

Projekt zu den Grundlagen der Psychologie

„Wir denken, dass wir Erfahrungen machen, aber die Erfahrungen machen uns.“

Eugène Ionesco

Während des zweitägigen Projekts an der Kaufmännischen Schule Tauberbischofsheim zu den Grundlagen der Psychologie, unter der Leitung von Klaus Schenck, begleitete dieses Zitat uns durch unsere Überlegungen zur posttraumatischen Belastungsstörung. Wir haben dabei nicht nur erfahren, wie der Körper auf ein traumatisches Erlebnis reagiert und was die Auswirkungen auf das Gehirn sind, sondern auch, wie Menschen mit dieser Krankheit leben und was weitere psychische Folgeerkrankungen sein können. Traumata werden durch vieles ausgelöst, darunter Naturkatastrophen oder der Verlust einer geliebten Person, jedoch sind es vor allem die „man-

made“-Traumata, also von Menschen verursachte Erlebnisse, die besonders schwer zu behandeln sind. Für uns ist das Wissen über posttraumatische Belastungsstörungen wichtig, um ein Verständnis für Menschen mit Trauma aufzubauen. Ganz nach dem Zitat von Eugène Ionesco sind diese Menschen geprägt und verändert durch ihre Erlebnisse. Im Gegensatz zur posttraumatischen Belastungsstörung ist Stress ein alltägliches Problem der meisten Menschen. Demnach war es vor allem dieses Thema, mit dem sich der Einzelne im Laufe des Projekts besonders persönlich auseinandersetzen konnte. Nach einer Gesprächsrunde kamen wir zu dem Schluss, dass für uns die Überforderung durch zu viele Menschen, falsches Zeitmanagement oder den Schulalltag der häufigste Auslöser für Stress ist. Auch unbeantwortete Zukunftsfragen und das Gefühl von Kontrollverlust bewegen einige. Allerdings sollte man wissen, dass es als Gegenpol zum negativen Stress – also „Disstress“ – auch den positiven „Eustress“ gibt. Er wird zum Beispiel von dem Gefühl verliebt zu sein ausgelöst. Ziel ist es, die beiden im Gleichgewicht zu halten.



Gelingt das nicht und der Disstress nimmt überhand, kann es zum Dauerstress oder sogar Burnout kommen. Um dies zu verhindern, ist es wichtig, unsere Resilienz zu schulen. Sie ist der Widerstand gegen Stress, denn umso resilienter wir sind, desto besser ausgeprägt ist unsere Fähigkeit Problemsituationen anzugehen und zu lösen. Auf die Frage, wie wir unseren Stress bekämpfen, wusste jeder eine Antwort, auch wenn sie sehr unterschiedlich waren: Viele versuchen sich abzulenken mit Dingen, die sie gerne tun, oder werden überschüssige Energie durch Sport los. Ein



weiterer Ansatz war, das Problem durch Gespräche mit Vertrauenspersonen zu lösen, andere Typen brauchen Ruhe und ziehen sich zurück. Wir haben uns klar gemacht, dass jeder anders auf Stress reagiert und andere Symptomen zeigt, dafür muss man Verständnis haben. Trotzdem konnte jeder von uns etwas an sich finden, woran wir in Zukunft arbeiten möchten, um unsere Resilienz zu stärken. Viele wollen sich positiver wahrnehmen, mehr Selbstvertrauen aufbauen, Fehler oder Pech akzeptieren und daran glauben, etwas bewirken zu können. Durch das Projekt anhand der Psychologie-Referate von Eva Hock und Chantal Reinhard haben wir nicht nur interessante Einblicke in psychische Vorgänge erhalten, sondern konnten auch, durch das Ansehen und Beurteilen von Präsentationen zu unseren Themen, unsere eigenen Techniken und den Umgang mit Medien verbessern. Für die Zukunft erscheint die durchlaufende Selbstreflexion besonders wichtig und interessant. So hatten wir Zeit uns selbst klar werden, was uns glücklich macht und was für uns wichtige Resilienz-Faktoren sind. Die ungezwungene und offene Atmosphäre, die wir genießen durften, war dafür sicherlich ausschlaggebend und der verständnisvolle Austausch untereinander aufschlussreich.

Fotos: Klaus Schenck

Artikel: Hannah Braun

Kontakt: : hannah.sofia.braun@gmx.de

FINANCIAL T'AIME

FT-Abi-Plattform

Neues Format: Die Abi Retter

www.youtube.com/financialtaime

Neues Design

Geballtes Oberstufen-Material
Klare Abitur Strukturen
Interessantes zur Psychologie

www.klausschenck.de

Impressum

FT-Abi-Plattform (FT-Internet)
Klaus Schenck (Inhaber)
Debora Eger (Administratorin)

www.schuelerzeitung-tbb.de