



Keine Zeit für gar nix!

Dem Stress auf der Spur ...

Ein Rundgang in der DASA für Schülerinnen
und Schüler der Jahrgangsstufen 8 bis 10

A



: d a s a

Herzlich willkommen in der DASA!

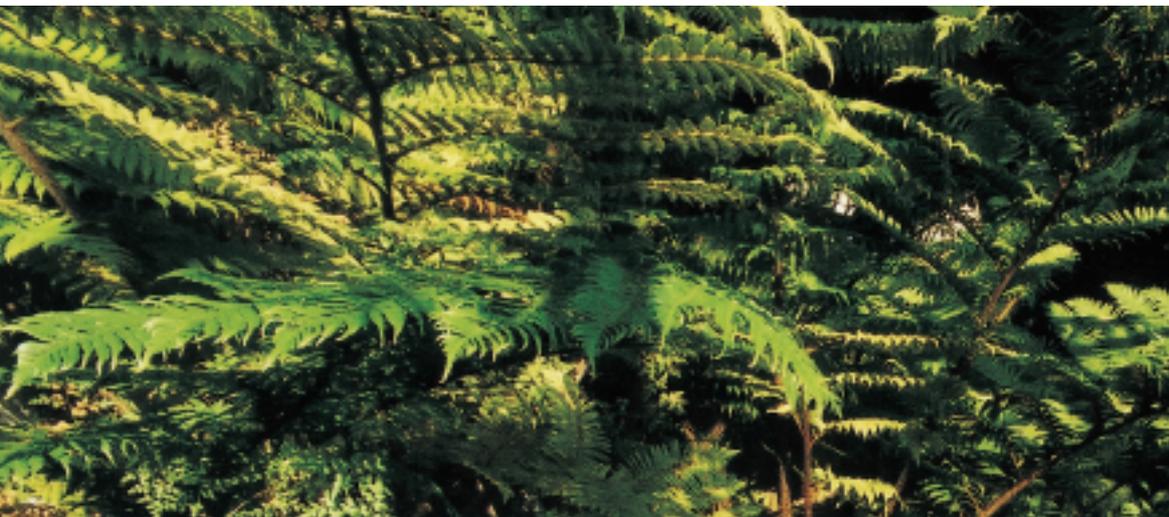
Du kennst das: Alles wird zuviel, die Eltern meckern, der Druck wird größer und größer, die Sachen wachsen Dir über den Kopf: Stress kommt auf...

Dieser Rundgang durch die DASA informiert Dich über Stress, wie er entsteht, wo er herkommt und in welchen Fällen Du etwas

gegen ihn unternehmen solltest. Denn auch davon wird die Rede sein: Stress ist nicht immer etwas Schlechtes, aber davon später ... Auf Deinem Weg liegen einige Stationen, an denen Du Gelegenheit hast, einige Fragen zu beantworten. Auf geht's ...

Im Eingangsbereich ist eine Treppe. Die gehst Du hinauf, bis Du jede Menge Stühle siehst. Nimm Platz und schau nach links.

Wenn Du hier aus dem Fenster schaust, kannst Du ein wenig Grün sehen. Vor einigen zehntausend Jahren hat es hier jede Menge Urwald gegeben, der so ähnlich aussah wie auf dem Bild:



Was das mit Stress zu tun hat? Mehr als vielen von uns heute bewusst ist! Stell Dir einmal vor, Du würdest als Urmensch in diesem Wald leben und hörtest ein Rascheln im Gebüsch. Du weißt, hier leben gefährliche Höhlenbären. Es raschelt und raschelt und raschelt.



Wie reagierst Du bzw. Dein Körper?

- A. Ich warte ganz gelassen auf die Dinge die da kommen ...
- B. Ich bin total aufgeregt, mein Herz rast, mein Blutdruck steigt, ich mache mich startklar zum Abhauen ...
- C. Ich bin ziemlich neugierig, wer da wohl kommen mag, und geh mal nachschauen ...

Mit welcher Reaktion hätte der Urmensch auf Dauer wohl die besten Überlebenschancen gehabt?



- Mit Reaktion A, denn in der Ruhe liegt die Kraft!
- Mit Reaktion B, denn wer schwach ist, muss schnell sein, sonst wird er gefressen!
- Mit Reaktion C, weil der Mensch neue Eindrücke braucht.

