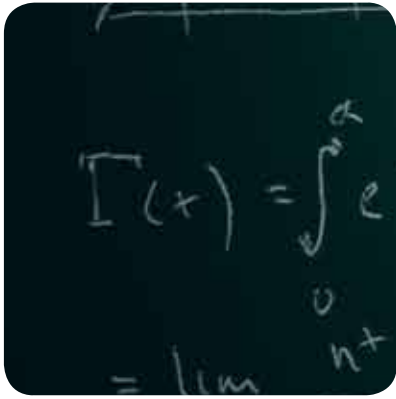
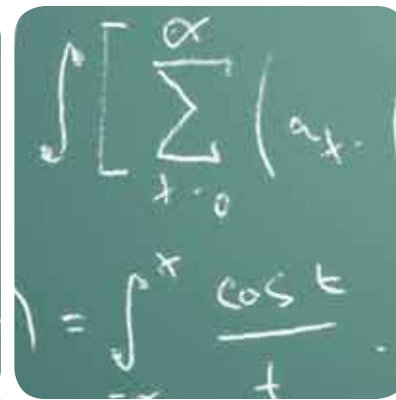




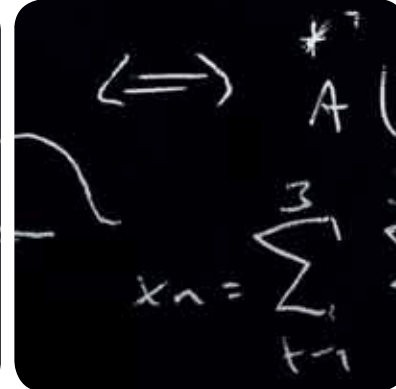
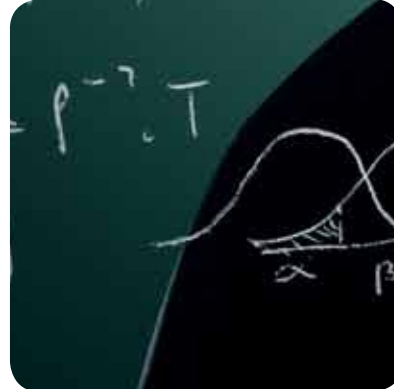
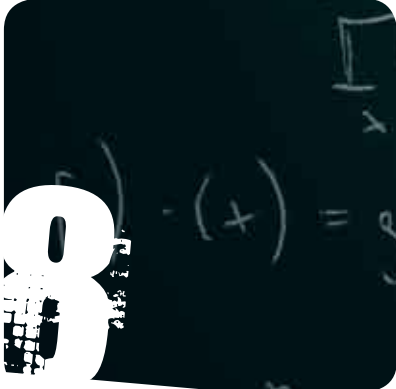
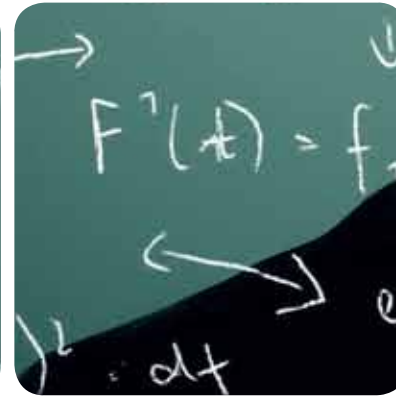
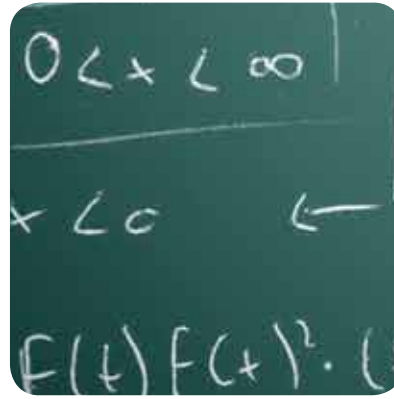
# ICH MUSS GUT S



