

# Stress 2018

Warum wir alle unter Stress leiden



**STRESS**

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist die erste Ausgabe dieses Heftes. Wie alle ersten Ausgaben, kann diese einige Fehler beinhalten, die ich übersehen habe.

Solltest du Fehler finden, feststellen, dass ich etwas vergessen habe oder etwas verbessern muss, schreibe mir. Ich werde es dann in weiteren Auflagen verbessern.

Einige Passagen entstammen einem alten Schriftstück von 1996, das ich auf meiner Festplatte fand und ganz vergessen hatte. Damals versuchte ich schon einmal, einen Lernratgeber zu verfassen, habe daran aber nie weitergearbeitet. Es erstaunte mich doch sehr, dass ich 22 Jahre alte Schriftstücke auf meinen Rechner habe, die ich nicht kenne. Gerade die aus diesem Schriftstück stammenden Teile könnten Zitate beinhalten, die ich damals nicht sofort als solche kennzeichnete.

Es ist der Schreck, den ich bekam, als bei einem Stresstest der AOK alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse mir versicherten, dass alle Faktoren bei jedem und jeder von ihnen zuträfen, der mich dazu drängte, diese Heft zu verfassen.

Dass vor allem Gymnasiastinnen der Oberstufe einen Zusammenbruch erleiden, habe ich selbst schon öfter erlebt, und wurde mir auch von anderen Lehrerinnen und Lehrer berichtet. Wir haben ein Stress-Problem an unseren Schulen. Wir sollten es nicht ignorieren.

Liebe Grüße

Christina Schieferdecker

christinaschieferdecker@gmail.com

## Inhaltsverzeichnis

<b>Stress 2018.....</b>	<b>3</b>
O tempora, o mores!.....	3
Freizeitstress.....	9
Abbildungsverzeichnis.....	13

## Stress 2018

### O tempora, o mores!

Als ich jungendlich war, hatten wir von Montag bis Samstag Schule, dabei nur ein- oder zweimal Mittagsschule. Das Internet war noch nicht erfunden und Computer gab es nur in Scienc-Fiction-Filmen. Wir hatten das Glück vier Fernsehprogramme hereinzubekommen, doch auch die vier hatten einen Sendeschluss und das Programm fing erst Nachmittags an.

Wollte man Musik hören, so gab es dafür Kassettenrekorder, Radios und Plattenspieler. Zappen war nahezu unmöglich – außer beim Radioprogramm.

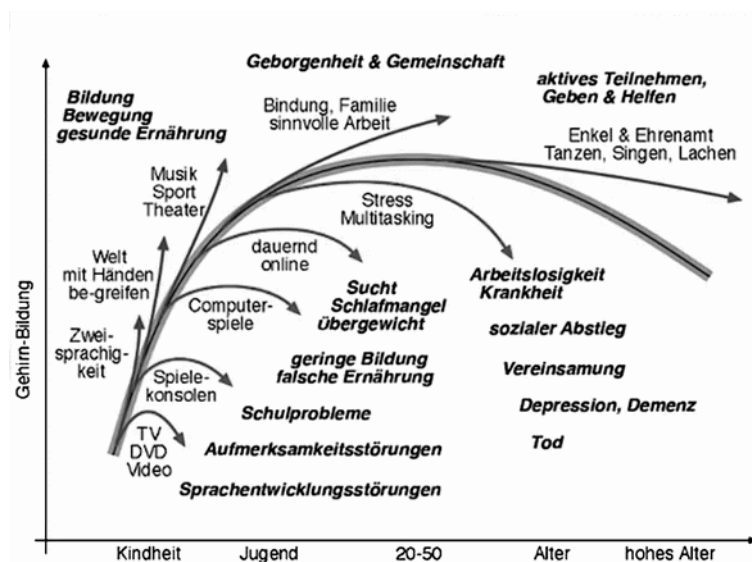
Es war insgesamt einfacher zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Die Sonntage waren sogar oft sehr langweilig, weil „man Sonntags bei der Familie ist“. Spiele für eine Person waren extrem selten, also las man sonntags ein Buch, machte einen Spaziergang, traf Verwandte, etc.

Das Telefon hatte eine Wählscheibe in meiner Kindheit. Es war Kabelgebunden und ohne Anrufbeantworter.

In meiner Kindheit hatte ich viel Zeit zu lesen oder mit meinen Freunden und Freundinnen zu spielen. An große Stressbelastung durch Überforderung dachte niemand und diejenigen, die ihre Kinder unter Druck setzten um gute Noten zu bekommen, wurden eher als Rabeneltern skeptisch beäugt.

Es hat sich viel verändert.

Wir können das Rad nicht mehr zurückdrehen und wollen es auch nicht, doch gerade beim Thema Stress tut es gut, sich manchmal daran zu erinnern, wie es war oder sein könnte, um sich evtl. kleine Entspannungsoasen zu schaffen.



