

Wenn alles zu viel wird – Leistungsdruck in der Schule

STRESS Immer mehr Schülerinnen, Schüler und Lernende erleben in der Schule Stress. Woher kommt der Stress? Wieso bin ich gestresst? Wenn die Jugendlichen Antworten auf diese Fragen finden, können sie lernen, besser mit Stress umzugehen. Das Lernklima und die Haltung der Erwachsenen spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Yannick Barillon

Schlafstörungen! Prüfungsangst! Stress ist eine natürliche psychophysische Alarmreaktion auf eine tatsächliche oder als solche wahrgenommene Bedrohung. Gilberte Voide, Fachfrau zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen bei psychogestundheit.ch, erklärt: «Der Stress der Jugendlichen steht zunächst mit ihrer Entwicklungs-

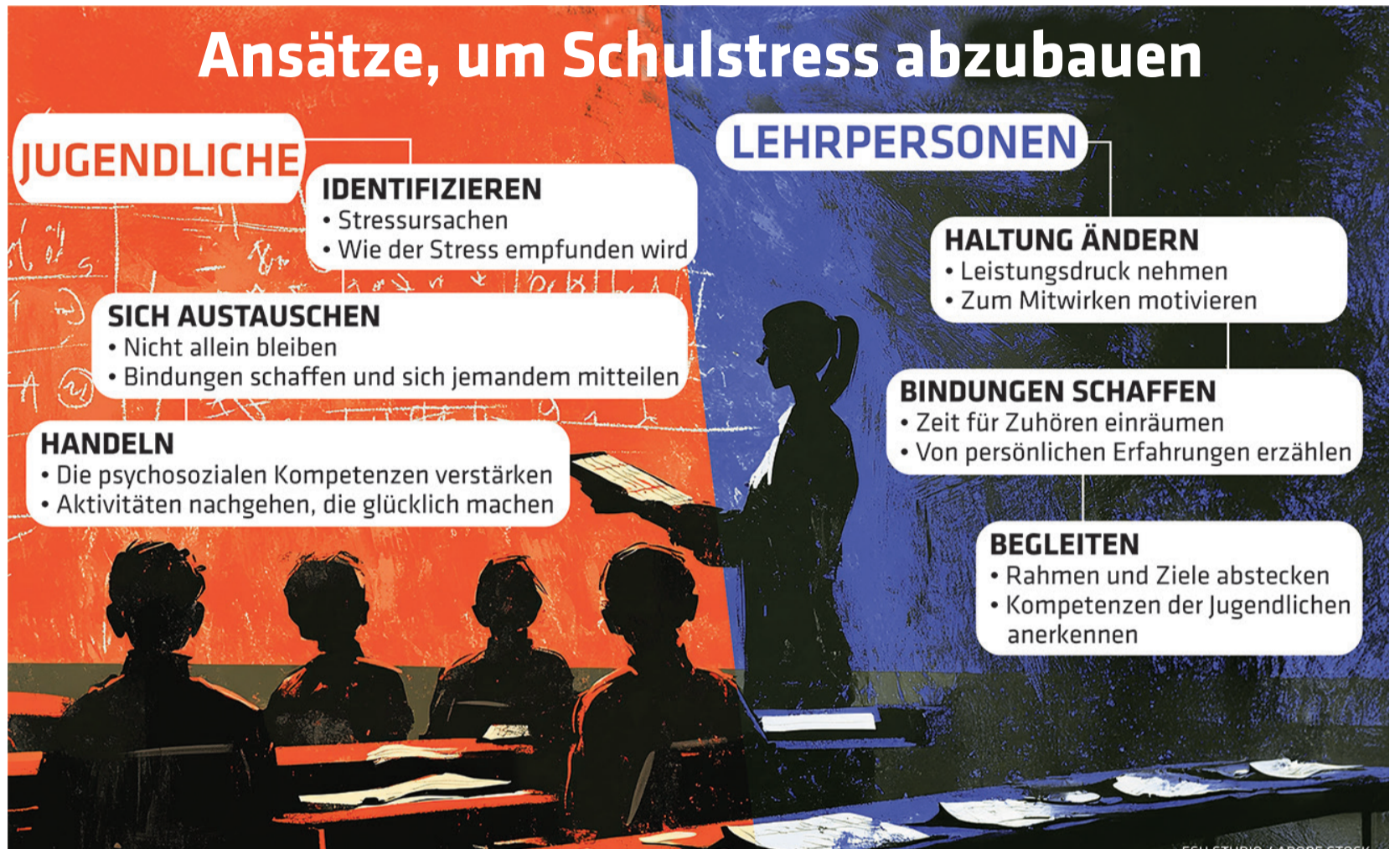
«Die Lehrperson kann den Jugendlichen vermitteln, wie sie eigene Strategien finden und einsetzen können, um in Stresssituationen klarzukommen.»