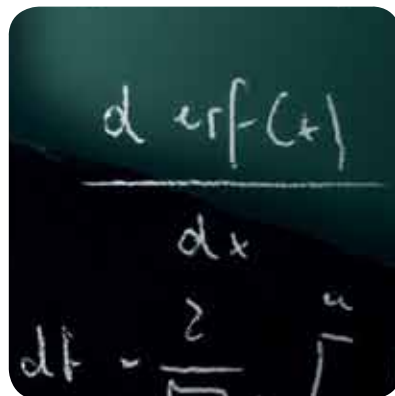
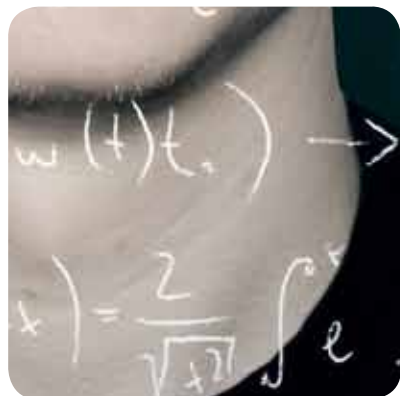
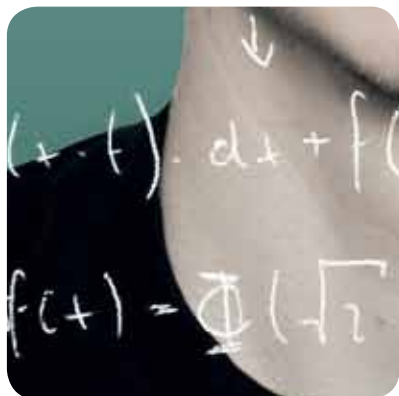
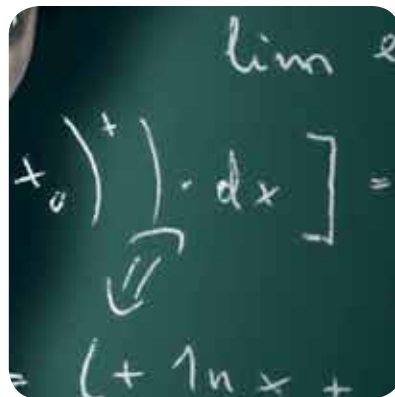
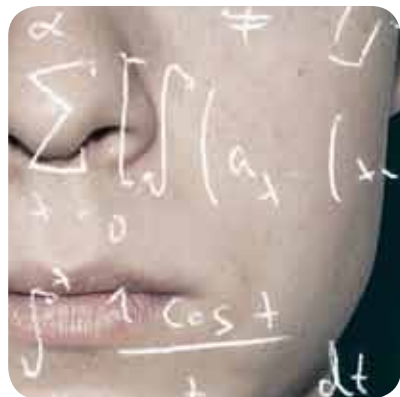
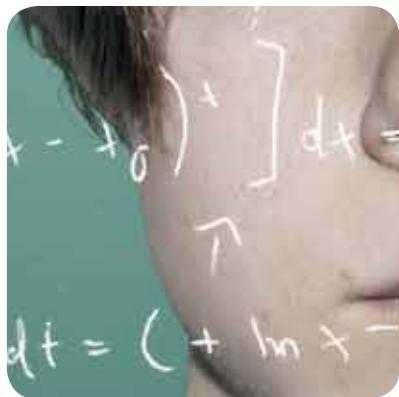
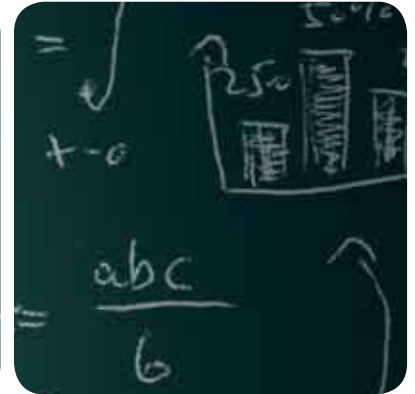
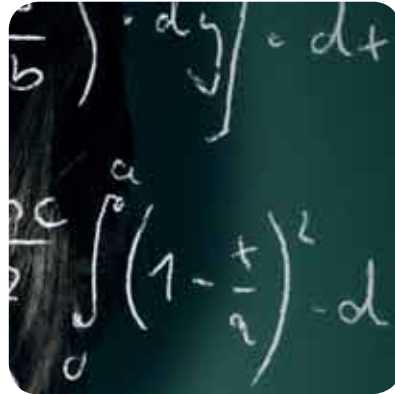
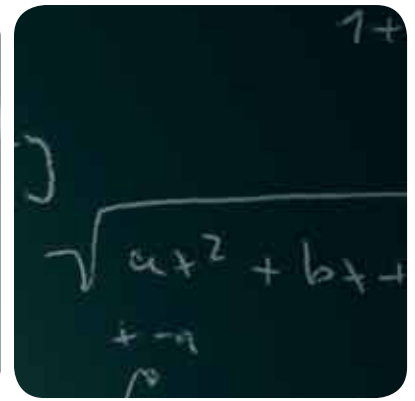
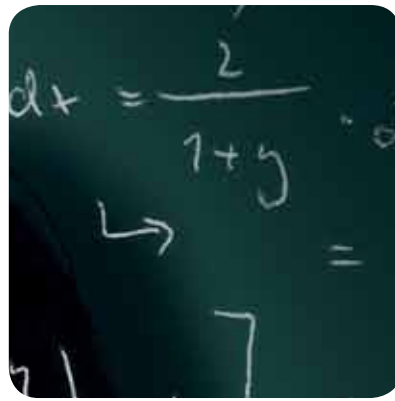
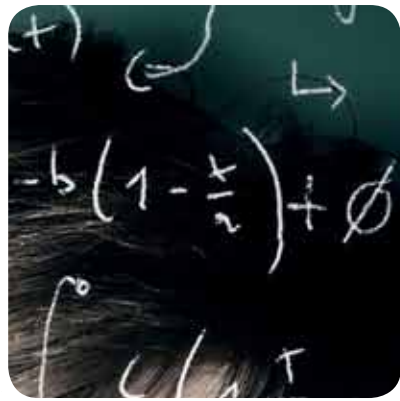
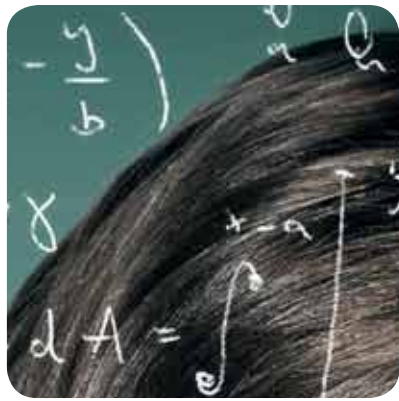
**Interview mit zwei pädagogischen Beraterinnen zum Thema Druck und Stress in der Schule**



