



“Angriff oder Flucht” im Spital (Krankheitsbedingter) Stress und seine Auswirkungen aufs Lernen

Christine Walser

Lehrerin und schulische Heilpädagogin Universitäts-Kinderklinik Kinderspital Zürich, Schweiz

Einleitung: Ausgestattet mit einem Stress-Reaktions-System, welches das Überleben des Fittesten in der Steinzeit förderte, sind Menschen für die heutigen Stressoren (Lärm, Umweltverschmutzung, Zeitdruck, hohe Anforderungen und Erwartungen in Schulen und bei der Arbeit, Gewalt...) schlecht vorbereitet. Diese Stressoren lösen Stressreaktionen aus, welche bei häufigem Auftreten zu einem „Allostatic Overload“ (McEwen, 2007) oder chronischem Stress (auch als Distress oder Dystress bekannt) und zu Diagnosen wie Depression, Burnout, Verdauungsstörungen, Diabetes, Krebs, Allergien, Herz-Kreislauf- und Autoimmun-Erkrankungen führen können.

Sachverhalt: Landolt et al. (2004) stellten fest, dass 15 – 20% aller aufgrund eines Verkehrsunfalles hospitalisierten Kinder Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung zeigten. Kinder im Krankenhaus sind meist nur schon wegen ihres Aufenthaltes im Krankenhaus gestresst. Behandlungen können ausserdem als Misshandlungen oder Übergriffe auf Körper und Seele erlebt werden. Seit frühester Kindheit chronisch kranke Kinder sind oft traumatisiert.

Frühkindlicher Stress (welcher schon im Mutterleib beginnen kann) löst eine veränderte Gehirnentwicklung aus. Betroffen sind vor allem das limbische System, der präfrontale Cortex, der Hippocampus und der Balken (Corpus callosum).

Chronischer Stress kann das Lernen während des ganzen Lebens beeinträchtigen. Ein zu hoher Spiegel an Acetylcholin und Cortison während des Schlafens hält uns davon ab, in den Delta-Schlaf zu fallen, in welchem der Hippocampus seine Inhalte (das, was wir während des Tages gelernt und erlebt haben) in den Neocortex (das Langzeitgedächtnis) verschieben könnte (Born & Kraft, 2004).

Stresshormone sind es auch, die uns in Prüfungssituationen mit Blackouts dumm dastehen lassen.

Stress hat einen umgekehrten U-Form-Effekt auf das Lernen: Zu viel oder zu wenig Stress behindert das Lernen.

Konsequenzen: Bei unserer Arbeit mit chronisch kranken Kindern müssen wir diese Fakten einbeziehen. „Sichere (nadelfreie) Orte“ und Zeiträume sind nötig, damit stressfreies Lernen und Spielen möglich sind. Kliniklehrer/innen müssen verlässlich, achtsam, unterstützend und positiv sein und das Kind darin unterstützen, in Aktivitäten „einzutauchen“, die die Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 1997) fördern und einen „Flow“ (Csíkszentmihályi) oder die „Polarisation der Aufmerksamkeit“ (Montessori) ermöglichen, also aus intrinsischer Motivation erfolgen und zu der so genannten „Dopamindusche“ führen.



7TH HOPE CONGRESS MUNICH 2010

NOVEMBER 3 - 7, 2010

Fazit: Chronischer Stress macht dumm, depressiv, dick und krank. Unsere Aufgabe als multidisziplinäres Team rund um das chronisch kranke Kind und speziell als Kliniklehrer/innen ist es, Stress möglichst zu vermeiden oder wenigstens zu reduzieren