Obige Grafik von Manfred Spitzer<sup>1</sup> macht die drastischen Entwicklungen in der Technik und die Folgen für uns etwas deutlicher, wobei es mir nicht um die Intelligenzentwicklung geht, sondern um die Stressbelastung.

Computer, Smartphones, Video-Spiele etc. sind nicht von Natur aus böse und machen per se auch nicht dumm. Aber: Während wir uns mit ihnen beschäftigen, beschäftigen wir uns nicht mit etwas anderem, das uns mehr Entspannung verschaffen würde. Die „neuen Medien“ können wahre Suchtmittel werden – und sorgen für ein schlechtes Gewissen<sup>2</sup> und damit für Stress:

---

### Der Versuch der Erholung führt zu neuem Stress

Die Betätigung mit technischen Geräten im Belastungszustand führt nach Aussagen der Forscher zu neuem Stress. Bei den untersuchten Probanden waren **statt Erholung verstärkt Gefühle wie Unzufriedenheit, Unglück und ferner auch ein schlechtes Gewissen** und das Bedürfnis, sich anderweitig zu betätigen, feststellbar gewesen.

Dieser Effekt der Unzufriedenheit und des Unglücks steigerte sich bei der Studie sogar mit dem Grad der Erschöpfung des jeweiligen Probanden. Das bedeutet: **Je erschöpfter ein Mensch, desto weniger Erholung konnte er durch die Beschäftigung mit Fernsehen, Computer oder Handy erlangen** – und desto unglücklicher und gestresster war er im Nachhinein.

Konkret gaben viele der Probanden an, dass die Nutzung der technischen Geräte das Gefühl auslöste, sie hätten andere wichtigere Aufgaben und Pflichten vernachlässigt. Die Forscher bezeichneten diesen emotionalen Effekt als „eine Form der Verschleppung“.

Doch warum schlagen sie uns so in ihren Bann? Warum beschäftigen wir uns so häufig und ausgiebig mit Computern, Smartphones und Co.?

Ich vermute, es ist die Aufregung, die Spannung, die sie erzeugen können. Egal, ob wir auf unser Smartphone starren, Videospiele spielen oder YouTube-Videos anschauen: Es ist immer etwas los, es passiert etwas. Auch beim Hören von MP3s wechselt häufig die Stimmung, weil wir nicht ein Album anhören, sondern eine Playlist, nicht selten mit verschiedenen Interpreten und Stimmungslagen.

Das Leben, die Musik, die Filme und Videos wechseln schneller, sind abwechslungsreicher und damit spannender als noch zu meiner Jugend.

---

1 *Digitale Demenz -- Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer an der DHBW Stuttgart.*

2 Reinecke, Hartmann, und Eden, „The Guilty Couch Potato“; „Entspannen vor dem Fernseher bietet keine Erholung“.

Dieses ständige Wechseln von Musikstücken, Videos und schnelle Schnitte in aufregenden Filmen und Serien, lassen unsere Anspannung steigen. Unsere Grundanspannung hat sich dadurch erhöht.

Musste ich früher häufig auf einen Anruf warten, oder auf den Beginn einer Sendung, so kann ich heute jemanden in der Regel sofort kontaktieren oder etwas anschauen auf einem Streamingdienst (oder etwas, das ich aufgenommen habe), ohne warten zu müssen bis es beginnt.

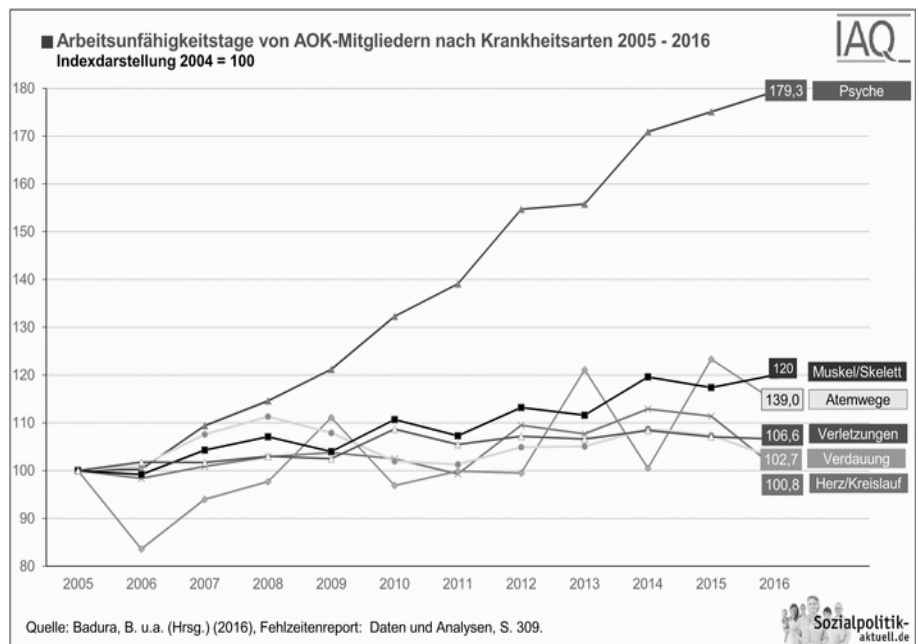
Diese Warte- und Ruhezeiten sind verschwunden. Alles wurde schneller und mehr. Die Ruhe dazwischen oder auch dabei, ist verschwunden.