So allein in der Wildnis – wir würden eine solche Situation als Stress erleben. Der Urmensch auch. Und das hat die Natur so beabsichtigt. Denn Stress hatte eine wichtige Aufgabe in der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Er löste im Körper Vorgänge aus, die den Urmenschen in die Lage versetzte, »über sich hinauszuwachsen«: Er konnte dann besser kämpfen oder schneller rennen. Stress ist also nicht immer schlecht! Die Sache lief (und läuft) immer nach dem gleichen Grundmuster ab:



1. Wahrnehmung einer Gefahr (erhöhter Herzschlag und Blutdruck)
2. Anspannung (Energieschub für die Muskeln)
3. Verteidigen oder flüchten (Energieabbau in den Muskeln)
4. Entspannen (Normalisierung von Herzschlag und Atmung)

Dieser Ablauf ist normal und nicht weiter ungesund. Problematisch wird es allerdings, wenn nicht alle vier Schritte des Programms »abgerufen« werden ...



Gegenüber ist ein Aufzug, dahinter beginnt ein Gang. Den gehst Du entlang bis zum großen Gesicht, wo Du links abiegst. Du kommst an eine gebogene, erleuchtete Diawand, an der Du entlanggehst. In dieser Wand sind mehrere Eingänge. Du nimmst den, der in einen hellen Raum führt, der ganz mit Filz bespannt ist.

Du hörst Regen, Geräusche, Musik und ab und zu einen Herzschlag – ganz schön mediativ! Solch eine Atmosphäre ist heute die Ausnah-

me, meistens geht es hektischer zu! Wahrscheinlich auch in deinem Alltag!



Welche Situation ist für Dich stressig? Oder anders gefragt: Bei welcher Situation hört sich Dein Herzschlag nicht mehr so ruhig an wie der, den Du hier hören kannst? Du kannst mehrere Sachen ankreuzen!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mit Freunden Kaffee trinken. | <input type="checkbox"/> Einen Horrorfilm auf Video ansehen. |
| <input type="checkbox"/> Eine Klassenarbeit. | <input type="checkbox"/> Du triffst Deine neue Liebe heute Nachmittag. |
| <input type="checkbox"/> Fahrrad putzen. | <input type="checkbox"/> Mit den Eltern Klamotten kaufen. |



Und welche Situation ist für Dich ganz persönlich mit großem Stress verbunden?

Das ›Urzeitstress-Programm‹ (Du weißt schon, diese Geschichte mit Gefahr erkennen, Anspannung, Kampf oder Flucht und Entspannung) kann Dir auch bei der Bewältigung von Alltagssituationen helfen. Bei welchen Gelegenheiten läuft das komplette Stress-Programm ab und hilft Dir?

Spiel die Situationen einmal gedanklich durch und mach entsprechend viele Kreuze, je nachdem wie viele Schritte des ›Urzeitstress-Programms‹ dabei ablaufen!

	Gefahr wahrnehmen	Muskeln anspannen	flüchten, kämpfen	entspannen
Ein Auto übersieht Dich auf dem Radweg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Volleyball setzt Dein Gegner zum Schmetterball an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Videospiel ist Dein Kämpfer in Gefahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Typ will Deine neue Jacke klauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Für die Fälle, wo das Urzeitstress-Programm nicht komplett abläuft, was würdest Du jemandem empfehlen, wie er den angesammelten Stress wieder los wird?

- Joggen gehen
- Schokolade füttern
- fernsehen

Das ›Ur-Stressprogramm‹ funktioniert heute nicht mehr überall. Beispiel Klassenarbeit – ziemlicher Stress! Dabei will Dir keiner ans Leben. Aber Dein Körper reagiert wie auf den Höhlenbären: Herzklopfen, Pulsrasen, Muskelanspannung... und dann? Nichts weiter!

Verteidigung oder Flucht macht keinen Sinn, folglich fällt Phase vier – Entspannung – aus. Ergebnis: Der Stress bleibt im Körper und macht krank! Es gibt einige Redewendungen, die solche ›Stresskrankheiten‹ umschreiben:



Der Stress schlägt mir auf den -----

Der ganze Stress raubt mir nachts noch den -----

Ich weiß vor lauter Stress gar nicht mehr, wo mir der ----- steht

Vor lauter Stress bin ich ganz fertig mit den -----

Zurück zur Klassenarbeit. Alle schreiben die gleiche Klassenarbeit, doch reagieren alle unterschiedlich. Zwar sind alle aufgeregt, aber die einen sehen die Arbeit als Herausforderung, die

anderen erleben sie als Überforderung. Ob der Stress einer Klassenarbeit Dich eher beflügelt oder lähmt, hängt von vielen Dingen ab.