Gilberte Voide, Sozial- und Erziehungswissenschaftlerin

phase im Zusammenhang. Sie befinden sich in der Übergangsphase zum Erwachsensein. Alles um sie herum und in ihnen verändert sich.» Schülerinnen, Schüler und Lernende sind grossem Leistungsdruck ausgesetzt: Prüfungen bestehen, sich für einen Studiengang oder einen Beruf entscheiden. Letzten Endes geht es darum, ihren Platz in dieser Gesellschaft und Welt zu finden. Die Sozial- und Erziehungswissenschaftlerin Voide fügt hinzu: «Die Jugendlichen entwickeln sich in einer Leistungsgesellschaft, die in allen Bereichen nach Perfektion strebt.» Dieser Stress kann chronisch werden und Angststörungen auslösen.

Ursachen für Schulstress identifizieren

Im Alter von 16 bis 25 Jahren werden das Selbstbild gestärkt und die Identität gebildet. Bin ich fähig? Werde ich von den anderen geliebt und respektiert? Die Jugendlichen tre-



ten von der Orientierungsschule in eine weiterführende Schule oder in die Lehre über. Die neuen Codes, Situationen und Regeln stellen für ihre Persönlichkeit eine Bedrohung dar. Sie verlieren die Kontrolle über bislang bekannte und funktionierende Situationen, mit einem Gefühl der Unvorhersehbarkeit – beispielsweise bei Prüfungen. Ständig hängt das Risiko, beurteilt und kritisiert zu werden, wie ein Damoklesschwert über ihnen. Um mit diesem Stress klarzukommen, braucht es gute Kompetenzen und eine gute Anpassungsfähigkeit. Gilberte Voide erinnert auch daran, dass sich das Gehirn der Jugendlichen und ihr Frontallappen noch in der vollen Entwicklung befinden. Daher ist ihre Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen – darunter Stress zu handhaben – noch nicht völlig ausgereift. Die Fachfrau präzisiert: «Häufig fühlen sie sich angesichts von Veränderungen allein gelassen, ihre Gedanken wirbeln wild durcheinander, entsprechen aber nicht unbedingt der Realität. Die kleinen Stimmen im Kopf verursachen Stress.» Um sich entwickeln zu können, braucht es ein Gefühl von Sicherheit. Dieses Bedürfnis kann mit der richtigen Haltung der Erwachsenen und mit der Qualität des schulischen Umfelds befriedigt werden.

Psychosoziale Kompetenzen fördern

Seine Grenzen stecken, seine Stärken und Ängste kennen – all das erfolgt über die Selbstkenntnis. Gilberte Voide weist darauf hin: «Die Jugendlichen sind sich ihrer Kompetenzen häufig gar nicht bewusst. Die Lehrpersonen oder Berufsbildenden können ihnen dabei helfen, ihre eigenen Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen zu finden und einzusetzen.» Eine fünfminütige Atemübung vor einem Kurs beispielsweise hilft bei der Stressregulierung. «Lange Zeit hat man Lebenskompetenzen wie den Umgang mit Emotionen, Kreativität oder Beziehungsfähigkeit ausser Acht gelassen.» Wie können diese psychosozialen Kompetenzen aktiviert werden, um Stress besser die Stirn bieten zu können? Gilberte Voide empfiehlt, sie in das Lernen einzubinden, um sie auszuprobieren und ein Bewusstsein für diese Kompetenzen zu entwickeln: «Man muss über das kognitive Lernen hinausgehen, den Akzent auf das Recht, Fehler zu machen, setzen, mehr Raum für Empfindungen oder das Gefühlte zulassen und die Beteiligung, das Mitwirken fördern.»

