

## Stress - guter Bulle oder böser Bulle?

von David Brown, Bildungs- und Erziehungsexperte, USA

Viele Dinge im Leben, die gemeinhin als schlecht angesehen werden, haben tatsächlich jedoch eine positive Funktion, sofern man es schafft richtig mit ihnen umzugehen. Solche Dinge sind zum Beispiel Schmerz, Angst, Müdigkeit, alle möglichen Arten von Veränderung und auch Stress. Wenn er zeitlich begrenzt und so dosiert ist, dass man gut damit umgehen kann, ist Stress lebenswichtig und eine wichtige Quelle für die Entwicklung des Gehirns und der Lernfähigkeit, für ein positives Selbstbild, für die Fähigkeit, Probleme erfolgreich zu lösen, sowie für die Gesundheit und eine gute mentale Verfassung. Vor ein paar Jahren arbeitete ich an einem Vortrag über Stress und entschied mich für den Titel „Stress – guter Bulle oder böser Bulle?“ („Stress – Good Cop or Bad Cop?“), und zur selben Zeit arbeitete Catherine Nelson, Professorin für Pädagogik an der Universität von Utah, an einer Präsentation, der sie den Titel gab: „Stress – der Gute, der Schlechte und der Hässliche“ („Stress - The Good, the Bad, and the Ugly“). Es ging uns beiden um die Feststellung, dass Stress gut oder schlecht sein kann, was von einer Vielzahl von Faktoren abhängt, die sowohl in einem Individuum selbst als auch in seinem jeweiligen Umfeld liegen können.

Doktor Nelson erklärt in ihrer 2009 aufgezeichneten Präsentation ganz genau die Physiologie von Stress sowie die beteiligten Hormone (Adrenalin, Norepinephrin oder Noradrenalin und Cortisol), welche Funktion sie haben und die Prozesse, die ablaufen, wenn wir von diesen Stresshormonen Gebrauch machen und sie dann wieder ausscheiden, wenn die Herausforderung bewältigt ist. Wenn man mit einer Bedrohung oder einer Art von Herausforderung konfrontiert ist, haben diese Hormone in erster Linie die Aufgabe, Aufmerksamkeit und Fokussierung zu verstärken, aus den Energiespeichern Glukose freizusetzen, sowie die Durchblutung der Skelettmuskulatur und die Sauerstoffversorgung des Gehirns zu erhöhen. Dadurch wird man in höchste Alarmbereitschaft versetzt, in den sogenannten „Kampf- oder Fluchtzustand“, um in dieser gefährlichen Situation so gut wie möglich denken, planen und handeln zu können, ganz gleich, ob man diese Situation geplant, erwartet (oder sich gar ausgesucht) hat oder ob man plötzlich und unerwartet in sie hineingeraten ist.

## **Wozu braucht man Stress (das heißt den guten Bullen)?**

Obwohl die Menschen Stress meistens nur dann als solchen wahrnehmen, wenn er in extrem hohem Maße auftritt und ausgesprochen schlecht ist, so hat er dennoch viele extrem wichtige positive Funktionen, sofern er zeitlich begrenzt und einfach und schnell kontrollierbar ist. Wären wir Stress nicht regelmäßig und wiederholt ausgesetzt, könnten wir viele lebenswichtige Fähigkeiten nicht erwerben. Mit Hilfe von Stress können wir die vielen Herausforderungen, mit denen uns das Leben konfrontiert, bewältigen und versuchen, mit ihnen umzugehen; er bewahrt uns außerdem vor Schaden und mit seiner Hilfe lernen wir, wie wir uns künftig selbst schützen können. Wenn man einer Stresssituation ausgesetzt ist, lernt man durch diese Situation, damit zurechtzukommen sowie ruhig zu bleiben und dennoch auf der Hut zu sein (bekannt als Selbstregulierung). Stress hilft uns, wirksame Fähigkeiten zur Problemlösung zu entwickeln, und diese ermöglichen es uns, einen Datenspeicher voller effektiver Strategien zu erwerben. Eine der Auswirkungen, die Noradrenalin hat, ist die Förderung der Gehirnentwicklung. Während wir uns also mit der Herausforderung beschäftigen, bilden wir neue Nervenverbindungen, die uns wiederum künftig abrufbare Beispiele liefern, wenn wir es wieder mit ähnlichen Situationen zu tun haben. Stress fördert selbst die Risikobereitschaft, was uns dabei hilft, unsere Fähigkeiten zu bewahren und weiterzuentwickeln. Stellen Sie sich nur vor, wie viel Stress es für ein Kind bedeutet, selbstständig und ohne Hilfe zu stehen und zu gehen, zum ersten Mal auf die Couch zu klettern und wieder herunterzuspringen, Fahrrad fahren oder schwimmen zu lernen, ein Kreuzworträtsel zu lösen oder Schach zu spielen, auf einen Berg zu klettern, einen Horrorfilm anzusehen, ein Referat vor der Klasse abzuhalten, einen Kuchen zu backen, mit einem Fallschirm abzuspringen, sogar den Kühlschrank zu putzen! Auf solche Aktivitäten zu reagieren, selbst wenn man nur den Anstoß dazu gibt, ist motivierend und trägt dazu bei, dass das Leben interessant bleibt, und diese Aktivitäten können auch dafür sorgen, dass wir mit uns selbst zufrieden sind, selbst wenn das Resultat nicht ganz so erfolgreich sein sollte – dieses wunderbare Gefühl des „Ich hab’s geschafft!“ kann so befriedigend und berauschend sein. Tatsächlich lernen wir gerade dann etwas Neues, wenn das Resultat nicht ganz so erfolgreich ist.

