

# Stressprävention in der Grundschule

Studentin führt in Duisdorf ein Training durch, das schon im Kindesalter für mehr Gelassenheit sorgt

**DUISDORF.** Nicht nur Erwachsene müssen im Alltag mit Stress umgehen, auch bei Grundschulkindern ergeben sich immer wieder Situationen, die ihnen aufs Gemüt schlagen. „Zum Beispiel bei schlechten Noten oder schlechtem Wetter“, sagt Vicky. „Oder wenn man sich über etwas aufregt“, ergänzt Lorenz. Beide sind zehn Jahre alt, besuchen die Rochusschule und haben im Rahmen der offenen Ganztagschule (OGS) das Stresspräventionstraining „Bleib locker“ mitgemacht, den die Studentin Leonie Frenzel für eine Untersuchung an der Bonner Univer-

sität durchgeführt hat. Das lief weitgehend spielerisch ab: „Wir haben zum Beispiel Karten bekommen, auf denen ein Gefühl stand“, sagt Lorenz, „und wir sollten das pantomimisch darstellen.“

Die Kinder füllten Fragebögen über ihren Umgang mit Streit auf dem Schulhof, Notendruck und ähnlichem aus, sammelten Ideen dazu, wie man Stresssituationen lösen kann. Die Teilnehmer lasen auch Stressgeschichten und erstellten eine „Stresswaage“: Auf die eine Seite schrieben sie, was sie stresst, auf die andere, was sie froh macht, etwa gute Noten.

Auf der Darstellung eines menschlichen Körpers sollten sie markieren, wo sich der Stress besonders niederschlägt: Bei Vicky waren das der Kopf und der Bauch. „Wenn ich gestresst bin, schlafe ich auch nicht gut ein“, sagt das Mädchen. Außerdem wurden Schilder gebastelt. Auf dem einen steht „Komm rein“, auf dem anderen „Bleib draußen“. „Die hängen wir zu Hause an unsere Zimmertür, je nachdem, ob wir uns gut fühlen oder ob wir zum Beispiel traurig sind“, erklärt Vicky. Ihre Eltern würden sich auch daran halten.

Frenzel hatte den Eltern nach jeder der acht Doppelstunden eine Art Sitzungsprotokoll nach Hause gemailt. Der Kurs endete jetzt, im September wird für die Kinder, die im neuen Schuljahr in die dritte oder vierte Klasse kommen, ein neuer Kurs angeboten. Die Studentin, die das Training im Rahmen ihres Psychologiestudiums bereits an anderen Schulen durchgeführt hat, hatte die Idee an die Rochusschule herangetragen. Für OGS-Leiter Jörg Lindner hat sich das ausgezahlt: „Die Kinder ziehen daraus innere Stärke, Gelassenheit und Souveränität.“ kpo