Einbezug der Jugendlichen

Die Kompetenzen und Fähigkeiten der Ju-

gendlichen können aufgewertet werden, wenn ein sicheres, einladendes schulisches und betriebliches Umfeld geschaffen wird, wobei die Jugendlichen in das Schul- oder Betriebsleben eingebunden werden. Über das Programm «Apprentice» von Gesundheitsförderung Schweiz werden Berufsbildenden Tipps und Empfehlungen abgegeben, wie sie die Jugendlichen auf ihrem Weg ins Erwerbsleben begleiten können. Werden sie aktiv miteinbezogen, erkennen sie nämlich besser den Sinn hinter dem, was von ihnen verlangt wird. Dadurch wird wiederum ihre Motivation gesteigert. Indem Zeiten festgelegt und Möglichkeiten geschaffen werden, zu denen die Jugendlichen ihren Sorgen, Befürchtungen und Ängsten Ausdruck verleihen können, werden sie in ihrem Übergang ins Erwachsenenleben begleitet. Gilberte Voide schliesst: «Gesellschaftliche, affektive und emotionale Unterstützung ermöglichen den Jugendlichen, ihre Stressursachen zu identifizieren und ihre Strategien einzusetzen, um mit Stress umzugehen.» Einige Beispiele dafür sind tanzen, singen oder meditieren.

EIN INSPIRIERENDES PROJEKT

«Stress lass nach!»

Im Frühjahr 2024 haben Gesundheitsförderung Wallis und die Handels- und Gewerbeschule (EPCA) von Sitten erfolgreich einen 13-tägigen Workshop zum Thema Stressmanagement durchgeführt. Zur Mittagszeit konnten die Schülerinnen und Schüler aller Branchen jeweils freiwillig und vertraulich an Gesprächsrunden teilnehmen. Es ging darum, ihnen innert 45 Minuten zuerst die Stressmechanismen zu erklären und danach gemeinsam nach Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu suchen. Jonas Maret, Mitarbeiter bei Gesundheitsförderung Wallis und Organisator dieses Workshops, bestätigt: «Die Jugendlichen müssen unbedingt auf die Auswirkungen von Stress auf ihren Geist und Körper auf-

merksam gemacht werden. Wir bieten ihnen die Möglichkeit, sich über dieses Thema auszutauschen. Dabei können sie überlegen, welche Strategien sie anwenden können, um Sorge zu ihrer mentalen Gesundheit zu tragen.» Selbstbeurteilung ist eine der Möglichkeiten, sich Gedanken zum Stressmanagement zu machen. Die Mediatorin der Handels- und Gewerbeschule, Catherine Zufferey, ist überzeugt: «Wenn die Jugendlichen das Thema Stress in der Gruppe angehen, beginnen sie sich gegenseitig zu vertrauen, was einen authentischen Austausch ermöglicht.»

Die beiden Workshop-Leitenden sind sich einig, dass die Schülerinnen und Schüler selbst

bei einem zeitlich begrenzten Austausch die Sicherheit und ein Ventil finden, um ihren Sorgen und Anliegen Luft zu verschaffen. «Sie verfügen bildlich gesprochen meist über alle Instrumente, wissen aber nicht unbedingt, wie sie diese einsetzen oder bei Bedarf wieder hervorholen können», so Catherine Zufferey. Ein innovatives Projekt, das vielleicht auch im Oberwallis Fuss fassen könnte.



Jonas Maret
Gesundheitsförderung
Wallis

Partner



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



www.gesundheitsfoerderungwallis.ch



www.lungenliga-ws.ch