## **Wann und warum kann Stress schädlich sein?**

Stress muss zeitlich begrenzt sein, um nützlich zu sein. Die Stresshormone, die so nützlich sind, wenn wir mit einer schwierigen Situation fertig werden müssen, sei diese nun selbst gewählt oder uns durch die Umwelt aufgezwungen, können ernsthafte Probleme verursachen, wenn sie in unserem System zu lange aktiv bleiben. Insbesondere Cortisol

kann Gehirnzellen schädigen, die Erinnerung schwächen und das Denkvermögen blockieren, wenn ständig große Mengen davon produziert werden oder der Körper es nicht abtransportieren kann, wenn es nicht mehr gebraucht wird. Nach einiger Zeit kann die Fähigkeit des Gehirns, die Produktion von noch mehr Cortisol zu reduzieren und zu kontrollieren, sogar durch das Hormon Cortisol selbst beeinträchtigt werden, sodass eine Art von Teufelskreis entsteht. Wenn Stresshormone zu lange auf einem hohen Niveau bleiben, nennt man diesen Zustand toxischen Stress. Im Lauf der Zeit kann diese Überproduktion von Cortisol dazu führen, dass selbst Situationen, die nicht stressig sind, als stressig empfunden werden, und die Betroffenen könnten generell eine Tendenz zu Überreaktionen entwickeln (Dr. Nelson spricht von Reaktionen, die stark übertrieben und unangemessen sind), oder alternativ können sie ein erhebliches Reaktionsdefizit entwickeln und von einem Gefühl der Machtlosigkeit und Hilflosigkeit überwältigt werden. Jüngere Kinder sind besonders anfällig, da das Wachstum ihrer Gehirne verändert und geschädigt werden kann, wenn sie ständig einem überhöhten Cortisolspiegel ausgesetzt sind – wie es der National Scientific Council on the Developing Child (2005) im Titel einer seiner Publikationen formuliert: „Zu viel Stress beeinträchtigt die Architektur des sich entwickelnden Gehirns.“ („Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain.“). Für uns alle kann toxischer Stress zu einer erheblichen Reihe von ernsthaften Problemen führen, was die Gesundheit (Diabetes, Blutdruck- und Herzprobleme) und die mentale und emotionale Verfassung (Depression, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Vergesslichkeit, ein negatives Selbstbild, Trägheit und das Gefühl von Hilflosigkeit) betrifft.

