

Stress und Leistungsdruck an verschiedenen Stadtzürcher Gymnasien Eine Bestandsaufnahme aus mehreren Perspektiven

Maturitätsarbeit
Marc Oberhuber

Fachbetreuung Markus Rentsch

Zürich, im Dezember 2020

Inhaltsverzeichnis

1. Abstract	4
2. Danksagung	5
3. Einleitung	6
4. Gesundheit und Stress	7
4.1 Gesundheit	7
4.1.1 Definition von Gesundheit	7
4.1.2 Die verschiedenen Auffassungen und Bedeutungen von Gesundheit	7
4.1.3 Die Maslow'sche Bedürfnispyramide	8
4.2 Stress	9
4.2.1 Eustress	9
4.2.2 Distress	10
4.2.3 Die Gratwanderung zwischen Eustress und Distress	11
5. Herkunft und Notwendigkeit des Leistungsdrucks an den Gymnasien	12
5.1 Definition von Leistungsdruck	12
5.2 Die Herkunft des Leistungsdrucks	12
5.2.1 Der Leistungsdruck durch die Eltern	12
5.2.2 Der Leistungsdruck durch die Gesellschaft	14
5.2.3 Der selbst verursachte Leistungsdruck	14
5.2.4 Der Leistungsdruck durch Staat und Wirtschaft	16
5.2.5 Der Leistungsdruck durch die Hochschulen	17
5.3 Die Notwendigkeit des Leistungsdrucks	18
6. Auswertung meiner Umfrage	20
6.1 Allgemeine Informationen zu meiner Umfrage	20
6.2 Auswertung des Fragebogens für die Schüler	21
6.2.1 Der Arbeitsaufwand nach der Schule	22
6.2.2 Der Druck von den Hausaufgaben	24
6.2.3 Der Druck von den Prüfungen	25
6.2.4 Der schulische Druck im Gesamten	26
6.2.5 Die schulische Überforderung	27
6.2.5.1 Häufigkeit der schulischen Überforderung	27
6.2.5.2 Gründe für die Überforderung	28
6.2.6 Die Prüfungsangst	29
6.2.6.1 Die Angst vor anstehenden Prüfungen	29
6.2.6.2 Gründe für eine vorhandene Prüfungsangst	30
6.2.7 Die Schlafgewohnheiten vor anstehenden Prüfungen	31
6.2.7.1 Schlafgewohnheiten vor Prüfungen	31
6.2.7.2 Gründe für andere Schlafgewohnheiten vor anstehenden Prüfungen	32
6.2.8 Der Verzicht auf Freizeitaktivitäten	33
6.2.9 Die Anzeichen von Schulstress und Leistungsdruck	34

6.2.10 Die grössten physischen und psychischen Belastungsfaktoren.....	35
6.2.11 Lernen ohne Notendruck?.....	36
6.3 Auswertung des Fragebogens für die Lehrpersonen.....	37
6.3.1 Der geschätzte Arbeitsaufwand nach der Schule.....	38
6.3.2 Der geschätzte Druck von den Hausaufgaben.....	40
6.3.3 Der geschätzte Druck von den Prüfungen.....	41
6.3.4 Der geschätzte schulische Druck im Gesamten.....	42
6.3.5 Die geschätzte schulische Überforderung.....	43
6.3.5.1 Geschätzte Häufigkeit der schulischen Überforderung.....	43
6.3.5.2 Mögliche Gründe für die Überforderung.....	44
6.3.6 Die Anzeichen von Schulstress und Leistungsdruck – laut Lehrpersonen.....	45
6.3.7 Die grössten physischen und psychischen Belastungsfaktoren – laut Lehrpersonen.....	46
6.3.8 Lernen ohne Notendruck? – die Meinung der Lehrpersonen.....	47
6.4 Persönliche Analyse der Ergebnisse meiner Umfrage.....	48
6.4.1 Der Arbeitsaufwand nach der Schule.....	48
6.4.2 Der schulische Leistungsdruck und die schulbedingte Überforderung.....	49
6.4.3 Die Anzeichen von Stress und Leistungsdruck.....	50
6.4.4 Lernen ohne Notendruck?.....	51
6.5 Persönliches Fazit meiner Umfrage.....	51
6.6 Der ideale Lernrhythmus.....	52
7. Mögliche Änderungen am Schulsystem der Zürcher Gymnasien.....	53
7.1 Änderungsmöglichkeiten am Schulsystem der Zürcher Gymnasien.....	53
7.1.1 Verbesserungsvorschläge anderer Schüler.....	53
7.1.2 Verbesserungsvorschläge der Lehrpersonen.....	55
7.1.3 Eigene Verbesserungsvorschläge.....	56
7.1.4 Persönliches Fazit aus den Verbesserungsvorschlägen.....	57
7.2 Wie könnten Stress und Leistungsdruck an den Zürcher Gymnasien angemessen reduziert werden?.....	58
7.2.1 Neurokreatives Zeichnen gegen Stress und Leistungsdruck.....	58
7.2.2 Musik gegen Stress und Leistungsdruck.....	60
7.2.3 Sport, autogenes Training und Yoga gegen Stress und Leistungsdruck.....	62
7.2.4 Persönliches Fazit aus den Möglichkeiten, den Stress und Leistungsdruck an den Zürcher Gymnasien zu vermindern.....	63
8. Schlussfolgerung.....	64
9. Literaturverzeichnis.....	67
10. Anhänge.....	71

1. Abstract

In meiner Maturitätsarbeit zum Thema „Stress und Leistungsdruck an verschiedenen Stadtzürcher Gymnasien“ versuche ich herauszufinden, ob und wie stark sich einige Zürcher Gymnasiasten von den schulischen Anforderungen gestresst und unter Druck gesetzt fühlen.

In einem ersten Schritt gehe ich der Frage nach, was man allgemein unter den Begriffen „Gesundheit“ und „Stress“ versteht und wie diese mit einer optimalen Lebensweise zusammenhängen. Zentral hierbei ist die Erkenntnis, dass sich Stress nicht nur positiv (Eustress), sondern auch negativ (Distress) auswirken kann und man auf Stress keineswegs gänzlich verzichten sollte.

Danach untersuche ich, woher der Leistungsdruck an den Gymnasien kommt und warum dieser gegebenenfalls auch positive Auswirkungen mit sich bringen kann. Letztendlich hat der gymnasiale Leistungsdruck vielerlei Ursachen. Ein häufiger Grund sind die hohen Anforderungen der Eltern an die schulischen Leistungen ihrer Kinder. Besonders die ehrgeizigen Schüler überfordern sich aber oftmals auch selbst und fühlen sich folglich gestresst und unter Druck gesetzt. Der Leistungsdruck ist schlussendlich vor allem deshalb eine Notwendigkeit, da er den Schülern als Antrieb dient, pflichtbewusst und gewissenhaft zu arbeiten.

In einem nächsten Schritt gehe ich sehr detailliert auf die Auswertung der Ergebnisse ein, welche ich aus einer selbst erstellten Umfrage bezüglich des Stresses und Leistungsdrucks an den Gymnasien gewinnen konnte. Aus meiner Umfrage konnte ich schliessen, dass sich ein Grossteil der Zürcher Gymnasiasten aufgrund der schulischen Anforderungen manchmal oder oft gestresst und überfordert fühlt.

Zum Schluss trage ich einige Möglichkeiten zusammen, wie es allenfalls möglich wäre, die Schüler in Zukunft in angemessener Weise etwas vom gymnasialen Stress und Leistungsdruck zu befreien. Eine gut und einfach zu realisierende Möglichkeit wäre beispielsweise, gezielt stresslindernde Entspannungssequenzen in den Schulalltag einzubauen.

2. Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei Herrn Rentsch für die Betreuung meiner Arbeit bedanken. Bei Problemen durfte ich immer zu ihm kommen, und er half mir stets mit seinen Ideen und seiner konstruktiven Kritik weiter.

Ebenso möchte ich mich bei Herrn Kim bedanken, dass er sich dazu bereit erklärt hat, meine Arbeit als Experte zu begutachten.

Auch bei meinen Eltern bedanke ich mich vielmals für ihre Unterstützung durch ihre aufbauenden und ermutigenden Worte.

Zu guter Letzt möchte ich mich auch bei all jenen Schülern und Lehrpersonen bedanken, welche mir durch das Ausfüllen meines Fragebogens die Grundlage meiner Maturitätsarbeit geschaffen haben.

3. Einleitung

Diverse Medien (Zeitungen, Nachrichtenportale usw.) machen immer wieder darauf aufmerksam, dass eine deutlich zunehmende Anzahl Kinder und Jugendliche unter Stress und Leistungsdruck zu leiden hat. Besonders stark davon betroffen soll ein Grossteil der Gymnasiasten sein. Es gibt eine Vielzahl an Behauptungen, auf welche Ursachen Stress und Leistungsdruck an vielen Gymnasien zurückzuführen seien (z. B. auf die hohen Erwartungen der Eltern oder auf die hohen Selbstanforderungen der Schüler).

Zuerst muss man sich allerdings fragen, was man unter Stress und Leistungsdruck ganz allgemein versteht. In einem zweiten Schritt kann dann deren Ursachen nachgegangen werden. Somit lässt sich schliesslich beurteilen, welche Auswirkungen Stress und Leistungsdruck auf den einzelnen Gymnasiasten und das ganze gymnasiale Schulsystem haben. Resultierend daraus kann man sich schlussendlich einige Lösungsansätze überlegen, welche die Schüler vom Stress und Leistungsdruck angemessen befreien könnten.

Mit meiner Maturitätsarbeit versuche ich, die obigen Fragen und Sachverhalte systematisch zu beantworten und zu analysieren. Einen grossen Teil meiner Erkenntnisse habe ich durch eine selbst erstellte Umfrage gewonnen, welche ich sowohl an Gymnasiasten als auch an Lehrpersonen an verschiedenen Zürcher Gymnasien (sowohl private als auch öffentliche Mittelschulen) verschickt habe. Durch die Verknüpfung meiner Resultate mit einer Vielzahl an Quellen (vor allem Artikel aus lokalen Tageszeitungen wie *Neue Zürcher Zeitung*, *Tages-Anzeiger* etc.) versuche ich schliesslich eine Antwort auf die folgende Leitfrage meiner Arbeit zu finden: „Haben Zürcher 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 Schüler? Wie liessen sich Stress und Leistungsdruck an den Gymnasien allenfalls angemessen reduzieren?“

In meiner Arbeit verwende ich aus leserfreundlichen Gründen konsequent das generische Maskulinum. Es werden jedoch stets beide Geschlechter angesprochen, auch wenn dies nicht explizit deklariert wird.

Sofern Quellen verwendet wurden, ist dies mit einer hochgestellten Zahl an der entsprechenden Stelle vermerkt. Die Quellenangaben befinden sich im Literaturverzeichnis (inkl. Abbildungen/Tabellen) am Ende meiner Maturitätsarbeit.

Zudem möchte ich schon zu Beginn meiner Arbeit betonen, dass sich alle Angaben, Resultate und Schlussfolgerungen (vor allem meine Umfrage betreffend) nur auf einen kleinen Teil der Stadtzürcher Gymnasien und Gymnasiasten beziehen, auch wenn dies nicht explizit erwähnt wird. Es bleibt noch anzumerken, dass die Arbeit auf einer sowohl für staatliche als auch für private Mittelschulen gültigen Basis verfasst wurde.

4. Gesundheit und Stress

In diesem Kapitel werde ich zuerst erläutern, was Gesundheit ist und wie die Gesundheit eines Menschen mit dessen Bedürfnissen in Zusammenhang steht. Danach werde ich die zwei Arten von Stress – Eustress und Distress – genauer erklären, deren Folgen analysieren und deren Wechselwirkung verdeutlichen.

Dieser Teil meiner Arbeit bezieht sich noch nicht spezifisch auf die Zürcher Gymnasien, sondern ist darauf ausgerichtet, die Grundlagen der Thematik auf allgemeingültiger Ebene einzuführen.

4.1 Gesundheit

Zuerst werde ich eine allgemeingültige Definition des Begriffes „Gesundheit“ nennen. Dann erläutere ich, wie es zu verschiedenen Auffassungen und Bedeutungen des Begriffes kommt. Zu guter Letzt werde ich die Maslow'sche Bedürfnispyramide in einen Zusammenhang mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden eines Menschen bringen.

4.1.1 Definition von Gesundheit

Der Begriff „Gesundheit“ wird von der WHO folgendermassen definiert: „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“¹

4.1.2 Die verschiedenen Auffassungen und Bedeutungen von Gesundheit

Jeder Mensch hat in einer pluralistischen Gesellschaft eine persönliche Auffassung von seiner optimalen physischen und psychischen Gesundheit. Diese verschiedenen Auffassungen sind u. a. auf Faktoren wie das familiäre Umfeld, die zur Verfügung stehenden Ressourcen oder den Herkunftsort zurückzuführen.

Für viele Bürger in der Schweiz gehören beispielsweise eine gesunde Schlafdauer und eine gute Work-Life-Balance zu ihrer idealen Gesundheit dazu. Menschen in anderen Ländern sind z. B. permanent von Hungersnöten bedroht. Nahrungsmittel haben somit in deren Leben einen viel höheren Stellenwert als in unserem Leben in der Schweiz. Wir sehen ausreichende Nahrungsressourcen als eine Selbstverständlichkeit an, wodurch wir ihnen in Bezug auf unsere Gesundheit i.d.R. keinen allzu hohen Stellenwert einräumen.

Dies führt schlussendlich dazu, dass jeder eine individuelle Auffassung der persönlichen Gesundheit hat. Somit misst jede Person gewissen Dingen in Bezug auf die optimale Gesundheit eine geringere oder eine grössere Bedeutung bei.

4.1.3 Die Maslow'sche Bedürfnispyramide

Der Psychologe Abraham Maslow (1908–1970) erkannte, dass es beim Menschen unterschiedliche Stufen der Motivation bzw. der Motive und Bedürfnisse dahinter gibt. Diese hat er in seiner Bedürfnispyramide (siehe Abbildung unten) zusammengetragen. Die drei untersten Stufen der Pyramide decken die Defizitbedürfnisse (vgl. Abbildung) ab. Diese müssen laut Maslow aufeinander aufbauend befriedigt sein, um Zufriedenheit empfinden zu können. In einem nächsten Schritt folgen die Wachstumsbedürfnisse (vgl. Abbildung), welche allerdings so gut wie nie vollständig befriedigt werden können und stets Teil eines immerwährenden Prozesses sind.

Wissenschaftler bestätigen anhand ihrer Forschungsergebnisse, dass die Defizitbedürfnisse überall auf der Welt primär erfüllt sein müssen, damit ein Mensch glücklich sein kann. Die Rangfolgen der einzelnen Bedürfnisse können allerdings variieren. Die Wachstumsbedürfnisse hingegen entscheiden darüber, ob ein Mensch sein Leben genossen und mehrheitlich positive Gefühle empfunden hat. Die Richtigkeit von Maslows Theorie wurde somit wissenschaftlich bestätigt.

Ob wir uns körperlich und geistig gesund fühlen, hängt stark damit zusammen, ob unsere Bedürfnisse befriedigt werden. Das heisst also, dass alle Menschen Ähnliches benötigen, um sich selbst als gesund bezeichnen zu können. Wie oben und auch bereits im Kapitel 4.1.2 erwähnt, haben bestimmte Grundbedürfnisse je nach Person aber einen anderen Stellenwert.²

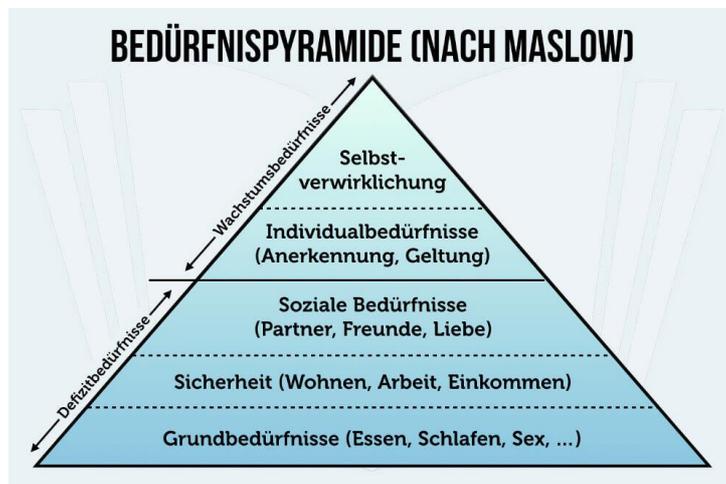


Abb. 1: Die Maslow'sche Bedürfnispyramide

4.2 Stress

Im folgenden Abschnitt meiner Arbeit werde ich auf die verschiedenen Arten von Stress (Eustress und Distress) eingehen, diese näher erläutern und deren Zusammenhänge beschreiben.