Wollte ich in den 70ern oder 80ern Musik hören von Kassette oder LP, so tat ich das meist etwa 20 min. am Stück, bis die eine Seite der Platte oder der Kassette fertig war. Ich konnte mich zurücklehnen und mich auf die Musik einstellen. Heute wechseln sich verschiedene MP3s ab, die Stimmung ändert sich ständig.

Wir nehmen es schon gar nicht mehr wahr, aber dies alles erzeugt Stress. Es gibt kaum echte Ruhephasen des Nichts-Tuns, Wartens, geduldig Ausharrens oder längeren Zuhörens.

Früher war man häufig gezwungen, etwas nicht zu tun, heute muss man sich selbst zwingen, etwas nicht zu machen, um etwas Ruhe und Entspannung zu finden.

Unsere ganze Welt ist schneller und aufregender geworden. Burnout ist ein wichtiges Problem geworden, die Ausfalltage von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern auf Grund psychischer Belastungen nahmen seit 2005 (bis 2016) um 80% zu (siehe Grafik).



Manche Untersuchungen sprechen von deutlich höheren Zahlen:

*„Von 1997 bis 2012 nahmen die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen um 165 Prozent (...) zu. Die Zahl von Arbeitsunfähigkeiten, also die AU-Fälle, nahm in etwa der gleichen Größenordnung zu, nämlich um 142 Prozent (...). Die Betroffenenquote, also der Anteil der Beschäftigten, die wegen einer psychischen Diagnose krankgeschrieben waren, wächst im betrachteten Zeitraum um 131 Prozent (...).“ (DAK-Gesundheitsreport 2013<sup>3</sup>).*

Als Belastungen nennt der Stressreport 2012<sup>4</sup>:

*„Den Stand der psychischen Arbeitsanforderungen könnte man verkürzt mit den Schlagworten „viel gleichzeitig, schnell und auf Termin, immer wieder neu, aber auch oft das Gleiche“ zusammenfassen: Denn es sind vor allem Kriterien, wie das ‚verschiedenartige Arbeiten gleichzeitig betreuen‘ (58 Prozent) sowie der ‚starke Termin- und Leistungsdruck‘ (52 Prozent), aber auch Arbeitsunterbrechungen (44 Prozent) sowie ‚sehr schnell arbeiten müssen‘ (39 Prozent)“*

Ich schätze, dass sich auch Schülerinnen und Schüler, die in obigem Report leider nicht untersucht wurden, hier durchaus wiederfinden können.

Was sich gleichfalls auf die Schule auswirkt, ist die mangelnde Chance auf einen guten Arbeitsplatz. Dadurch steigt der Leistungs- und Notendruck. So schreiben auch die Autoren des Stressreports 2012<sup>5</sup>:

*„Es ist davon auszugehen, dass berufliche Unsicherheit zu einem erheblichen Maße zur Gesamtheit der psychischen Belastung beiträgt [...]. Bereits 2008 – also noch vor Ausbruch der Wirtschafts- und Finanzkrise – berichteten 34 Prozent der Beschäftigten von starken bis sehr starken belastenden Ängsten um die berufliche Zukunft“*

Und diese Situation hat sich von Jahr zu Jahr verschärft. Natürlich haben Eltern Angst um die Zukunft ihrer Kinder – und diese um ihre eigene. Es reicht nicht mehr, einen Abschluss zu haben, nicht einmal einen guten, man muss einen sehr guten Schul- oder Universitätsabschluss haben, am besten kombiniert mit guten Beziehungen, um einen vernünftig bezahlten Job zu bekommen.

Ausbildungsstellen für Hauptschulabsolventen sind seltener geworden. Auch Realschüler bekommen mit einem Zeugnisdurchschnitt schlechter als 3,0 kaum noch eine Chance auf einen Berufseinstieg.

---

3 DAK-Gesundheitsreport 2013, zitiert nach Prof. Stark Institut, „Zahlen und Fakten“.

4 Lohmann-Haislah, *Stressreport Deutschland 2012*, 34.

5 Lohmann-Haislah, 61.

Die Situation ist nicht einfach, sie stresst und ängstigt. Beides sind schlechte Ratgeber und führen letzten Endes dazu, dass wir Fehler machen, größere Probleme in der Schule bekommen und häufiger krank werden.