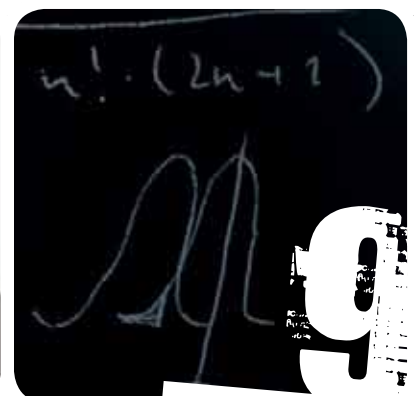
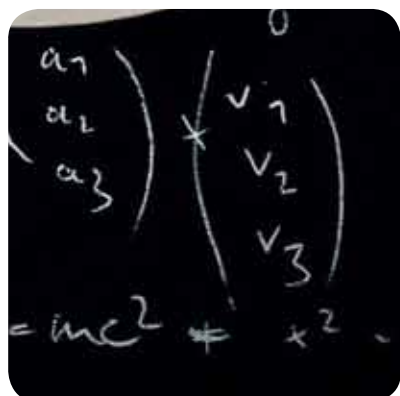
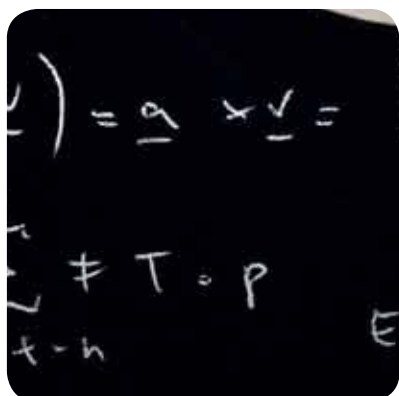
Am 19. März geht es für viele los. Die Rede ist nicht vom für dieses Jahr vorhergesagten Weltuntergang, sondern von den Abiturprüfungen – auch wenn wahrscheinlich nicht wenige Schüler befürchten, dass beides dasselbe Ende nimmt. Eines der meistverwendeten Wörter von angehenden Abiturienten dieser Tage lautet „Stress“. Damit die Schüler nicht zu weit in die Druckzone geraten, wird an vielen Schulen psychologische und pädagogische Beratung angeboten. An den Freiburger St. Ursula Schulen Hildastraße und am Freiburger St. Ursula Gymnasium haben die beiden Diplompädagoginnen Andrea Müller und Michaela Bradl diesen Job inne. f79-Reporterin Nadja Dilger hat mit den beiden gesprochen.



EIN



Andrea Müller (oben) und Michaela Bradl (links) kennen sich aus mit Lernfrust – und wissen Wege aus der Angstspirale.