Stress wird allgemein als „Med. starke körperliche u. seelische Belastung“ gemäss Duden definiert.³

Die nachfolgende Grafik fasst das Wesentliche dieses Unterkapitels kurz zusammen.



Abb. 2: Eustress und Distress

4.2.1 Eustress

Zuerst werde ich mich mit dem Eustress, dem positiven Stress, befassen. Dabei werde ich den Begriff „Eustress“ definieren, einige Merkmale und Folgen des Eustresses aufzählen und diesen anhand von Beispielen näher erläutern.

Definition von Eustress

Eustress wird im Duden als „Med., Psychol. anregender, stimulierender Stress“ definiert.⁴

Merkmale von Eustress

Eustress entsteht bei kurzfristigen Anspannungsereignissen und wirkt stimulierend. Die betroffene Person ist sich gleichzeitig bewusst, wie sie eine bestimmte Situation bewältigen kann. Eustress muss sich (um eine positive Wirkung zu erzielen) mit Entspannungsphasen abwechseln.⁵

Im Organismus findet also eine Adaptionsreaktion statt, durch welche er versucht, sich den positiv empfundenen Stressoren anzupassen.⁶

Folgen von Eustress

Eustress hat für eine kurze Zeit eine Wirkung, welche die Leistungsfähigkeit steigert. Der betroffenen Person wird es ermöglicht, zusätzliche Kräfte zu aktivieren. Zur selben Zeit macht Eustress auch glücklich (durch die Ausschüttung von Endorphinen), optimistisch und vermittelt ein Gefühl der Stärke.⁷

Zusammengefasst trägt Eustress also zur Gesundheit des Organismus bei und befähigt diesen, schwierige Aufgaben zu bewältigen und Belastungen besser durchzustehen.⁸

Beispiele von Eustress

Muss man eine wichtige Prüfung bestehen oder will man einen Wettkampf gewinnen, so wird durch den positiven Stress Adrenalin ausgeschüttet, was wiederum die Leistungsfähigkeit steigert.

Eustress kann aber z. B. auch für eine bestimmte Zeit das Arbeitstempo erhöhen.

4.2.2 Distress

Im folgenden Abschnitt befaße ich mich mit dem negativen Pendant zum Eustress, dem Distress. Dabei werde ich diesen Begriff zuerst definieren. Dann werde ich die Merkmale und Folgen des negativen Stresses untersuchen. Zum Schluss wird auch diese Art von Stress durch Beispiele verdeutlicht.

Definition von Distress

Distress bzw. Disstress wird im Duden als „*Med., Psychol.* lang andauernder starker Stress“ definiert.⁹

Merkmale von Distress

Distress definiert sich durch lange und wiederkehrende Überlastungen, also lang andauernde Erregungszustände. Dieser negative Stress hemmt und blockiert die betroffene Person. Diese wird dadurch u. a. gehindert, Probleme rational anzugehen. Ein weiteres, entscheidendes Merkmal von Distress sind die weitgehend ausbleibenden Entspannungsphasen. Eine Regeneration des Organismus wird dadurch verunmöglicht.¹⁰

Distress wird stets von negativen Stressoren hervorgerufen.¹¹

Folgen von Distress

Distress löst ein Gefühl von Überforderung aus. Der Betroffene fühlt sich dadurch hilflos und handlungsunfähig. Hinzu kommt, dass der negative Stress betroffene Personen ängstlich macht. Unter Distress leidende Personen fühlen sich zudem oft gereizt und haben unter starker Erschöpfung zu leiden (sowohl physisch als auch psychisch).¹²

Kurz gesagt ist Distress ein häufiger Auslöser von physischen und psychischen Krankheitssymptomen (z. B. Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Burn-out, Depression usw.).¹³

Beispiele von Distress

Man leidet z. B. unter beruflichem Distress, wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg zu viel arbeitet und über keine freie Zeit mehr verfügt, um ausserberuflichen Aktivitäten nachzugehen.

Negativer Stress beeinflusst häufig auch Lernende, wenn sie sich vom Niveau eines Stoffgebiets und dessen Anforderungen überfordert fühlen.

4.2.3 Die Gratwanderung zwischen Eustress und Distress

Häufig ist es sehr schwierig, eine klare Grenze zwischen Eustress und Distress zu ziehen, da diese oftmals fließend verläuft. Grundsätzlich gilt aber, dass der Distress dann einsetzt, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum (ca. drei Monate) keine Erholungsphase hatte.

Dies lässt sich beispielsweise am Phänomen des Notendrucks erklären. Durch den Notendruck werden Lernende animiert, zu lernen und ihre Aufgaben pflichtbewusst zu erledigen. Führt Letzteres zu einem guten Prüfungsergebnis, so hatten der Stress und der Druck positive Auswirkungen. Gleichzeitig kann es jedoch sein, dass sich einige Lernende genau aufgrund von diesem Stress und Druck belastet fühlen, was im schlimmsten Fall sogar zu einem Burn-out führen kann.

Es ist also in den meisten Fällen nicht möglich, eine klare Grenze zu bestimmen, wo der positive Stress aufhört und dann in den negativen übergeht. Dies liegt auch vor allem daran, dass jede Person unterschiedlich belastbar ist und anders auf bestimmte Stressoren reagiert.¹⁴

Als Schlussfolgerung aus der Gegenüberstellung der beiden Stressarten lässt sich Folgendes festhalten: Nur durch ein gesundes Verhältnis zwischen ausgewogener Anspannung/Motivation und regelmässigen Erholungsphasen kann die volle Leistung erbracht werden.

5. Herkunft und Notwendigkeit des Leistungsdrucks an den Gymnasien

In diesem Kapitel beziehe ich mich nun spezifisch auf einige Zürcher Gymnasien. Dafür versuche ich zuerst herauszufinden, was man allgemein unter „Leistungsdruck“ versteht und woher der Leistungsdruck an vielen Zürcher Gymnasien kommen könnte. In einem weiteren Schritt möchte ich dann analysieren, ob dieser Leistungsdruck für die Schüler in gewisser Weise nicht sogar notwendig ist.

5.1 Definition von Leistungsdruck

Im Duden wird Leistungsdruck als „psychischer Druck durch Zwang zu hoher Leistung“ definiert.¹⁵

5.2 Die Herkunft des Leistungsdrucks

Für Stress und Leistungsdruck an den Gymnasien gibt es vielerlei Ursachen. Im folgenden Abschnitt habe ich fünf wichtige Quellen des Leistungsdrucks zusammengetragen. Zuerst untersuche ich den Leistungsdruck, welchen die Eltern auf ihre Kinder ausüben. Dann analysiere ich den Leistungsdruck durch die Gesellschaft und den selbst verursachten Leistungsdruck. Zum Schluss behandle ich noch den Leistungsdruck durch Staat und Wirtschaft sowie denjenigen durch die Hochschulen.

5.2.1 Der Leistungsdruck durch die Eltern

Viele Eltern, vor allem wenn sie selbst eine akademische Laufbahn eingeschlagen haben, legen besonderen Wert auf die Bildung ihrer Kinder. In den meisten Fällen wollen sie „nur das Beste für ihre Sprösslinge“. Sie erhoffen sich, dass diese dank einer guten (gymnasialen) Ausbildung eine möglichst sorgenfreie Zukunft vor sich haben. Von dieser Unterstützung kann grundsätzlich jedes Kind profitieren, wenn es die Fähigkeiten und Kompetenzen dazu mitbringt. Viele Eltern sind jedoch häufig der Meinung, dass man durch eine abgeschlossene Mittel- und Hochschule im späteren Leben zwangsläufig bessere Perspektiven (vor allem beruflicher Natur) hat. Mit dem in den letzten Jahrzehnten stark ausgebauten dualen Bildungssystem in der Schweiz ist dies jedoch ein Trugschluss.

Oftmals verläuft nur ein sehr schmaler Grat zwischen der Förderung und der Überforderung der Kinder. Wenn diese Unterstützung sich zu einem permanenten Druck auf die Kinder entwickelt, so fühlen sich diese häufig gestresst. Sie entwickeln Ängste, den Anforderungen ihrer Eltern nicht gerecht werden zu können.¹⁶

Überforderte Kinder spüren häufig selbst, dass das Gymnasium nicht der richtige Ort für sie ist. Dies fördert Stress und erhöht den Druck zusätzlich. Hinzu kommt, dass das Selbstwertgefühl überforderter Kinder häufig leidet. Sie sind mit ihren Leistungen stets am unteren Limit, was sich auf Dauer stark auf das psychische Wohlbefinden dieser Jugendlichen auswirkt.

Solche Kinder werden auch als „Überleister“ (oder „Overachiever“) bezeichnet. Dies sind junge Leute, welche mehr leisten, als man von ihnen aufgrund ihrer intellektuellen Fähigkeiten erwartet.¹⁷

Zusätzlich spüren diese Kinder oftmals selbst, dass sie vor allem dann etwas wert sind und von ihren Eltern respektiert werden, wenn die von den Eltern erwarteten

Leistungen stimmen. Viele Kinder denken dann, dass die Liebe ihrer Eltern nur auf ihren schulischen Leistungen basiert.¹⁸

Gemäss Schätzungen aus der Forschung, sind mindestens 30 Prozent der Schweizer Gymnasiasten Überleister.¹⁹

Diese Zahlen werden auch durch die Statistiken der Aufnahmeprüfung ans Gymnasium bestätigt. Bei solch entscheidenden Prüfungen stehen viele Kinder unter dem Druck der Eltern, welche wollen, dass ihr Kind in Zukunft ein Gymnasium besucht. Im Verlauf der letzten Jahre meldeten sich insgesamt immer mehr Schüler für die Aufnahmeprüfung (Lang- und Kurzzeitgymnasium) an, und immer mehr bestanden die Prüfung nicht. Die nachfolgende Tabelle soll dies verdeutlichen. Verglichen werden dafür die Jahre 2018 und 2019. Alle Angaben beziehen sich auf Zürcher Mittelschulen. Zur Vereinfachung wird das Langzeitgymnasium mit LZG und das Kurzzeitgymnasium mit KZG abgekürzt.²⁰

Kategorie:	2018	2019
Anzahl Prüflinge total (LZG+KZG)	7'620	7'704
Anzahl Prüflinge LZG	4'109	4'212
Anzahl Prüflinge KZG	3'511	3'492
Anzahl erfolgreiche Prüflinge LZG	2'120	2'118
Anzahl erfolgreiche Prüflinge KZG	1'427	1'386
Anzahl durchgefallene Prüflinge LZG	1'989	2'094
Anzahl durchgefallene Prüflinge KZG	2'084	2'106
Erfolgsquote LZG	51,6 %	50,3 %
Erfolgsquote KZG	40,6 %	39,7 %
Durchfallquote LZG	48,4 %	49,7 %
Durchfallquote KZG	59,4 %	60,3 %

Experten schliessen nun aus diesen Quoten, wie oben bereits erwähnt, dass die Durchfallquoten vor allem deshalb ansteigen, da immer mehr Eltern ihre Kinder an eine Mittelschule drängen, obwohl beispielsweise die Sekundarschule (anstelle des Langzeitgymnasiums) oder eine Lehrstelle (anstelle des Kurzzeitgymnasiums) bessere Anschlussmöglichkeiten darstellen würden.²¹

Abschliessend muss allerdings auch berücksichtigt werden, dass heutzutage teilweise bereits im Kindergarten damit begonnen wird, die Kompetenzen von Fünfjährigen in mehrseitigen Fragebogen zu beurteilen und miteinander zu vergleichen. Das Leistungsdenken wird den Kindern somit vielfach schon in die Wiege gelegt. Die Eltern werden dadurch schon früh dazu aufgefordert, die Leistungen ihrer Kinder permanent im Auge zu behalten und ihre Kinder bzw. deren schulische Leistungen zu fördern und zu optimieren. Somit wird es für sehr viele Eltern oft schwierig, abzuschätzen, ob sie die eigenen Kinder nun fördern oder eher überfordern.²²

5.2.2 Der Leistungsdruck durch die Gesellschaft

Wir leben heutzutage in einer globalisierten Gesellschaft, welche bereits an ihre Jüngsten hohe Anforderungen stellt. Will man einen „guten“ Beruf ausüben, so muss man heute über immer mehr fachliche und fachübergreifende Kompetenzen verfügen. Aber leben wir tatsächlich in einer Gesellschaft, in der eine gute (gymnasiale) Ausbildung und eine gut bezahlte Arbeit auch heute noch Statussymbole sind?

Wer den Anforderungen des Gymnasiums nicht gerecht werden kann, wird schnell abgestuft oder muss das Gymnasium ganz verlassen.

In der Schweiz gibt es mit dem dualen Bildungssystem neben dem Gymnasium viele weitere Möglichkeiten, eine gute Ausbildung zu absolvieren (vgl. Kapitel 5.2.1). Dies ist den meisten Leuten in der Schweiz auch bewusst. So gut wie jeder Bildungsweg führt schlussendlich zu einem angesehenen Beruf. Es gibt also viele Wege, den Anforderungen der Gesellschaft gerecht zu werden, und es wäre falsch, zu behaupten, dass man nur durch eine gymnasiale Ausbildung eine angesehenere Rolle in der Gesellschaft erreicht.²³

Hinzu kommt, dass nicht nur an den Gymnasien viel von den Jugendlichen verlangt wird. Geschenkt wird nichts: Wer seine Ausbildung erfolgreich abschliessen möchte, muss hart dafür arbeiten; einerlei, ob am Gymnasium, an einer Fachhochschule, bei einer Lehrstelle oder anderswo.

Wenn von „Leistungsdruck durch die Gesellschaft“ die Rede ist, ist damit wohl eher gemeint, dass unsere Gesellschaft hohe Anforderungen an die Jugendlichen stellt. Die Gesellschaft macht jedoch keinem Jugendlichen gezielt Druck, ein Gymnasium zu besuchen, wohl aber seine Ausbildung erfolgreich abzuschliessen. Der Leistungsdruck durch die Gesellschaft muss also vielmehr gesamtheitlich und nicht spezifisch auf die Lernenden einzelner Ausbildungsstätten betrachtet werden.

5.2.3 Der selbst verursachte Leistungsdruck

Einige Gymnasiasten sind sehr streng mit sich selbst, insbesondere mit den von ihnen erzielten Leistungen. Sie haben hohe Selbstanforderungen. Stress und Leistungsdruck sind somit häufig vorprogrammiert.

Solche Schüler werden auch als sehr ehrgeizig bezeichnet. Ehrgeiz wird als „starkes oder übertriebenes Streben nach Erfolg und Ehren“ definiert.²⁴ Perfektionismus und Zielstrebigkeit können weitere Antreiber von hohem Selbstdruck sein.

Sehr ehrgeizige, perfektionistische und zielstrebige Schüler sind häufig dafür prädestiniert, sich selbst zu überfordern. Stimmen die erzielten Leistungen nicht mit den sich erhofften überein, treten häufig scharfe Selbstkritik, Enttäuschung und Selbstzweifel auf. Diese Abhängigkeit, gute Noten zu erzielen, ist zwar in einem gewissen Masse förderlich, da gute Leistungen grundsätzlich nirgends von Nachteil sind. Führt dieses Streben nach guten Leistungen aber dazu, dass das ganze Leben des Gymnasiasten nur noch darauf ausgerichtet ist, Topleistungen zu erzielen, so ist dies auf Dauer äusserst schädlich für Körper und Psyche. Der negative Stress mit seinen Symptomen wie Magersucht, Schlafstörungen, bestimmten Zwängen usw. setzt ein. Die Noten entscheiden also über Zufriedenheit oder Enttäuschung, und dies nicht nur im schulischen Alltag, sondern in einer ganzheitlichen Betrachtung eben auch im Privatleben.

Je tiefer ein Schüler nun in diese „Abwärtsspirale“ der hohen Selbsterwartungen hineinrutscht, desto schwieriger wird es, die hohen Selbstanforderungen wieder zu relativieren.

Die permanente Selbstüberforderung kann schlimmstenfalls sogar in einer Depression oder in einem Burn-out enden.

