

Weshalb *Schule* scheiße ist.

Jeden Morgen von Montag bis Freitag beginnt der Besuch einer Bildungsanstalt nach nur wenigen Stunden Schlaf was zu gesundheitlichen Schäden führt, es wird zwar allgemein von den unwissenden angenommen dass der Schlafrhythmus anpassbar sei, doch dem sei folgendes entgegeng gehalten.

<http://www.stern.de/schlaf/ueberblick/schlafstypen-von-eulen-und-lerchen-636958.html>

Zu welcher Zeit Sie aufstehen und wann Sie schlafen gehen, bestimmt nicht nur der Wecker oder Ihr Job: Tief verborgen in jedem Körper tickt eine innere Uhr. Sie legt fest, ob Sie zu den Langschläfern gehören oder eher zu den Frühaufstehern. Wollen Sie das ändern, arbeiten Sie gegen Ihren eigenen Körper.

Nachdem der Schüler dazu verpflichtet worden ist einer körperlich Notwendigkeit abzusagen beginnt eine nach einem Themenbereich benannte Unterrichtsstunde die aus Anhäufung diverser Information zur Thematik besteht. Bis zum jetzigen Zeitpunkt scheint der Unterrichtsplan einwandfrei durchdacht zu sein und auf eine logischen Denkweise zu basieren, doch der Schein trügt, denn auf die Angaben zur Entstehung von Stress trifft dieser vollkommen zu.

http://www.kraftquelle-herz.de/kraftquelle-herz/entspannung/wie_stress_entsteht.php

Psychologische Stressoren: z.B. Probleme und Konflikte am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, der Familie, Über- oder Unterforderung, Prüfungsangst, Geldsorgen, soziale Isolation, Tod eines Angehörigen oder Freundes

<http://www.gesundheit-foerdern.de/seite.php?m=10&p=b22350.htm>

Gespeist von unseren Erfahrungen sind im Laufe unseres Lebens 'Kopfbewohner' herangereift, die unser Denken und Fühlen negativ beeinflussen und Stress hervorrufen können. Zu diesen Kopfbewohnern zählen beispielsweise Denkmuster wie:

- "Ich muss alles 100%ig perfekt machen, weil ich sonst als Versager gelte und nichts wert bin!"*
- "Als Person mit all meinen Stärken und Schwächen (so wie ich nun einfach mal bin) bin ich nicht liebenswert. Geliebt werde ich nur, wenn ich eine besonders gute Leistung erbringe!"*
- "Ich muss meine Ziele und Ansprüche an mich sehr hoch stecken und erfüllen, sonst bin ich nichts wert!"*

http://www.entspannungstraining.net/informationen/schule_kg/stress_folgen.html

<http://www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/stress/stress-bei-kindern-und-jugendlichen/36512>

Auch Kinder haben Stress. Ursachen sind zum Beispiel Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule oder Streit mit Freunden oder in der Familie.

<http://www.tk.de/tk/stress/stress-bei-kindern-und-jugendlichen/jugendliche-und-stress/36544>

Angst vor Prüfungen, schlechten Noten und davor, keinen guten Schulabschluss machen zu können - das erleben jugendliche Schüler als besonders stressig. Auch der alltägliche Termindruck, Streit in der Familie und Konflikte mit Freunden verursachen Stress.

Das zeigt eine Studie der Universität Marburg, die von der Techniker Krankenkasse gefördert wurde. Eine

Untersuchung aus Österreich aus dem Jahr 2007 belegt, dass fast 60 Prozent der Jugendlichen sich in Schule, Arbeit und Studium unter Druck fühlt.

Die Ursache für Stress bei Jugendlichen und Kindern dürfte uns von nun an bewusst sein, doch damit ist noch längst nicht jedes Wort über die Schuleinrichtung und deren Lehrplan gesprochen.