## Bei Angstzuständen therapeutische Hilfe suchen

## Fünftklässler kommen mit Bauch- & Kopfweh

*In der Schule befindet man sich ohnehin ständig unter Druck. Wenn es Richtung Abschluss geht, scheint dieser aber noch größer zu werden. Was kann man tun, um sich ein wenig zu entlasten?*

**Müller** // Wichtig ist, dass man sich die Zeit gut einteilt, je näher es auf die Prüfung zugeht, so dass man erst gar nicht in den Stress hineingerät und den Überblick behält. Vor allem sind dabei Hobbys wichtig, die schaffen einen freien Kopf und entlasten.

**Bradl** // Man muss sich Zeit für sich selbst nehmen und sich im Klaren sein: Das ist meine Zeit, hier geht es um mich. Dabei kann man einen Ausgleich schaffen, indem man ein Buch liest, Sport treibt oder sich mit Freunden verabredet. Man tut das, was man tun will.

*Was kann man tun, um die Motivation hoch zu halten?*

**Müller** // Man sollte immer ein Ziel vor Augen haben und sich klarmachen, was man will und wofür man etwas macht, so kann man sich motivieren. Was die Motivation beim Lernen betrifft, so hängt es immer vom jeweiligen Lerntyp ab. Vielen tut eine Lerngruppe gut. Da wird Erlerntes

bestätigt und man motiviert sich gegenseitig. Allerdings muss jeder für sich selbst rausfinden, was für ein Lerntyp er ist und was ihm guttut.

**Bradl** // Ich war zum Beispiel nie ein „Lerngruppentyp“ (lacht). Ich habe immer mit einem Belohnungssystem gelernt. Ich habe mir den Lernstoff eingeteilt und mich nach dem Lernen mit etwas belohnt, was ich gerne mache oder mag. Wichtig dabei ist das Einteilen, sonst wächst einem das Ganze schnell über den Kopf. Die Belohnung motiviert, etwas zu tun. Man sollte sich aber auch immer vor Augen halten, dass das Abi zwar wichtig, aber auch nicht alles im Leben ist. Ich denke, durch das gegenseitige Hochschaukeln in den Klassen entsteht enormer Druck. Viele bekommen das Gefühl, dass wenn am Ende keine Eins vor dem Komma steht, ihr Abi nichts wert ist.

*Kommt dieser Leistungsdruck also vom gegenseitigen Hochschaukeln?*

**Bradl** // Ich denke eher, dass es ein Gesellschaftsproblem ist. Heutzutage reicht es scheinbar nicht mehr, „nur“ gut zu sein. Alles ist leistungsorientierter.

**Müller** // Das Denken entsteht bereits in der Grundschule. Bei mir kamen schon Fünftklässlerinnen mit „Bauchweh“ und „Kopfweh“ an. Ihr Ich-muss-gut-sein-Gedanke wirkt sich extrem gesundheitsschädlich aus. Die Angst, später vielleicht arbeitslos zu sein, bildet sich nicht erst kurz vor dem Abi oder in der zwölften Klasse, sondern sogar schon früher. Wenn manche Schüler dann eine schlechte Note sehen, klinken sie sich aus und denken: „Das bringt doch alles nichts.“

*Ist dieser Druck und die Angst um Studienplätze auch ein Grund, warum viele kein Auslandsjahr mehr machen wollen?*

**Bradl** // Ja, den Gedanken, sich ein Auslandsjahr nicht mehr leisten zu können, haben viele. Dabei finden potenzielle Arbeitgeber Auslandserfahrungen gut. Und viele sind später frustriert, wenn sie die Auslandsmöglichkeit nicht genutzt haben: „Ich wollte doch noch weg.“ Es ist wichtig, dass man nicht so schnell Pläne aufgibt. Und es ist letztendlich egal, ob man einmal wiederholt hat oder eine andere Schullaufbahn hat.

**Müller** // Dieses eine Jahr nach dem Abitur kann gleichzeitig ein Jahr sein, in dem man sich mit sich selbst auseinandersetzt. Das ist oft sinnvoller, als gleich irgendetwas zu studieren. Wichtig ist, dass man sich nicht ins Ausland „absetzt“, und dann eventuell Bewerbungsfristen verpasst.