Letzten Endes bedeutet dies aber nicht, dass es nicht sinnvoll wäre, streng mit sich selbst zu sein und gewisse Anforderungen an sich selbst zu stellen. Es gilt hier jedoch, individuell das richtige Mass zu finden. Dabei muss man sich stets fragen, ob die Anforderungen an die eigenen Leistungen noch im Bereich des Möglichen liegen oder ob das Erfüllen dieser Selbstanforderungen zum einzigen Lebensziel geworden ist.²⁵

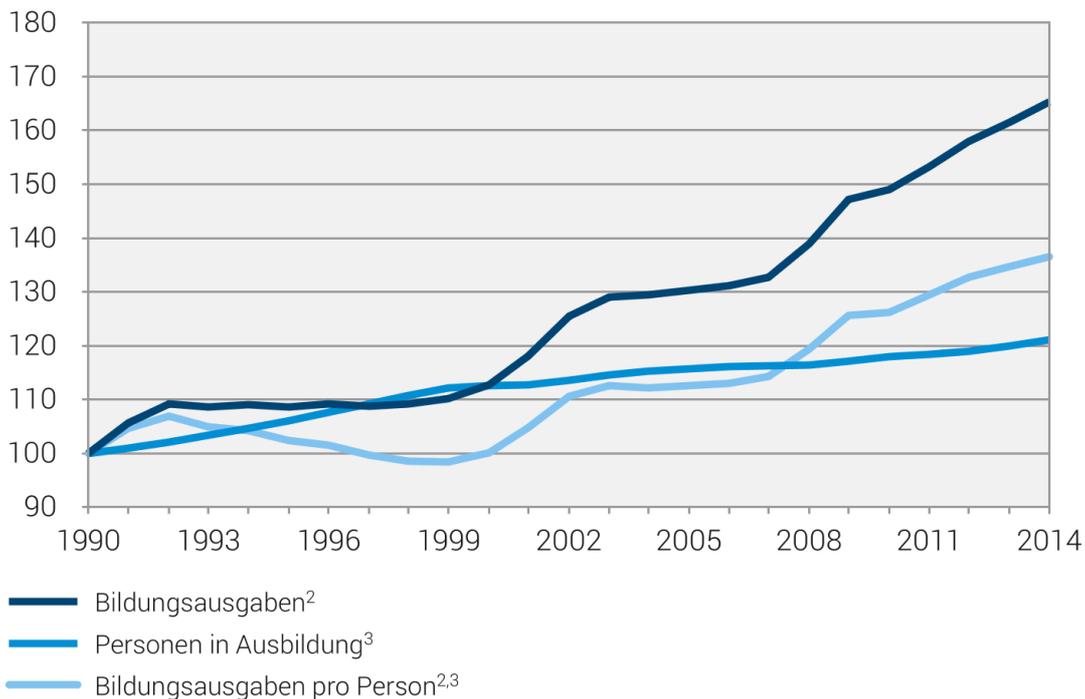
5.2.4 Der Leistungsdruck durch Staat und Wirtschaft

Im Jahr 2014 kostete ein Gymnasiast den Staat durchschnittlich 24'849 CHF. Ein Student sogar 36'374 CHF. Die nachfolgende Grafik soll die öffentlichen Bildungsausgaben pro Person in Ausbildung in der Schweiz von 1990 bis 2014 veranschaulichen.

Bildungsausgaben pro Person in Ausbildung, 1990-2014¹

Indexierte Entwicklung der Bildungsausgaben pro Person in Ausbildung, der Bildungsausgaben und der Personen in Ausbildung.

Zu konstanten Preisen, 1990 = 100



Quellen: BFS – ÖBA, SDL, Studierende und Abschlüsse der Hochschulen; EFV - FS

© BFS 2016

¹ 2000: Bruch der Zeitreihe.

² Die öffentlichen Ausgaben für Forschung sind Teil der öffentlichen Bildungsausgaben. Ohne die Privatschulen.

³ Da das Schuljahr nicht dem Rechnungsjahr entspricht, werden die Anzahl Lernende bzw. Studierende von zwei Schuljahren berücksichtigt und entsprechend gewichtet.

Abb. 3: Bildungsausgaben 1990–2014

Von 1990 bis 2014 sind die staatlichen Ausgaben pro Person in Ausbildung um knapp 50 Prozent gestiegen.

Grundsätzlich gilt, dass die Bildungsausgaben mit steigender Bildungsstufe zunehmen. Demnach kosten Studierende den Staat am meisten. Die grössere Tertiärisierung der Bildung (die Tatsache, dass es immer mehr Studierende gibt) ist also einer der Hauptgründe dafür, dass die Bildungsausgaben so markant steigen.²⁶

Der Schweizer Staat legt also viel Wert auf eine gute Ausbildung seiner Lernenden. Im Fokus steht jedoch nicht nur die optimale Ausbildung. Ein gut funktionierender Staat hat auch die Aufgabe, seine Gelder breit, möglichst sinnvoll und gerecht zu verteilen. Damit diese Ausgaben nicht noch höher ausfallen, müssen die Lernenden gezielt auf den richtigen Bildungsweg gebracht werden, damit der Staat nicht durch unnütze Investitionen (Studienabbrüche, Mittelschulabbrüche usw.) Geld verliert. Dies geschieht am besten durch ein anspruchsvolles Ausbildungssystem, welches mittels dieser Strenge vor allem den Studienabbrüchen entgegenwirkt. Der Nachteil dabei ist, dass genau dieses strenge System die Lernenden häufig stresst und unter Druck setzt.

Auch die Wirtschaft hat grossen Einfluss auf Stress und Leistungsdruck an den Gymnasien. Durchschnittlich besucht lediglich ein Fünftel der Schweizer Jugendlichen eine Mittelschule. Die folgende Tabelle zeigt, dass dieser Wert jedoch von Kanton zu Kanton stark variieren kann. Die Angaben beziehen sich auf die Maturitätsquote im Jahr 2015.²⁷

Kanton:	Genf	Zürich	Uri
Maturitätsquote:	32,6 %	19,7 %	14,6 %

Die Maturitätsquote in der Schweiz wird im Vergleich zu anderen Ländern eher tief gehalten (beispielsweise lag in Deutschland die Abiturquote im Jahr 2014 bei ca. 53 Prozent²⁸). Es wird daher schon während der ganzen Mittelschulzeit stark ausgesiebt. Diese dauerhafte Selektion verursacht bei den Schülern häufig Stress und Leistungsdruck. Schlussendlich schaffen es nur diejenigen Schüler an eine Hochschule, welche i.d.R. auch wirklich das Rüstzeug zum erfolgreichen Studenten mitbringen. Dies ist auch der Grund, warum in der Schweiz die meisten Studenten ihr Studium erfolgreich abschliessen, nämlich rund 70 Prozent.

Durch dieses effiziente Studieren an den Schweizer Hochschulen wird häufig eine Art „Elite-Akademiker“ geschaffen. Können sich diese von den Absolventen anderer Länder abheben, so ist dies nicht nur für den Schweizer Arbeitsmarkt und die Schweizer Wirtschaft von Vorteil, sondern man hebt sich auch gleichzeitig von der internationalen Konkurrenz ab.²⁹

Man kann also sagen, dass der Staat sowie die Wirtschaft bestimmt einen Teil zum Leistungsdruck an den Gymnasien beitragen. Der durch Staat und Wirtschaft verursachte Leistungsdruck hängt vor allem mit dem für die Bildung zur Verfügung stehenden Budget zusammen, aber auch damit, dass die Schweiz ihre Stellung im internationalen Ranking (bezogen auf Arbeitsmarkt, Finanzhaushalt etc.) stets möglichst weit oben halten will, wofür sie auf gut ausgebildete Fachkräfte und Hochschulabsolventen angewiesen ist. Die Grundlage dafür ist eine dementsprechend strenge (gymnasiale) Ausbildung.

5.2.5 Der Leistungsdruck durch die Hochschulen

Es ist unumstritten, dass die Hochschulen immer höhere Anforderungen an ihre Studierenden stellen, um im internationalen Markt wettbewerbsfähig zu bleiben. Eine

der Hauptaufgaben der Gymnasien ist es, ihre Schüler möglichst gut auf das Studium vorzubereiten. Aus diesem Grund sind den Gymnasien bei der Gestaltung des Unterrichts oftmals die Hände gebunden, da sie ihre Lernformen, die zu behandelnden Stoffbereiche usw. immer in Abhängigkeit von den Hochschulen gestalten müssen. Ist die Behauptung, dass die Hochschulen mitverantwortlich für den Leistungsdruck an den Gymnasien sind, nun aber gerechtfertigt?

Dadurch, dass die Gymnasien ihre Schüler bestmöglich auf die Hochschule vorbereiten müssen, tragen sie ein grosses Mass an Verantwortung. Sollten die Gymnasien ihre Schüler nicht ausreichend auf das Studium vorbereiten, so werden diese später vielfach grosse Schwierigkeiten haben (z. B. beim Bestehen eines Studiums).

Den Hochschulen liegt natürlich viel daran, möglichst qualifizierte Mittelschulabsolventen zu erhalten. Dementsprechend fordern die Universitäten auch sehr viel von den Gymnasien bezüglich der Ausbildung ihrer Schüler. Dies wirkt sich automatisch auf die Gymnasiasten selbst aus und wird von ihnen häufig als Stress oder Druck wahrgenommen. Die Schüler lernen dadurch aber bereits im Gymnasium, wie sie mit herausfordernden Situationen (wie sie oftmals an den Hochschulen bzw. im Berufsleben vorkommen) umgehen müssen.

5.3 Die Notwendigkeit des Leistungsdrucks

Wenn von Leistungsdruck die Rede ist, so werden meist nur dessen negative Folgen betrachtet (wie auch beim Stress; vgl. Kapitel 4.2). Leistungsdruck kann sich jedoch auch als positiv bewähren. Vielmehr ist der Leistungsdruck, in einer gewissen Hinsicht, häufig sogar notwendig und nahezu unverzichtbar. Im Folgenden trage ich nochmals einige zentrale Erkenntnisse aus dem Kapitel 5.2 zusammen und versuche dadurch herauszufinden, inwiefern der Leistungsdruck nahezu unabdingbar ist.

Wie schon im Kapitel 5.2.4 erwähnt, dient der Leistungsdruck dem Staat u. a. als Mittel gegen den Abbruch von Ausbildungen. Es soll frühzeitig herausgefiltert werden, wer das Recht hat, die teure finanzielle Unterstützung des Staates zu beanspruchen. Der Leistungsdruck ist also notwendig, damit der Staat seine Gelder möglichst gerecht verteilen und sinnvoll investieren kann.³⁰

Auch in Bezug auf die Hochschulen hat der Leistungsdruck an den Gymnasien seine Vorteile. Im Kapitel 5.2.5 wird erläutert, wie wichtig eine gute gymnasiale Ausbildung für den späteren Erfolg an den Hochschulen ist. Auch wenn sich viele Gymnasiasten häufig von den schulischen Anforderungen überfordert fühlen, so bereitet sie dieses strenge und selektive System grundsätzlich nur bestmöglich auf ein Universitätsstudium vor. Die Fähigkeit, unter Stress und Druck gute Leistungen zu erzielen, wird an den Hochschulen und auch im Berufsleben vorausgesetzt. Die strenge Gymnasialzeit ist somit die beste Voraussetzung für den Erfolg an den Universitäten und in der Arbeitswelt. Dies wird auch anhand von Studien belegt. In Kantonen, in welchen wesentlich mehr als 20 Prozent der Jugendlichen einen Mittelschulabschluss machen, verdoppelt sich die Ausfallquote an der Hochschule mindestens.³¹

Hinzu kommt, dass ein gewisser Druck, vor allem der Notendruck, auch notwendig ist, damit die Gymnasiasten pflichtbewusst arbeiten. Letzteres wird im nächsten Kapitel noch genauer thematisiert werden.

6. Auswertung meiner Umfrage

In diesem Kapitel werde ich die Ergebnisse meiner Umfrage zusammentragen und näher erläutern. Um meine Resultate besser zu veranschaulichen, führe ich jeweils zu Beginn jedes Unterkapitels die entsprechende Frage aus meinem Fragebogen auf, welche sich auf die jeweiligen Ergebnisse bezieht.

6.1 Allgemeine Informationen zu meiner Umfrage

Mit meiner Umfrage wollte ich herausfinden, ob der vermeintliche Leistungsdruck an einem Teil der Zürcher Gymnasien wirklich so hoch ist, wie häufig behauptet wird. Dafür habe ich mehreren Gymnasiasten von verschiedenen Gymnasien einen selbst erstellten Fragebogen zugeschickt. Mein Fragebogen beinhaltet noch viele weitere Fragen, z. B. bezüglich der zur Verfügung stehenden Freizeit der Schüler, ihres Arbeitsaufwands, ihres Schlafrhythmus usw. Durch eine Vielzahl an Fragen, habe ich nicht nur ein Bild vom Leistungsdruck selbst erhalten, sondern auch gleichzeitig einige zusätzliche Informationen bezüglich des Lernverhaltens und des Tagesablaufs der Schüler herausfinden können. Somit kann ich diese Erkenntnisse nun auch gezielt in meine Arbeit einbauen, mit dem Phänomen des Leistungsdrucks in Verbindung bringen und eine möglichst plausible Schlussfolgerung aus meiner Umfrage ziehen. Zudem habe ich einen sehr ähnlich aufgebauten Fragebogen an Lehrpersonen verschiedener Gymnasien verschickt. Dies sollte mir zeigen, wie sie die Problematik beurteilen, und dadurch ist es mir am Ende möglich, beide Fragebogen miteinander zu verknüpfen und somit ein endgültiges Fazit aus meiner Umfrage zu ziehen, welches sowohl die Meinung der Schüler als auch die Ansichten der Lehrpersonen miteinbezieht.

Da viele Fragen teilweise sehr eng miteinander verknüpft sind, kann es hin und wieder zu Überschneidungen kommen.

Nun gehe ich auf ein paar weitere organisatorische Informationen zu meiner Umfrage ein: Mitte Juli 2020 habe ich meine Fragebogen an Schüler und Lehrpersonen von meiner eigenen Schule (dem Gymnasium der Freien Katholischen Schulen Zürich) und von öffentlichen Gymnasien in der Stadt Zürich verschickt. Der Fragebogen der Schüler besteht aus insgesamt 20 Fragen, derjenige der Lehrpersonen aus 24. Die Umfrage lief bis zum 16. August 2020. Bei der Umfrage habe ich darauf geachtet, dass alle Klassenstufen in etwa gleich repräsentiert werden. Das Ausfüllen der Fragebogen war anonym. In der folgenden Tabelle wird kurz zusammengetragen, wie viele Schüler und Lehrpersonen an meiner Umfrage teilgenommen haben.

Gymnasium	Anzahl Schüler	Anzahl Lehrpersonen
Gymnasium der Freien Katholischen Schulen Zürich (Privatschule)	44	10
Staatliche Schulen	16	2
Total (staatliche Schulen und Gymnasium der Freien Katholischen Schulen Zürich)	60	12

Wie schon in der Einleitung erwähnt, bezieht sich meine Umfrage bzw. meine Arbeit nicht auf alle Zürcher Gymnasien, sondern nur auf einen Teil davon.

Ich habe meine Umfrage hauptsächlich an meinem eigenen Gymnasium (dem Gymnasium der Freien Katholischen Schulen Zürich) durchgeführt und zur Verifizierung die Meinungen anderer Gymnasiasten und Lehrkräfte von staatlichen Mittelschulen miteinbezogen, um möglichst repräsentative Ergebnisse aus meiner Umfrage zu erhalten.

Insgesamt haben 60 Schüler von total 11'480 Schülern im Kanton Zürich³² (öffentliche und private Mittelschulen; Stand: Schuljahr 2019/2020) an meiner Umfrage teilgenommen, was ca. 0,52 Prozent der Zürcher Mittelschüler im Schuljahr 2019/2020 entspricht.

Es ist auch zu beachten, dass im Jahr 2020 alle Schweizer Gymnasien von Mitte März bis Mitte Juni aufgrund der Corona-Pandemie geschlossen wurden. Da meine Umfrage schon kurz nach Wiedereröffnung der Mittelschulen stattfand, muss berücksichtigt werden, dass die Ergebnisse meiner Umfrage aufgrund dieser ausserordentlichen Lage etwas anders ausgefallen sein dürften als unter normalen Umständen.

6.2 Auswertung des Fragebogens für die Schüler

Im Folgenden werde ich die wichtigsten Erkenntnisse, welche ich aus der Auswertung meines Fragebogens für die Schüler gewonnen habe, zusammentragen und miteinander in Beziehung setzen.

Die jeweilige Frage, welche ich den Schülern gestellt habe, führe ich immer am Anfang jedes neuen Unterkapitels auf. Zu jedem Unterkapitel werde ich am Schluss noch die zentrale Erkenntnis kurz erläutern.