Der Präventionsradar des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung von 2017<sup>6</sup> untersuchte auch den Zusammenhang zwischen Schulstress und Krankheit und berichtet:

„Bei den weiblichen Befragten, die oft oder sehr oft Stress erleben, lagen die Quoten für Kopfschmerzen bei 41 Prozent, für Bauchschmerzen bei 25 Prozent, Rückenschmerzen 31 Prozent, Schlafprobleme 36 Prozent und Schwindel 28 Prozent. Unter den männlichen Befragten mit oft oder sehr oft Stress lagen die Angaben bei 27 Prozent für Kopf-, 15 Prozent für Bauch- und 28 Prozent für Rückenschmerzen. Schlafprobleme und Schwindel berichteten in dieser Gruppe 26 Prozent bzw. 14 Prozent“<sup>7</sup>

Deutlicher wird das in den Grafiken des Präventionsradars<sup>8</sup>:

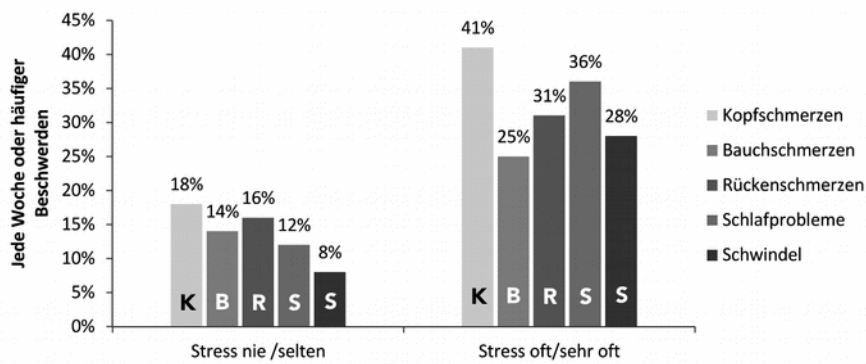


Abbildung 11a: Somatische Beschwerden in Abhängigkeit des Stresserlebens (nur weibliche Befragte)

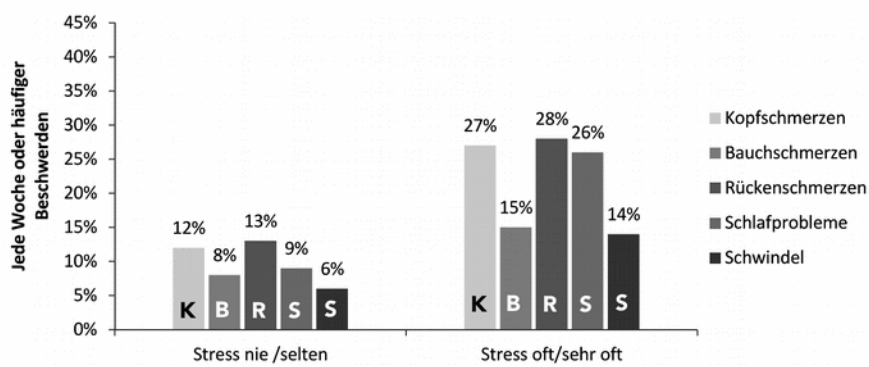


Abbildung 11b: Somatische Beschwerden in Abhängigkeit des Stresserlebens (nur männliche Befragte)

6 Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, „Präventionsradar. Erhebung Schuljahr 16/17. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen“.

7 Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, 17.

8 Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, 17.



Interessant ist, dass junge Frauen ein deutlich größeres Problem mit Stressbelastungen aufweisen, als junge Männer. Dies könnte daran liegen, dass „weibliche“ Gehirne weniger Serotonin-Rezeptoren aufweisen, als „männliche“<sup>9</sup>. Da Serotonin ein „Glückshormon“ ist, kann evtl. nicht so leicht durch seine Ausschüttung gesteuert werden.

*„Zu den bekanntesten Wirkungen des Serotonins auf das Zentralnervensystem zählen seine Auswirkungen auf die Stimmungslage. Es gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Dabei dämpft es eine ganze Reihe unterschiedlicher Gefühlszustände, insbesondere Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und das Hungergefühl“ (Wikipedia<sup>10</sup>)*

Da vor allem junge Frauen weniger von den stressmildernden Wirkungen des Serotonins betroffen sind, sollten sie ganz besonders lernen, richtig mit Stressbelastungen umzugehen – und ausreichend zu schlafen. So benötigen Frauen im Schnitt etwa 20 min. mehr Schlafenszeit, als Männer (siehe Kapitel „Fehler: Verweis nicht gefunden“)

Stress ist zu einem Dauerzustand für viele Menschen geworden, leider auch für Schülerinnen und Schüler. Stress verschlechtert nicht nur unsere schulischen Leistungen, er sorgt auch für mehr Krankheiten, Ausfallzeiten und ein kürzeres Leben. Es ist nie zu früh damit zu beginnen dem Stress den Kampf anzusagen – oder besser: Im durchdacht und mit Entspannung gegenüber zu treten.

---

9 „Sex Differences In The Brain's Serotonin System“.

10 „Serotonin“.

