

«Wir leben den Stress vor»

Schulpsychologe Stephan Kälin erklärt, weshalb Jugendliche unter Druck geraten – und äussert sich zur Notenfrage.

Interview: Kari Kälin

In fast allen Kantonen hat das neue Schuljahr mittlerweile begonnen. Das bedeutet auch: Druck. Laut einer Studie von Pro Juventute fühlen sich 41 Prozent der Jugendlichen von 14 bis 25 Jahren oft oder sehr oft gestresst wegen Schul- und Prüfungsdruck. Was ist hier los?

Stephan Kälin: Für die Jugendlichen geht es ab diesem Alter um die Frage des Übertritts in die Berufslehre oder ans Gymnasium. Sie bekommen das Gefühl vermittelt, dass es sich um eine entscheidende Phase in ihrem Leben handelt. Das erzeugt Stress. Ich beobachte, dass Kinder schon früh verinnerlichen, wie wichtig Beruf und Karriere sind. Dazu füllen ausserschulische Aktivitäten den Terminkalender. Ausgleich ist wichtig. Aber bei vier wöchentlichen Sporttrainings fehlt vielleicht die Zeit für Hausaufgaben. Leider tragen auch gewisse Eltern nicht dazu bei, den Druck zu verringern.

Was könnten Eltern konkret tun?

Zum Beispiel den Oberstufenschülern aufzeigen, dass das duale Bildungssystem mit Berufslehre eine solide Basis und zahlreiche Optionen zur Weiterbildung bereithält. Dass man später die Berufsmatura absolvieren und an einer Hochschule studieren kann. Dass nicht alle entscheidenden Weichen unverrückbar in der Jugendzeit gestellt werden.

Wäre es hilfreich, Noten abzuschaffen?

Für einige Kinder würde eine Schule ohne Noten zu einem angenehmeren Ort, für andere nicht. Ich finde die Schwarz-Weiss-Optik auf das Thema nicht zielführend. Bewertungen haben auch etwas Gutes. Kinder und Jugendliche brauchen qualifizierte Rückmeldungen. Sie wollen wissen, wo sie im Lernprozess stehen. Ob klassische Notenskalen von 1 bis 6 dafür geeignet sind, bezweifle ich allerdings.

Es ist eine einfache Bewertungsmethode, unter der sich alle etwas vorstellen können.

Es gibt aber Studien, die belegen, dass Zahlennoten nicht taugen. Sie suggerieren eine Genauigkeit und Objektivität, die es so nicht gibt. In einer leistungsstarken Klasse wird dieselbe Leistung oft schlechter bewertet als in einer schwächeren, weil die Klassennorm als Massstab gilt. Eine Note sagt auch wenig aus über die konkreten Kompetenzen. Was bedeutet eine 5 in Deutsch? Dass jemand sich schriftlich und mündlich gut ausdrücken kann? Oder dass sie oder er in Grammatik und Literatur stark ist? Tatsache ist: Viele Lehrbetriebe misstrauen den Zahlennoten und verlangen von Jugendlichen Extratests, namentlich den Multicheck.



«Kinder realisieren schon früh, wie wichtig Beruf und Karriere sind», sagt der Schulpsychologe Stephan Kälin. Bild: Christian Beutler/Keystone

«Leider gibt es eine gesellschaftliche Tendenz, Kindern unangenehme Erfahrungen zu ersparen.»

Stephan Kälin



Der 52-Jährige ist Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie FSP. Er hat langjährige Erfahrung als Schulpsychologe. An einer Pressekonferenz des Dachverbandes der Schweizer Lehrerinnen und Lehrer zum Thema Schulabsentismus hat er die Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie vertreten. (kä)

Plädieren Sie für schriftliche Rückmeldungen, welche die Kompetenzen wiedergeben?

Ja, solche Rückmeldungen würden die Kompetenzen präziser beschreiben. Das Problem ist: Solange wir am Ende der Primarschule Selektionen für die Oberstufen vornehmen, werden wir wohl nicht von den Zahlennoten wegkommen. Wie sollen Lehrpersonen aufgrund differenzierter Rückmeldungen entscheiden, in welche Stufe ein Kind eingeteilt wird? Der Aufwand wäre wahrscheinlich zu gross. Eine Selektion aufgrund von Kompetenzrastern würde eine massive Veränderung des Systems bedeuten. Wir müssen uns jedoch grundsätzlich die Frage stellen, ob wir die Selektionen zum richtigen Zeitpunkt vornehmen.