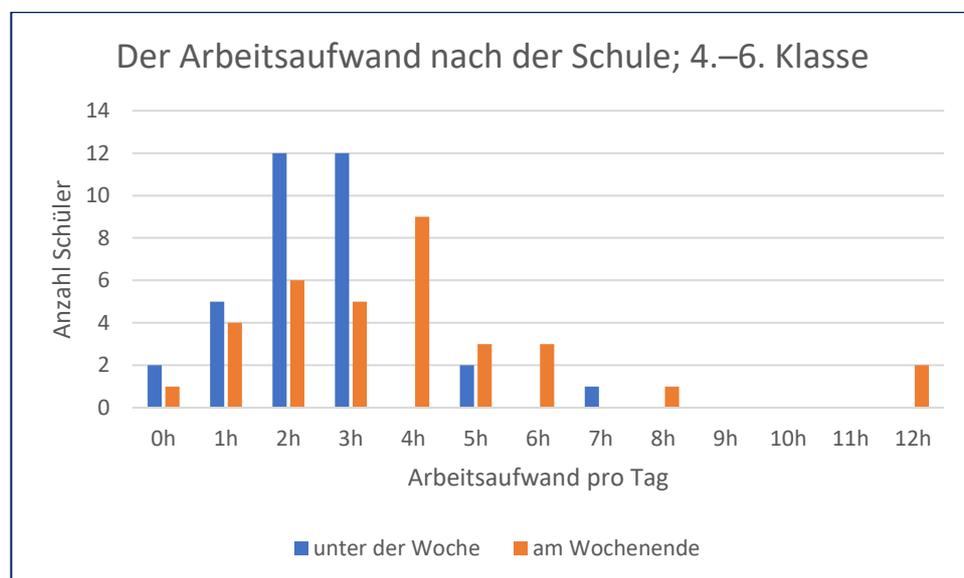
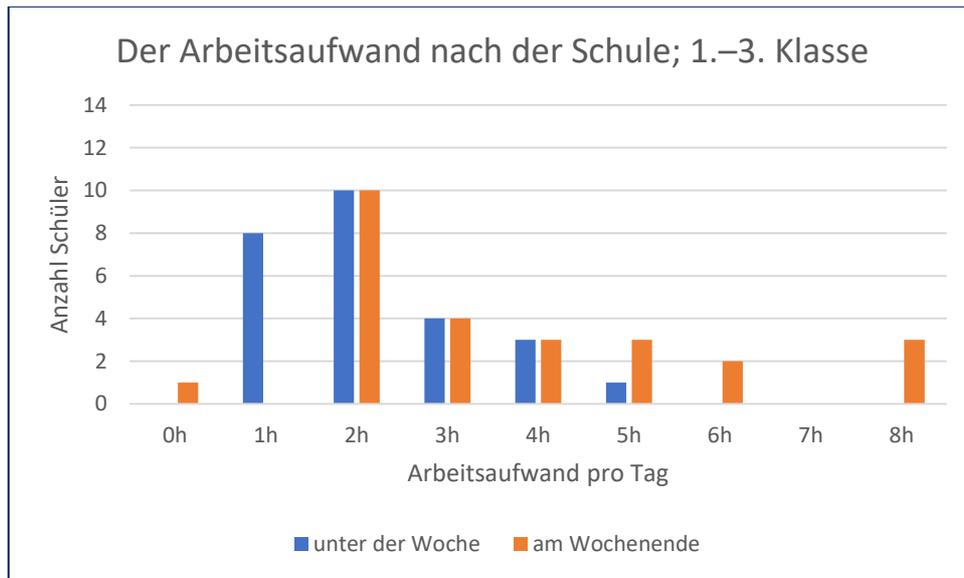
Es erscheint mir wichtig, vor der Analyse der Fragebogen nochmals kurz auf den Aufbau der Zürcher Gymnasien zu sprechen zu kommen. In Zürich können die Schüler, welche die Primarschule abgeschlossen haben, anschliessend das Langzeitgymnasium besuchen, welches sechs Jahre dauert. Alternativ können Schüler nach Abschluss der zweiten oder dritten Sekundarklasse bzw. des zehnten Schuljahres an ein Kurzzeitgymnasium wechseln, welches vier Jahre dauert. Am Ende dieser vier bzw. sechs Jahre müssen die Gymnasiasten Maturitätsprüfungen absolvieren, um einen Mittelschulabschluss zu erhalten.

6.2.1 Der Arbeitsaufwand nach der Schule

Fragen:

„Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag, unter der Woche (Montag bis Freitag), nach der Schule mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.)? Bitte Anzahl Stunden angeben.“

„Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag, am Wochenende (Samstag und Sonntag) mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.)? Bitte Anzahl Stunden angeben.“



In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Punkte in Bezug auf den Arbeitsaufwand der Schüler kurz zusammengetragen.

Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Mittlerer täglicher Arbeitsaufwand unter der Woche, nach der Schule	2,19 h	2,41 h
Mittlerer täglicher Arbeitsaufwand am Wochenende	3,65 h	3,88 h
Mittlerer Arbeitsaufwand, nach der Schule, während einer Woche	18,27 h	19,82 h
Mittlerer Gesamtarbeitsaufwand während einer Woche (nach der Schule und Präsenzunterricht)	45,77 h	44,82 h

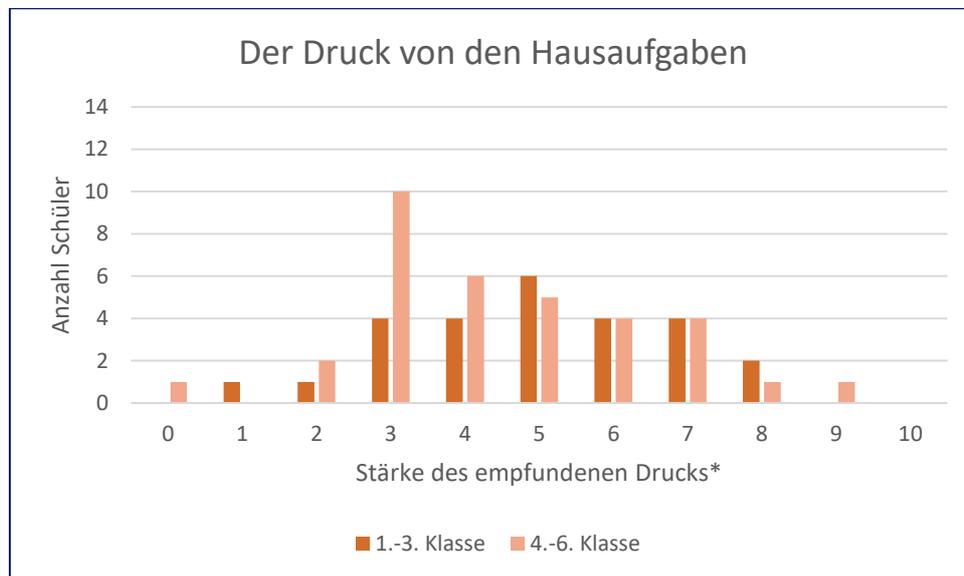
Abschliessend lässt sich sagen, dass sowohl bei den Erst- bis Drittklässlern als auch bei den Viert- bis Sechstklässlern die durchschnittliche wöchentliche Gesamt-arbeitszeit somit etwas über dem Schweizer Durchschnitt der Erwerbstätigen liegt. Im Jahr 2019 arbeiteten Vollzeitarbeitende in der Schweiz im Durchschnitt etwas mehr als 41 Stunden pro Woche.³³

Es muss allerdings beachtet werden, dass Schüler und berufstätige Personen einander nicht gleichgestellt werden sollten, da Beruf und Ausbildung zwei sehr verschiedene Tätigkeiten darstellen. Dieser Vergleich dient daher nur der Veranschaulichung.

(Die Daten bezüglich durchschnittlicher Lektionsdauer beziehen sich auf den Stundenplan des Gymnasiums der Freien Katholischen Schulen Zürich; Stundenplan des SJ 20/21)

6.2.2 Der Druck von den Hausaufgaben

Frage: „Wie stark fühlst du dich im schulischen „Normalbetrieb“ von den Hausaufgaben unter Druck gesetzt?“



*Skala: 0 (= überhaupt nicht stark) – 10 (= sehr stark)

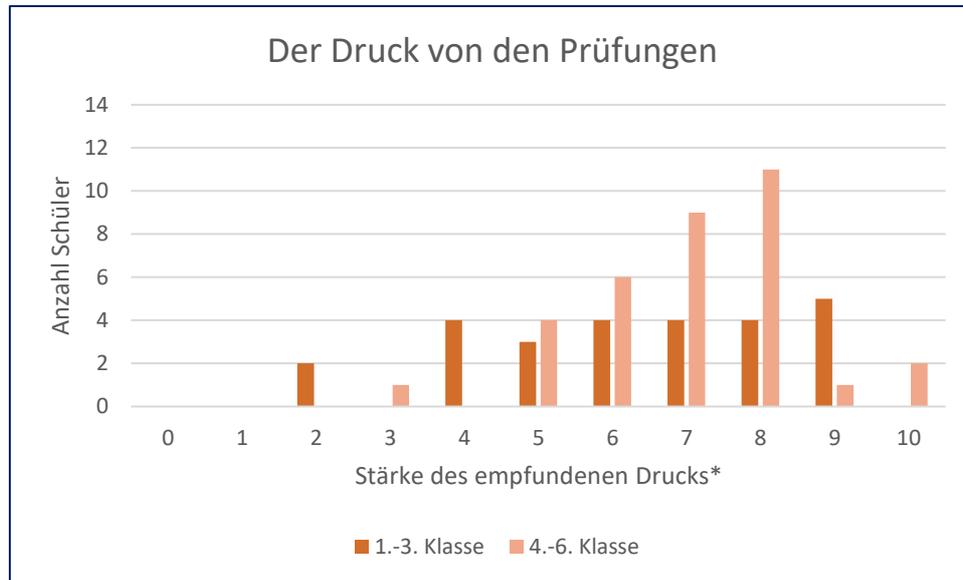
Im Folgenden wird kurz zusammengefasst, wie stark sich die Schüler von den Hausaufgaben unter Druck gesetzt fühlen.

Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Mittelwert der Stärke des empfundenen Drucks durch die Hausaufgaben	5,0	4,5

Aus diesen Ergebnissen lässt sich schliessen, dass die Hausaufgaben i.d.R. für die Schüler keine grosse Belastung darstellen und nicht primär als Verursacher von Leistungsdruck angesehen werden müssen.

6.2.3 Der Druck von den Prüfungen

Frage: „Wie stark fühlst du dich von anstehenden Prüfungen unter Druck gesetzt?“



*Skala: 0 (= überhaupt nicht stark) – 10 (= sehr stark)

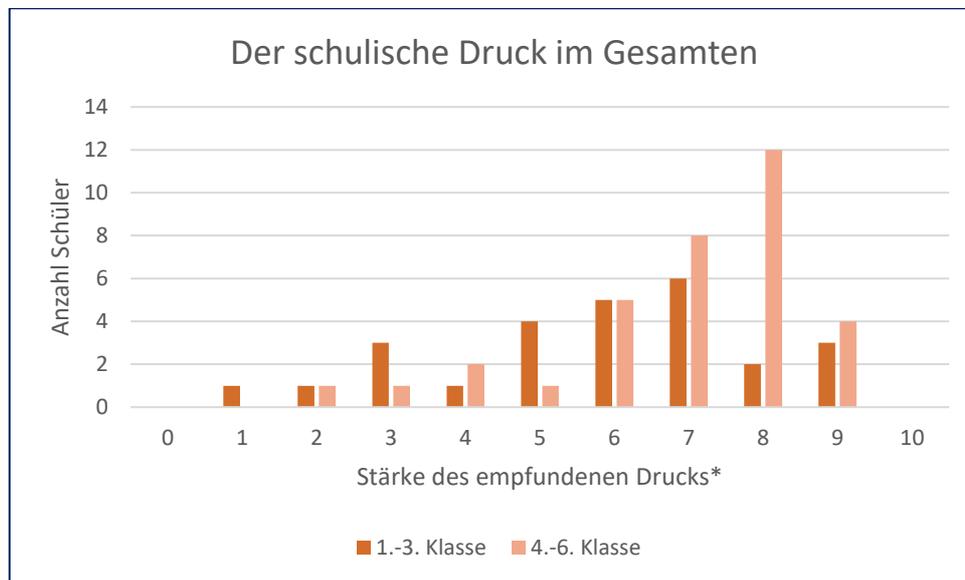
Die folgende Tabelle wiederum gibt darüber Auskunft, wie stark sich die Schüler von anstehenden Prüfungen unter Druck gesetzt fühlen.

Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Mittelwert der Stärke des empfundenen Drucks durch die Prüfungen	6,3	7,0

Es lässt sich daher sagen, dass anstehende Prüfungen die Schüler deutlich mehr belasten als beispielsweise die Hausaufgaben. Somit wird der Prüfungsdruck also automatisch eine nicht zu unterschätzende Auswirkung auf den empfundenen Leistungsdruck im Gesamten haben.

6.2.4 Der schulische Druck im Gesamten

Frage: „Wie stark fühlst du dich im Gesamten von allen schulischen Pflichten (Lektionen, Hausaufgaben, Prüfungen, Vorträgen, etc.) belastet?“



*Skala: 0 (= überhaupt nicht stark) – 10 (= sehr stark)

Nachfolgend wird kurz zusammengetragen, wie stark sich die Schüler vom schulischen Druck im Gesamten belastet fühlen.

Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Mittelwert der Stärke des empfundenen schulischen Drucks im Gesamten	5,8	6,9

Die Schüler fühlen sich also im Gesamten, d.h. nicht auf spezifische Aspekte bezogen (wie z. B. Hausaufgaben oder Prüfungen), von ihren schulischen Pflichten nicht wenig unter Druck gesetzt.

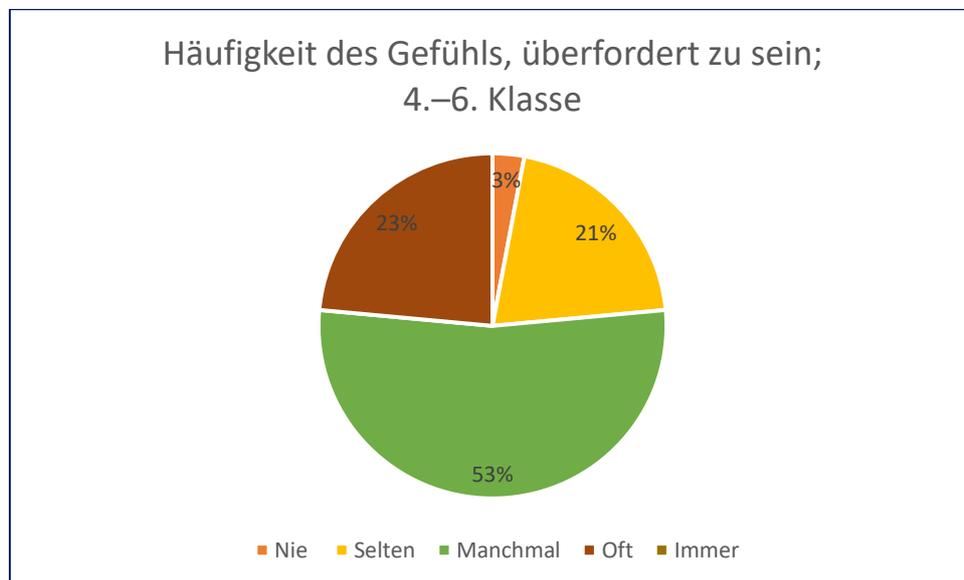
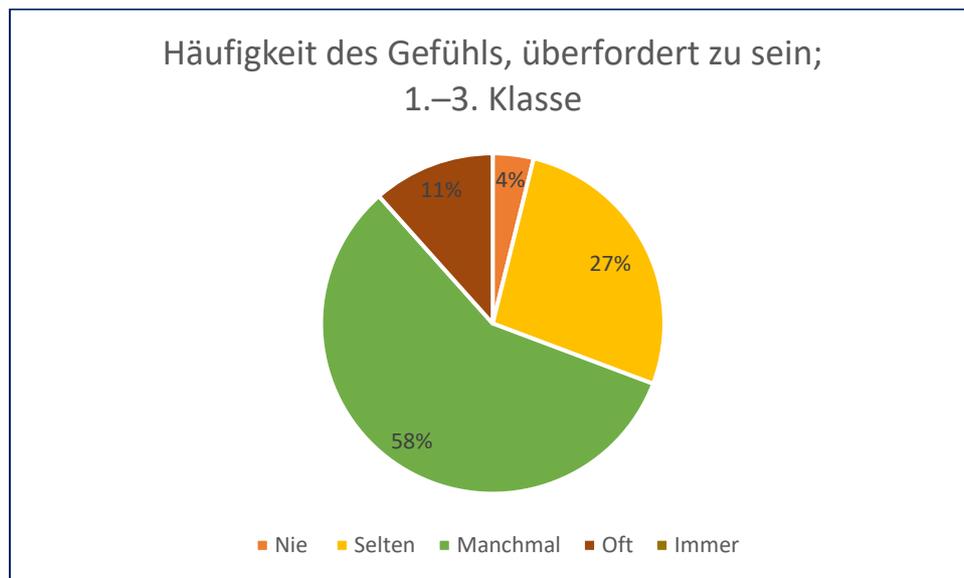
Bei den höheren Klassen würde dieser Wert sogar in den Bereich „mittelstarke bis starke Belastung“ fallen, bei den tieferen Klassen in den Bereich „mittelstarke Belastung“.