## Freizeitstress

Wie zu allem, gibt es auch hier eine aktuelle Untersuchung, den „Freizeit-Monitor 2018“<sup>11</sup>.

Folgende Grafik findet sich darin:

### Top 10 Freizeitbeschäftigungen Nur Fernsehen, Radio hören und Telefonieren in allen Lebensphasen vertreten

Jugendliche	Junge Erwachsene	Singles	Paare	Familien	Jungsenioren	Ruheständler
Fernsehen	Internet nutzen	Internet nutzen	Zeit mit dem Partner verbringen	Radio hören	Fernsehen	Fernsehen
Musik (CD, iPod, MP3) hören	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Unterwegs telefonieren	Fernsehen	Fernsehen	Radio hören	Radio hören
Internet nutzen	Social Media nutzen	Radio hören	Internet nutzen	Internet nutzen	Telefonieren – von zu Hause aus	Telefonieren – von zu Hause aus
Unterwegs telefonieren	Unterwegs telefonieren	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Radio hören	Zeit mit dem Partner verbringen	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Zeitung/ Zeitschriften lesen
Mit dem Mobiltelefon spielen	Fernsehen	Fernsehen	Unterwegs telefonieren	Unterwegs telefonieren	Internet nutzen	Ausschlafen
Social Media nutzen	Mit dem Mobiltelefon spielen	E-Mails lesen oder schreiben	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Mit Kindern spielen	Zeit mit dem Partner verbringen	Seinen Gedanken nachgehen
Radio hören	E-Mails lesen oder schreiben	Social Media nutzen	Telefonieren – von zu Hause aus	Telefonieren – von zu Hause aus	Zeitung/ Zeitschriften lesen	Musik (CD, iPod, MP3) hören
Ausschlafen	Computer	Telefonieren – von zu Hause aus	E-Mails lesen oder schreiben	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Unterwegs telefonieren	Sich in Ruhe pflegen
Telefonieren – von zu Hause aus	Telefonieren – von zu Hause aus	Computer	Computer	E-Mails lesen oder schreiben	Über wichtige Dinge reden	Über wichtige Dinge reden
Seinen Gedanken nachgehen	Seinen Gedanken nachgehen	Mit dem Mobiltelefon spielen (neben)	Seinen Gedanken nachgehen	Über wichtige Dinge reden	Ausschlafen	Faulenzen/ Nichtstun

Und auch diese, leider nicht nach Altersgruppen aufgeteilt:

### Top 10 Freizeitbeschäftigungen im Zeitvergleich

1957	1963	1975	1986	1994	2002	2010	2018
Zeitschrift/ Zeitung lesen	Theater/ Konzerte besuchen	Zeitungen/ Zeitschriften	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen
Gartenarbeit machen	Ausruhen/ Ausschlafen	Radio hören	Zeitungen/ Zeitschriften	Zeitungen/ Zeitschriften	Radio hören	Telefonieren – von zu Hause	Radio hören
Einkaufen gehen	Besuche machen	Fernsehen	Radio hören	Radio hören	Zeitungen/ Zeitschriften	Radio hören	Musik hören
Heimwerken/ Reparaturen am Haus	Fernsehen	Ausruhen/ Nichtstun	Telefonieren	Telefonieren	Telefonieren	Zeitungen/ Zeitschriften	Telefonieren – von zu Hause aus
Mit Kindern spielen	Mit der Familie beschäftigen	Mit Nachbarn unterhalten	Mit Freunden etwas machen	Mit der Familie beschäftigen	Mit der Familie beschäftigen	Mit der Familie beschäftigen	Internet nutzen
Aus dem Fenster sehen	Einkaufsbummel	Hausarbeit	Ausschlafen	Ausschlafen	Ausschlafen	Gedanken nachgehen	Telefonieren von unterwegs
Ausschlafen	Mit Nachbarn unterhalten	Mittagsschlaf	LP/MP3 hören	Faulenzen/ Nichtstun	Gartenarbeit	Über wichtige Dinge reden	Gedanken nachgehen
Bücher lesen	Sich am Vereinsleben beteiligen	Mit Kindern spielen	Gartenarbeit	Gartenarbeit	Faulenzen, Nichtstun	Zeit mit dem Partner verbringen	Zeit mit dem Partner verbringen
Ins Kino gehen	Kirche/ Gemeinde	Buch lesen	Faulenzen, Nichtstun	Mit Freunden etwas machen	Mit Freunden etwas machen	Telefonieren – von unterwegs	Über wichtige Dinge reden

11 Stiftung fuer Zukunftsfragen, „Freizeit-Monitor-2018“.

Ich erzählte ja im vorangegangenen Text von meiner Jugend. Diese gehört etwa in 1975/1986. Zeitungen/Zeitschriften tauchen 2018 in obiger Grafik „Zeitvergleich“ nicht mehr auf, „mit Freunden etwas machen“, schaffte es auch nicht mehr in diese Top 10 (die 10 fehlt, da steht „Ausschlafen“).