Einflüsse, die sich schlecht auf Dein Befinden und/ oder das Arbeitsergebnis auswirken, nennt man übrigens ›Stressoren‹. Das kann alles mögliche sein. Zum Beispiel Lärm, Hitze, Staub, schlechte Beleuchtung, Zeitdruck, fehlende Anerkennung, Angst vor Strafe und vieles mehr.



Was denkst Du, wie sich die folgenden Gegebenheiten auf Deine Klassenarbeit bzw. das Ergebnis auswirken würden, eher gut oder eher schlecht?

	gut	schlecht
Vor der Schule ist eine laute Baustelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist warm und stickig im Klassenzimmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du hattest keine Zeit, Dich vorzubereiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei einer Fünf droht Hausarrest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für eine Zwei gibt Dir Oma 5 Euro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du hast letzte Nacht schlecht geschlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du hast Dich super vorbereitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

So, genug Ruhe gehabt! Weiter geht's ...

Du verlässt den Filzraum und gehst rechts. Gegenüber vom Männerauge auf der Leuchtwand geht es an einem Zahnarztstuhl vorbei zum Ausgang, links und rechts sind bewegliche bunte Bilder. Draußen ist links eine Tür, die ins Treppenhaus führt. Runter bis zum Feuerlöscher, durch die Tür, dann rechts bis zu einer Wand voller Kleider. Rechts ist ein Eingang zur Ausstellung ›Im Takt der Maschine‹. Dort ist ein Raum voller Uhren...

Keine Zeit zu haben, ist heute normal geworden. Immer Termine, Termine und nochmals Termine! Da kommt schnell Stress auf... Das war früher anders, kaum jemand hatte eine Uhr, kaum jemand hatte es eilig. Die meisten Menschen waren Bauern und arbeiteten im Rhythmus der Natur. Was das heißt? Schau Dich mal in unserem ›Zeitkabinett‹ um, dort findest Du die erhellende Antwort!

Die Menschen haben früher von _____ bis _____ gearbeitet.



Mit der Industrialisierung hat sich das geändert. Die Menschen arbeiteten nun im Takt der Maschinen. Damals hat sich auch eine Einstellung zur Zeit entwickelt, die heute selbstverständlich ist. Schau mal in den grauen Kasten in dem Holzbarren vor Dir.

Auf Seite zwei findest Du den Satz mit den drei Wörtern, der heute ziemlich viel Stress verursacht:

So, Du solltest jetzt keine Zeit verlieren und den Gang weiter gehen, bis Du wieder im Eingangsbereich der DASA stehst. Direkt gegenüber befindet sich eine weitere Glastür.





Du gehst hindurch und am Glasmenschen links vorbei. Links taucht eine große gefaltete Wand mit vielen Sprüchen auf, in der Mitte ist ein Eingang. Den nimmst Du und gehst so weit, bis Du in einem Raum mit einer schwarz-weißen Spur auf dem Boden kommst!

In dieser Abteilung geht es um das Druckwesen und die Zeitungsherstellung. Damit Du morgens Zeitung lesen kannst, müssen viele Menschen nachts arbeiten! Die haben oft richtig Stress: Immer kommen neue Nachrichten, die noch in die Zeitung sollen! Kein leichter Job, vor allem kein gesunder. Such das Redaktionsbüro (Kleiner Tipp: die

schwarz-weiß gestrichelte Spur auf dem Boden führt direkt dorthin!). Im grauen Textkasten links an der Wand findest Du die typischen Stresskrankheiten der Redakteure, wenn Du die Seite »Zwischen Wohlbefinden und Magengeschwür« aufschlägst!



Schreib typische Stresskrankheiten auf:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

Im gleichen Textabschnitt findet sich aber auch eine mögliche positive Wirkung von Stress.

Stress kann nämlich auch die ----- erhöhen!

Wenn Du jetzt wieder auf der schwarz-weißen ›Zeitspur‹ zurückgehst, fällt Dein Blick auf die ›Redaktionsuhr‹. Geh bis zur Uhr!

Die Uhr zeigt an, wann welche Tätigkeiten in der Redaktion anfallen. Zu bestimmten Zeiten ›knubbelt‹ sich alles, dann kommt es zur Leistungsverdichtung und zum Stress!



Wann müssen die meisten Tätigkeiten gleichzeitig erledigt werden?

Um ____ Uhr.