6.2.5 Die schulische Überforderung

Im Folgenden untersuche ich, wie oft sich die Gymnasiasten überfordert fühlen und welche Gründe massgeblich für eine allfällige Überforderung verantwortlich sind.

6.2.5.1 Häufigkeit der schulischen Überforderung

Frage: „Wie oft hast du das Gefühl, durch die schulischen Anforderungen überfordert zu sein?“

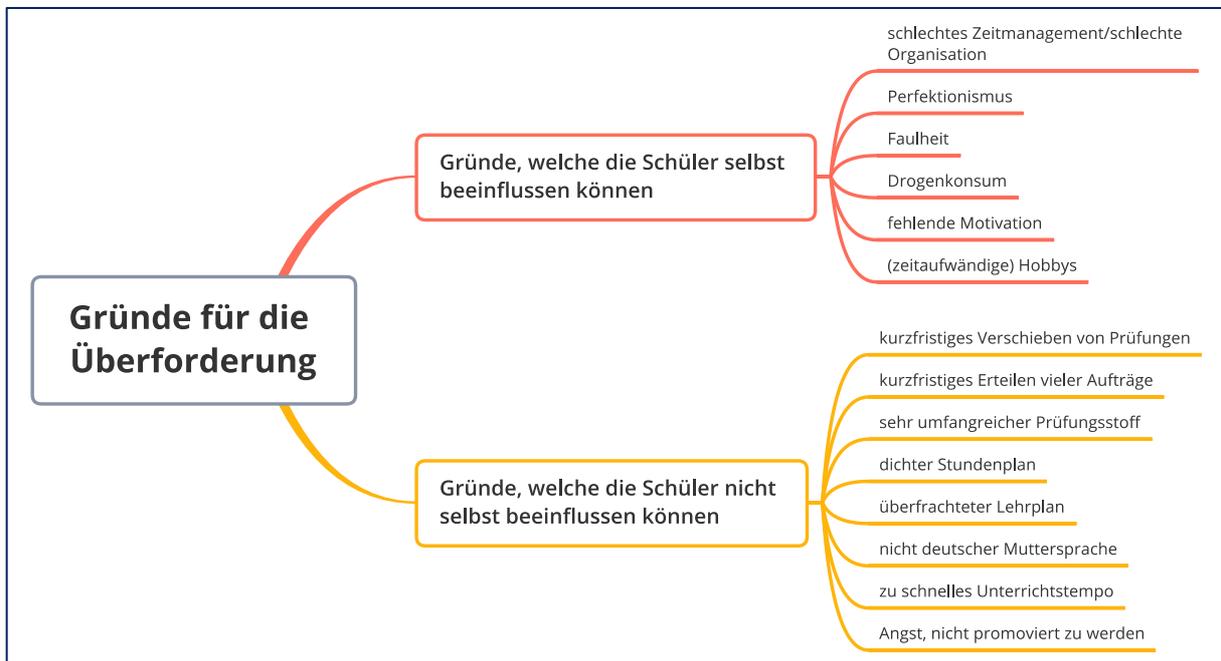


Bei der Umfrage haben 69 Prozent der Erst- bis Drittklässler angegeben, sich manchmal oder oft von den schulischen Anforderungen überfordert zu fühlen. Bei den Viert- bis Sechstklässlern sind es 76 Prozent.

Die schulische Überforderung scheint folglich eine nicht zu unterschätzende Problematik darzustellen, da immerhin fast ein Viertel der befragten Schüler der vierten bis sechsten Klasse angegeben hat, sich sogar oft von den schulischen Anforderungen überfordert zu fühlen.

6.2.5.2 Gründe für die Überforderung

Frage: „Was glaubst du, welche Gründe massgeblich für deine Überforderung verantwortlich sind? (z. B. schlechtes Zeitmanagement, überfrachteter Lehrplan etc.)?“



Die meisten Schüler nannten als Begründung für ihre Überforderung ein schlechtes Zeitmanagement bzw. eine schlechte Organisation ihrerseits.

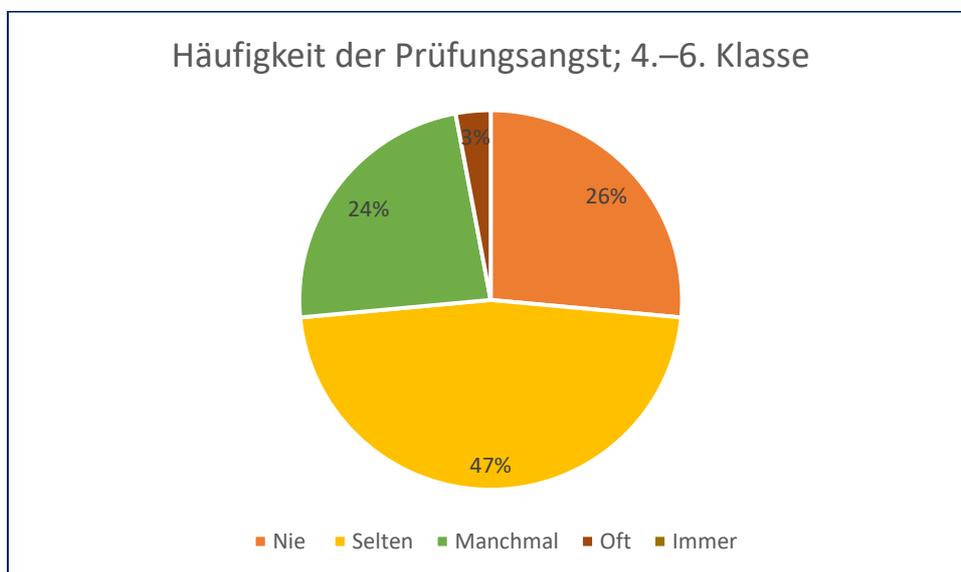
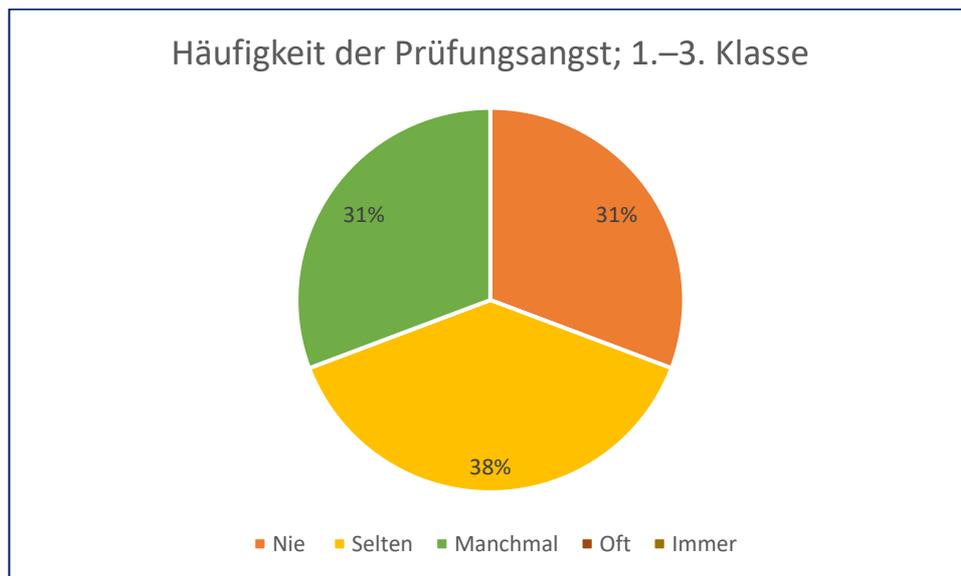
Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass ein schlechtes Zeitmanagement vor allem dazu führt, dass häufig erst spät mit dem Erledigen von Aufträgen begonnen wird. Dies hat zur Folge, dass man dann vor Abgabeterminen oder Prüfungsdaten unter Zeitdruck gerät, was häufig Stress verursacht.

6.2.6 Die Prüfungsangst

Im nachfolgenden Abschnitt untersuche ich, ob die Schüler Angst haben, vor anstehenden Prüfungen in die Schule zu gehen, und was mögliche Gründe für die Prüfungsangst sein könnten.

6.2.6.1 Die Angst vor anstehenden Prüfungen

Frage: „Wie oft hast du vor anstehenden Prüfungen Angst, in die Schule zu gehen?“

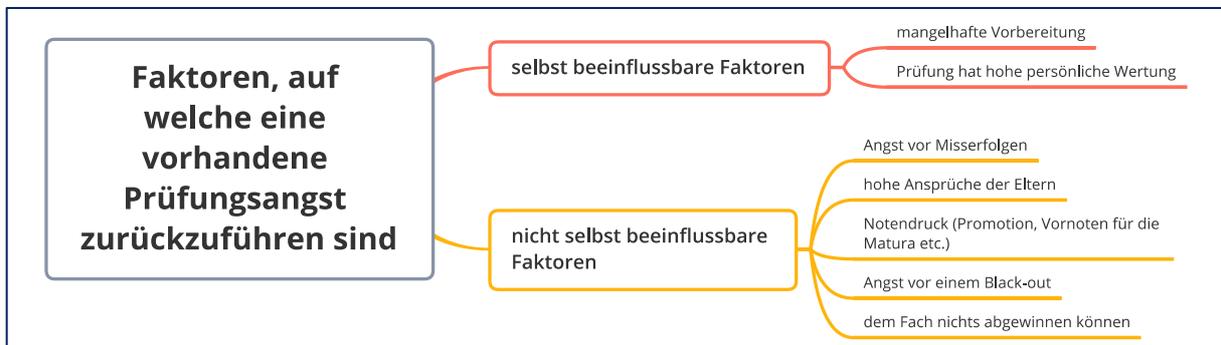


Insgesamt haben 69 Prozent der Erst- bis Drittklässler angegeben, selten oder nie Angst zu haben, an Prüfungstagen die Schule zu besuchen. Bei den Viert- bis Sechstklässlern lag dieser Wert bei 73 Prozent.

Die Schüler haben also i.d.R. keine oder nur wenig Angst, vor anstehenden Prüfungen in die Schule zu gehen. Die Prüfungsangst scheint demnach keinen bedeutenden Einfluss auf den empfundenen Stress und Leistungsdruck zu haben.

6.2.6.2 Gründe für eine vorhandene Prüfungsangst

Frage: „Was denkst du, weshalb du vor anstehenden Prüfungen Angst hast, in die Schule zu gehen?“



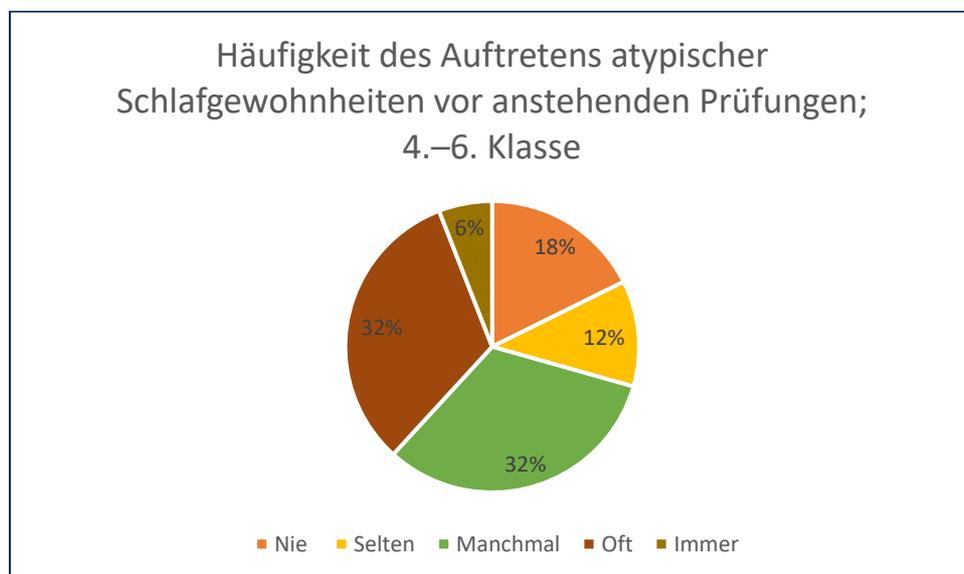
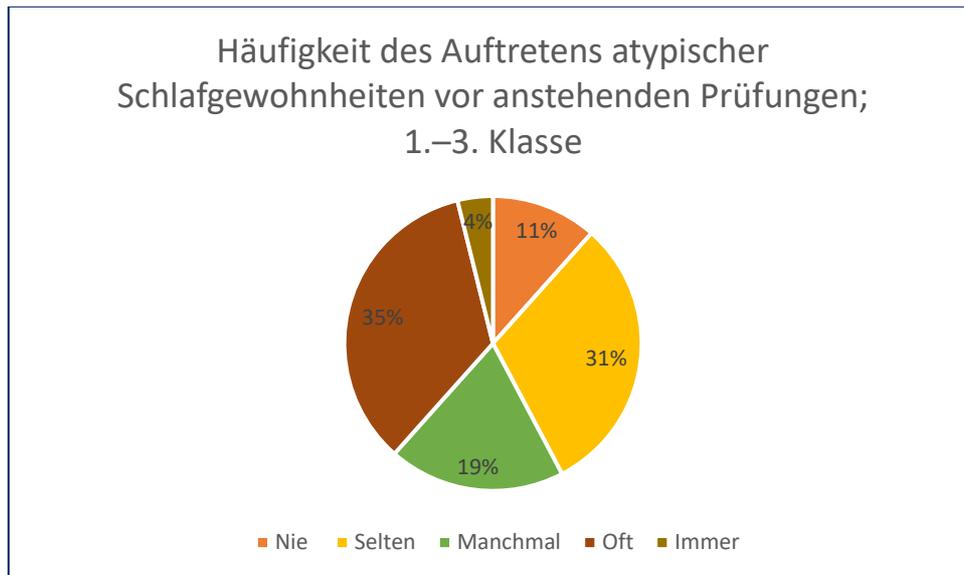
Die meisten Schüler gaben an, dass sie hauptsächlich Angst haben an Prüfungstagen in die Schule zu gehen, weil sie sich vor einer schlechten Note fürchten würden. Die Prüfungsangst bezieht sich somit weniger auf den Prüfungstermin und die Prüfung selbst, sondern vielmehr auf das Resultat der Prüfung.

6.2.7 Die Schlafgewohnheiten vor anstehenden Prüfungen

In diesem Abschnitt versuche ich herauszufinden, ob die Schüler vor anstehenden Prüfungen atypische Schlafgewohnheiten entwickeln und was mögliche Gründe dafür sein könnten.

6.2.7.1 Schlafgewohnheiten vor Prüfungen

Frage: „Wie oft schläfst du weniger oder schlechter vor anstehenden Prüfungen? (z. B. wegen langer Prüfungsvorbereitung, Prüfungsangst etc.)“

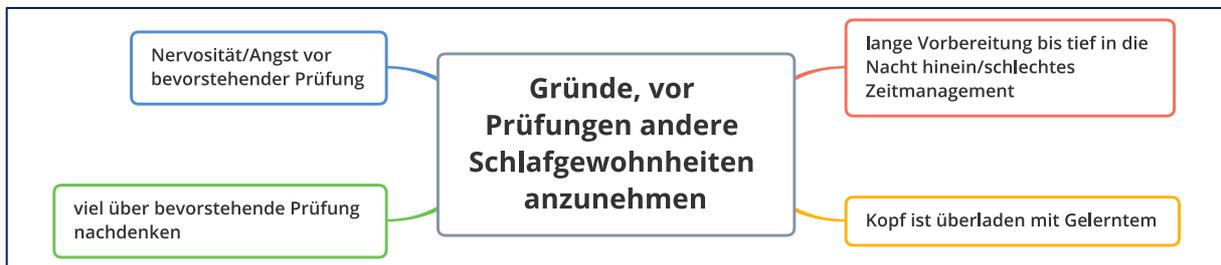


Bei den Erst- bis Drittklässlern gab etwas mehr als die Hälfte, nämlich 58 Prozent, an, vor anstehenden Prüfungen manchmal, oft oder sogar immer weniger oder schlechter zu schlafen. Bei den Viert- bis Sechstklässlern waren es über zwei Drittel, nämlich 70 Prozent.

Ein Grossteil der Schüler nimmt demzufolge vor anstehenden Prüfungen andere Schlafgewohnheiten an.

