

## Ein Physiker sagte einmal:



„Die beste Medizin für die Menschen ist die Liebe.“ Daraufhin fragte jemand: „Und was ist, wenn es nicht funktioniert?“ Der Wissenschaftler lächelte und gab zur Antwort: „Erhöhe die Dosis!“

Wenn ich mir die Meldungen der letzten Wochen in Sachen Erziehung so Revue passieren lasse, dann fällt mir vor allem eines auf: Die Beschwerden über die Art und Weise, wie – oder auch nicht – wir unsere Kinder auf das Leben vorbereiten, scheinen sich immer mehr zu häufen und in ihrer Qualität an Missmut zu gewinnen. So verlautbarte der Thüringische Lehrerverband, dass die Depression sich zu einer Volkskrankheit entwickeln würde und dass depressive Erkrankungen bei Kindern zu wenig Beachtung fänden. Und das Hamburger Abendblatt schrieb, dass das G8-Gymnasium daran schuld sei, dass Kinder und Jugendliche keine Zeit mehr finden würden, sich neben der Schule noch für ein Instrument oder den Chorgesang zu interessieren. Uns allen ist zudem sicherlich auch noch der Tweet einer Gymnasiastin im Gedächtnis, in welchem sie die Ansicht vertrat, nicht ausreichend auf das reale Leben vorbereitet zu sein.

In all den Klagen über das Stresspensum unserer Kinder scheint mir, dass etwas ganz Entscheidendes keine Beachtung findet:

- **DIE VERANTWORTUNG DER GESELLSCHAFT**

Ich wünsche viel Freude beim Lesen und freue mich, wenn Sie uns Ihre Gedanken zu dem Thema zukommen lassen.



Ihr Daniel Paasch  
Institutsleiter IPE,  
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

## Leistungsdruck ist das Ergebnis einer Leistungsgesellschaft.



Es ist schon manchmal erstaunlich: Da kommen die jungen Klienten in die Praxis und wissen vor lauter Verpflichtungen weder ein noch aus. Ihr Leistungspensum ist mindestens so anspruchsvoll wie das hoch dotierter Manager. 40 Wochenarbeitsstunden und mehr werden dabei in Kauf genommen. Dabei ist die Formulierung „etwas in Kauf“ zu nehmen durchaus als eindeutig zu verstehen. Denn ohne es wirklich wahrhaben zu wollen, setzen wir die seelische und physische

Leistungsfähigkeit unserer Kinder aufs Spiel.

Denn was da auf neuronaler Ebene abläuft, macht krank – in jeder Beziehung. Die wenigsten Menschen sind in der Lage über einen langen Zeitraum – seien es Tage oder Wochen – gesund zu überstehen. Wir aber sehen scheinbar hilflos dabei zu, dass unsere Kinder über Jahre einem Dauerfeuer an Stressoren ausgesetzt sind. Schließlich ist es ja die Schule, die den Nachwuchs dermaßen fordert. G8, Inklusion, Zentralabitur, straffere Lehrpläne oder Unterrichtsausfall sind die Dinge, die dabei immer wieder argumentativ ins Feld geführt werden. Und ja: Es ist ja richtig, dass sich die Verhältnisse im Bildungssystem geändert haben. Wer würde das bestreiten wollen?

Aber ist es wirklich nur die Schule?

Frage ich im weiteren nach den Tagesabläufen in einer Familie, kommen meist noch viele andere Verpflichtungen der Kinder zutage.

Dem kleinen Tobias mit seinen fast 9 Jahren ging es ähnlich. Bis zu den Mittagsstunden war er in der Schule. Nach einer kurzen Mahlzeit zu Hause ging es gleich weiter zur Nachhilfe. Anschließend fuhr ihn die Mutter, je nach Wochentag, zum Fußballtraining, zum Schwimmverein oder zur Theatergruppe. Dann folgten die Hausaufgaben, das Abendbrot und die Vorbereitungen auf Klassenarbeiten. An den Wochenenden arbeitete Tobias gleichfalls für die Schule, bestritt regelmäßig sportliche Wettkämpfe und besuchte den Kommunionunterricht.