Und wie viel Tätigkeiten sind das? -----



Geh nun nach links. An den Holzbarren vorbei verlässt Du diesen Saal und gelangst in einen Gang. An den Säulen vor Dir hängen Bilder, die Kinder von den Arbeitsplätzen ihrer Eltern gemalt haben. Schau sie Dir an!

Such das Bild, wo der Text mit den Worten »So stelle ich mir ...« beginnt. Hier wird ein Stressfaktor genannt, mit dem viele Beschäftigte zu kämpfen haben.



Welches Problem bekommt Papi, wenn die Termine nicht eingehalten werden?

Du gehst den Gang links hinunter, bis vor Dir ein riesiges Laptop auftaucht. Hier biegst Du links ab, (rechts und links sind gläserne Vitrinen) bis Du auf der rechten Seite eine Bildschirmwand siehst. Dahinter biegst Du direkt rechts ab und gehst immer weiter bis Du in eine ziemlich große Halle kommst.

Du stehst jetzt in der Ausstellung »Jede Menge Spannung«. Hier geht es um die Arbeit rund um die Stromerzeugung. Wenn Du Dich ein wenig umschaust (auch nach oben!) kannst Du einen Hubschrauber entdecken. Mit ihm werden die Hochspannungsleitungen und -masten auf Schäden kontrolliert. Die Sache ist nicht ungefährlich, immerhin liegt in den Leitungen eine Spannung von 380.000 Volt an. Und kontrolliert werden die Leitungen aus 5 bis 10 Meter Abstand. Wenn da Wind aufkommt ...



Was glaubst Du, wie meistert der Pilot seinen stressigen Alltag?

- mit viel Glück und Mut zum Risiko
- mit einer sehr gründlichen Ausbildung und viel Erfahrung

Geh hinüber zum Leitwartenpult, das ist der Tisch mit den vielen Knöpfen.

Von solchen Schaltpulten werden auch heute noch Kraftwerke gesteuert, allerdings meistens mit Computerunterstützung. Schau Dir das Pult einmal genau an!



Was glaubst Du, welches Organ des Menschen hier am meisten arbeiten muss?



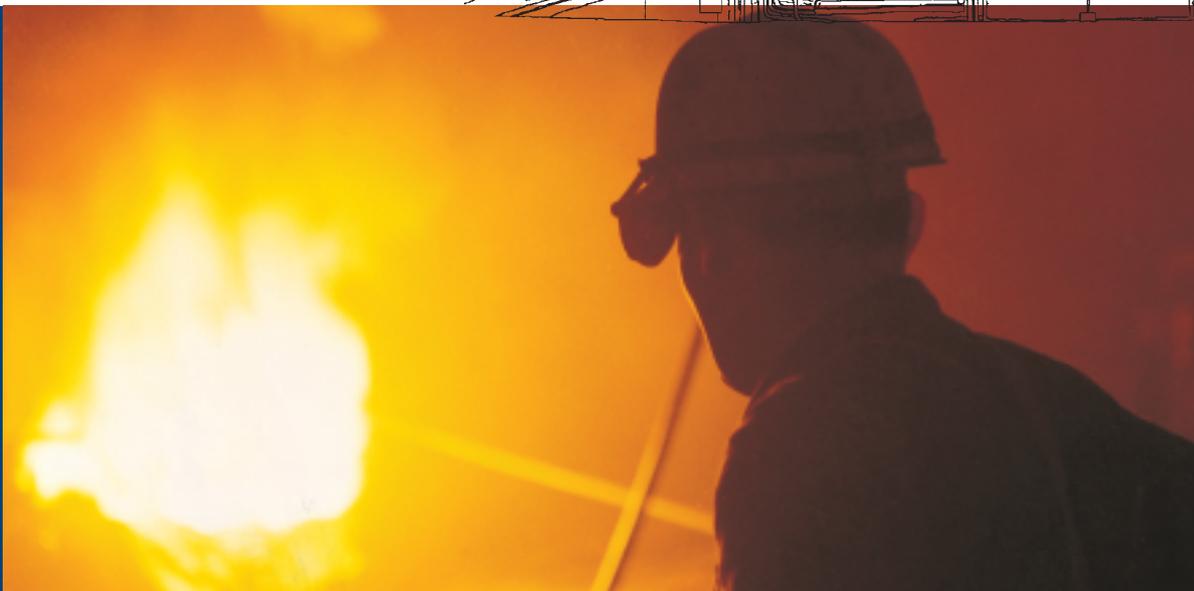
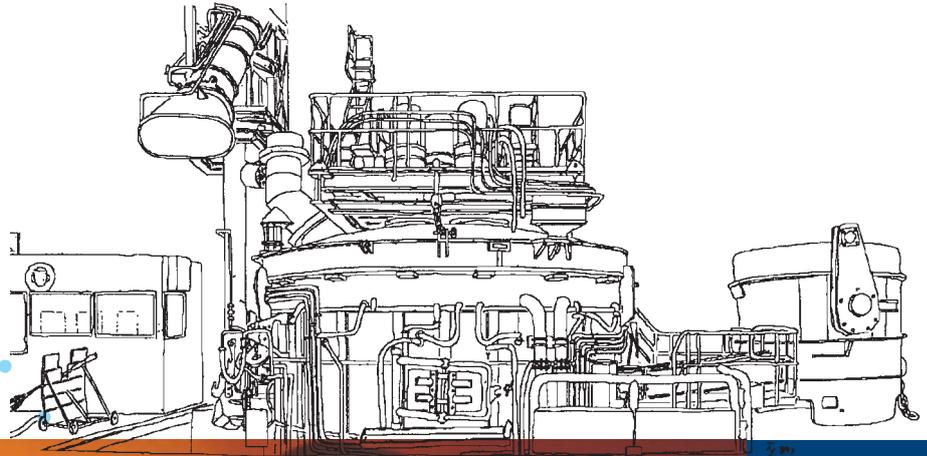
Den ganzen Tag alles im Blick haben zu müssen, kann ganz schön anstrengend sein! Stell Dir mal ein Videospiel vor, bei dem Du die Erde vor Ufos beschützen musst. Du weißt nicht, ob die Ufos in fünf Minuten oder in fünf Stunden kommen. Du starrst auf den Bildschirm und wartest. So ähnlich geht es auch dem Personal in so einer Leitwarte: Alles läuft automatisch – eigentlich nichts zu tun. Außer beim Störfall. Dann muss schnell eingegriffen werden – sonst gehen überall die Lichter aus.