6.2.7.2 Gründe für andere Schlafgewohnheiten vor anstehenden Prüfungen

Frage: „Was denkst du, weshalb du vor anstehenden Prüfungen weniger oder schlechter schläfst?“

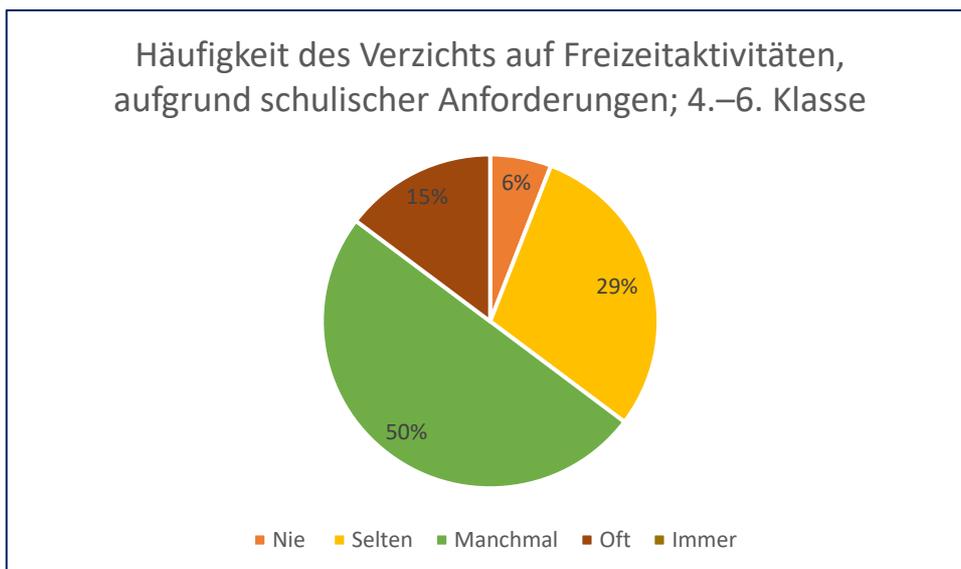
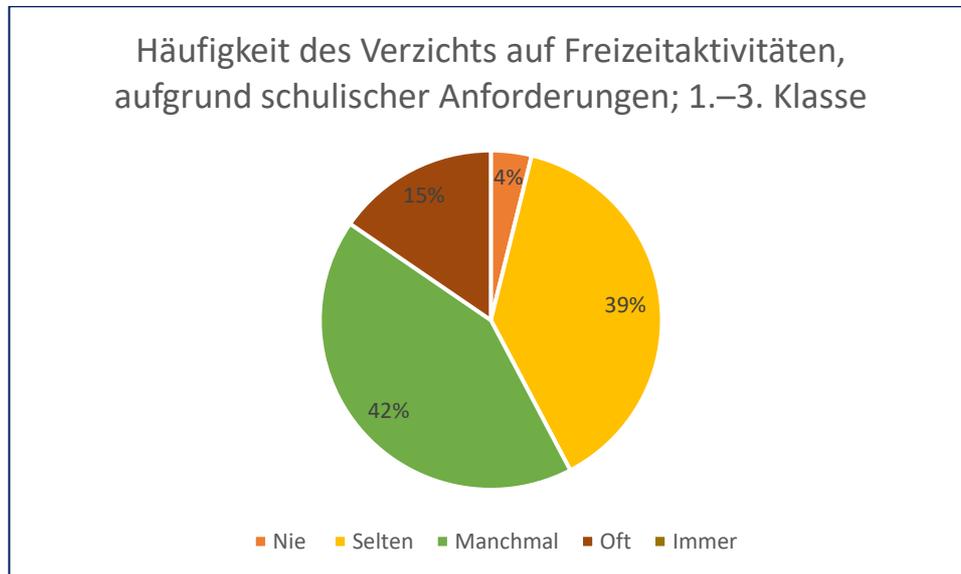


Gaben Schüler an, vor anstehenden Prüfungen weniger oder schlechter zu schlafen, so begründeten sie dies meist mit dem Lernen bis tief in die Nacht hinein.

Dies hängt i.d.R. vor allem mit einem schlechten Zeitmanagement zusammen. Wenn sehr kurzfristig mit der Prüfungsvorbereitung begonnen wird, dauert diese auch dementsprechend länger. Somit kommen die Schüler am Ende unmöglich auf ihre optimale Schlafdauer, welche ca. sieben bis acht Stunden pro Nacht betragen sollte.

6.2.8 Der Verzicht auf Freizeitaktivitäten

Frage: „Wie oft musst du wegen schulischer Anforderungen auf Freizeitaktivitäten mit deinen Freunden oder mit deiner Familie verzichten?“

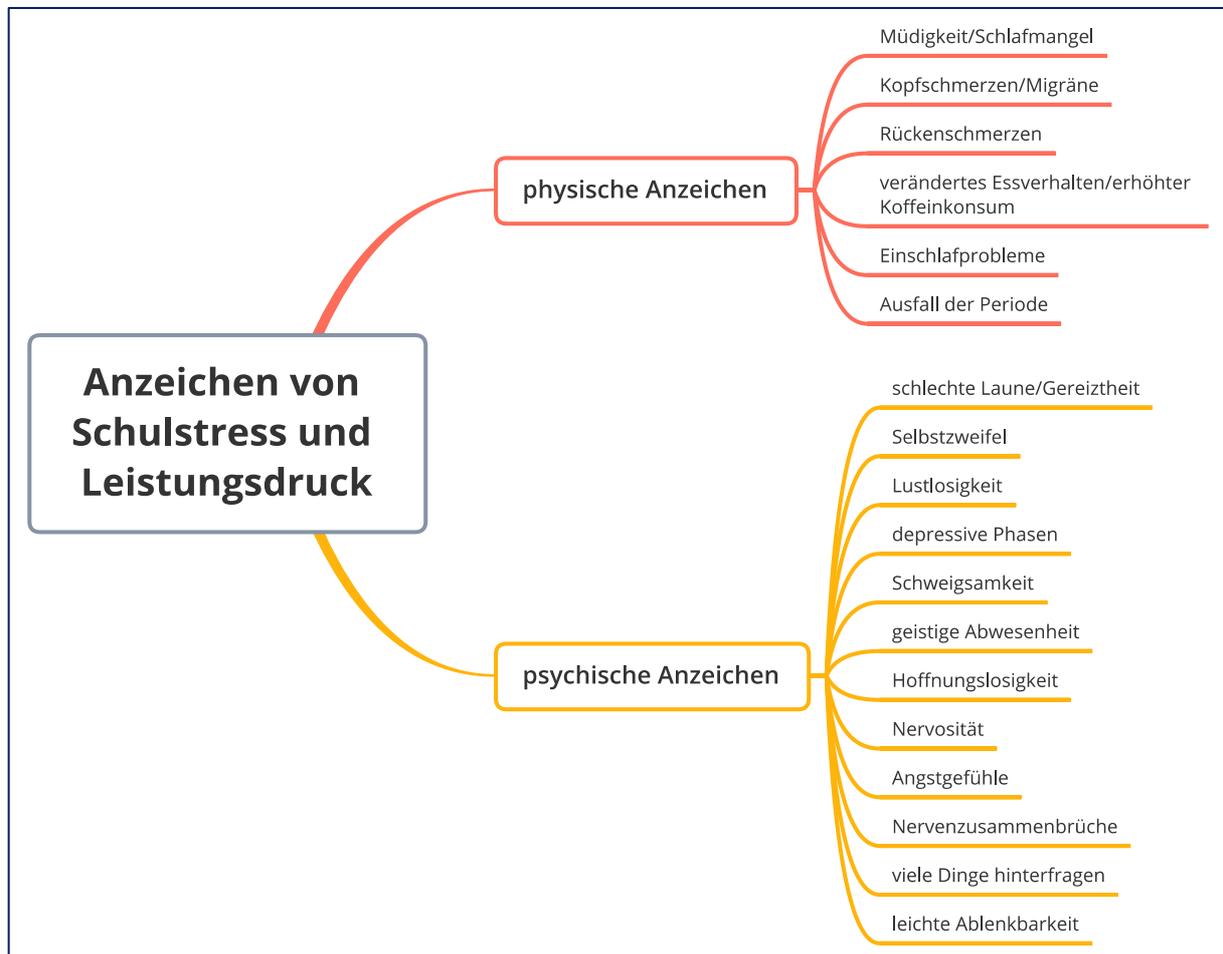


Bei den Erst- bis Drittklässlern gaben 57 Prozent an, manchmal oder oft wegen schulischer Anforderungen auf Freizeitaktivitäten verzichten zu müssen. Bei den Viert- bis Sechstklässlern lag dieser Wert mit 65 Prozent etwas höher.

Viele Schüler müssen also wegen des Umfangs schulischer Aufgaben auf gewisse Freizeitaktivitäten verzichten. Es wird aber auch ersichtlich, dass kein Schüler angegeben hat, immer auf Freizeitaktivitäten verzichten zu müssen. Der Ausgleich zur Schule ist somit möglich, auch wenn dieser manchmal zugunsten der Schule etwas vernachlässigt wird.

6.2.9 Die Anzeichen von Schulstress und Leistungsdruck

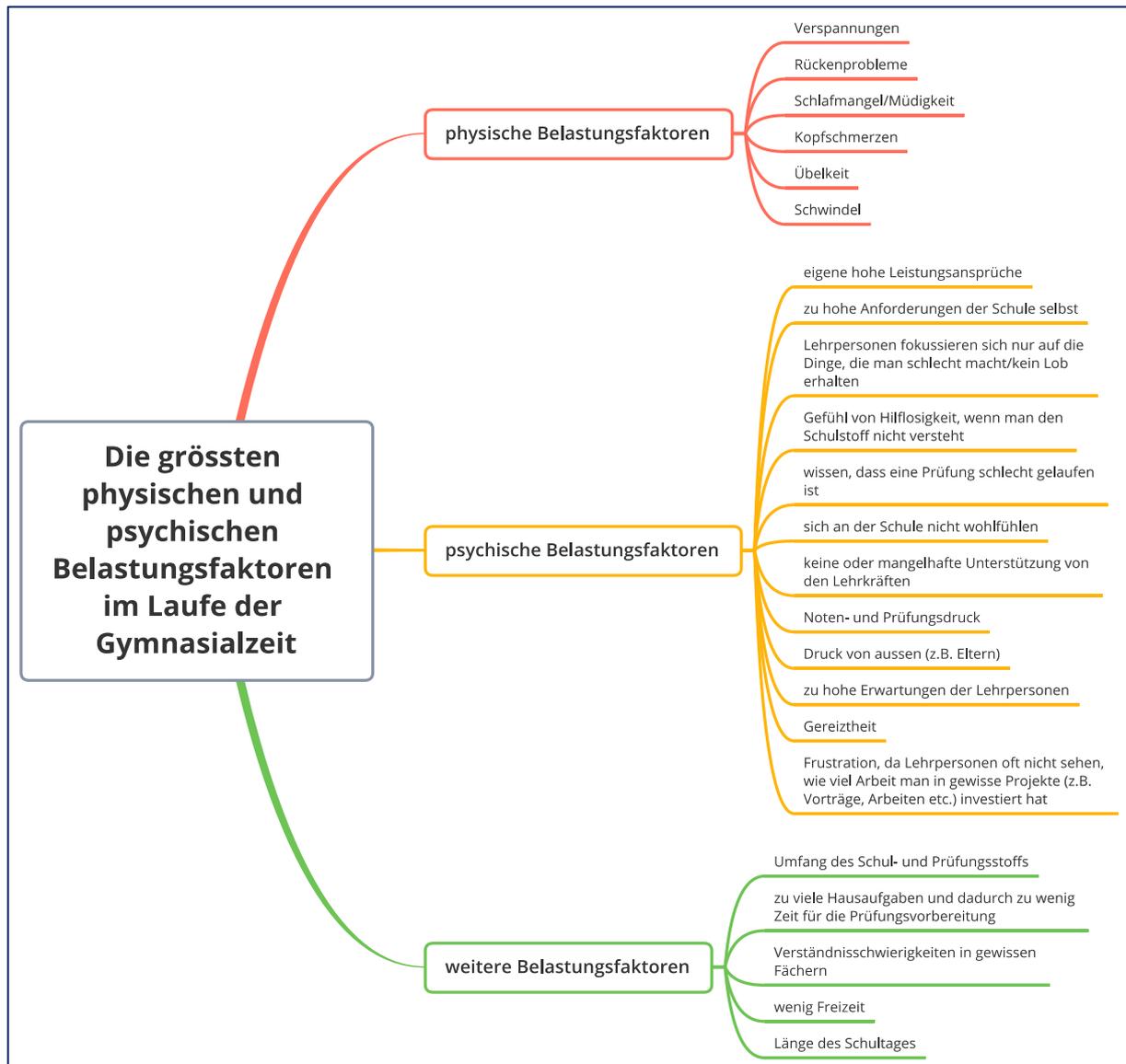
Frage: „Wie machen sich Schulstress und Leistungsdruck bei dir bemerkbar? (z. B. Essstörungen, Gereiztheit etc.)“



Die meisten Schüler sind sehr leicht reizbar, wenn sie unter Stress leiden. Dies liegt daran, dass bei einer Person, die sich gestresst und unter Druck gesetzt fühlt, die Reizschwelle meist sehr tief liegt.

6.2.10 Die grössten physischen und psychischen Belastungsfaktoren

Frage: „Welche sind – aus deiner Sicht – die grössten psychischen und/oder physischen Belastungsfaktoren (auf die Schule bezogen), welchen du im Laufe der Gymnasialzeit ausgesetzt bist? (z. B. Menge des Schulstoffes, eigene hohe Leistungsansprüche, Verspannungen etc.)“

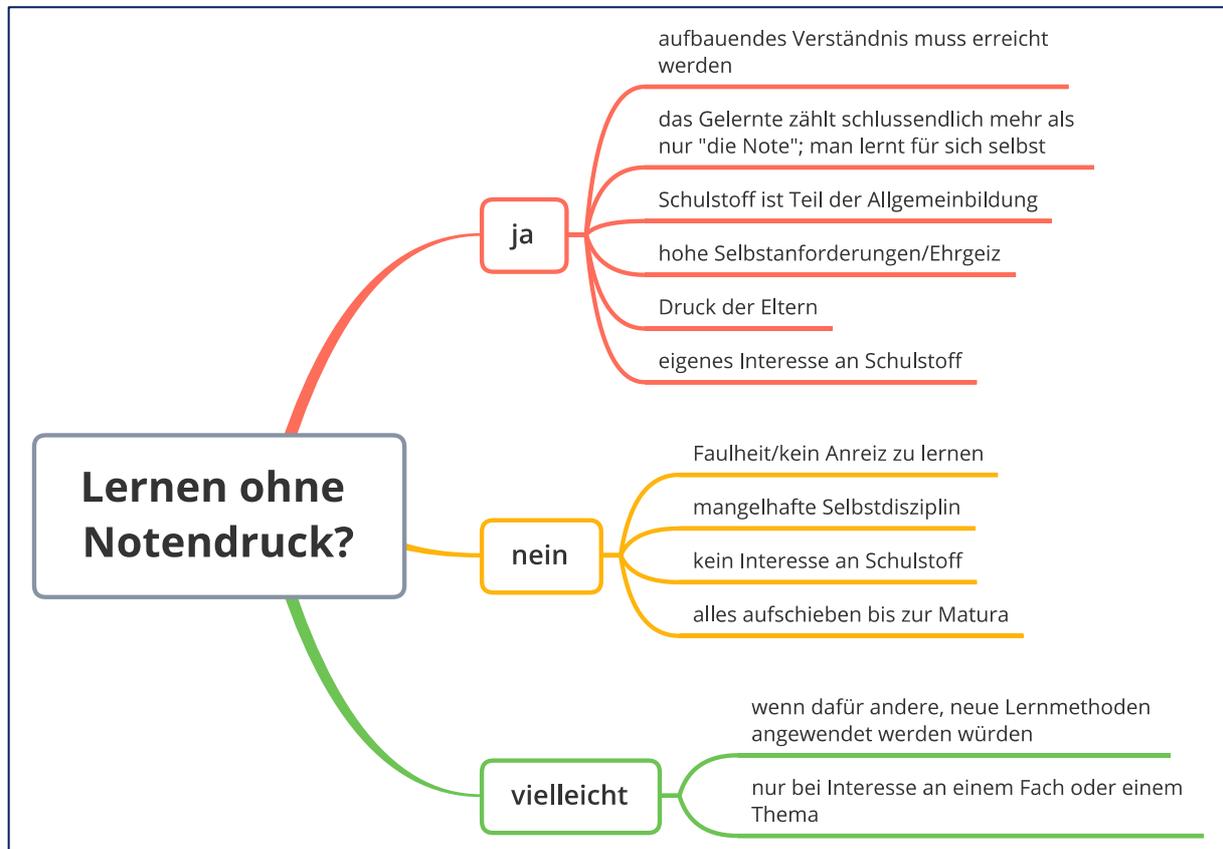


Die meisten Schüler sahen ihre eigenen hohen Leistungsansprüche als Hauptgrund für die starke Belastung. Sehr ehrgeizige Schüler sind nahezu prädestiniert, sich selbst zu überfordern, was meist früher oder später zu einem enorm hohen Selbstdruck führt (vgl. Kapitel 5.2.3).