Was man in den Tabellen nicht sieht: Die zwanghafte Freizeitverwertung hat zugenommen:

*„Im Durchschnitt üben wir pro Woche 23 verschiedene Freizeitaktivitäten aus. Das sind doppelt so viele wie noch vor 20 Jahren. Verdichtung gibt es also nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in der Freizeit. Es sind vor allem zeitaufwändige, aktive Hobbys, denen wir laut dem Freizeit-Monitor immer seltener nachgehen. Stattdessen beobachtet Mitherausgeber Ulrich Reinhardt [...]:*

*„Ich glaube es ist die Angst. Einerseits die Angst, natürlich vor Langeweile. Man schaut nicht mehr aus dem Fenster, was schwierig ist, weil das auch ein Quell für Kreativität und ähnliches ist. Gleichzeitig packen wir unsere Freizeit auch deshalb mit so vielen unterschiedlichen Dingen voll,‘ sagt Ulrich Reinhardt, ‚weil wir Sorge haben, etwas zu verpassen.‘“<sup>12</sup>*

Doch was verpassen wir? Ich glaube wir verpassen vor lauter Freizeitstress das Leben. Unser Leben scheint sich nur noch um das Paar „funktionieren – nicht funktionieren“ zu drehen. Wir müssen so häufig funktionieren, dass wir uns nur noch wünschen, passiv sein zu können, nicht mehr funktionieren zu müssen. Doch scheint diese Passivität zum einen ein schlechtes Gewissen zu erzeugen, zum anderen die Angst, etwas zu verpassen. So nimmt der Stress gerade dadurch zu.

Das Verrückte daran ist jedoch, wenn Menschen danach gefragt werden, was sie in ihrer Freizeit gerne tun würden, antworten sie: Freunde treffen, Sport treiben, ausschlafen.

Einen interessanten Gedanken habe ich auf RP Online gefunden:

*„viele Menschen empfinden auch den inneren Druck, ihre Freizeit optimal „zu nutzen“. [...] Vielen ist es peinlich geworden, auf die Frage, was man am Wochenende gemacht habe, einfach „nichts“ zu antworten. Wer etwas auf sich hält, hat Dinge vor und stöhnt über das volle Programm. Überlastung gehört zum guten Ton unter modernen Bildungsbürgern.“*

Das kann ich nachvollziehen. Seltsamerweise hat auch in meinem Freundeskreis fast niemand mehr Zeit sich einfach einmal so zu treffen. Man stöhnt über Stress oder die Politik oder über etwas anderes, ist aber nicht bereit, etwas gegen den Stress zu tun. „Dazu habe ich keine Zeit!“ Das Verrückte ist, dass sie ja eigentlich die Zeit hätten, sie müssten nur eine Aktivität, die sie stresst, streichen. Doch vielleicht kommt dann ja wieder die Angst, etwas zu verpassen.

---

<sup>12</sup> „Freizeitstress ist der neue Standard“.

*„Sind Kinder mit einem vollen Terminkalender also typische Burnout-Kandidaten? Ein klassisches Burnout wird bei Kindern nicht diagnostiziert, sondern Panikattacken, Angstzustände oder zu viel Stress. Aber die Symptome sind ähnlich wie bei den Erwachsenen, die an Burnout erkrankt sind: Schwindelgefühle, Kopfweg, Bauchschmerzen, morgendliches Erbrechen – und der Doktor findet keine organischen Anzeichen“<sup>13</sup>*

Doch das Problem ist alt und bekannt:

*„Eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Deutschen Angestellten Krankenkasse vom Sommer 2008 ergab, dass viele Kinder deutliche Stress-Symptome zeigen. Demnach beobachteten fast 60 Prozent der Eltern bei ihren Kindern mangelnde Konzentration, Nervosität oder Überdrehtheit. 43 Prozent der Eltern gaben an, dass ihr Kind häufig traurig ist und sich zurückzieht, bei 42 Prozent reagieren die Kinder aggressiv und gereizt. Jedes zweite Kind leidet regelmäßig unter Bauch- und Kopfschmerzen. Lern- und Leistungsstörungen treten bei jedem dritten Schulkind auf und 20 Prozent haben einen schlechten Schlaf.“<sup>14</sup>*

Wenn das Problem schon so lange bekannt ist, warum tun wir nichts dagegen? Ist es vielleicht, weil alle Altersschichten scheinbar betroffen sind und aber niemand etwas ändern möchte, weil dies „zu stressig“ ist und wir für Veränderungen „keine Zeit“ haben? Ist es bequemer sich vor das Fernsehen zu setzen und die Probleme einfach zu vergessen?

Was auffällt ist, dass die Aktivitäten, bei denen man passiv bleiben kann, zugenommen haben. Freizeitgestaltung ist in erster Linie „sich berieseln lassen“, statt aktiv etwas zu unternehmen, wie ein Buch zu lesen, spazieren zu gehen, sich mit Freunden treffen, etc. Aber gerade dies sind die Unternehmungen, die entspannen.

