

Quelle:

<https://www.stern.de/panorama/wissen/stress-in-der-schule--woher-er-kommt-und-was-dagegen-hilft-33813352.html>



stern PLUS Gesellschaft Politik Panorama Kultur Lifestyle Digital Wirtschaft Sport Gesundheit Genuss Reise Fi

Panorama > Wissen > Stress in der Schule: Woher er kommt und was dagegen hilft

 SCHÜLER UNTER DRUCK

Warum Lernen oft Stress bedeutet – und was dagegen hilft

von Claudia Minner
12.09.2023, 09:24 • 9 Min.

 MERKEN

Nicht für jeden Schüler und jede Schülerin ist Schule etwas Schönes. Viele empfinden Stress und haben keine Lust mehr aufs Lernen. Dabei gibt es viele gute Strategien, die dagegen helfen.

Wenn Kinder morgens über Bauchweh klagen, wissen viele Eltern: Schuld ist kein Magen-Darm-Infekt und auch kein verdorbenes Essen. Der Bauch drückt, weil die Kinder etwas bedrückt – und das hat oft mit der Schule zu tun. Denn nicht für alle Kinder ist die Schule so schön, wie sie in dem Lied "Schule ist mehr" von Rolf Zuckowski so fröhlich besungen wird.

Nein, im Gegenteil: Schule und Lernen sind für viele Kinder leider auch mit Stress verbunden. Das erzählen die Eltern. Das bestätigen viele Lehrkräfte. Und das belegen auch Studien: Laut dem aktuellen "Präventionsradar", einer Studie der DAK zur Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen, fühlen sich 51 Prozent der Schülerinnen und Schüler in den Klassen 5 bis 10 oft oder sehr oft durch die Schule und ihre Aufgaben gestresst.



Hanna Hardeland ist Lehrerin und leitet seit 2010 ihr eigenes Institut in Hamburg, an dem sie pädagogisches Personal zu Lerncoaches ausbildet. Außerdem bietet sie individuelle Coachings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Im Beltz-Verlag sind von ihr verschiedene Kartensets für Schüler, Schülerinnen und Lehrkräfte erschienen, unter anderem: "Lernen, wie geht das? 40 Lernstrategiekarten zum eigenständigen Lernen". Ihr Buch "Lerncoaching und Lernberatung. Lernende in ihrem Lernprozess wirksam begleiten und unterstützen" ist im Schneider-Verlag erschienen. Weitere Infos: www.hanna-hardeland.de ↗

Es gibt viele Gründe für Stress

Hanna Hardeland aus Hamburg ist Lehrerin und hat eine Lerncoach-Weiterbildung für pädagogisches Personal entwickelt. Sie nennt verschiedene Gründe, warum Kinder Lernstress empfinden: Zu viele Hausaufgaben, unklare Arbeitsaufträge, zu schwere Themen in den Klassenarbeiten, hohe Erwartungen seitens der Eltern, Konflikte mit Lehrkräften oder Mitschülern, unangenehme Prüfungssituationen, zurückliegende Misserfolge – die Liste der möglichen äußeren Stressauslöser sei lang.

"Doch nicht bei jedem Kind führt das zu **Stress!**", ergänzt Hardeland. "Ob jemand etwas als Stress empfindet, hängt immer auch davon ab, wie wir das Erlebte oder Herausforderungen bewerten – und das wiederum hängt mit unserem Charakter und unseren

Glaubenssätzen zusammen." Besonders viel Druck empfinden Kinder, die perfektionistisch und pflichtbewusst sind oder leistungsorientierte Glaubenssätze verinnerlicht haben (wie zum Beispiel "Ich bin nur wertvoll und liebenswert, wenn ich viel leiste und perfekt bin").

"Eine entscheidende Rolle spielt außerdem die Fähigkeit zur Stressbewältigung", sagt Hanna Hardeland. Kinder, die nicht gelernt haben, mit Stress umzugehen, die sich nicht entspannen können und nicht wissen, wie sie mit einer Herausforderung konstruktiv umgehen können, sind von der Schule eher gestresst als Kinder mit guten Stressbewältigungsstrategien.

