

«Schüler brauchen ein Wohlfühlklima»

Stress Einfach mal auf der Strasse spielen? Keine Prüfungen, keine Hausaufgaben, keine Hobby-Verpflichtungen? Das kommt bei unseren Kindern kaum mehr vor. Kein Wunder, schlagen Experten Alarm – der Leistungsdruck mache die Jungen krank.

Interview: Susanne Holz

Heutige Schüler haben es nicht leicht. Die Schule fordert in hohem Masse, und in der Sekundarschule muss man sich bereits mit 13 Jahren intensiv mit der Berufsfindung befassen. Nicht zuletzt ist auch die Freizeit reglementierter als früher. Selbst beim Fussball oder in der Musikschule sind Leistung und Disziplin gefragt. Wo bleibt da der Spass, die Entspannung? Der Schulpsychologe Basil Eckert wünscht sich mehr Gelassenheit für Kinder und im Umgang mit ihnen.

Basil Eckert, pünktlich zum Schulbeginn macht in den Medien die Hiobsbotschaft die Runde, dass bereits jeder dritte Schweizer Schüler an Burn-out-Symptomen leide. Können Sie diese Zahl bestätigen?
Ich bin immer vorsichtig mit solchen Zahlen – die Menschen sind heute wesentlich stärker sensibilisiert, was psychische Probleme betrifft. Aber mein subjektives Empfinden ist schon auch, dass der Leistungsdruck zugenommen hat. Unsere Gesellschaft ist eine Leistungsgesellschaft – man muss funktionieren. Und das richtige Mass ist verloren gegangen.

Werden die Dienste der Schulpsychologen vermehrt in Anspruch genommen?
Unsere Fallzahlen sind bei leicht abnehmenden Schülerzahlen tendenziell leicht steigend. Unsere Dienste werden schon gut genutzt. Leistungsdruck und Überforderung sind die Hauptthemen in der schulpsychologischen Beratung. Wir haben aber auch Anmeldungen von Kindern, deren Noten mit einer 4 oder 4,5 ausreichend gut wären. Hier beobachte ich einen gewissen Optimierungswahn.

Zu hohe Erwartungen, die zu viel Druck erzeugen?
Ein gewisser Druck ist nötig. Die Schüler lernen so, mit Stress umzugehen. Widerstände zu erfahren und Forderungen ausgesetzt zu sein, ist auch gut. Die Balance ist hier wichtig: Es braucht Erfolgserlebnisse, und es braucht ein Wohlfühlklima, ohne das Kinder und Jugendliche gar nicht aufnahmefähig sind.

Fehlen Erfolg und Wohlfühlklima... dann sind wir schnell bei einer konstanten Überforderung und einem Burn-out. Eine Challenge his und da ist wichtig, aber konstanter Druck, das Maximum rauszuholen, tut nicht gut. Die Schule hat auch die Aufgabe, Stärken zu erkennen – und das müssen nicht immer Mathe oder Rechtschreibung sein. Kinder brauchen Kompetenzerfahrung, man muss sie in ihren Fähigkeiten bestärken.

Das klingt gut. Aber wenn anscheinend so viele Kinder überfordert sind, was läuft denn dann schief an den Schulen?
Ich denke, dass viele Lehrer einem hervorragenden Job machen, das selektive Schulsystem aber viele Türen zuschlägt. Hinzu kommt der Druck von den Eltern.

Die Lehrer haben also keine Schuld? Lehrer haben es nicht einfach. Eltern guter Schüler beschwerten sich, man fördere das Kind zu wenig. Eltern weniger guter Schüler beklagen, dass alles zu schnell gehe im Unterricht. Die Bandbreite der Leistungsfähigkeit unter den Schülern ist oft sehr gross.



Basil Eckert: Es muss nicht immer das Maximum sein.

Bild: Plus Arnein (Kolegium in Schwyz, 23. August 2018)

Zur Person

Basil Eckert (43) ist in Basel geboren und absolvierte sein Psychologiestudium in Basel und Bern. Im Hauptfach belegte er Kinder- und Jugendpsychologie, in den Nebenfächern Persönlichkeitspsychologie und Pädagogik. Basil Eckert arbeitete sowohl in verschiedenen Kantonen als Schulpsychologe als auch im Heim- und Sozialbereich. Er unterstützte Jugendliche bei Schwierigkeiten mit der Lehrteilleistung genauso wie Langzeitarbeitslose bei der Jobsuche. Seit einem Jahr leitet Eckert die Abteilung Schulpsychologie des Kantons Schwyz. Zudem ist er Vorstandsmitglied der internationalen Leitungskonferenz der Schulpsychologie Schweiz (Spik).