Aktivitäten, die für mehr Anspannung sorgen, sind Fernsehen, Internet nutzen, Unterwegs telefonieren, mit Mobiltelefon spielen und Social-Media nutzen. Sollte „seinen Gedanken nachgehen“ eine andere Umschreibung für „Gedankenkreisen“ sein, dann ist dies sehr bedenklich. Ich erwähne das, weil über dieses Problem sehr viele Schülerinnen berichten.

Echte Entspannungstätigkeiten gibt es nicht mehr, oder sie treten in den Hintergrund – gerade bei Jugendlichen.

Was von vielen nicht verstanden wird, ist, dass Entspannung eine aktive Tätigkeit ist. Gebe ich mich hin, werde ich passiv, dann lasse ich etwas mit mir machen. Ich bestimme nicht wirklich selbst, was mit mir passiert, was aber den meisten nicht bewusst ist. Vielleicht ist der Wunsch danach so groß, weil es auch ein „sich fallen

---

13 „Überforderte Kinder, Freizeitstress, Schule, voller Terminkalender, Anforderungen, Burnout-Kandidaten, Mag. phil. Eva Pokorny“.

14 „Bornich.de: Kinder zwischen Schul- und Freizeitstress“.

lassen“ für viele bedeutet. „Ich muss nichts denken, ich muss nichts tun“ - und man glaubt, dies vor dem Fernseher zu finden. Aber unser Gehirn ist sehr aktiv, beim Fernsehschauen. Es arbeitet auf Hochtouren. Unsere Muskeln spannen sich an, wenn etwas spannend ist, der Kortisol- und Adrenalinpegel steigt. Wie schon oben erwähnt, bekommen wir zudem ein schlechtes Gewissen.

Ein Ausschnitt aus einem Interview<sup>15</sup> mit Prof. Dr. Gerald Hüther<sup>16</sup>:

*„Schnelle Bilderfolgen und ständige Szenenwechsel führen dazu, dass die Nervenzellnetze in den höheren Verarbeitungszentren auch rasen und entsprechend nur lose mit einander verknüpft werden können. Ständige Aufregung und das Erzeugen von Angst und Stress versetzen das Gehirn in einen Zustand von Dauererregung. Unter solchen Bedingungen können nur schwer neue und vor allem komplizierte Verbindungen im Hirn entstehen. Die Botschaften und Inhalte, die das Fernsehen transportiert, hinterlassen entsprechende Spuren im Gehirn und prägen so unser Denken und Handeln.“*

Und nochmals Manfred Spitzer in einem Interview<sup>17</sup>. Man kann ihn und seine Forschung nicht oft genug erwähnen:

*„Untersuchungen zeigen, dass der Fernsehkonsum in der Kindheit und Jugend mit dem akademischen Erfolg in deutlichem Zusammenhang steht. Die beste Studie dafür ergab: In der Gruppe derjenigen, die mit fünf Jahren weniger als eine Stunde fernsahen, gab es über 50 Prozent Hochschulabsolventen und etwa zehn Prozent Schulabgänger. In der Gruppe mit mehr als drei Stunden Fernsehkonsum pro Tag gab es nur noch zehn Prozent Hochschulabsolventen und über 20 Prozent Schulabbrecher. Der Fernsehkonsum beeinträchtigt die geistige Entwicklung der Kinder.“*

Fassen wir einmal zusammen: Fernsehen macht dumm, dick und lässt unser Stresslevel ansteigen. Gleichzeitig bekommen wir ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns zu viel damit beschäftigen (siehe Kapitel davor).

Außerdem haben wir Angst etwas zu verpassen, machen deshalb überall mit, glauben überall dabei sein zu müssen. Zusätzlich trauen wir uns nicht *nichts* zu tun, weil eine Art Wettbewerb herrscht, wer den größten Stress hat und am meisten tut, weil man dann ein fleißiger Mensch ist. Man stirbt zwar früher an einem Herzinfarkt, hat etliche gesundheitliche Probleme wegen des Stresses, ist aber stolz darauf, was man innerhalb eines Tages alles unternommen hat.

Houston, wir haben definitiv ein Problem!

---

15 aktiv-gegen-mediensucht.de, „Fernsehen verändert zwangsläufig unser Gehirn“.

16 Prof. Dr. Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Univ. Göttingen und Mannheim/Heidelberg, Psychiatrische Klinik 37075 Göttingen

17 „Fernsehen bremst das Gehirn“.

