

Luzerner Zeitung

PODIUM IN STANS

Das sind mögliche Rezepte gegen Leistungsdruck

Leistungsdruck und Belastungen sind in der Familie, Schule und Wirtschaft ein immer grösseres Problem. Was ist dagegen zu tun? «Fokus Schulen Nidwalden» ging dieser Frage nach und lud zu einer Diskussionsrunde.

Sepp Odermatt

19.05.2022, 17.33 Uhr



Klaus Waser begrüsst das siebenköpfige Podium unter der Leitung von Albert Daniel.

Bild: Sepp Odermatt (Stans, 18. Mai 2022)

Beratungsstellen werden täglich mit dem Thema konfrontiert, das von einem grossen Teil der Jugendlichen zum Alltag gehört und vorwiegend als negativ und belastend empfunden wird: Leistungsdruck und Stress. Fokus Schulen Nidwalden organisierte am

Mittwoch, 18. Mai, eine Informations- und Diskussionsveranstaltung mit dem Titel «Leistungsdruck/Belastungen».

Schulkommissionspräsident Klaus Waser aus Buochs begrüßte rund 250 Lehrpersonen und Eltern sowie an der Bildung Interessierte. Das aktuelle Thema lockte trotz des prächtigen Abends sehr viele Leute an die gut organisierte Veranstaltung.

So lässt sich Stress bewältigen

Im Einführungsreferat liessen sich die Anwesenden ausführlich über die brisante Thematik informieren. Die Schulpsychologin Teresa Weibel Fritschi, Leiterin des Schulpsychologischen Dienstes Nidwalden, erläuterte die Grundlagen zu Druck und Stress. Dabei verwies sie auf die körperlichen, psychischen und sozialen Stressoren. «Im Kinder- und Jugendalter ist der Stress vorwiegend im Familienleben, in der Schule, im Bereich Umwelt, Freizeit und Gesellschaft wahrnehmbar», fasste Teresa Weibel zusammen.



Sie hielten das Einführungsreferat: Teresa Weibel Fritschi, Isabel Grüter und Urs Bruggmann.

Bild: Sepp Odermatt (Stans, 18. Mai 2022)

Schulpsychologe Urs Bruggmann wies auf verschiedene Studien zum Thema Stress und Wohlbefinden hin. In mehreren Grafiken zeigte er auf, dass junge Frauen deutlich stärker von Stress belastet sind als junge Männer. Dieser Unterschied nehme mit dem Alter der Lernenden deutlich zu, sagte Bruggmann.

abo+ 01.06.2022

Mit der Bewältigung von Stress befasste sich die Schulpsychologin Isabel Grüter: «Prioritäten setzen, Zeit einplanen, positive Gefühle hervorrufen, Unterstützung einholen und Entspannung sind einige Punkte zur Bewältigung von Stress», verriet die Fachfrau. Eltern könnten als Vorbild und mit realistischen Erwartungen viel tun, um dem Leistungsstress entgegenzuwirken. Auch die Lehrpersonen würden mit einem positiven Klassenklima und guten Beziehungen sowie transparenten und fairen Prüfungen den Stress in der Schule reduzieren, betonte Isabel Grüter.

Spannende Podiumsdiskussion

Das siebenköpfige Podium leitete Albert Daniel aus Alpnach. Er verstand es ausgezeichnet, treffende Fragen zu stellen oder Inputs zu setzen. Im Podium stand der Kinderarzt Arthur Koch aus Stans. Er hat oft mit jungen Leuten zu tun, die Mühe mit dem Schulsystem haben. Koch findet, die Schule sei zu stark auf die Leistungsfächer Mathematik und Sprachen ausgerichtet; das Handwerkliche und Kreative käme zu kurz.

Timea Antal, die Präsidentin der Schülerinnen- und Schüler-Kommission Kollegi Stans sagte: «Jugendlichen wird über Lehrpersonen, Eltern, Gleichaltrige und die sozialen Medien ständig eingetrichtert, dass man im Leben nur erfolgreich sei, wenn man gute Noten habe.»

Die Schulische Heilpädagogin Nicole Kipfer aus Ennetmoos wartete mit einem sinnbildlichen Sprichwort zum Thema auf: «Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.»

Aus der Sicht von Kinesiologe Daniel Sidler aus Stans sei es in erster Linie wichtig, dem Kind, das unter Stress und Druck stehe, einfach mal zuzuhören.

Wer sich wohlfühlt, hat weniger Stress

Michaela Zumbühl-Käslin aus Beckenried ist Mutter von drei Kindern und hat selber keine einfache Schulzeit erlebt. Dank ihrer Schwäche als Legasthenikerin habe sie selber viele positive Eigenschaften ausbauen können,

was ihr im Privat- und Berufsleben sehr entgegenkomme.

André Berchtold ist Primarlehrer an der Schule Stansstad. Er sagt, Druck in der Schule sei das Abbild unserer Gesellschaft. Allerdings müsse man unterscheiden zwischen positivem und negativem Druck. Und weiter: «Eltern verlangen oft mehr von ihren Kindern, als diese können und wollen.»

Claudio Clavadetscher aus Oberdorf ist Präsident des Gewerbeverbandes Nidwalden. Sein Statement lautet: «Wenn wir uns selber unter Druck setzen oder setzen lassen, dann setzen wir auch unser Umfeld unter Druck.»

Während der angeregten Diskussion kristallisierte sich im Podium immer wieder heraus: Wo Kinder und Jugendliche sich wohlfühlen, wo es ihnen gefällt, wo sie mitreden dürfen und wo sie ernst genommen werden, da ist weniger Druck und Stress vorhanden.

Copyright © Luzerner Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.