Da bei dem jungen Mann während der ersten Schuljahre Legasthenie festgestellt worden ist, musste er zudem alle zwei Wochen an einer speziellen Therapie teilnehmen.

Die Tage von Tobias waren also alle genau durchgetaktet. Das bedeutete nicht nur Stress für ihn, sondern auch für seine Eltern und Geschwister.

Neben der Schule und den zugehörigen Förderaktivitäten bestanden also noch weitere Unternehmungen, die es zu erfüllen galt. Tobias war ein sportbegeistertes junges Kerlchen, was für mich von der ersten Sekunde unserer Begegnung an feststand. Und dennoch tat ich mich ein wenig schwer damit, dass er mindestens drei Mal in der Woche hierfür seine Zeit investieren wollte.



Zweifelsfrei gab er mir zu verstehen, dass er alleine den Wunsch geäußert hatte, dies alles zu machen. Seine Eltern jedenfalls hätten damit nichts zu tun.

Sollten Sie jetzt auf den Gedanken kommen, dass Tobias aufgrund seines Alters schlicht und ergreifend noch nicht in der Lage gewesen sei, eine objektive Beurteilung des Sachverhaltes wiederzugeben, so möchte ich Ihnen gerne verraten, dass auch fast volljährige Jugendliche in einer vergleichbaren Situation zu ähnlichen Aussagen neigen.

Und damit haben sie auch meist recht. Denn: Betrachte ich mir die Situation gemeinsam mit den Eltern, bekomme ich glaubhaft zu hören, dass zu Hause durchaus auf die belastende Vielfalt der außerschulischen Aktivitäten mit Besorgnis um das Wohl des Kindes verwiesen wird. Da aber der Nachwuchs scheinbar beharrlich darauf besteht, lässt man den Dingen mit gemischten Gefühlen ihren Lauf.

Woher aber nimmt denn bitte ein großer Anteil der Kinder und Jugendlichen den scheinbar kaum zu stillenden Drang, sich all diesen Betätigungen zusätzlich zu widmen? Denn schließlich sind sie es doch, die als Erste die Folgen von zu wenig Erholung und atemberaubender Aktivität zu spüren bekommen.

### **Ständig unter Strom**

Wir alle wissen, dass Kinder und Jugendliche in ihrem Verhalten und ihren Äußerungen ihre Umgebung widerspiegeln. Mit zunehmenden Alter erweitert sich der Aktionsradius der Heranwachsenden und damit natürlicherweise auch deren Erlebenswelt. Je ausgeprägter die



Fähigkeit entwickelt ist, sich selbst in Bezug auf die Umgebung zu reflektieren, desto eher können wir davon ausgehen, dass die äußeren Faktoren des sozialen Umfeldes durch das gewachsene Ego gefiltert und in einen individuell passenden Bezug gesetzt werden.

Somit aber sind gerade diejenigen Erfahrungen von nachhaltiger Bedeutung, die sich während der ersten Lebensjahre in unmittelbarer Umgebung eines Kindes ereignen.

Das heißt aber auch, dass sich junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsensein zunächst an dem orientieren, was ihnen (gesamt-) gesellschaftlich vorgemacht wird.

Und daher ist die von Tobias geäußerte Bemerkung, sich alles selbst ausgesucht zu haben in genau diesen Bezug zu setzen.

Um das besser nachvollziehen zu können, lassen Sie uns doch einfach mal einen Blick darauf werfen, wie wir selbst zu einer Gesellschaft wurden, in der Leistung zu einer der bedeutendsten Maxime geworden ist. Denn auch wir haben schlicht Dinge übernommen, beziehungsweise sind in sie hineingewachsen.