Basil Eckert lebt in einer Partnerschaft, seine Partnerin bringt zwei Kinder in die Beziehung ein. Seine Hobbys sind Wandern, Skifahren, Reisen und Musik. Eckert liest die Oper und verfügt über eine Basissaxofone. Lange Jahre war der Musiker Sänger im Extrachor des Theaters Basel. (eh)

unter einen Hut zu bekommen. Nicht vergessen sollte man, dass Kinder und Jugendliche heutzutage auch in ihrer Freizeit oft ein immenses Programm zu bewältigen haben.

Wie meinen Sie das?

Man sieht heute an einem Mittwochnachmittag, wenn schulfrei ist, kaum mehr Kinder einfach nur draussen spielen. Weil die Freizeit mit Hobbys oder Nachhilfe verplant ist. Dabei brauchen Kinder Pausen, um aufzutanken, geistig und körperlich. Ich wünsche mir da seitens der Eltern mehr Gelassenheit. Es ist für Kinder nicht das Beste, rund um die Uhr gefördert zu werden.

Viele Eltern machen aber auch die Erfahrung, dass die vielen Unterrichtsstunden am Nachmittag und die Ausübung der Hobbys einander Konkurrenz machen. Hat ein 13-Jähriger in der Sekundarschule bis um 17 Uhr Unterricht und das zweistündige Fussballtraining beginnt um 18 Uhr, und das zweimal pro Woche, dann ist das Stress.

Da stimme ich zu – es braucht mehr freie Zeit. Und es ist schade, wenn man den Sport wegen eines zu vollen Stundenplans kippen muss.

Hinzu kommt, dass nicht nur in der Schule Disziplin und Leistungswille gefragt sind, sondern auch in der Fussballmannschaft oder in der Musikschule. Ich glaube, hier würden sich viele Eltern mehr Gelassenheit seitens der Sporttrainer oder Musikschullehrer wünschen.

Klar, auch im Freizeitbereich ist heute ein Optimierungswahn zu beobachten. Von der Kinderuni bis zum Chinesischkurs – die Förderung ist grenzenlos. Doch Kinder und Jugendliche brauchen freie Zeit, um Erfahrungen und auch Fehler zu machen. Freizeit braucht Freiheit.

Schule aber ebenso. Es ist auch fraglich, ob 14-jährige Sekundarschüler wirklich in der Lage sind, sich ernsthaft der Berufsfindung zu widmen.

Fortsetzung auf Seite 24

Fortsetzung von Seite 23

Das stresst die Schüler in der zweiten Sekundarstufe zusätzlich zum vollen Stundenplan.
Es stimmt, das Schnuppen in der Berufswelt ist eine hohe Herausforderung für so junge Schüler. Andererseits werden die Lehrentellen sehr früh vergeben. Ich sehe da ein strukturelles Problem. Und natürlich fällt die Berufswahl auch noch in die Zeit der Pubertät – die Unterschiede zwischen den Jugendlichen sind gewaltig, körperlich, sozial, persönlich.

Viele Eltern würden sich beim Schnuppen mehr Unterstützung seitens der Lehrer wünschen. Es wird von 14-Jährigen erwartet, sich selbstständig Betriebe zu suchen, in denen sie teilweise Erfahrungen sammeln können. Doch 14-Jährige sind auch noch Kinder und keine Erwachsenen auf Jobsuche.
Ich muss da die Lehrer etwas in Schutz nehmen. Auch für sie ist es ein Spagat, sie stehen von vielen Seiten unter Druck. Die Lernziele müssen erreicht werden, zudem gibt es an verschiedenen Orten kantonale Leistungschecks. Wie ist das Niveau der Klasse? Wo steht sie im kantonalen Vergleich?

Würde sich der Druck auf Schüler und Lehrer nicht ganz einfach nehmen lassen, verlängerte man beispielsweise die Sekundarschule von drei auf vier Jahre?

Für viele Schüler wäre das zweifellos ein Segen. Auch das Gymnasium ging früher ein Jahr länger. Und es ist eine Tatsache, dass viele Sekundarier nur deshalb aufs Gymnasium wechseln, weil sie der Berufsfindung noch nicht gewachsen sind. Es gibt aber auch Jugendliche, die schon in der zweiten Sek schuldige sind. Für diese Schüler wäre ein Jahr mehr Schule eine Katastrophe – die blühen auf, wenn sie praktisch arbeiten können. Zum Glück ist das Schweizer Bildungssystem durchlässig, das ist top. Das Gym ist nicht der einzige Weg zur Karriere.

Wie kann man überforderten Kindern helfen?
Da gibt es keine einfache Antwort. Man muss den Einzelfall anschauen. Kinder müssen Kompetenzerfahrungen machen – man muss sich an ihren Ressourcen orientieren und sie in ihren Stärken bestärken. Dem steht die Gesellschaft oft im Weg, das ist ein Dilemma. Eine



«Jeder soll seinen Weg zu einem glücklichen Leben finden können.»

Bild: Plus Arnein (Kolegium in Schwyz, 23. August 2018)

bildung. Und das trägt sicher auch nicht gerade dazu bei, Druck von den Schülern zu nehmen.

