

Das Digital-Angebot der RHEINPFALZ.
Die flexible Art, RHEINPFALZ zu lesen.
Regional. Kompakt. Digital.

Smartphones als Stressfaktor

Landeselterntag in Haßloch diskutiert über Ursachen und Folgen der Drucksituation an den Schulen

Haßloch. Schule erzeugt häufig Stress – bei Schülern, Lehrern und bisweilen auch bei Eltern. Darüber waren sich die Teilnehmer des Landeselterntags am Samstag im Haßlocher Hannah-Arendt-Gymnasium einig. Doch gibt es Wege, den Schulstress zu verhindern?

Bei Jugendlichen werde der Stresspegel zusätzlich noch durch die unkontrollierte und unreflektierte Nutzung von neuen Medien, allen voran Smartphones, erhöht, beklagte Alexander Jatzko, Chefarzt der Klinik für Psychosomatik am Kaiserslauterer Westpfalz-Klinikum in seinem Impulsvortrag. Die Nutzung digitaler Medien verändere das Gehirn, gab der Mediziner zu bedenken. Wie Drogen aktivierten sie das Belohnungssystem.

Das Smartphone erfordere pausenlose Aufmerksamkeit. Selbst Eltern und Lehrer könnten es kaum noch weglegen. Kinder würden dadurch weniger beachtet und bekämen suggeriert: Das Smartphone ist wichtig, vielleicht sogar wichtiger als ich, sagte Jatzko. Studien zufolge hätten inzwischen 60 Prozent der 13- bis 19-Jährigen ihr Smartphone nachts neben dem Bett liegen, 23 Prozent sogar unter dem Kopfkissen. Etwa ein Drittel schaue mindestens einmal pro Nacht auf das Gerät, um zu

sehen, ob Nachrichten eingegangen sind. Die Folge: Ein Anstieg der Fälle von Konzentrations- und Schlafstörungen bei Jugendlichen. „Wenn Ihr Handy neben Ihnen liegt, schaut ihr Gehirn ständig darauf“, mahnte Jatzko. Dadurch steige das Stressniveau, bei Jugendlichen wie bei Erwachsenen. Der Mediziner plädiert daher für eindeutige Regeln für Handynutzung in der Schule und zuhause.

Die rheinland-pfälzische Bildungsministerin Stefanie Hubig (SPD) verwies in der Podiumsdiskussion auf die diversen Initiativen des Landes, die zunehmendem Stress von Schülern und Lehrern entgegenwirken sollen. Dabei hob sie das vor zwei Monaten gestartete Programm „Mind Matters“ besonders hervor. Schüler sollen dadurch unter anderem lernen, besser auf sich und ihre körperliche wie seelische Gesundheit zu achten. Zudem würden Strategien vermittelt, um besser mit Stress und Misserfolgen umgehen zu können. Lucia Berres (Kreis Mainz-Bingen), Vorstandsmitglied in der Landesschülervertretung, machte vor allem den Notendruck und die Ballung von Leistungsnachweisen als Stressursache bei Schülerinnen und Schülern aus. Sie bemängelte, dass sich Lehrer beim Terminieren von Klassen- und Kursarbeiten sowie anderen Leistungsnachweisen wie auch bei den Hausaufgaben oft nicht absprächen und das Arbeitspensum für Schüler daher kaum zu bewältigen sei. Zudem müsste man vieles lernen, dessen Sinnhaftigkeit keiner entdecken könne, kritisierte die Schülerin.

Cornelia Schwartz (Speyer), Vorsitzende des Philologenverbands Rheinland-Pfalz,

plädierte dafür, Noten als Indikatoren zu sehen und sich von schlechten Noten nicht herunterziehen zu lassen.

Allerdings halte sie es für bedenklich, dass inzwischen etwa 20 Prozent der Schüler „psychisch auffällig“ seien. Der Umgang mit diesen Kindern verursache Stress bei Lehrern wie Mitschülern.

„Schon ein psychisch auffälliger Schüler kann den Unterricht sprengen“, sagte Schwartz: „Deshalb dürfen wir auch nicht die Augen davor verschließen, wie schwierig Inklusion ist.“

Der stellvertretende

Landeselternsprecher Markus Meier (Vinningen) brachte die Eltern als Stressfaktor ins Gespräch. Überzogene Erwartungen an die Kinder endeten häufig damit, dass Jungen und Mädchen auf der falschen Schule landeten und scheiterten, sagte er. Zudem müssten Lehrer verstärkt Erziehungsdefizite ausbügeln. Gerade in den Realschulen Plus kämpften wegen der Abschaffung der Hauptschulen Lehrer zunehmend mit der Heterogenität ihrer Schülerschaft. Auch die Ganztagschule komme „als Bumerang zurück“, weil manche Schüler den verlängerten Schultag nicht verkrafteten, sagte Meier. Prinzipiell sollten alle Beteiligten vielleicht mal überlegen, „welche Art von Menschen die Gesellschaft von morgen braucht und welche Inhalte in welcher Art von Schule deswegen vermittelt werden müssen“, schloss der Elternsprecher. Ibüt

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu privaten, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.