

„Wenn Schule zum Stress wird“ – Ein Referat für Eltern

Zum Frühlingsreferat am Dienstag, 10. März 2026, lud der Elternrat der Schule Grosswangen die beiden Schulpsychologinnen Romiglia Eckert und Regula Gerber vom Schuldienst Rottal ein. Gemäss Umfragen fühlen sich ein Drittel der Schüler/innen gestresst. Das Vortragsthema stiess entsprechend auf grosses Interesse.

Schulstress, Prüfungsangst und Schulabsentismus sind Probleme, die in der Schule heutzutage oft Thema sind. Frau Eckert und Frau Gerber zeigten den anwesenden Eltern in einem interessanten Vortrag die Ursachen und mögliche Lösungsansätze auf. Das Referat basierte auf der Lehrmeinung von Fabian Grolimund, einem Psychologen und Autor zahlreicher Bücher.

Stressfaktoren vom Alter abhängig

Schulstress hängt oft mit verschiedenen Faktoren zusammen. Trennungsängste und die grosse Herausforderung, sich in eine neue Gruppe einzufügen, können besonders für die kleinen Kinder, je nach Persönlichkeit, eine grosse Belastung sein. Weitere Faktoren wie hohe Erwartungen an sich selbst, hohe Leistungserwartungen der Eltern, der Vergleich unter Klassenkameraden, Mobbing, Über- oder Unterforderung und allenfalls auch grosse Veränderungen im Umfeld (Umzug/familiäre Veränderungen) können ebenfalls belasten.

Verplante Freizeit – wenig freie Zeit

Die Kinder von heute haben oft ein gedrängtes ausserschulisches Programm – viele Hobbies, wenig Zeit für Pausen, Ruhe und Entspannung, oft auch zu wenig Schlaf. Zeitmangel für Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen können Schulstress und Prüfungsangst verstärken.

Eine gute Wochenplanung vermindert Stress. Das bewusste Terminieren von Pausen und, wenn nötig, eine Reduktion der ausserschulischen Aktivitäten können entschleunigend wirken. Kinder sollen für ihren Fleiss und die Anstrengungen gelobt werden, auch wenn die Noten nicht gut sind. Wichtig sind realistische Erwartungen.

Frau Eckert betont, dass bei körperlichen Symptomen (Bauchschmerzen/Müdigkeit, etc.) ein Arztbesuch wichtig sei, damit Pathologien (Verdauungsstörungen, Augen- oder Ohrenprobleme) und Mangelercheinungen ausgeschlossen werden können.

Wenn Nervosität zu Angst wird

Nervosität vor einer Prüfung ist normal und kann leistungssteigernd wirken. Wenn die Nervosität zur Angst wird, führt dies zu einer Hemmung der Leistung. Die Angst äussert sich körperlich, emotional, kognitiv und im Verhalten. Wichtig ist bei der Prävention das Verhalten der Eltern. Die Kinder beobachten bei ihren Bezugspersonen, wie sie mit Stress umgehen. Überbehütendes Verhalten der Eltern senkt das Selbstwirksamkeitsempfinden, was auch einen Einfluss auf das Verhalten in Prüfungssituationen haben kann. Die Eltern sollen mit den Kindern über die Prüfungsangst sprechen, eigene Erfahrungen mit ihnen teilen und Hilfe von aussen holen.

Klare Regeln schützen vor Blackouts

Bei bestehender Prüfungsangst ist es wichtig, Regeln einzuhalten, um Blackouts zu verhindern. Hilfreich ist, den Prüfungsstoff früh zu lernen, damit viel Zeit für Repetition bleibt. Die Schüler/innen sollten lernen, dass sie nicht alles wissen müssen (Mut zur Lücke) um eine gute Note zu erreichen. Es gilt, verschiedene Lernstrategien auszuprobieren. Pausen und Bewegung vor und nach dem Lernen helfen, den Stoff besser zu verinnerlichen.

Nach dem Lernen sollen Kinder und Jugendliche mindestens 30 Minuten auf Medienkonsum (Fernsehen/Gamen) verzichten, da das Gedächtnis sonst mit dem Abspeichern des Gelernten überfordert ist.

Die Schulpsychologinnen empfehlen den Schüler/innen mit Prüfungsangst am Tag der Prüfung nicht mehr zu lernen und nicht mit anderen Schülern oder Schülerinnen über die Prüfung zu sprechen. Es gibt Konzepte, um sich stressfrei und konzentriert durch eine Prüfung zu arbeiten. Bei Panikattacken können eingeübte Atemtechniken beruhigen.

Nulltoleranz bei Schulabsentismus

Einer der wenigen Notfälle in der Schulpsychologie ist Schulabsentismus (regelmässiges oder längerfristiges Fernbleiben vom Unterricht, unabhängig von den Ursachen). Das Schulschwänzen kann oft durch ein klärendes Gespräch und eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern behoben werden. Schulabsentismus wegen Schulangst oder Schulphobie muss jedoch möglichst sofort gestoppt werden. Die Eltern sollen rasch das Gespräch mit den Lehrpersonen suchen und gemeinsam die nächsten Schritte, beispielsweise den Einbezug der Schulsozialarbeit und/oder der Schulleitung, besprechen. Oft ist es auch notwendig weitere Fachstellen wie der schulpsychologische Dienst oder der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst (KJPD) unterstützend zu involvieren. Mit jedem Tag, an dem es das Kind nicht zur Schule schafft, wird das Problem verschlimmert.

Es ist wichtig, mögliche Auslöser für den Schulabsentismus zu erkennen. Den Kindern soll aufgezeigt werden, dass der Besuch der Schule obligatorisch ist und sie keine Wahl haben. Die schulabsente Zeit zu Hause soll möglichst unattraktiv und langweilig gestaltet werden, um den Anreiz des Zuhause Bleibens gering zu halten. Ein Kind, das nicht zur Schule geht, ist krank und kann deshalb weder fernsehen, noch gamen oder andere Aktivitäten durchführen.

Nach diesen klaren Worten bot der abschliessende Apéro eine willkommene Möglichkeit für den Austausch unter Eltern und Fachpersonen.



Text und Bild: Regula Kaufmann