**Bradt** // Genau. Denn selbst im Ausland kann man sich für eine Uni bewerben, da heute alles über das Internet läuft. Und es gibt viele Berufe, für die man mit 22 Jahren auch noch einfach zu jung ist. Also schadet das eine oder andere Jahr mehr Lebenserfahrung auch nicht. Man muss sich einfach bewusst machen, dass ein Auslandsjahr keine verlorene Zeit, sondern meist ein Gewinn und eine wertvolle Zeit für die eigene Persönlichkeitsentwicklung ist. Aber man sollte es nur machen, wenn man es wirklich möchte und nicht nur, um den Lebenslauf zu schmücken

Schülerin realistisch überlegen muss, was sie kann und wo sie am meisten rausholen sollte, denn vor dem Abi bringt es nichts, den Stoff aus der 6. und 8. Klasse nachzuholen. Man kann sich dazu auch Hilfe bei einer Beratung holen oder einfach einen fertigen Abiturienten fragen.

### **Können Sie eine Empfehlung geben, wie lange man täglich mit Lernen verbringen sollte?**

**Müller** // Das kommt auf den Einzelnen an. Für einen sind anderthalb bis zwei Stunden sinnvoll, bei anderen drei Stunden und beim nächsten eine Lernstunde. Das Wichtige dabei sind Pausen, die helfen, das Wissen zu verarbeiten und einen freien Kopf für neues Wissen zu schaffen. In der Pause ist es gut, ein wenig zu laufen, etwas zu trinken oder zu essen. Vor der Pause sollte man sich auch überlegen, mit welchem Thema es danach weitergeht und wie viel Zeit man wofür einplanen möchte.

**Bradt** // Ganz wichtig ist auch, dass man während der Pausen kein TV schaut, nicht chattet oder vor dem PC sitzt, denn das sind alles neue Impulse und strengen ebenfalls an. Dann lieber telefonieren. Dann gibt es auch verschiedene Zeiten zum Lernen. Während der eine mittags um zwei gut lernt, läuft der andere erst abends um zehn auf Hochtouren.

### **Was können andere für einen tun?**

**Müller** // Freunde und Familie können schauen, dass man sich Auszeiten nimmt, indem sie einen zum Fußballspiel abholen oder mit ins Hallenbad nehmen.

**Bradt** // Gleichzeitig können sie einen motivieren und richtig zuhören. Das heißt, Bedürfnisse wahrnehmen und auch die Person ausreden lassen und an sie glauben.

**Müller** // Damit ist auch Unterstützen gemeint und an Erfolge erinnern.

**Bradt** // Und ich denke, dass Eltern ihren Kindern klarmachen sollten, dass sie sie auch ohne gute Noten lieben.

**Alle wissen bereits, was sie nach dem Abitur machen, nur ich noch nicht – ein Satz, den sicherlich viele Schüler kennen. Was können diese tun?**

**Bradt** // Man muss selbst wissen, was man gerne machen würde. Dabei kann es eine Hilfe sein, wenn man sich von Freunden einschätzen lässt. Meist wissen diese genauso gut, was zu einem passen würde.

**Müller** // Seminare und Berufswahltests können ebenfalls hilfreich sein. In diesen setzt man sich mit seinen Stärken und Schwächen auseinander und überlegt sich auch, was man später in seinem Beruf erreichen will beziehungsweise wo man landen möchte.

**Bradt** // Man kann auch hier und da ein Praktikum absolvieren. Man sollte sich bewusst machen, dass man nicht mehr in einer Generation ist, in der man 30 Jahre den gleichen Job ausübt, sondern sich öfter umschauchen muss. Das Berufs-Information Zentrum des Arbeitsamtes bietet auch eine Möglichkeit, sich über verschiedene Berufe zu informieren. Aber man muss sich selbst ranhocken und etwas dafür tun, diese Entscheidung für später kann einem niemand abnehmen.

**Kurz vorm Abi ist's zu spät**

### **Kommen viele Schüler mit Prüfungsängsten zu Ihnen?**

**Müller** // Mit dem Thema Abistress schlagen sich 80 Prozent herum. Wichtig ist, dass man sich gleich Hilfe holt, wenn man merkt, dass es in der Schule nicht mehr klappt, denn kurz vor dem Abi ist es meist schon zu spät. Wichtig ist auch, dass man sich die Zeit, die einem zur Verfügung steht, gut einteilt, sich einen Lernplan macht. Bei akuten Angstzuständen muss man therapeutische Hilfe suchen. In diesen Fragen bieten wir den Schülerinnen unsere Unterstützung an. Vielen scheint das gar nicht klar zu sein, sie denken: „Da muss ich allein durch.“

**Bradt** // Mit dem Thema speziell kommen nur sehr wenige Schülerinnen zu mir, doch wenn ich die eine oder andere darauf anspreche, sprudelt es nur so raus. Fest steht, dass sich eine

