

Stress und Leistungsdruck an verschiedenen Städtzürcher Gymnasien

Eine Bestandsaufnahme aus mehreren Perspektiven

Marc Oberhuber
Betreuung durch
Markus Rentsch

Definition „Stress“
(gemäss Duden):
„Starke körperliche und
seelische Belastung“

Definition „Leistungsdruck“
(gemäss Duden):
„Psychischer Druck durch
Zwang zu hoher Leistung“

FRAGESTELLUNG

Wie oft hört man während den Pausen seine Mitschülerinnen und Mitschüler darüber reden, wie stressig der gymnasiale Alltag sei? – Alles in allem: ziemlich oft! Dies führte dazu, dass ich mich nach und nach zu fragen begann, ob der vermeintliche Leistungsdruck an den Zürcher Gymnasien effektiv so hoch ist, wie dies gerne behauptet wird. Daraus entwickelte sich die folgende Leitfrage meiner Maturitätsarbeit:

„Haben Zürcher Gymnasiastinnen und Gymnasiasten oft unter den Folgen von Stress und Leistungsdruck zu leiden? Wenn ja, woher kommt dieser gymnasiale Stress und Leistungsdruck und inwiefern beeinflusst dieser den Alltag der Schülerinnen und Schüler? Wie liessen sich Stress und Leistungsdruck an den Gymnasien allenfalls angemessen reduzieren?“

VORGEHENSWEISE

Wie erhält man als Gymnasiast von seinen Mitschülerinnen und Mitschülern – nebst Pausengesprächen – möglichst aussagekräftige Antworten auf seine Fragestellung? Es entstand im Folgenden die Idee, eine selbst erstellte Umfrage an Gymnasiastinnen und Gymnasiasten meiner eigenen Schule sowie staatlicher Mittelschulen zu verschicken. Zugleich wollte ich auch die Sicht der Lehrkräfte in meine Maturitätsarbeit miteinfließen lassen. Folglich entwickelte ich ebenfalls einen Fragebogen, der den Lehrpersonen die Möglichkeit gab, sich zur Problematik des Stresses und des Leistungsdrucks an den Zürcher Mittelschulen zu äussern. Die Verknüpfung der aus meiner Umfrage gewonnenen Erkenntnisse mit diverser Literatur ermöglichte es mir schliesslich, meine Fragestellung systematisch zu beantworten.

ZENTRALE ERKENNTNISSE

Vor allem durch die Auswertung meiner Umfrage wurde ersichtlich, dass ein Grossteil der Zürcher Gymnasiastinnen und Gymnasiasten unter den Folgen von Stress und Leistungsdruck zu leiden hat. Dies wurde auch von den Lehrkräften bestätigt.

Der gymnasiale Stress und Leistungsdruck sind auf zahlreiche Ursachen zurückzuführen. Primär jedoch fühlen sich die Schülerinnen und Schüler durch eigene hohe Leistungsansprüche, die Komplexität des Schul- und Prüfungsstoffs sowie durch die teils hohen Anforderungen ihrer Eltern belastet.

Wenn Gymnasiastinnen und Gymnasiasten unter Stress und Leistungsdruck leiden, sind sie vielfach leicht reizbar. Gleichzeitig lässt sich in arbeitsintensiven Phasen teilweise eine starke Zunahme der Absenzen der Schülerinnen und Schüler beobachten. Es zeigte sich allerdings auch, dass Stress und Leistungsdruck auf gewisse Schülerinnen und Schüler gravierende Auswirkungen haben können, wie zum Beispiel einen erhöhten Alkohol- und Drogenkonsum.

Alles in allem ist es nicht einfach, gegen den gymnasialen Stress und Leistungsdruck anzugehen, da diese auch positive Auswirkungen auf den Alltag der Schülerinnen und Schüler haben können. So dient beispielsweise der Notendruck als Anreiz, pflichtbewusst zu arbeiten.

Dennoch gäbe es eine Vielzahl an Möglichkeiten, das bestehende Schulsystem der Zürcher Gymnasien zu verändern. Zusätzlich könnten auch gezielte Entspannungsrituale in den Schulalltag der Gymnasiastinnen und Gymnasiasten eingebaut werden.

Wer weiss, vielleicht wäre es uns dadurch sogar möglich, einen Schritt in Richtung des Zürcher Gymnasiums von morgen zu machen?