Lernstress lässt sich lindern

Was kann man also tun, damit Kinder wieder mehr Freude am Lernen haben? Die gute Antwort: viel!

1. Stress gelassen begegnen

Zunächst einmal können wir unseren Kindern helfen, Stressresilienz zu entwickeln. Vereinfacht gesagt, hilft dabei alles, was das Wohlbefinden nachhaltig fördert: ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, viel Bewegung. Auch Entspannungsmethoden und Gelassenheit lassen sich trainieren. Hier spielt auch die Frustrationstoleranz eine Rolle – also wie gut Kinder mit Rückschlägen oder Niederlagen umgehen können.

2. Selbstvertrauen stärken

Lernstress lässt sich außerdem durch Selbstvertrauen abbauen. Hanna Hardeland spricht diesbezüglich von der Selbstwirksamkeitserwartung – also von der Überzeugung, dass man selbst etwas in die Hand nehmen und Gutes bewirken kann. "Kinder, die daran glauben, dass sie Kompetenzen haben, können anstehenden Aufgaben mit Zuversicht begegnen. Kinder, die das nicht haben, verzweifeln eher oder geben auf."

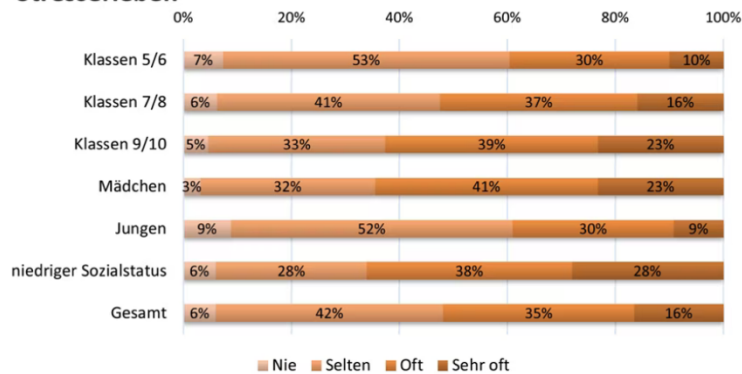
Eltern können den Selbstwert stärken, indem sie bewusst die Stärken des Kindes hervorheben: Was kann das Kind gut? Was hat in der Vergangenheit gut geklappt? Hardeland: "Bitte denken Sie jetzt nicht nur an gute Noten! Viel besser ist es, wenn man die Anstrengungsbereitschaft eines Kindes lobt – nicht das Ergebnis."

3. Lernstrategien trainieren

Ebenso wichtig sind Strategien, mit denen das Lernen leichter fällt. "Es gibt sehr viele hilfreiche Lernstrategien", sagt Hanna Hardeland, die mehrere Kartensets für Schüler, Schülerinnen und Lehrkräfte entwickelt hat. "Konzentriert läuft's wie geschmiert. 40 Karten für konzentriertes und erfolgreiches Lernen" heißt eins, "Lernen, wie geht das? 40 Lernstrategiekarten zum eigenständigen Lernen" heißt ein anderes.

"Leider werden Lernstrategien an den meisten Schulen stiefmütterlich behandelt – dabei tragen passende Lernstrategien entscheidend zum Lernerfolg bei!", sagt Hardeland. "Kinder, die wissen, wie Lernen geht und wie es Freude bringt, empfinden deutlich weniger Stress. Und auch Kinder, denen das Lernen bislang eher schwerfiel, können mit einer geeigneten Strategie viel aus sich rausholen und Stress kompensieren".

Stresserleben



Subjektives Stresserleben: Im Schuljahr (2021/2022) beteiligten sich 88 Schulen mit 17.877 Schülerinnen und Schülern aus 1.102 Klassen am Präventionsradar