Mit der Reformation hat Martin Luther nicht nur die Spaltung der Kirchen vorangetrieben, sondern er legte –wenn wir dem Soziologen Max Weber (1864 – 1920) folgen wollen – auch den Grundstein für die Gesellschaft in der wir heute leben. Denn in den Jahren darauf nahm die Trennung von Staat und Kirche mehr und mehr Gestalt an. In der Renaissance wurde die Arbeit als solche aufgewertet und nahm neben der Individualisierung des Einzelnen

einen höheren Stellenwert ein. Unter anderem war es der Geschäftsmann Jakob Fugger (1459-1525), der es schließlich mit seinen für diese Zeit enormen Handelsaktivitäten erreichte, dass die Wirtschaft zur dritten Kraft im Staate werden konnte. Begleitet durch technische Innovationen und wissenschaftliche Errungenschaften, nahm dieser Prozess mehr und mehr an Fahrt auf. Die Spaltung der Kirche und damit der Grundsatz, dass sich die Menschen der jeweiligen Religion eines Herrschers unterzuordnen hatten, veranlasste diese verstärkt dazu, ihre Heimat zu verlassen. Als Immigranten aber war ihnen der Zugang zu den bestehenden Hierarchien der neuen Regierungen verschlossen. So blieb ihnen nicht anderes übrig, als sich im Bereich der Wirtschaft zu beweisen. Denn nur auf diese Weise konnte überhaupt das Überleben gesichert werden.

Folgendes Zitat aus jener Zeit mag möglicherweise in Ihnen die eine oder andere Assoziation auslösen:

*„Mit dem Fleiße bringt ein mittelmäßiger Kopf es weiter, als ein überlegener ohne denselben. Die Arbeit ist der Preis, für den man den Ruhm erkaufte; was wenig kostet, ist wenig wert.“* (Baltasar Gracián y Morales, 1601 - 1658, spanischer Jesuit, Moralphilosoph und Schriftsteller). Vielleicht erinnern Sie diese Worte auch an Zitate, die man Ihnen selbst während Ihrer Kindheit und Jugend beigebracht hat. „Ohne Fleiß kein Preis“, wäre so ein Sprichwort, das weitläufig bekannt ist.

Alleine schon der Sprachgebrauch lässt uns erahnen, wie wesentlich die Arbeit für das Leben und das Überleben der Menschen damals gewesen sein mag.

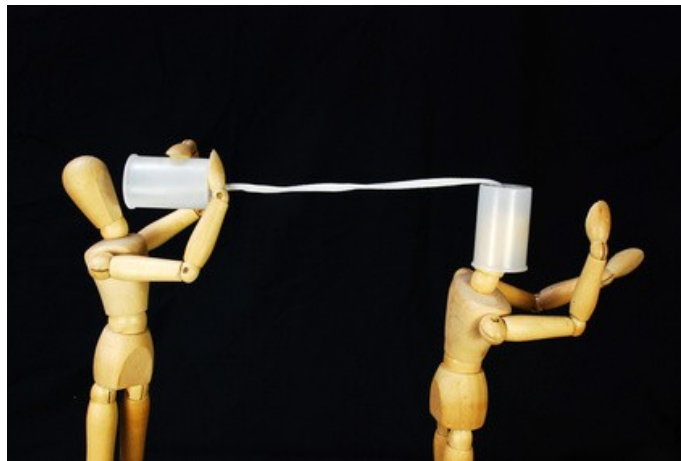
Was zuvor noch an Investitionen in Sakralbauten, Palästen oder Triumphbögen geflossen war, wurde nun in die Tempel der Wirtschaft gesteckt.

Mit Maschinen, Hochöfen und Manufakturen begann schließlich der Prozess der Rationalisierung. Die freiwerdenden Kapazitäten konnten für mehr Aufgaben genutzt werden.

Die Arbeitsleistung als solche verankerte sich so auf breiter gesellschaftlicher Basis und wurde damit zu einem Lebensprinzip. Heute, in Zeiten der Globalisierung und einer immer stattfindenden Kommunikation, fühlen sich viele der Arbeit verpflichtet.

Treffen zwei fremde Menschen aufeinander, gehört bei einem Kennenlernen die Frage nach dem Beruf zu den Informationen, die zuvorderst eingeholt werden. Wir definieren den Gegenüber nicht (mehr) nach seinen persönlichen Gedanken, Wünschen oder Interessen, sondern versuchen seinen gesellschaftlichen (Leistungs-) Stand in Erfahrung zu bringen. Dementsprechend wollen auch wir gut dastehen, wenn wir uns präsentieren.

