

Weniger Leistung - weniger Schulstress?



Alarm! Alarm!: «Der hohe Leistungsdruck macht Schüler krank» - eine bedrohliche Schlagzeile [20 Minuten vom 25.01.16]. Und weiter im Text: «Schüler leiden an Schlafstörungen und greifen zu Schmerzmitteln.» Ein Schulrechts-Experte (auch das gibt es) forderte deshalb weniger Tests. Tags darauf trieb das Drama publizistisch einem neuen Höhepunkt zu: «Mein Sohn bricht regelmässig zusammen. Viele Schullektionen, Hausaufgaben ohne Ende und dauernder Prüfungsstress: Betroffene erzählen, wie sie die Schule ans Limit bringt.»

Nun, Prüfungen können in der Tat Sorgen bereiten - nicht nur den Kindern und Jugendlichen, sondern auch ihren Eltern. Bei Lichte besehen sind es aber nicht eigentlich die Prüfungen. Es sind die Noten. Denn Tests können - sind sie nicht mit expliziten oder impliziten Selektionswirkungen verbunden - einen durchaus positiven Effekt zeitigen (*testing-effect*).

Im gängigen Verständnis von Schule werden Prüfungen aber meist mit Noten und in der Folge mit Rangzuweisungen und Berechtigungen verbunden. Das dient weniger der schulischen und persönlichen Entwicklung der Schüler. Es dient vor allem jenen, die Prüfungen durchführen und Noten ausstellen dürfen. Es ist schlicht und ergreifend ein individuelles und institutionelles Machtinstrument. Und wie man weiss: Macht hat etwas Korrumpierendes. Die ganzen Beurteilungsmechanismen bestimmen denn auch das Denken und Handeln der beteiligten Menschen. Deshalb: Wer sich die Mühe nimmt, die Daten und Fakten hinter den ganzen Prüfungs- und Noteninszenierungen ein bisschen näher anzuschauen, wird sich kaum vor der Erkenntnis drücken können: aufhören damit!

Peter Bichsel, damals noch Lehrer, hat es zur Feststellung veranlasst: «Meine Aufgabe bestand darin, Schüler mit Prüfungen auf Prüfungen vorzubereiten.» Ernüchternd.

Die Universität St. Gallen hat es sich einfach gemacht. Sie hat den Studierenden alte Prüfungen vorgelegt – die zusammen mit den Resultaten schon auf dem Netz zu finden waren. Irgendwie symptomatisch.

Aber eigentlich liegt das individuelle Problem ohnehin ganz woanders. Denn Hand aufs Herz: Die überforderten Schüler fühlen sich nicht weniger überfordert, wenn man ihnen ein paar Prüfungen und ein paar Aufgaben erlässt.

In einer Forschungsarbeit hat man die Stresssymptome von Jugendlichen (in Deutschland) unter die Lupe genommen. Etwa ein Fünftel der «normalen» Jugendlichen (Normalstichprobe) – zeigte körperliche Auffälligkeiten wie Appetitlosigkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen, ein Viertel klagte über Schlafprobleme und fast die Hälfte fühlte sich häufig erschöpft.

Ganz anders sah es aus bei Jugendlichen, die sich neben der Schule über eine längere Zeit zusätzlich in einem intensiven Zirkusprojekt engagierten. Das heisst: Sie waren erheblich stärker belastet. Neben dem gleichen Schulprogramm wie ihre «normalen» Kollegen, hatten sie eine Menge zusätzlicher Herausforderungen zu bewältigen. Eigentlich müssten sie sich also deutlich mehr gestresst gefühlt haben. Und eigentlich müssten sie entsprechend mehr Symptome zeigen. Nein! Das Gegenteil war der Fall. Acht- bis zehnmal weniger meldeten sie Beschwerden an. Also kaum der Rede wert.

Und es kann ja nicht verwundern. Denn eben: Nicht die Herausforderung, die Belastung ist das eigentliche Problem. Es ist Wahrnehmung (die nichts mit «wahr» zu tun hat). Und es ist der Umgang damit – die mentale Fitness, die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und Gratifikationen aufzuschieben, die Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen und nicht auf den Weg des geringsten Widerstandes auszuweichen. Dafür liefert die einschlägige Forschung eindruckliche Ergebnisse. Aber eigentlich weiss das auch, wer ehrlich ist mit sich.

Und was lässt sich tun? Die Jugendlichen in die Lage versetzen, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen. Ihnen helfen, fit fürs Leben zu werden. Sie zu stärken. Empowerment heisst der englische Begriff dafür. Das beginnt dort, wo es unbequem wird. Wie jedes Training.