

Stress in der Schule vermeiden

150 bis 200 Eltern und Gäste sind am Samstag, den 21. April bei strahlendem Frühlingswetter zum Landeselterntag ins Hannah-Arendt-Gymnasium nach Haßloch gekommen. Sie alle waren daran interessiert zu erfahren, wie Stress in der Schule verringert werden kann.



Hinweise dazu gab Dr. Alexander Jatzko, Chefarzt der Klinik für Psychosomatik im Westpfalzkrankenhaus Kaiserslautern. Stress sei ein gesamtgesellschaftliches Problem, betont er, nicht nur ein Problem der Schule. Insgesamt sei etwa ein Anstieg der psychischen Erkrankungen zu verzeichnen und die Suizidrate steige weltweit seit 2007 wieder an, nachdem sie sich von 1977 bis dahin halbiert hatte. Er hält es für keinen Zufall, dass die Zunahme der Suizide mit der Lancierung des 1. Smartphones zusammenfalle. Es ändere sich etwas und dafür bräuchte man neue Konzepte.

Der Job der Lehrkräfte sei sehr anstrengend und die emotionale Erschöpfung unter ihnen hoch. Die Erhaltung ihrer Gesundheit verdiene die Aufmerksamkeit ihres Dienstherrn.

Auf der anderen Seite seien 10 – 20 % der Kinder psychisch auffällig, viele seien übergewichtig und nur 20% bewegten sich empfohlenen 60 Minuten täglich. Das Verhältnis zu ihren Eltern beschrieben sie als noch nie so gut wie heute.

Und die Eltern? Sie erlebten heute das Kind als Teil des eigenen Körpers, nicht als eigenständige Person, und ertrügen nicht mehr, wenn es dem Kind schlecht gehe. Dabei müssten genau sie dafür sorgen, dass ihre Kinder einen gedeihlichen Umgang mit Medien im Allgemeinen und dem Smartphone im Besonderen lernten, da diese ein hohes Suchtpotenzial hätten und die Aufmerksamkeit „klauten“. Ein Handy habe im Schlafzimmer nichts verloren, es beeinträchtige den Schlaf, der für die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem sehr wichtig sei. „Ausreichend Schlaf macht klüger“, betont Dr. Jatzko, „denn im Schlaf regenerieren sich die Synapsen.“. Er wirbt für technikfreie Zeiten, genügend

Bewegung und das Erlernen von Entspannungsverfahren. „Kinder brauchen Regeln für die Handy-Nutzung – zu Hause und in der Schule.“ Und die Erwachsenen sollten sich bewusst sein, dass sie ihnen mit ihrem eigenen Verhalten ein Beispiel sind im Umgang mit Smartphone und Co. So könnten Kinder (und Erwachsene) „das Gefühl zu leben“ zurückgewinnen, das viele verloren hätten.

„Schulen brauchen multiprofessionelle Teams“, meint Landeselternsprecher Dr. Thorsten Ralle. Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen, Schulgesundheitsfachkräfte und informatisch-technische Unterstützer müssten Lehrkräfte entlasten, damit die guten Unterricht erteilen könnten. Der Landeselternbeirat habe einen umfassenden Forderungskatalog erstellt, wie die Rahmenbedingungen von Schulen wesentlich verbessert werden könnten. Der Finanzbedarf dafür werde auf 500 Millionen Euro taxiert. „Eine Investition in die Zukunft“, findet der Landeselternsprecher.

Bildungsministerin Dr. Stefanie Hubig zählt auf, was das Land bereits jetzt tue, um in Schulen eine gute Lernatmosphäre zu schaffen, ohne ein Übermaß an Stress. Es gäbe Programme und Projekte zur Gewaltprävention, Gesundheitsförderung und mobbingfreie Schule. Rheinland-Pfalz habe kleine Klassen in Grundschulen, die kleinsten bundesweit, gute Ganztagsangebote und Ferienbetreuung. Ganz neu etwa sei das Programm „Mind Matters“, um Schülerinnen und Schüler wie Lehrkräfte resistent zu machen gegen Stress und psychische Belastungen. Die Zahl der Schulsozialarbeiter sei um 30% erhöht und die schulpsychologische Beratung ausgebaut worden. Auch gebe es in Rheinland-Pfalz ein Institut für Lehrergesundheit, das den Lehrerinnen und Lehrern gezielt dabei helfe, gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Lucia Berres, Vorstandsmitglied in der LandeschülerInnenvertretung, sieht vor allem im Notendruck und der Häufung von Leistungsnachweisen in bestimmten Zeiträumen die Ursachen für Schulstress. Sie kritisiert Lerninhalte, deren Sinnhaftigkeit niemand kenne, und wirbt für die Beteiligung der Schülerschaft bei deren Auswahl.

Cornelia Schwartz, Vorsitzende des rheinland-pfälzischen Philologenverbandes, hält Noten für eine notwendige Form des Feedbacks. Die Gründe für den Stress seitens der Lehrkräfte sieht sie bei auffälligen Schülerinnen und Schülern und der trotz Ferien hohen zeitlichen Belastung. Auch wenn Lehrer eine hohe Berufszufriedenheit bestätigten, müssten sie doch schon jetzt sehr belastbar sein. Das müsse man im Auge haben, wenn man zusätzliche Anforderungen wie die Umsetzung der Inklusion an sie stelle.

Markus Meier, stellvertretender Landeselternsprecher und selbst Schulleiter einer Realschule plus, hält falsche Schullaufbahnentscheidungen für eine Stressursache. Auch verkräfteten viele Schülerinnen und Schüler den langen Schultag in einer Ganztagschule nicht. Für Lehrkräfte wirkten sich die zunehmende Heterogenität der Schülerschaft und deren Verhaltensauffälligkeiten belastend aus. Er fordert eine bessere personelle Ausstattung der Schulen und wirbt dafür, die Digitalisierung nicht zu stark zu forcieren.