Vor dem historisch gewachsenen Hintergrund lässt sich somit einfacher nachvollziehen, weshalb wir diese Werte an unsere Kinder weiterreichen. Die Sorge um das, was werden kann, wenn die Leistungen in der Schule nicht stimmen, überwiegt häufig den so bedeutsamen wichtigen Hinweis, Kinder einfach sein zu lassen. Wie schon in einigen unserer Beiträge formuliert, ist das Unterbewusstsein gerade in den ersten Jahren unseres Seins wie Schwamm, der unsortiert jegliche Information in sich aufnimmt. Eine Bewertung erfolgt meist später.



Um auf den kleinen Tobias zurückzukommen: Auch hier haben die Eltern sich redlich darum bemüht, dem Sohn gegenüber ihre uneingeschränkte Liebe zu bekunden. „Es macht nichts, wenn Du mal in der Schule nicht so gut bist“ oder „Das ist doch nicht so schlimm“, sagten sie ihm, wenn er geknickt nach Hause gekommen war. Durch ihr Verhalten und dem seines Umfeldes aber wurde ihm indirekt mitgeteilt, dass das so nicht ganz korrekt sein konnte.

### **Hinter den Kulissen**

Da gab es beispielsweise die Anrufe bei der Klassenlehrerin, wenn die schulische Leistung weniger gut gewesen war. Die Mutter war der Ansicht, dass er diese habe gar nicht mitbekommen können, genauso wie die abendlichen Diskussionen mit dem Vater in Bezug auf seine Zukunft. Hatte er aber doch. Die Worte, mit welchen seine Eltern die Geschwister lobten, als diese mal wieder mit einer besseren Note nach Hause gekommen waren.





Zudem waren seine Eltern – jedenfalls in seine Augen – wichtige Persönlichkeiten. Der Vater war Pilot und hatte viel Verantwortung zu tragen. Darüber hinaus wusste Tobias, dass Piloten die Welt sehen und viel Geld verdienen. Obwohl die Mutter überwiegend für die Erziehung zuständig war, hatte sie zusätzlich noch allerhand zu tun. Sie arbeitete halbtags als Sprechstundenhilfe bei einem Zahnarzt und war bei den Patienten sehr beliebt. Zudem engagierte sie sich im Elternbeirat der örtlichen Schule und wusste daher sehr genau, wie wichtig es um die Kinder

anderer Eltern bestellt war. Einmal in der Woche besuchte sie einen Sprachkurs bei der VHS, denn sie wollte auch ihrer Vorbildfunktion gerecht werden.

Tobias lernte sehr früh, sich zu vergleichen. Auch in der Schule gab es dazu mehr als ausreichend Gelegenheiten. Sein bester Freund schien ihm beliebter zu sein, da er im Sportunterricht immer ein Tor schoss. Also schuf er für sich den Wunsch, diesen Mangel zu kompensieren und bat seine Eltern ihn bei einem Fußballverein anzumelden.

Im Schwimmunterricht war er schon immer Klassenbester. Er wollte also seine Leistungen weiter steigern, damit er für sich endlich seine Nische fand. So kam der Schwimmverein hinzu. Wegen seiner Lese- und Rechtschreibschwäche empfahl die Lehrerin die Teilnahme an der Theatergruppe. Schließlich würde man dort spielerisch lernen, mit Sprache besser umzugehen. Da ihm ja eh eine "Störung" attestiert worden war, wusste er, dass er dieses persönliche Defizit auch wieder beheben musste. Anders: Ihm wurde sehr früh bewusst, dass er nicht perfekt war, obgleich man es ihm immer wieder sagte.

Der Kommunionunterricht war notwendig. Schließlich gingen ja auch die anderen Kinder seines Alters dorthin. Seine Eltern wollten schließlich, dass er dies nicht später nachholen müsse, wenn die Schule anspruchsvoller würde. Und er sah das auch so ...

