

Stress an der Quelle auflösen – das Lernen erleichtern

Von Muran Müller, Schule Zürisee GmbH, und Flavia Krogh, FamilienKompetenzCentrum der Alpstein Clinic

Lehrerinnen und Lehrer erleben immer wieder, dass Kinder Neues nur sehr schwer an und aufnehmen können. Teilweise klinken sie sich nach kurzer Lernzeit aus, teilweise bemühen sie sich, jedoch nur mit wenig nachhaltigem Erfolg. Die Lernkurve ist flach, die Frustration hoch und das Aufgeben nah. Die Diskrepanz zwischen den steigenden Anforderungen und dem individuell Erreichbaren nimmt rasch zu. Ist es da erstaunlich, dass viele der betroffenen Kinder abhängen und sich zurückziehen oder diese deprimierende, peinlich erscheinende Erkenntnis überspielen und deshalb auffällig, wenn nicht ausfällig werden?

In diesem Artikel erläutert Flavia Krogh prägende Stressquellen bei Kindern und wie diese an der Wurzel angegangen werden können. Muran Müller geht danach auf Rahmenbedingungen ein, mit welchen Schulen die Situation entschärfen und Kindern eine Brücke bauen können.

Flavia Krogh, welche Arten von Stress unterscheiden Sie in Ihrer täglichen Arbeit?

Am FamilienKompetenzCentrum unterscheiden wir fünf verschiedene Stressquellen: (1) Stress, weil der Körper im Ungleichgewicht ist, beispielsweise wegen ungeeigneter Ernährung, Allergien, Bewegungsmangel oder Übermüdung; (2) systemische Traumata, welche vom Familiensystem übernommen werden; (3) selbsterlebte Traumata von Schockerlebnissen oder Überforderungen; (4) aktueller Stress in der Schule, zu Hause oder durch das eigene Medienverhalten; sowie (5) Stress, ausgelöst durch Aspekte einer Hochsensibilität, das heisst einer weit überdurchschnittlichen Wahrnehmung.

Ist es letztlich entscheidend, was den Stress auslöst?

In den Auswirkungen gibt es oft keine Unterschiede. Damit die Auswirkungen am Ursprung angegangen werden können, ist es hingegen entscheidend zu wissen, was den Stress auslöst.

Muran Müller, wie wirkt sich dies in der Schule aus?

Betroffene Kinder können sich oft weniger gut konzentrieren und haben kaum eigene Ideen und Interessen. Sie werden von ihrem Stress abgelenkt und sind innerlich so damit

beschäftigt, dass sie weniger oder keine Ressourcen für schulische Themen haben. Etliche können dann nicht folgen oder steigen gar ganz aus, indem sie zumindest innerlich abschalten oder störend auffallen.

Flavia Krogh, was folgt dann?

Die Kinder werden im Schulsystem aufgrund der Lernschwierigkeiten oder des Verhaltens abgeklärt und in eine Schublade wie beispielsweise AD(H)S, Hochsensibilität oder Autismus gelegt. Oder sie werden mitgeschleppt, falls sie nicht allzu sehr auffallen. So oder so ist es unerfreulich, wenn die wahren Fähigkeiten aufgrund der Umstände nicht zum Tragen kommen und sie damit ihre Potenziale nicht entwickeln können. Da auch psychische Traumata auf der Körperebene manifest, quasi eingraviert sind, können diese mit therapeutischen Gesprächen allein oder mit Logopädie und dergleichen nicht gelöst werden. Solche Massnahmen führen höchstens zu einer Linderung der Symptome, nicht aber zur Heilung an der Wurzel.

Welche alternativen Wege können Eltern mit dem Kind wählen?

Im FamilienKompetenzCentrum ist es uns ein wichtiges Anliegen, breitgefächerte, ganzheitliche Abklärungen inklusive Laboranalysen durchzuführen, damit die Stressquellen eruiert werden können. Danach folgt eine ganzheitlich angelegte und individuell abgestimmte Therapie. Oft geht es um physische und psychische Entgiftungsprozesse und um einen Wiederaufbau von Ressourcen auch im seelischen Bereich. Körperlich ist beispielsweise oft der Darm im Ungleichgewicht, so dass das Milieu wieder aufgebaut werden muss. Oder Toxine haben sich im Körper angereichert und können gezielt ausgeleitet werden.

Aber gibt es denn so viele Kinder mit Traumata?

Traumata können in den besten Familien auftreten. Zum Beispiel, weil sie energetisch latent und unerkannt im Familiensystem seit Generationen gespeichert und noch nicht aufgelöst sind. Bereits während der Schwangerschaft, oder während des Geburtsvorganges, kann ein Ungeborenes fast unbemerkt von neuen Traumata überwältigt werden. Zudem gibt es Situationen, welche objektiv betrachtet, keinen Anlass dazu geben, für ein

Kind aus individuellen Gründen jedoch als Trauma erlebt werden. Bei all diesen psycho-emotionalen Traumata gibt es inzwischen ausgezeichnete Methoden, welche effizient und effektiv wirken. Die Eltern werden dabei stark einbezogen, damit das Kind möglichst schonend entlastet wird.

Wie verändert sich die Situation nach einer Behandlung?

Es ist ausgesprochen erfreulich, wie sehr sich Situationen positiv verändern können. Eltern können beispielsweise mit einem Kind wieder entspannt auf Besuch gehen oder in die Ferien fahren. In der Schule ist ein Kind wieder integriert, es hat wieder Freude und Freunde, das Lernen macht wieder Spass, es kann seine Stärken ausspielen. Da Toxine sich auch im Gehirn anreichern können, wirken sich diese auf das Lernvermögen aus. Entsprechend erleichternd ist es, wenn eine gezielte Entgiftung durchgeführt wird.

Muran Müller, welche Möglichkeiten haben Schulen, Kinder in solchen Situationen zu unterstützen?

Aus den obenerwähnten Gründen, aber auch weil die Entwicklung von jedem Kind individuell ist, sollten Schulen ein Umfeld schaffen, in welchem möglichst individualisiert gearbeitet werden kann. An der Schule Zürisee machen wir beispielsweise sehr gute Erfahrungen mit unserem altersübergreifenden Konzept. Entscheidend wichtig ist auch die Beziehung von den Erwachsenen zum Kind. Jedes Kind möchte persönlich gesehen und anerkannt werden. Die Zeitdauer, während welcher ein Kind ruhig an einem Tisch sitzen muss, sollte vom Kind und seiner Entwicklung abhängig sein. Auf jeden Fall soll es, auch aus neurobiologischen Gründen, Unterbrüche geben, welche für Abwechslung sorgen, körperliche Aktivität sowie den Ausgleich verschiedener Hirnregionen ermöglichen. Und je mehr Sinn ein Kind im Lernen sieht, weil „der Stoff“ im Alltagsleben eingebettet ist und es sieht, wozu er dient, desto einfacher kann Neues aufgenommen werden.

Muran Müller, Prof. ZFH, Dr. sc. nat., dipl. Chem. ETH, Naturpädagoge, Schulleiter, Unternehmer.
Flavia Krogh, lic. phil. Erziehungswissenschaften UZH, Primarlehrerin, Pro-Gesundheitscoach, zert. Systemtherapeutin, Mitbegründerin des FamilienKompetenzCentrums der Alpstein Clinic.



Zwei Institutionen – ein Menschenbild

www.alpstein-clinic.ch/familienkompetenzzentrum
www.schule-zuerisee.ch