© DAK Präventionsradar 2022

Zwar gibt es mittlerweile an vielen Schulen spezielle Angebote, in denen Schülerinnen und Schüler Lernmethoden lernen. Aber, so Hardeland: "Das sind dann meistens einzelne vom normalen Unterricht isolierte Projekte, in denen das Lernen plötzlich Thema ist – und danach geht alles weiter wie gewohnt." Hardeland weiß, dass Ressourcen knapp sind. Deshalb ist für all das, was das Lernen so schön machen könnte, wenig oder gar kein Platz. "Lehrer und Lehrerinnen müssen den Kindern viel Wissen vermitteln und haben kaum Zeit, mit den Kindern über das Lernen zu reden", bemängelt Hanna Hardeland. "Lernstrategien können aber nicht mal eben in einer Methoden-Woche beigebracht werden. Sie müssen geübt, trainiert und reflektiert werden. Auf diese Weise bauen Kinder hilfreiche lernstrategische Verhaltensweisen auf, die auch für die weiterführende Schule, das Studium oder den Beruf wichtig sind."

Hilfreiche Lernstrategien im Überblick

Die Lernberaterin Hardeland unterscheidet vier verschiedene Arten von Lernstrategien.


1. **Motivationale Strategien.** Hier geht's um die Frage, wie Lernende ihre Motivation positiv beeinflussen können. Ein wichtiger Faktor ist zum Beispiel die Selbstbestimmung. Es ist sehr motivierend, wenn Kinder selbst bestimmen können, was sie wann, wo und wie lernen.
2. **Stütz-Strategien.** Mit dieser Art von Lernstrategien sind die Rahmenbedingungen gemeint, dazu zählen unter anderem ein sinnvolles Zeitmanagement und Lernroutinen. Auch ein ruhiger Arbeitsplatz ist eine gute Grundvoraussetzung für konzentriertes Lernen. Kinder brauchen außerdem ausreichend Pausen.
3. **Kognitive Strategien.** Hierzu zählen verschiedene Methoden, mit denen man den Lernstoff strukturiert, beispielsweise durch das Anfertigen einer MindMap oder mithilfe von Struktogrammen.
4. **Metakognitive Strategien.** Das ist die wichtigste Ebene. Man sollte sich beim Lernen Teilziele setzen und sich einen Lernplan machen. Außerdem gehört das Wissen um Lernstrategien zu dieser Kategorie. Wer sie kennt, kann je nach Phase des Lernprozesses geeignete Strategien aussuchen.

Lernen darf Spaß machen

Wie unterschiedlich Kinder mit Lernstress umgehen, hat auch Petra Trautwein, Mutter von drei Kindern zwischen 17 und 21 erfahren. Ihre mittlere Tochter, 2003 geboren, kam in der 5. Klasse plötzlich mit schlechten Noten nach Hause.

"Ich war total überrascht", erzählt Petra Trautwein. "In der Grundschule hatte sie immer Freude am Lernen und keine Probleme – und nun sollte sich das plötzlich ändern? Das wollte ich nicht hinnehmen." Also hat Trautwein das gemacht, was die meisten Eltern machen. Sie hat ihrer Tochter Tipps gegeben, wie man ihrer Meinung nach am besten lernt. Für Petra Trautwein stand damals fest: Beim Lernen muss man sich aufs Lernen konzentrieren, also am besten an einem aufgeräumten Schreibtisch sitzen und nicht herumzappeln. "Das hat aber null funktioniert", erzählt die engagierte Mutter aus der Nähe von München.



Petra Trautwein hat Anglistik studiert und 20 Jahre lang in verschiedenen Unternehmen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Marketing gearbeitet. 2003 ließ sie sich zum Lerncoach ausbilden und bietet seitdem individuelle Lerncoachings für Kinder und deren Eltern an. Die von ihr entwickelte Ausbildung zum "Smart Kids"-Lerncoach richtet sich an Eltern und Pädagogen. Ihr Buch "Raus aus dem Schulchaos: Wie dein Kind leicht lernt und du entspannt begleitest" (24 Euro) ist vor zwei Jahren im Eigenverlag erschienen. Weitere Infos: www.petratrautwein.com 

© Dominik Pfau

Petra Trautwein suchte nach einer Lösung – und zwar schnell. Denn sie wollte vermeiden, dass sich bei ihrer Tochter der Eindruck "Ich bin zu schlecht für die Schule" festsetzt. Eine Freundin hat ihr dann geraten, mit der Tochter zu einem Lerncoaching zu gehen. Und das war die Lösung. "Es war wirklich beeindruckend, was sich durch das Lerncoaching in wenigen Terminen verändert hat!", erzählt Petra Trautwein. Sie hat dort verstanden, dass Eltern nicht ihre eigenen Strategien auf das Kind übertragen sollten. Stillsitzen beim Lernen? Das war nichts für ihre Tochter und deren starken Bewegungsdrang.