Auffällig war zudem, dass sehr viele Schüler Probleme mit der Menge des Schul- und Prüfungsstoffes haben und sich davon belastet bzw. überfordert fühlen.

6.2.11 Lernen ohne Notendruck?

Frage: „Angenommen, es würde keine zu bestehende Promotion geben (ausser Maturitätsprüfungen), würdest du auch ohne Notendruck regelmässig lernen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?“



Auf die Frage, ob die Schüler auch ohne Notendruck (d.h. ohne zu bestehende Promotion, jedoch mit Maturitätsprüfungen) regelmässig lernen würden, liess sich eine offensichtliche Tendenz feststellen. Viele Schüler behaupteten von sich, dass sie grundsätzlich auch ohne Notendruck lernen würden, besonders in den Fächern, welche sie interessieren. Die meisten Schüler gestanden sich jedoch gleichzeitig auch ein, dass sie trotzdem nie so gut wie mit Notendruck lernen würden.

6.3 Auswertung des Fragebogens für die Lehrpersonen

Nachdem ich nun die wichtigsten Aspekte der Auswertung meines Fragebogens für die Schüler ausgearbeitet habe, werde ich im Folgenden die Antworten des Fragebogens für die Lehrpersonen analysieren, um diese dann später mit den Antworten der Schüler zu vergleichen und daraus meine Schlussfolgerungen zu ziehen.

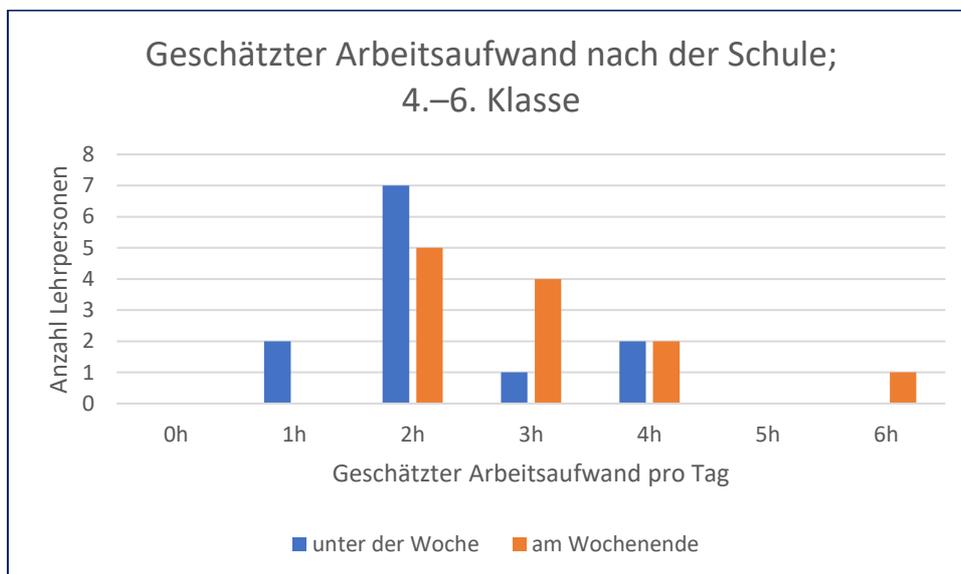
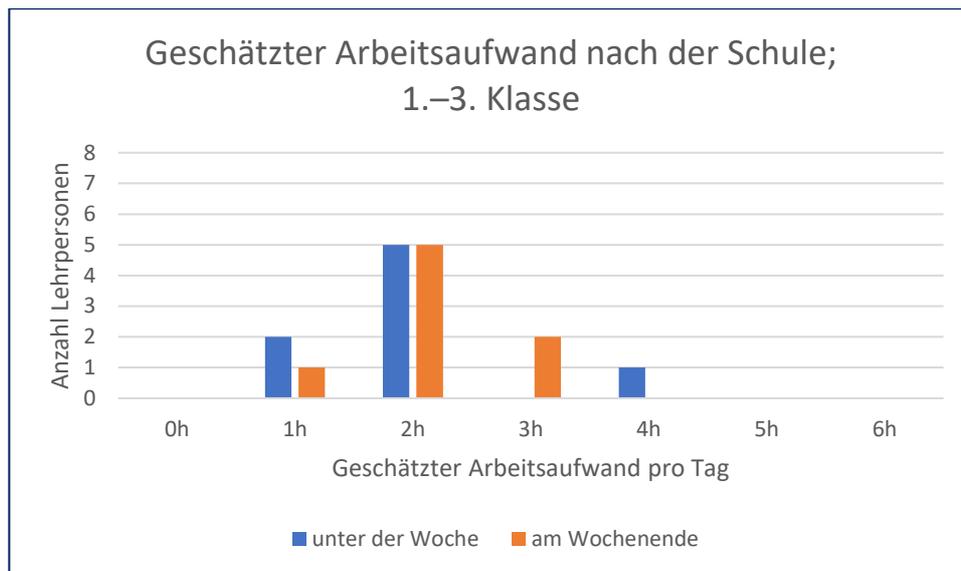
Auch hier werde ich die jeweiligen Fragen, welche ich den Lehrpersonen gestellt habe, am Anfang eines neuen Unterkapitels jeweils aufführen.

6.3.1 Der geschätzte Arbeitsaufwand nach der Schule

Fragen:

„Was denken Sie, wie viel Zeit Ihre Schülerinnen und Schüler durchschnittlich pro Tag, unter der Woche (Montag bis Freitag), nach der Schule mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.) verbringen? Bitte Anzahl Stunden angeben.“

„Was denken Sie, wie viel Zeit Ihre Schülerinnen und Schüler durchschnittlich pro Tag, am Wochenende (Samstag und Sonntag), mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.) verbringen? Bitte Anzahl Stunden angeben.“



Im Folgenden sind die zentralen Erkenntnisse in Bezug auf den geschätzten Arbeitsaufwand der Schüler kurz in tabellarischer Form zusammengetragen.

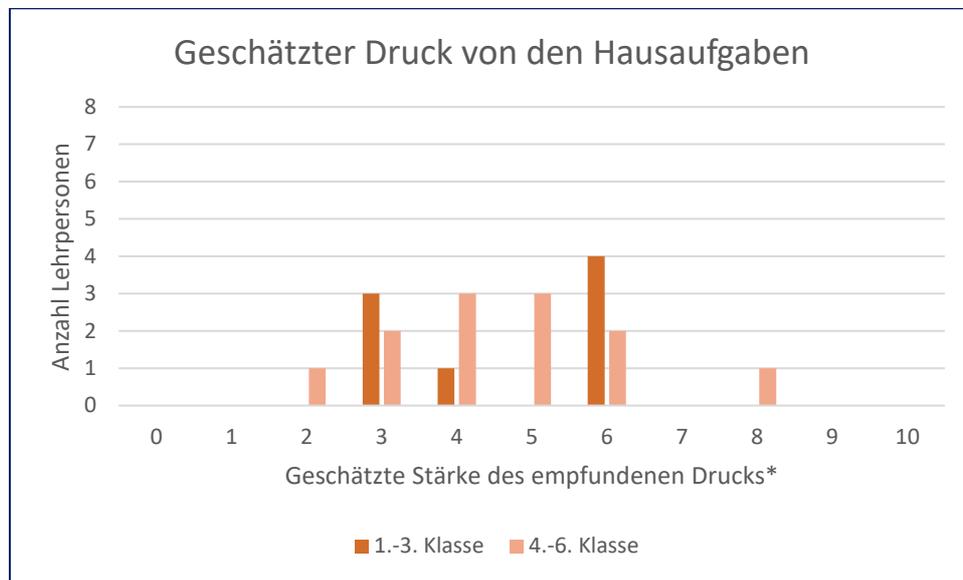
Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Geschätzter mittlerer Arbeitsaufwand, pro Tag, unter der Woche, nach der Schule	2,00 h	2,25 h
Geschätzter mittlerer Arbeitsaufwand, pro Tag, am Wochenende	2,13 h	3,00 h
Geschätzter mittlerer Arbeitsaufwand, nach der Schule, während einer Woche	14,25 h	17,25 h
Geschätzter mittlerer Gesamtarbeitsaufwand während einer Woche (nach der Schule und Präsenzunterricht)	41,75 h	42,25 h

Zusammenfassend lässt sich demnach sagen, dass die Werte der geschätzten wöchentlichen schulischen Gesamtarbeitszeit der Erst- bis Drittklässler und der Viert- bis Sechstklässler nahezu deckungsgleich sind. Zudem entsprechen sie in etwa der durchschnittlichen wöchentlichen Arbeitszeit von Vollzeitarbeitnehmenden in der Schweiz. Diese liegt, wie bereits erwähnt, bei ca. 41 Stunden.³⁴

(Die Daten bezüglich durchschnittlicher Lektionsdauer beziehen sich auf den Stundenplan des Gymnasiums der Freien Katholischen Schulen Zürich; Stundenplan des SJ 20/21)

6.3.2 Der geschätzte Druck von den Hausaufgaben

Frage: „Wie stark, denken Sie, fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler im schulischen „Normalbetrieb“ von den Hausaufgaben unter Druck gesetzt?“



*Skala: 0 (= überhaupt nicht stark) – 10 (= sehr stark)

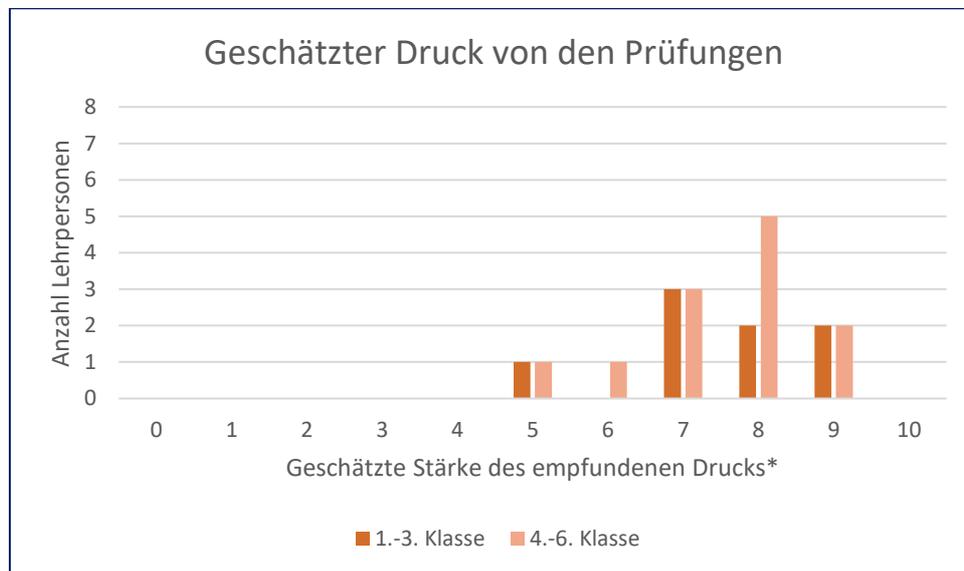
In der folgenden Tabelle wird zusammengefasst, wie stark die Lehrpersonen den Druck durch die erteilten Hausaufgaben einschätzen.

Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Mittelwert der geschätzten Stärke des empfundenen Drucks durch die Hausaufgaben	4,6	4,6

Die Mehrheit der Lehrpersonen betrachtet die erteilten Hausaufgaben also nicht primär als bedeutsamen Stressor.

6.3.3 Der geschätzte Druck von den Prüfungen

Frage: „Wie stark, denken Sie, fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler von anstehenden Prüfungen unter Druck gesetzt?“



*Skala: 0 (= überhaupt nicht stark) – 10 (= sehr stark)

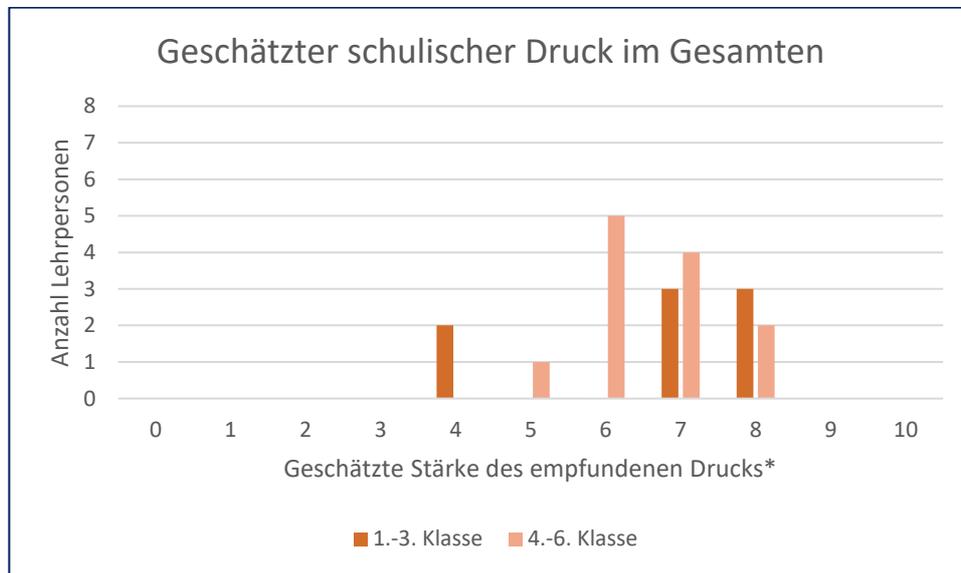
Im Folgenden wird kurz zusammengetragen, wie stark die Lehrpersonen den Prüfungsdruck einschätzen.

Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Mittelwert der geschätzten Stärke des empfundenen Drucks durch die Prüfungen	7,5	7,5

Daraus lässt sich schliessen, dass der empfundene Prüfungsdruck von den meisten Lehrpersonen als stark oder sogar sehr stark eingeschätzt wird.

6.3.4 Der geschätzte schulische Druck im Gesamten

Frage: „Wie stark, denken Sie, fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler im Gesamten von allen schulischen Pflichten (Lektionen, Hausaufgaben, Prüfungen, Vorträgen etc.) belastet?“



*Skala: 0 (= überhaupt nicht stark) – 10 (= sehr stark)

In der nachfolgenden Übersicht wird ersichtlich, wie die Lehrpersonen den schulischen Druck im Gesamten beurteilen.

Kriterium	1.–3. Klasse	4.–6. Klasse
Mittelwert der geschätzten Stärke des empfundenen schulischen Drucks im Gesamten	6,6	6,6

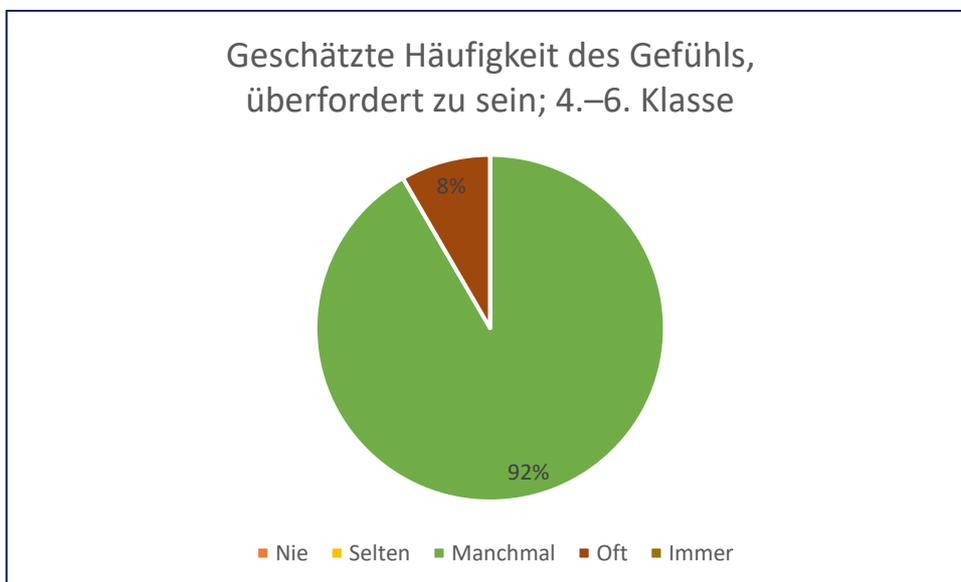
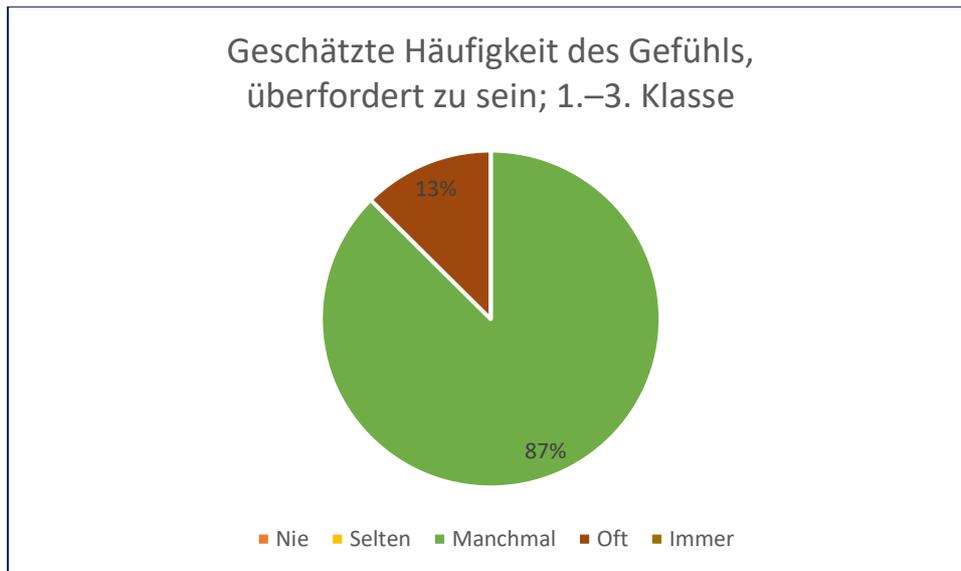
Es wird somit ersichtlich, dass ein Grossteil der Lehrpersonen den gesamten schulischen Druck, welchem die Schüler ausgesetzt sind, als mittelstark einschätzen.