Was glaubst Du, ist so ein Arbeitsplatz stressig?

- Eigentlich nicht, die Leute sitzen ja nur herum und machen nichts, von Ausnahmen einmal abgesehen. Von Stress kann man da wohl kaum sprechen ...
- Die ganze Zeit nur herumsitzen – das macht bestimmt ganz schön müde! Und dann im Falle eines Störfalls richtig reagieren, ist bestimmt nicht ganz einfach. Also mich würde dieser Stress bis in den Schlaf verfolgen ...

Wenn Du Dich umschaust, kannst Du einen Herd und ein Foto von einer Oma entdecken. Rechts daneben ist ein Ausgang, der in die Ausstellung ›Schuften in Schichten‹ führt. Hier geht es um die Arbeit in der Stahlindustrie. Du gehst hinter der Tür ein paar Meter rechts, dann hältst Du Dich links. Bleib stehen, wenn an Deiner linken Seite ein mächtiger Elektrostahlofen auftaucht! Falls Du nicht weißt, wie ein Elektrostahlofen aussieht – hier ist eine Skizze!



Die Arbeit im Stahlwerk war früher ziemlich anstrengend, nicht zuletzt wegen der ganzen Stressoren, die aus der Umgebung auf die Arbeiter einwirkten. Später mussten die Arbeiter nicht mehr die ganze Zeit in der Ofenhalle arbeiten – viele Tätigkeiten konnten aus der Kabine links neben dem Ofen gesteuert werden. Damit waren die Arbeiter vor den stressigen Umgebungseinflüssen geschützt, von denen vor allem zwei besonders belastend waren.

Kannst Du Dir vorstellen, welche beiden Stressoren das waren?
Kleiner Tipp: Man kann beide nicht sehen, aber einen beim Sehen erahnen!

1. -----

2. -----

Du gehst weiter am Elektrostahlofen vorbei und siehst links von Dir einen Ausgang. Dort hängt auch ein blaues, rundes Schild an der Wand! Nimm diesen Ausgang. Du bist richtig gegangen, wenn Du jetzt nicht im Treppenhaus stehst... Du gehst immer weiter – bis ein Industrieroboter auf der rechten Seite auftaucht. Hier biegst Du scharf links ab, bis Du zu einer Steinwand kommst, an der Wasser herunterläuft.