"Beim Lerncoaching wurde ein Test gemacht, mit dem man den Lerntyp erkennen kann. Dabei wurden vier Lerntypen unterschieden: der visuelle, der auditive, der motorische und der kinästhetische. "Und natürlich gibt es Mischformen", erklärt Trautwein. "Aber oft überwiegt eine Lern-Vorliebe – und die sollte man beim Lernen so gut es geht berücksichtigen."

Also durfte Petras Tochter fortan beim Vokabeln-Üben auf dem Trampolin hüpfen, statt still am Schreibtisch zu sitzen. Das klappt natürlich nicht mit jedem Lernstoff. Aber zusammen mit den anderen Tipps aus dem Lerncoaching war Petras Tochter plötzlich wieder motiviert. Wichtigste Botschaft:

Lernen darf Spaß machen! Und das bedeutet unter anderem: Kein Kind muss am Schreibtisch sitzen, wenn es lieber in Bewegung, auf dem Fußboden oder im Bett lernt. Die Lernmenge sollte in überschaubare Aufgaben aufgeteilt werden, damit die einzelnen Lern-Einheiten nicht zu lange dauern. Und: Pausen sind wichtig!

Petras Tochter setzte die Tipps um und war erfolgreich. Bei der nächsten Latein-Klausur bekam sie eine Eins statt einer Fünf. Und auch Petra – damals gerade beruflich in einer Umbruchphase – war so begeistert von dem Lerncoaching, dass sie beschloss, selbst Lerncoach zu werden. Mittlerweile berät sie nicht nur Kinder und deren Eltern, sondern bildet Erwachsene auch zu Lerncoaches aus. Und sie hat ein Buch über ihre Erfahrungen geschrieben ("Raus aus dem Schulchaos"). Denn sie ist überzeugt: "Jedes Kind kann Freude am Lernen haben!" Wissenschaftlich belegt ist die Lerntypen-Theorie nicht – doch Petra Trautwein lässt sich davon nicht verunsichern. "Ich sehe in meiner Praxis tagtäglich, wie gut ich den Kindern und ihren Eltern mit dem Lerncoaching helfen kann!"

Appell an die Eltern: Druck rausnehmen

Wer Lerncoaches und Pädagogen fragt, was Eltern tun können, um ihre Kinder zum Lernen zu motivieren, wird immer auch diesen Tipp hören: Druck rausnehmen!

Natürlich sei es wichtig, dass man Kindern in der Grundschule Anstrengungsbereitschaft beibringt, erklärt Lerncoach Petra Trautwein. So lernen die Kinder, dass einem nicht alles zufliegt. Dass man für ein Ziel auch arbeiten muss.

"Aber grundsätzlich machen wir Eltern den Kindern viel zu viel Druck", sagt Trautwein. "Weil wir glauben, dass sie gute Noten brauchen, um etwas zu werden." Sie kenne viele Eltern, die die Hausaufgaben der Kinder auch noch an der weiterführenden Schule streng kontrollieren. Die das Kind nachmittags ständig ermahnen: "Du musst noch Hausaufgaben machen!" Das würde nur zu Stress und Verweigerung führen. "Man sollte ein Kind, das keine Hausaufgaben machen möchte, einfach mal in Ruhe lassen. Die Welt geht nicht unter, wenn die Hausaufgaben ab und zu nicht gemacht werden. Natürlich sollten wir mit dem Kind über den Sinn von Hausaufgaben reden, aber wenn es dann trotzdem Nein sagt, dann ist das so. Dann muss es seine eigenen Erfahrungen machen", meint Trautwein.