## Nachweise

### Abbildungsverzeichnis

---

Titelbild: © pixabay

- Spitzer, Manfred: Digitale Demenz. Aus: Digitale Demenz -- Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer an der DHBW Stuttgart. [https://www.youtube.com/watch?v=ThYy4Z\\_nhwo](https://www.youtube.com/watch?v=ThYy4Z_nhwo). [zuletzt abgerufen: 27.10.2018].....3
- Praxis Vita: "Der Versuch der Erholung führt zu neuem Stress". <https://www.praxisvita.de/die-buerde-der-erholung-wieso-sie-besser-nicht-vor-dem-fernseher-entspannen-7005.html> [zuletzt abgerufen am 1.11.2018].....4
- Anstieg der psychisch verursachten AU-Fälle 2000 bis 2014. Quelle: Bundes-Psychotherapeuten-Kammer. [https://www.bptk.de/uploads/media/20151207\\_grafik\\_arbeitsunfaehigkeitsfaelle.pdf](https://www.bptk.de/uploads/media/20151207_grafik_arbeitsunfaehigkeitsfaelle.pdf) [zuletzt abgerufen: 27.10.2018]. 5
- Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, S. 17: somatische Beschwerden - nur weibliche Befragte.....7
- Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, S. 17: somatische Beschwerden - nur männliche Befragte.....7
- „Freizeit-Monitor 2018“, S. 7: Top 10 Freizeitbeschäftigungen.....9
- „Freizeit-Monitor 2018“, S. 6: Top 10 Freizeitbeschäftigungen im Zeitvergleich.....9

### Literaturverzeichnis

---

- aktiv-gegen-mediensucht.de. „Fernsehen verändert zwangsläufig unser Gehirn“. Aktiv-gegen-mediensucht. Zugegriffen 1. November 2018. <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/artikel/1/46/fernsehen-verndert-zwangslufig-unser-gehirn/>.
- „Bornich.de: Kinder zwischen Schul- und Freizeitstress“. Zugegriffen 1. November 2018. <https://www.bornich.de/familienzentrum/initiative/erziehungstippsvonvivafamilia/kinderzwischen-schul-und-freizeit/>.
- Digitale Demenz -- Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer an der DHBW Stuttgart*. Mp4. Leipzig, 2017. [https://www.youtube.com/watch?v=ThYy4Z\\_nhwo](https://www.youtube.com/watch?v=ThYy4Z_nhwo).
- „Entspannen vor dem Fernseher bietet keine Erholung“. [praxisvita.de](https://www.praxisvita.de/die-buerde-der-erholung-wieso-sie-besser-nicht-vor-dem-fernseher-entspannen-7005.html). Zugegriffen 28. Oktober 2018. <https://www.praxisvita.de/die-buerde-der-erholung-wieso-sie-besser-nicht-vor-dem-fernseher-entspannen-7005.html>.

- „Fernsehen bremst das Gehirn“. <https://www.merkur.de>, 13. Januar 2006. <https://www.merkur.de/multimedia/fernsehen-bremst-gehirn-172864.html>.
- „Freizeitstress ist der neue Standard“. Deutschlandfunk Nova. Zugriffen 1. November 2018. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/freizeitstress-ist-der-neue-standard-studie-zu-freier-zeit>.
- Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung. „Präventionsradar. Erhebung Schuljahr 16/17. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen“, 2017. <https://www.dak.de/dak/download/praeventionsradar-1936276.pdf>.
- Lohmann-Haislah, Andrea. *Stressreport Deutschland 2012: psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Stressreport Deutschland 2012. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2012.
- Prof. Stark Institut. „Zahlen und Fakten“. *Prof Stark Institut* (blog). Zugriffen 27. Oktober 2018. <https://prof-stark-institut.de/belastungssymptome/zahlen-und-fakten/>.
- Reinecke, Leonard, Tilo Hartmann, und Allison Eden. „The Guilty Couch Potato: The Role of Ego Depletion in Reducing Recovery Through Media Use“. *Journal of Communication* 64, Nr. 4 (1. August 2014): 569–89. <https://doi.org/10.1111/jcom.12107>.
- „Serotonin“. *Wikipedia*, 23. September 2018. <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Serotonin&oldid=181167107>.
- „Sex Differences In The Brain’s Serotonin System“. ScienceDaily. Zugriffen 8. November 2015. <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/02/080213111043.htm>.
- Stiftung fuer Zukunftsfragen. „Freizeit-Monitor-2018“, 2018. [http://www.freizeitmonitor.de/fileadmin/user\\_upload/freizeitmonitor/2018/Stiftung-fuer-Zukunftsfragen\\_Freizeit-Monitor-2018.pdf](http://www.freizeitmonitor.de/fileadmin/user_upload/freizeitmonitor/2018/Stiftung-fuer-Zukunftsfragen_Freizeit-Monitor-2018.pdf).
- „Überforderte Kinder, Freizeitstress, Schule, voller Terminkalender, Anforderungen, Burnout-Kandidaten, Mag. phil. Eva Pokorny“. Zugriffen 1. November 2018. <https://www.alk-info.com/kinder-und-jugendliche/86-ueberforderte-kinder-freizeitstress-schule-voller-terminkalender-anforderungen-burnout-kandidaten-mag-phil-eva-pokorny>.