Wie Sie sicherlich bemerkt haben, ist die Teilhabe an allen Aktivitäten aus sehr guten Beweggründen heraus entstanden. Und jeder Bereich für sich genommen, ist sinnig und mag sich durchaus positiv auf einen jungen Menschen auswirken. Schließlich wollen wir, dass unsere Kinder alle Möglichkeiten erhalten, die wir zu leisten im Stande sind, damit sie einen guten Start in das Leben haben.

In einer Zeit aber, in der grob geschätzt mehr als 30 Prozent aller Schüler unter Stress leiden, in welcher Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit und Übermüdung keine Einzelfälle mehr sind, scheint es mehr als angebracht, die Gegebenheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls zu korrigieren.

Was also kann helfen?

- Überprüfen Sie Ihr eigenes Wertesystem in Bezug auf Arbeit. Denken Sie daran, dass Sie Einstellungen im häuslichen Kontext widerspiegeln und Ihre Kinder diese auch mitbekommen. Leistung zu erbringen ist nicht verwerflich – wenn diese aber zum Lebensinhalt wird, suchen Sie nach Alternativen, die Sie entlasten können.

- Die vermeintlichen Freizeitaktivitäten der Kinder können echte Stressoren sein, die die erforderlichen Ruhephasen empfindlich stören. Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Ihre Überlegungen und holen sich dessen Meinung ein. Begrenzen Sie – falls nötig – die Tätigkeiten und schaffen Sie damit mehr gemeinsamen Freiraum.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf. Was sich hier möglicherweise so leicht lesen mag, ist gerade bei älteren Schülern alles andere als selbstverständlich. Vielfach wird bis tief in die Nacht gelernt, da tagsüber keine Zeit mehr bleibt.
- Die Schule ist wichtig für den weiteren Lebensweg des Kindes. Überlegen Sie sich jedoch sehr genau, ob eine höhere Schulart der Entwicklung Ihres Kindes wirklich förderlich ist. Lassen Sie sich von den Lehrern beraten und informieren Sie sich über deren Einschätzung. Eine zu hohe Erwartungshaltung (auch wenn sie den besten Absichten entspringt) kann sich nachteilig auf die anderen Begabungen Ihres Kindes auswirken.  
Das Wiederholen einer Klasse oder der Schulwechsel sollten ebenso in die Überlegungen einbezogen werden, wenn Ihr Kind unter Stress leidet.
- Lassen Sie Ihr Kind an Ihren Überlegungen teilhaben. Wenn Sie beispielsweise beabsichtigen mit dem Klassenlehrer zu telefonieren, kommunizieren Sie dies offen und erklären, warum Sie das wollen. Häufig erklären dann die Kinder ihre Sicht der Dinge und sind eher bereit Kurskorrekturen vorzunehmen.
- Führen Sie regelmäßige Erholungsübungen in den Tagesablauf ein. Diese sind für das Gehirn besonders wichtig. Bei einem IPE-Coach lernt Ihr Kind einfach und nachhaltig, wie es sich kurzfristig in den "Ruhemodus" versetzen kann, um sich dann besser zu konzentrieren. Körperlichen Beschwerden kann so präventiv vorgebeugt werden.
- So es geht, vermeiden Sie Vergleiche mit Geschwistern, Onkels oder Tanten, die in früheren Jahren alles besser gekonnt haben. Ihr Kind ist einzigartig. Jeder Vergleich auf Leistungsebene birgt das Risiko der Minderwertigkeit in sich. Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind, loben Sie es, wo es geht, schreiben Sie positive Handlungen auf kleine Zettelchen und kleben diese abends gemeinsam in ein Erfolgsjournal (s. hierzu auch: <http://www.potenzial-training.de/274/shop>).  
Auf diese Weise reflektieren Sie gemeinsam den Tag und bringen Ihr Kind in eine positive Emotion.
- Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrem Kind. Schauen Sie, wo andere Ihnen bei den täglichen Aufgaben zur Hand gehen können. Erhöhen Sie die Dosis.