Grundsätzlich habe ich nichts gegen gute Ausbildungen. Eine Kinderärztin etwa braucht sicher viele Kompetenzen: entwicklungspsychologisches Fachwissen, didaktische Fähigkeiten, Einfühlungsvermögen – aber bestimmt kein Maturitätsniveau in Mathe. Insgesamt liegt der Fokus zu sehr auf Mathe und Deutsch. So wird vielen Jugendlichen der Weg verbaut.

Wie kann man überforderten Kindern helfen?
Da gibt es keine einfache Antwort. Man muss den Einzelfall anschauen. Kinder müssen Kompetenzerfahrungen machen – man muss sich an ihren Ressourcen orientieren und sie in ihren Stärken bestärken. Dem steht die Gesellschaft oft im Weg, das ist ein Dilemma. Eine

Schreinerlehre beispielsweise kann man nur mit einer guten Mathenote antreten. Ich würde mir da, einmal mehr, mehr Gelassenheit wünschen.

Bräuche es einen grundlegenden gesellschaftlichen Wandel?
Sicher. Ein Umdenken wäre wichtig, gerade auch, was die Wertigkeit von gewissen Berufen betrifft. Auch eine Coiffure übt in unserer Gesellschaft eine wichtige Funktion aus. Und auch nach einer Artedelehre kann man mit entsprechendem Einsatz noch die Berufsmatura machen. Aber es sollten wirklich noch akademische Leistungen hoch geschätzt werden – da braucht es mehr Toleranz. In erster Linie gilt es, die Fähigkeiten des Kindes ins Blick zu haben.

Was sind die Warnzeichen für ein Burn-out bei einem Kind? Wann muss man hellhörig werden?

Wenn das Kind wiederholt Kopfwehr, Bauchweh hat und unter Schlafstörungen leidet, ist es gut, sich professionelle Hilfe zu holen. Verweigern Kinder über längere Zeit den Schulbesuch, hilft oft nur noch eine stationäre psychiatrische Behandlung.

Reagieren Buben und Mädchen unterschiedlich auf Überforderung?
Mädchen internalisieren Probleme mehr, das heisst, sie reagieren mit Depression, Ess- oder Angststörungen. Buben externalisieren dagegen häufig, was ihnen zu schaffen macht. Sie werden aggressiv, gamen zu intensiv oder beginnen damit, Drogen zu konsumieren.

Der Kinder- und Jugendpsychologe Allan Guggenbühl beklagt kürzlich in der «Sonntags-Zeitung» auch eine Überforderung der Schüler aufgrund zu vieler Lehrer und häufi-

ger Lehrerwechsel. Was ist davon zu halten?

Die Hattie-Studie zeigte: Der wichtigste Faktor für erfolgreiches Lernen ist die Beziehung zur Lehrperson. Versuchen Sie mal, in zwei Wochenstunden eine gute Beziehung zu jedem Schüler aufzubauen – nicht unmöglich, aber eine Herausforderung! Für den Klassenlehrer mit dem 100% Pensum ist das einfacher – aber von denen gibt es leider nicht mehr viele. Andererseits ist es auch belastend, einen Klassenlehrer zu haben, und das womöglich jahrelang, mit dem man sich nicht versteht.

Und das Chatten in der Freizeit? Viele Erwachsene sehen in der massiven Nutzung sozialer Medien einen Stressfaktor für die Jungen.
Ich sehe das nicht so dramatisch. Früher telefonierte man drei Stunden, heute chattet man. Die neuen Techniken bieten auch viel Gutes und Hilfreiches. Man muss einfach einen guten Umgang damit finden. Und es braucht die Begleitung durch Erwachsene.

Waren Sie selbst ein guter Schüler? Ich war ein Minimalist. Ich hatte das Glück, die Dinge schnell zu begreifen. Gelernt habe ich oft in letzter Sekunde. Während des Studiums bin ich dann aber ein bisschen auf die Welt gekommen.

Mit welchen Erinnerungen blicken Sie auf die Schulzeit zurück?
Mit gemischten Gefühlen. Bleibende Erinnerungen sind vor allem Ausflüge, Lager, Reisen. Im Rückblick finde ich es schade, im Gymnasium nur zu wenigen Lehrern eine persönliche Beziehung gehabt zu haben. Die Lehrer waren auf die Stoffvermittlung fokussiert. Eine Lateinlehrerin aber hat mit Leidenschaft unterrichtet – das hat mich inspiriert.

Wieso sind Sie Schulpsychologe geworden?
Mich hat schon immer der Mensch interessiert, und seine Entwicklung. Welche Faktoren beeinflussen diese? Jeder Mensch will seinen Weg zu einem glücklichen Leben finden. Meine Motivation als Schulpsychologe ist, da einen kleinen Teil beizutragen.