Das ist die Stresskammer der DASA. Geh hinein! An der Wand blinkt und flimmert es ziemlich übel. Ganz links oben, direkt neben dem Eingang, laufen Gedanken und Ausrufe von Stressgeplagten in Leuchtschrift vorbei.



Kannst Du die folgenden Sätze vervollständigen?

1. Ich fühl' mich total _____

2. Wie soll ich das bloß _____



Wie hast Du Dich beim Betrachten der Leuchtschrift gefühlt?



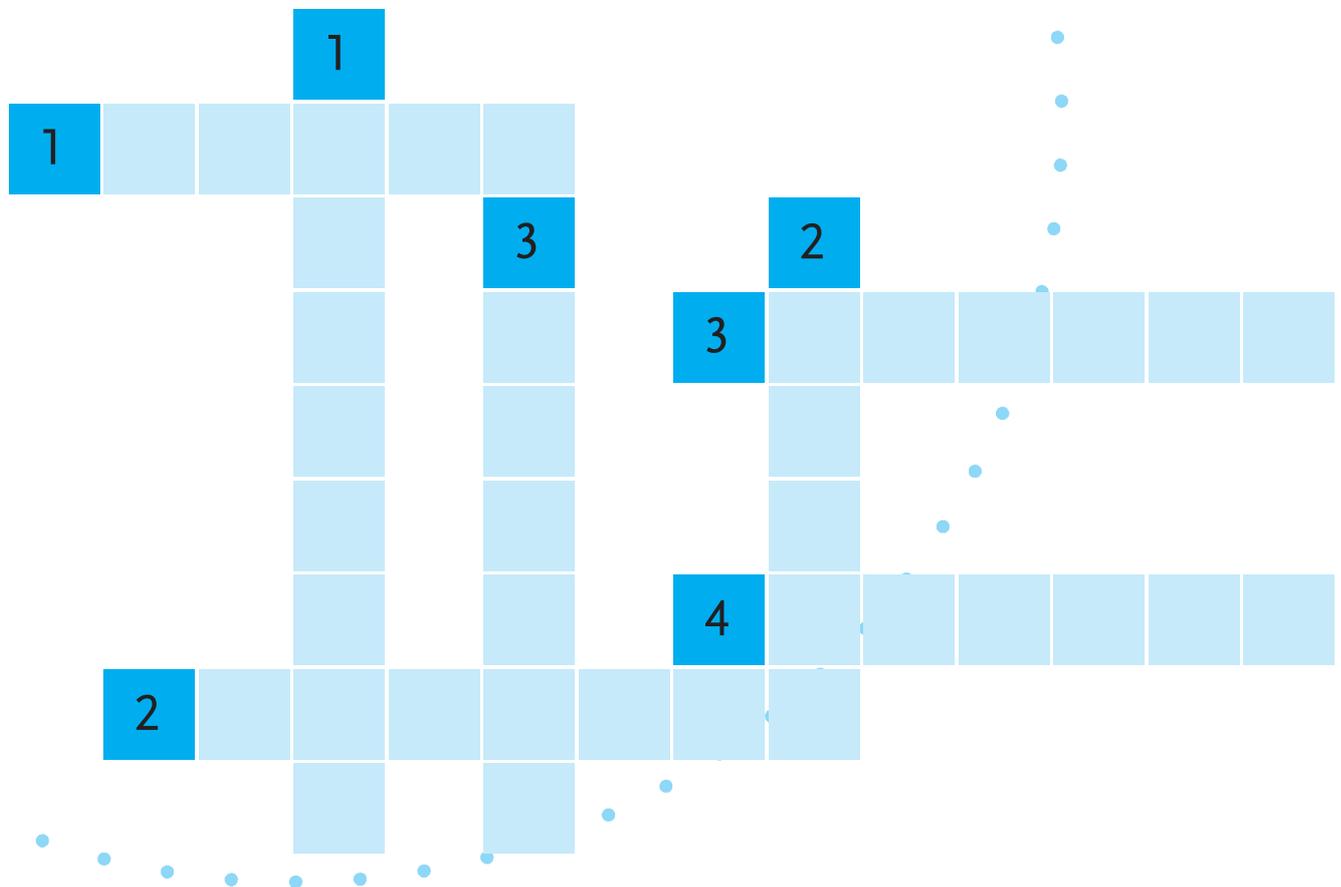
Was glaubst Du, woher dieses Gefühl gekommen ist?