Auch Gerrit Ulmke, Schulleiter der Helmholtzschule in Frankfurt am Main, findet: "Der Stress geht oft von den Eltern aus. Viele haben sehr hohe Erwartungen, die ihr Kind gar nicht einlösen kann." Es fange ja schon damit an, dass alle Eltern ihr Kind aufs Gymnasium schicken wollen. Das sei absurd, schließlich sei es für ein Kind ohne Gymnasialempfehlung dort viel schwerer, gute Noten zu bekommen und einen guten Abschluss zu machen.

Ulmkes Tipp: "Eltern sollten sich entspannen. Einfach mal Vertrauen ins Kind haben, das Kind machen lassen. Und sie sollten ihrem Kind vermitteln, dass sie es lieb haben, auch wenn es Fehler macht und schlechte Noten nach Hause bringt."

Noten als Stresstreiber?

Apropos Noten. Welche Rolle spielt das schulische Bewertungssystem beim Lernstress? Geht es Kindern ohne Noten besser? Darüber wird schon seit Jahrzehnten immer wieder kontrovers diskutiert.

Viele meinen, Kinder brauchen Noten, damit sie zum Lernen motiviert werden und ihre Leistung besser einschätzen können. Und das System brauche Noten, damit man Leistungen vergleichen kann. Manche halten Noten auch für eine gute Vorbereitung aufs spätere Berufsleben.

Aber es gibt auch andere Meinungen. Noten seien schädlich für das Selbstwertgefühl der Kinder. Sie üben Druck aus, führen zu Stress, nehmen den Kindern die Freude am Lernen. Besser als eine fixe Bewertung sei es, den Kindern ein notenloses Feedback zu geben.

Auf diese Weise ließe sich ein Growth Mindset verstärken. Darunter versteht die US-amerikanische Psychologin Carol Dweck von der Stanford Universität die Überzeugung, dass die eigenen Kenntnisse immer ausbaufähig sind, dass man also stetig wachsen und auch aus Fehlern lernen kann. Der Blick auf die Leistungen endet also nicht in der Gegenwart mit der womöglich frustrierenden Feststellung "Das kann ich nicht!", sondern ist zuversichtlich in die Zukunft gerichtet: "Das kann ich noch nicht – aber ich kann es noch lernen!"

Viele notenlose Zeugnisse tragen diesem dynamischen Selbstbild bereits Rechnung. So gibt es zum Beispiel im sogenannten "Alleskönner-Zeugnis", das in Hamburg im Rahmen eines Schulversuchs seit 2008 an rund 50 Schulen eingesetzt wird, keine Ziffern mehr, die die Leistung der Kinder mit den dazugehörigen Adjektiven bewerten – von 1 ("sehr gut") bis 6 ("mangelhaft"). Stattdessen gibt es hier einen Kreis, der entweder zu einem Viertel ("ansatzweise"), zur Hälfte ("teilweise"), zu drei Vierteln ("überwiegend") oder komplett ("vollständig") gefüllt ist. Das kann den Kindern Hoffnung machen: Ein Kreis, der nur ansatzweise gefüllt ist, kann sich noch weiter füllen.

Wo Zuversicht und Hoffnung ist, da ist auch Motivation, zeigen Carol Dwecks Studien. Und ohne Motivation helfen die besten Lernmethoden nichts. "Lernen gelingt nur dann richtig gut, wenn die Motivation aus sich selbst herauskommt", sagt Hanna Hardeland. In ihren Coachings und Fortbildungen hat sie immer ein kleines Spielzeug zum Aufziehen dabei. Weil sie zeigen will, wie Lernen nicht funktioniert. Viele Eltern und Lehrer glauben, dass man Schüler und Schülerinnen wie so ein Spielzeug aufziehen kann und dass sie dann einfach losrattern. "Aber so läuft das nicht! Lernen ist ein komplexer Prozess, bei dem viele verschiedene Faktoren eine Rolle spielen."

Was also kann das Fazit für alle Eltern von lerngestressten Kindern sein? Vielleicht dieses: Lernen ist keine einfache Aufgabe, und es gibt keine One-fits-all-Lösung, die für alle Kinder passt. Aber es gibt viele Wege, die man entdecken kann, wenn man sich auf den Weg macht. Vielleicht können wir dabei an das kleine Wörtchen "noch" denken. Was wir nicht wissen und können, können wir noch lernen.