muskelentspannung, die ohne Materialaufwand und bereits innerhalb weniger Minuten – etwa in Pausen – umgesetzt werden können.

4. Der Nutzen sollte unmittelbar erlebbar sein. Wenn Schülerinnen und Schüler bereits während des Kurses spürten, dass eine Übung tatsächlich entspannt, nutzten sie diese später eher erneut, beispielsweise Atemübungen oder kurze Entspannungstechniken.

Die Studienergebnisse lassen sich auch auf andere weiterführende Schulen in Bayern übertragen und zeigen, dass gezielte Schulaktionstage ein wirkungsvolles Instrument sein können, um Schülerinnen und Schüler beim Aufbau nachhaltiger Stressbewältigungskompetenzen zu unterstützen.

Originalpublikation:

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1658346>