Wenn Du weiter gehst, findest Du auf der linken Seite Fenster. Auf dem ersten Fenster sind einige Begriffe zu lesen, die in einem Zusammenhang zum Thema Stress stehen. Mit diesen Begriffen kannst Du das folgende Kreuzworträtsel lösen:



Waagrecht:

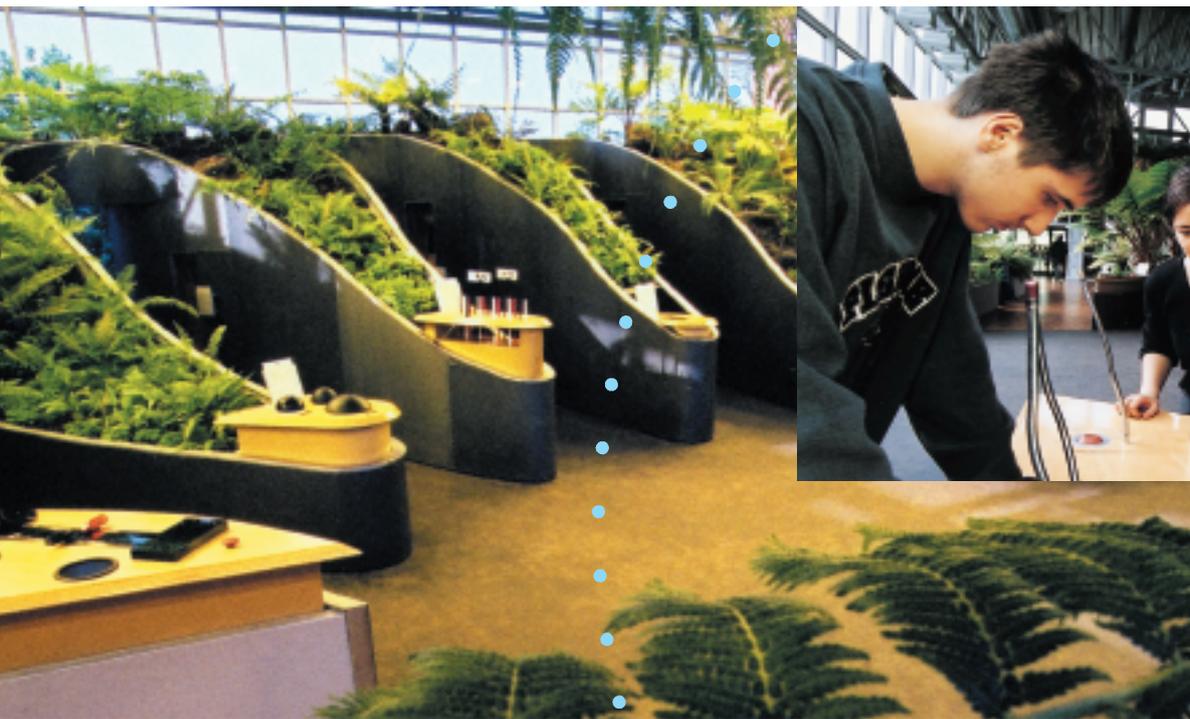
1. Den macht der Chef, wenn die Termine kippen.
2. So fühlt man sich, wenn man keine Zeit hat.
3. Das ist man, wenn einem keiner hilft!
4. Die von morgen kümmern mich heute nicht!



Senkrecht:

1. Das wird man, wenn man etwas nicht kann!
2. Wenn man sie hat, schlottern einem die Knie!
3. Nicht zu wenig!

So, auf zur letzten Station! Zurück zum Roboter, rechts abbiegen und geradeaus bis links eine Glastür ins Treppenhaus abzweigt. Du gehst hinauf, oben durch die Tür und dann links in einen Raum voller Pflanzen. Geradeaus weiter bis zu einer Glastür. Durch diese gehst Du nicht hindurch, sondern gehst links in einen Raum mit allerlei Experimenten.