## Wie sieht Stress aus?

Wenn bei einer Person toxischer Stress auftritt, führt das ausgeprägte Gefühl der Hilflosigkeit sehr oft zu einer von zwei sehr unterschiedlichen Reaktionen - entweder extreme Übererregtheit und Hyperaktivität oder ein extremer Mangel an Reaktionen und Trägheit. Eine besondere Schwierigkeit bei der Diskussion über Stress ist, dass die Menschen oft eine starre und stereotype Vorstellung von einer gestressten Person haben, und zwar wegen dieser Dichotomie – entweder stellen sie sich jemanden vor, der herumrennt und weint, schreit, wimmert und sich die Haare rauft, oder sie stellen sich eine Person vor, die herumsitzt, sich kaum bewegt, ängstlich aussieht, Nägel kaut, eine Zigarette nach der anderen raucht und Unmengen von Alkohol trinkt. Tatsächlich kann sich Stress, im positiven wie im negativen Sinne, auf alle möglichen Arten und aus vielen verschiedenen Gründen bemerkbar machen. Wenn man mit taubblinden Kindern zusammenlebt oder arbeitet, besteht die größte Schwierigkeit darin, dass ihr expressives Verhalten subtil sein kann oder inkonsistent oder eigenartig, und manchmal alle drei Dinge zusammen. Es könnte nicht nur

schwierig sein zu erkennen, ob sie unter Stress stehen, sondern es könnte überhaupt schwierig sein zu erkennen, wie sie sich fühlen. Und manchmal ist ihr expressives Verhalten im herkömmlichen Sinne schlichtweg irreführend (wie in „nicht winken, sondern ertrinken“):

- Ein Kind kann lachen und mit zunehmendem Stress immer weiter lachen, um dann plötzlich in Tränen auszubrechen und einen Wutanfall zu bekommen (diese Art der Reaktion findet man oft bei Kindern mit hohem Muskeltonus bei einer zerebralen Lähmung).
- Ein Kind kann in die Hände klatschen, um sowohl Freude als auch Stress zum Ausdruck zu bringen, sodass der jeweilige Verhaltenskontext für die richtige Interpretation der Bedeutung eine noch viel größere Bedeutung hat.
- Ein Kind kann manchmal hartnäckig der Selbststimulierung frönen, obwohl es dadurch immer mehr unter Stress gerät, als hinge es an der Angel und könne sich selbst nicht befreien.
- Eine starke körperliche Behinderung wird wahrscheinlich das motorische Verhalten sowohl einschränken als auch verzerren, sodass dessen konventionelle Interpretation nicht richtig ist.
- Ein Kind, das sich anscheinend wohlfühlt und zufrieden ist, könnte in Wirklichkeit aufgrund von früheren negativen Erfahrungen vollkommene Hilflosigkeit empfinden und so große Schwierigkeiten mit jeglicher Art von Interaktionen oder Wahlmöglichkeiten haben, dass es seine Umgebung ganz einfach abschaltet.
- Und in jedem Fall wird es, wie bei allen kleinen Kindern, schwierig sein, den Grad der Erregung und der Selbstregulierung wirksam zu kontrollieren, sodass „gute“ Stresssituationen ganz plötzlich in „schlechte“ Stresssituationen umschlagen können (wie wenn ein Kind ganz offensichtlich sehr viel Spaß hat, dann aber immer überdrehter wird, bis jemand sagt, „Oh, oh, ich glaube, jetzt fließen gleich Tränen“).

Der persönliche Pass (Brown, 2004) ist eine effektive Methode, um mit der Organisation der bereits vorhandenen Informationen über das Kind anzufangen, diese Informationen anderen mitzuteilen und dieses vorhandene Wissen dann zu vertiefen und zu erweitern.

Selbstverständlich haben wir auch alle unseren individuellen Stil, sodass einige von uns intensiveren und länger anhaltenden Stress brauchen, um zu reagieren und das Problem zu lösen. Diese individuellen Temperamentsunterschiede sollten durch einen persönlichen Pass näher erläutert werden.

## Was hilft?

Wenn man versucht herauszufinden, was toxischen Stress bei Kindern hervorruft, sollte man vielleicht am besten die entgegengesetzte Richtung einschlagen und überlegen, was hilft. Dr. Nelson bietet in ihrer Präsentation eine Liste mit Schutzfaktoren an, die uns auf Lösungen oder zumindest Verbesserungen hinweisen sollten, die wir im Leben des Kindes einführen könnten:

- Starke Zuneigung
- Gesundheit
- Starkes soziales Netz
- Interessiertes Umfeld
- Gefühl von Kompetenz
- Klare Muster von Erregung und Entspannung
- Körperliche Bewegung
- Entspannungsmöglichkeiten
- Typische Veranlagungen