Kinder und Jugendliche werden in der Schule permanent bewertet. Was bewirkt das?

Ich mache ein Gedankenexperiment. Wir sollten uns als Erwachsene in ihre Lage versetzen und uns vorstellen, wie es wäre, während der kommenden 9 Jahre wöchentlich benotet zu werden – und zwar auch in Bereichen, in denen wir nicht so gut sind. Das wäre unangenehm, für die Kinder ist es aber Realität. Die Bewertung ist nicht per se problematisch. Die Kinder wollen wissen, ob sie gut sind oder nicht. Sie freuen sich an guten Leistungen. Ich bedaure es aber, wenn sie nur noch wegen der Noten lernen und nicht aus echtem Interesse. Wenn die intrinsische Motivation fehlt und trotz grossem Aufwand keine guten

Resultate erzielt werden, entsteht Frust.

Sind Kinder und Jugendliche heute gestresster als früher?

Nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch wir Erwachsenen. Wir wollen besser werden, streben nach Selbstoptimierung. Wir schaffen implizit eine hohe Erwartungshaltung, leben den Stress vor und geben ihn an die Kinder weiter. Auch soziale Medien erzeugen gerade bei Jugendlichen Druck. Dort lautet zum Beispiel eine Botschaft: Wenn es dir schlecht geht, strengst du dich zu wenig an. Kommt hinzu: Die Stundenpläne sind heute dichter. Wir hatten als Kinder weniger Lektionen, aber verteilt auf sechs Tage.

Wie können Kinder und Jugendliche besser mit Druck umgehen?

Wir müssen bei zwei Dingen ansetzen: Resilienz und Selbstwirksamkeit. Resilienz bedeutet, dass Kinder lernen, Herausforderungen zu meistern und sich unter widrigen Umständen zu behaupten. Selbstwirksamkeit heisst, dass sich Kinder als kompetent und wirksam erleben. Sie nehmen Einfluss auf das, was mit ihnen und um sie herum passiert. Dieser Aspekt ist enorm wichtig. Kinder sollen schon im Kleinkindalter üben, selbstständig zu handeln und Entscheide zu fällen. Leider gibt es eine gesellschaftliche Tendenz, Kindern unangenehme Erfahrungen zu ersparen.

Wie zeigt sich das?

Wir lassen Kinder zum Beispiel kaum mehr unbeaufsichtigt

spielen. Greifen sofort ein, wenn sie sich streiten, anstatt dass wir ihnen die Möglichkeit geben, Konflikte selber zu lösen. Kinder müssen auch Langeweile aushalten und kreativ werden. Das funktioniert nicht, wenn wir ständig um sie kreisen. Kinder sollen die Welt auch selber entdecken. Selbstwirksamkeit fördert die Resilienz. Wenn sie fehlt, geraten die Menschen schneller unter Stress.

Sie befassen sich stark mit Schulabsentismus. Spielt Prüfungsangst eine grosse Rolle?

Schulabsentismus hat vielschichtige Gründe, Prüfungsangst kann ein Auslöser sein. Hier sind wir als Erwachsene gefordert. Wir müssen Kindern erklären, dass es verschiedene Arten von Stress gibt. Ein bisschen Nervosität oder Aufregung ist gut, man kann sich besser fokussieren und bringt eine gute Leistung. Besonders Kinder, die von Natur aus ängstlicher sind, brauchen aber diese Begleitung.

Wie sollten Erwachsene reagieren, wenn Kinder und Jugendliche dem Unterricht immer wieder ohne Entschuldigung fernbleiben?

Mit frühzeitiger Intervention. Ich plädiere dafür, die 3-6-Regel schweizweit einzuführen: Bei drei nicht zusammenhängenden Absenzen innerhalb von sechs Wochen kontaktieren die Lehrpersonen automatisch die Eltern, um die Situation abzuklären. Je früher bei Schulabsentismus interveniert wird, desto grösser sind die Chancen, das Problem in den Griff zu bekommen.