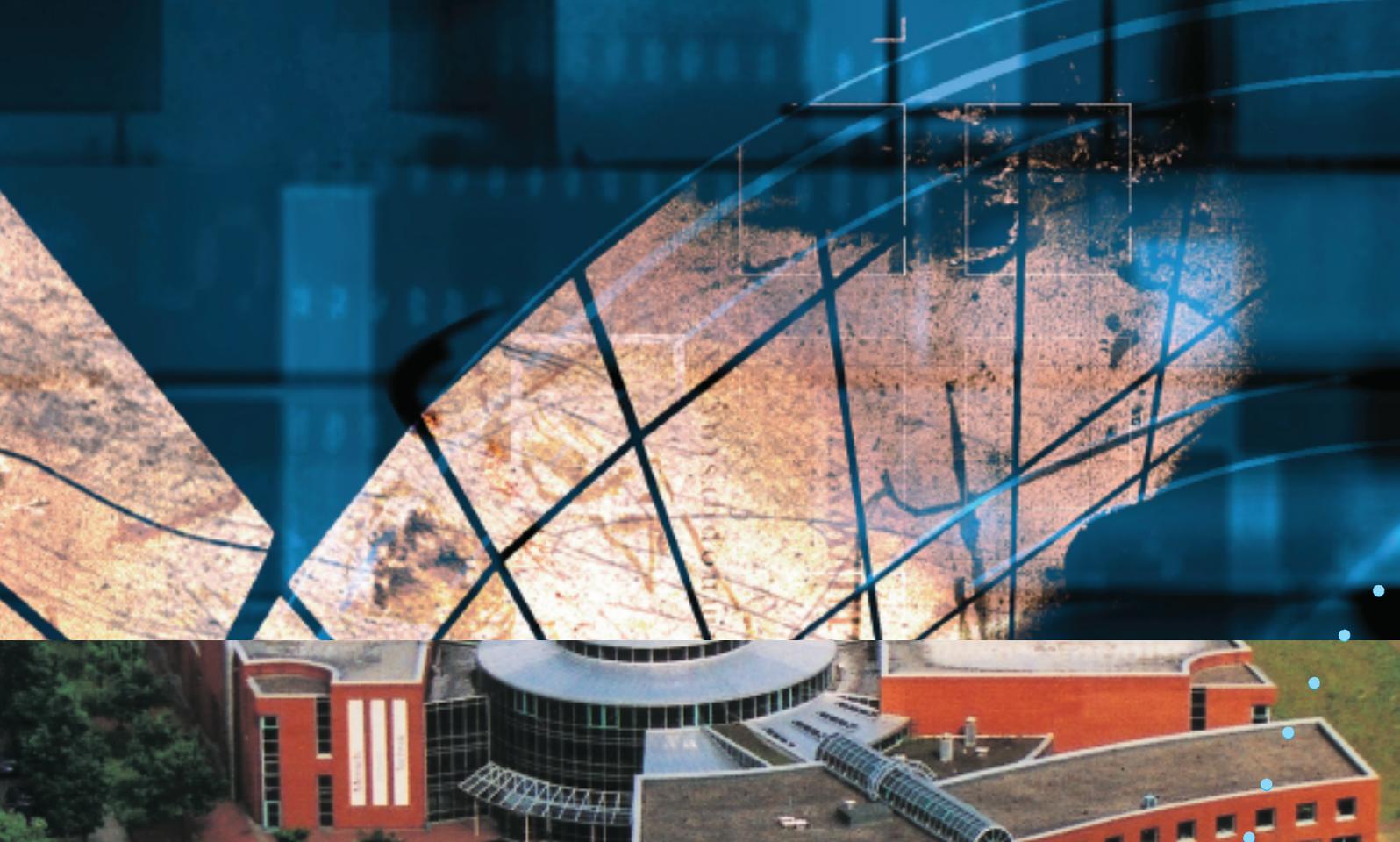


Eigentlich hast Du es schon geschafft. Du weißt jetzt einiges über Stress. Gratuliere! Und weil Du bis hierhin »durchgehalten« hast, kannst Du dir jetzt ein Lob »abholen«! Es gibt in diesem Raum eine weiße Ecke. Such sie und stell Dich dorthin, wo die Fußabdrücke sind!

Das hat gut getan, nicht wahr!? Übrigens, Lob und Anerkennung wirken tatsächlich stressmindernd und leistungsfördernd. Das war aber jetzt wirklich die letzte »Lektion« ...

Hoffentlich hattest Du ein wenig Spaß – und vor allem wenig Stress – mit dem Rundgang!

Vielleicht schaust Du Dich hier oben noch ein wenig um, es gibt hier zahlreiche Experimente rund um Deine Sinne. Das Ganze ist übrigens recht entspannend ...



: d a s a

**DASA – Deutsche Arbeitsschutzausstellung
der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin**

Friedrich-Henkel-Weg 1–25 D-44149 Dortmund-Dorstfeld
Telefon 0231.9071-2645 und -2479 www.dasa-dortmund.de
Dienstag bis Samstag 9–17 Uhr Sonntag 10–17 Uhr