Jeder, der sich auf unserem Gebiet auskennt, erkennt sofort, dass fast alle Faktoren auf dieser Liste gefährdet sind, sobald Taubblindheit im Spiel ist, und dass sie sogar noch mehr gefährdet sind, wenn all die anderen Probleme noch hinzukommen, die wir bei unseren Patienten festgestellt haben. Man kann viele der Ideen und Ansätze, die für uns mittlerweile zu grundlegenden und allgemeinen Strategien auf dem Gebiet der Taubblindheit geworden sind, so verstehen, dass sie das Ziel haben, die Defizite bei diesen Schutzfaktoren auszugleichen. Die Liste bietet uns klare Hinweise für die Ratschläge, die wir sowohl den Familien als auch örtlichen Pädagogen-Teams geben, und stellt an sich die perfekte Rechtfertigung für das Konzept des sogenannten Intervenens, eines speziell für den Umgang mit taubblinden Kindern ausgebildeten Pädagogen, dar.

Durch meine Recherchen über die Entwicklung von sozialer und emotionaler Reife ergibt sich eine sehr ähnliche Liste von Schutzfaktoren von vielen unterschiedlichen Autoren. Und in einem Artikel (Brown, 2008), den ich vor ein paar Jahren verfasst habe, beziehe ich mich auf Jean Ayres grundlegende Lehrsätze über die sensorische Integrationstherapie, die weitgehend mit Teilen von Dr. Nelsons Liste übereinstimmen. Ayres schreibt über „die genau richtig dosierte Herausforderung“ („The Just Right Challenge“), was bedeutet, dass der Stress genauso dosiert ist, dass er auch bewältigt werden kann; dann schreibt sie über „die Anpassungsreaktion“ („The Adaptive Response“), was bedeutet, dass man mit Hilfe von

Stress leichter denken, aufpassen, planen, handeln und beurteilen kann, sodass man Erfolg hat, das Problem gelöst wurde, und man dabei auch noch etwas Neues gelernt hat, was in der Datenbank gespeichert werden und künftig abgerufen werden kann. Weiter schreibt Ayres über „aktives Engagement“ („Active Engagement“), damit das Kind motiviert wird mitzumachen, und durch die aktive Beteiligung sein Gehirn umorganisiert, und am Ende erwähnt sie den Begriff „kindgerecht“ („Child Directed“), damit das Kind ein Gefühl von Kontrolle und Selbstbewusstsein empfindet und, zusätzlich zu all den anderen Vorteilen, die daraus erwachsen, ein positives Selbstbild entwickelt. Es besteht also unter den Autoren und unter den Experten Einigkeit über diese Themen, was auf viele unterschiedliche Arten mit ganz unterschiedlicher Terminologie und unterschiedlichen theoretischen Strukturen zum Ausdruck kommt.

Leider scheint vieles davon (am liebsten würde ich sagen „alles“) den höchsten Prioritäten und Erwartungen, die wir heute auf dem Gebiet der Pädagogik haben, zu widersprechen. Warum muss die „genau richtig dosierte Herausforderung“ so unerreichbar und so unterbewertet sein? Wäre es nicht aufregend und erfrischend, wenn Schulen nach den besten Methoden suchen würden, um die richtige Menge an „gutem“ Stress anzubieten und gleichzeitig den „schlechten“ Stress während des ganzen Schultages für jeden einzelnen Schüler auf ein Minimum zu reduzieren? Das würde die Terminologie, mit der die Menschen über taubblinde Schüler sprechen und gar denken, ändern, und könnte uns allen helfen, uns von einer übermäßigen Fixierung auf konkrete Fertigkeiten und akademische Titel bis hin zu einer geradezu vollkommenen Ausgrenzung aller anderen Betrachtungsweisen, zu lösen. Ich kann den Tag kaum erwarten, an dem Lehrer regelmäßig Gespräche anstoßen und dabei die selbstregulierenden Fähigkeiten der Schüler, ihr Gefühl von Kompetenz und ihre Fähigkeit zum Aufbau von Beziehungen berücksichtigen. Um wieder zu der wahren Bedeutung des Begriffs Pädagogik zurückzukehren, müssen wir tun, was Doktor Nelson vorschlägt, nämlich dafür sorgen, dass jedes Individuum ein Macher ist und kein Opfer.

Quelle: reSources Winter 2011 (Band 16, Nummer 1)

## **Literaturangabe**

Die Literaturangaben entnehmen Sie bitte dem Original.