6.3.5 Die geschätzte schulische Überforderung

Nun untersuche ich, wie oft sich die Schüler – gemäss Ansicht der Lehrpersonen – von den schulischen Anforderungen überfordert fühlen und worauf diese Überforderung zurückzuführen sein könnte.

6.3.5.1 Geschätzte Häufigkeit der schulischen Überforderung

Frage: „Was denken Sie, wie oft fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler durch die schulischen Anforderungen überfordert?“

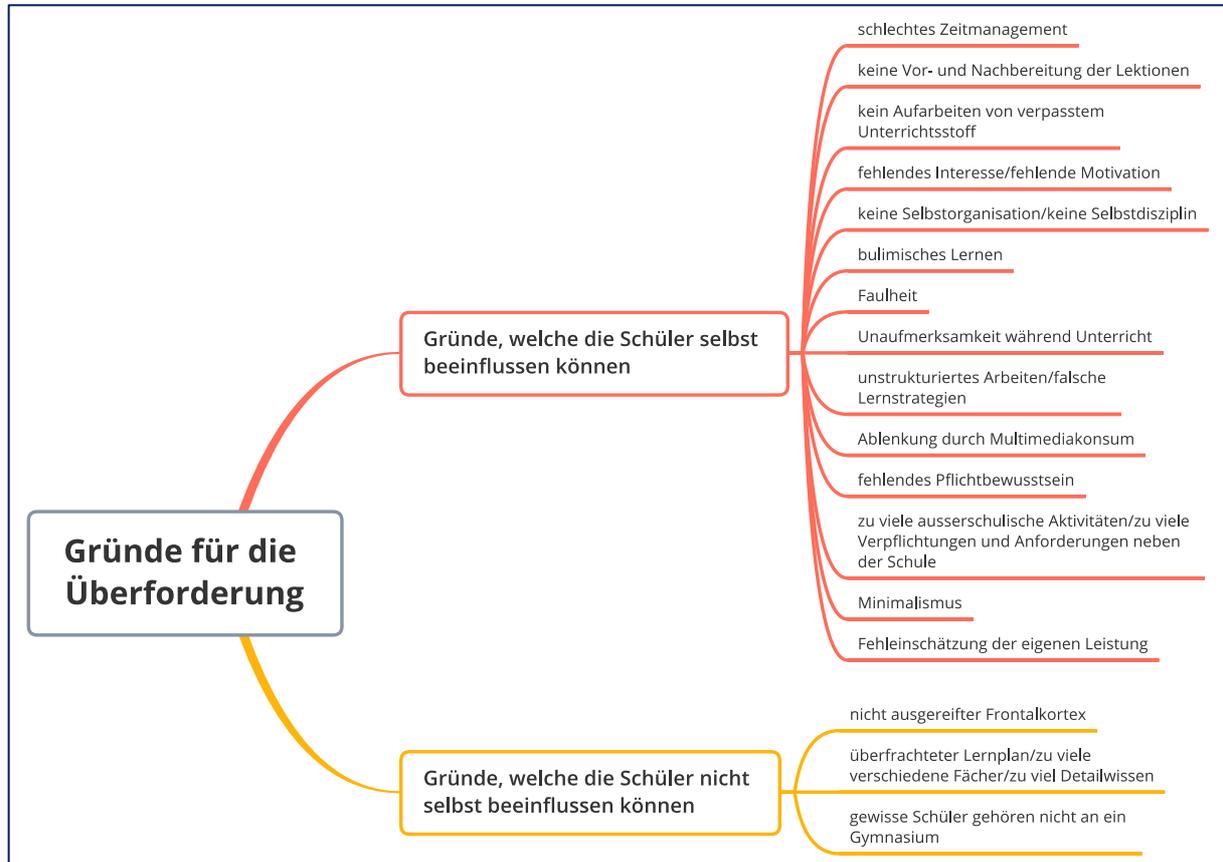


Alle befragten Lehrpersonen sind mit 87 bzw. 92 Prozent der Meinung, dass sich ihre Schüler zumindest manchmal (oder sogar oft) überfordert fühlen.

Das obige Ergebnis zeigt also auch, dass die Lehrpersonen sich des Druckes, welchen die Schule auf die Gymnasiasten ausübt, durchaus bewusst sind.

6.3.5.2 Mögliche Gründe für die Überforderung

Frage: „Was glauben Sie, welche Gründe massgeblich für die Überforderung Ihrer Schülerinnen und Schüler verantwortlich sind? (z. B. schlechtes Zeitmanagement, Faulheit, überfrachteter Lehrplan etc.)“



Abschliessend lässt sich sagen, dass die meisten Lehrpersonen ein schlechtes Zeitmanagement seitens der Schüler als Hauptgrund dafür sehen, dass sich viele Schüler manchmal oder oft überfordert fühlen.

Auffällig ist zudem, dass die Lehrpersonen allfällige Gründe für die Überforderung fast ausschliesslich auf das eigene Verhalten der Schüler zurückführen.

6.3.6 Die Anzeichen von Schulstress und Leistungsdruck – laut Lehrpersonen

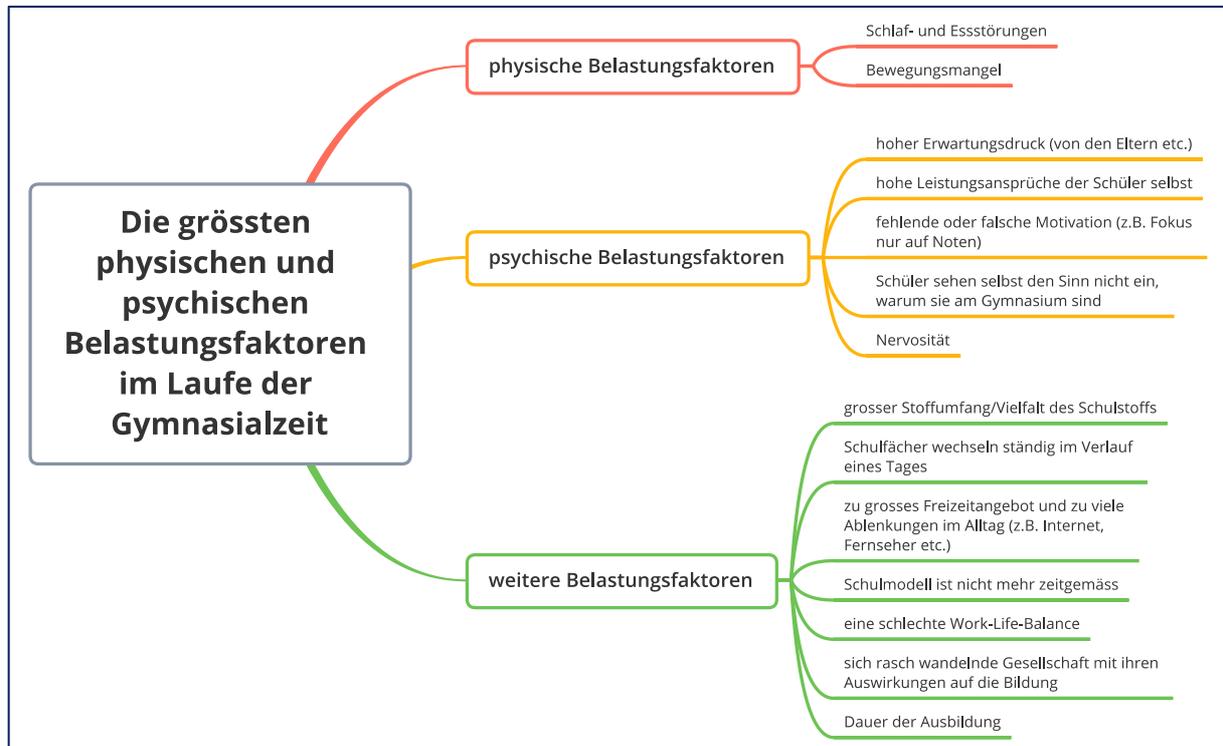
Frage: „Wie machen sich Schulstress und Leistungsdruck bei Ihren Schülerinnen und Schülern bemerkbar? (z. B. Essstörungen, Gereiztheit etc.)“



Viele der befragten Lehrpersonen merken, dass ihre Schüler bei viel Stress und Druck (z. B. in Prüfungsphasen) viel mehr Absenzen als sonst haben. Diese Absenzen sind zum Teil krankheitsbedingt, jedoch schwänzen – laut den Lehrpersonen – auch sehr viele Schüler vor wichtigen Prüfungen den Unterricht, um so mehr Zeit für die Prüfungsvorbereitung zu gewinnen.

6.3.7 Die grössten physischen und psychischen Belastungsfaktoren – laut Lehrpersonen

Frage: „Welche sind – aus Ihrer Sicht – die grössten psychischen und/oder physischen Belastungsfaktoren (auf die Schule bezogen), welchen Ihre Schülerinnen und Schüler im Laufe der Gymnasialzeit ausgesetzt sind? (z. B. Menge des Schulstoffes, eigene hohe Leistungsansprüche, Verspannungen etc.)“

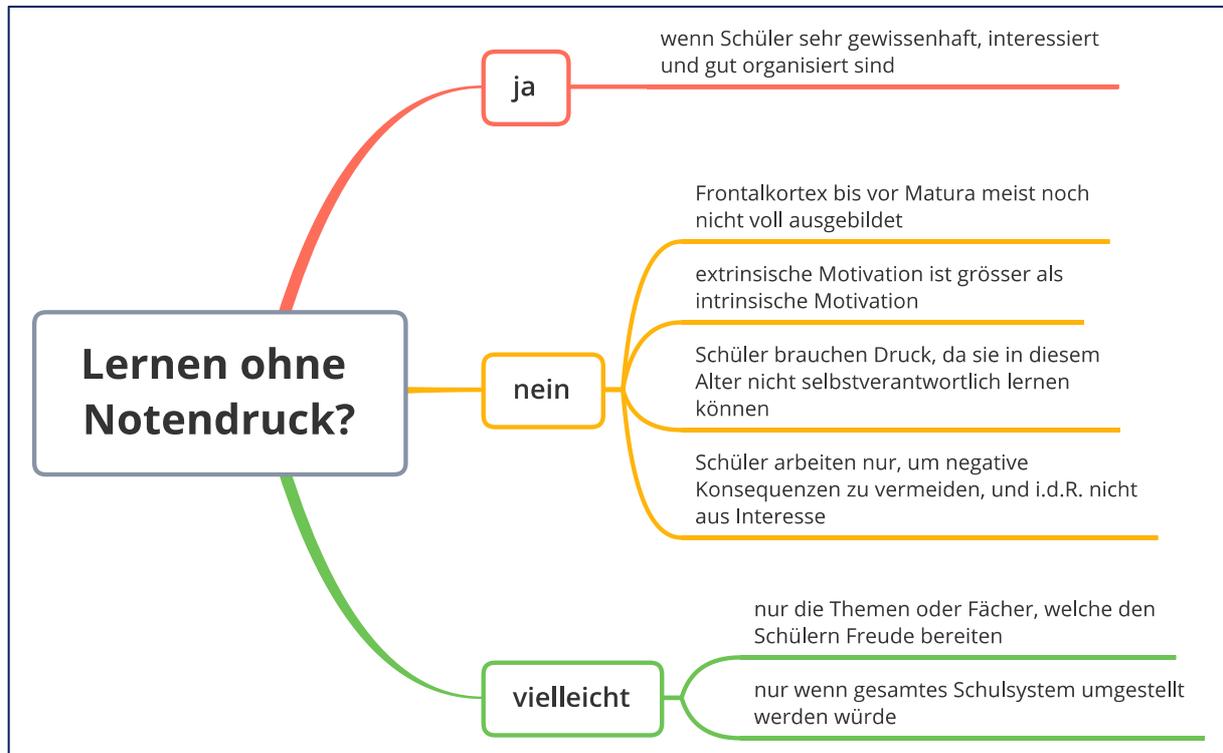


Der Druck, welchen viele Eltern auf ihre Kinder ausüben, wurde bei der Frage nach den grössten physischen und psychischen Belastungsfaktoren von vielen Lehrpersonen besonders hervorgehoben. Dieser elterliche Druck bezieht sich in den meisten Fällen auf die erzielten Noten ihrer Kinder, welche den Erwartungen der Eltern gerecht werden müssen (vgl. auch Kapitel 5.2.1).

Zudem beurteilten viele Lehrpersonen den grossen Stoffumfang, welchen die Gymnasiasten im Laufe ihrer Gymnasialzeit erlernen müssen, als sehr belastend für die Schüler.

6.3.8 Lernen ohne Notendruck? – die Meinung der Lehrpersonen

Frage: „Angenommen, es würde keine zu bestehende Promotion geben (ausser Maturitätsprüfungen), denken Sie, dass Ihre Schülerinnen und Schüler auch ohne Notendruck regelmässig lernen würden? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? Sie können dazu auch gerne Bezug auf das Sommersemester 2019/2020 nehmen, in welchem dies – mehr oder weniger – der Fall war.“



Die Frage, ob die Schüler auch ohne Notendruck lernen würden, wird von den meisten Lehrpersonen klar verneint. Es gäbe zwar vereinzelt Schüler, welche die nötige Selbstdisziplin, die nötige Organisation und das nötige Interesse hätten, um auch ganz ohne Notendruck regelmässig und gut zu lernen. Der Grossteil der Schüler würde jedoch ohne Druck keine Motivation und keinen Anreiz haben, sich mit dem zu erlernenden Stoff auseinanderzusetzen.

Aufgrund der Corona-Pandemie fand im Jahr 2020 von Mitte März bis Anfang Juni an den Zürcher Mittelschulen kein Präsenzunterricht statt. Die Schüler bekamen i.d.R. in jedem Fach Arbeitsaufträge, welche sie bis zu einem bestimmten Abgabetermin im Selbststudium zu erledigen hatten. In einigen Fächern wurden die Schüler mittels Videokonferenzen mit ihren Lehrpersonen und ihren Mitschülern beim Erarbeiten des Lehrstoffs unterstützt. Dieser ausserordentlichen Lage wegen wurden in den meisten Fächern im Sommersemester des Schuljahres 2019/2020 keine Zeugnisnoten erteilt. In dieser Zeit waren die Schüler also grösstenteils vom Notendruck befreit.

Bei der Wiederaufnahme des Präsenzunterrichtes zeigte sich, dass i.d.R. mehr als ein Drittel der Klasse in dieser Zeit nahezu überhaupt nichts gearbeitet und insgesamt nicht einmal die Hälfte der Klasse genügend gearbeitet hatte. Dadurch entstanden vielerorts problematisch grosse Stofflücken.

Damit wird die Befürchtung vieler Lehrkräfte, dass die meisten Schüler nur unter Notendruck pflichtbewusst arbeiten würden, deutlich bestätigt.

6.4 Persönliche Analyse der Ergebnisse meiner Umfrage

Nachfolgend werde ich nochmals die wichtigsten Erkenntnisse meiner Umfrage aufgreifen und zusammenfassen. Zudem werde ich analysieren, wo sich die Meinungen der Lehrpersonen mit denen der Schüler überschneiden und wo diese auseinandergehen. Vor allem für Letzteres werde ich versuchen, möglichst plausible Gründe zu finden, warum die Lehrpersonen bei gewissen Aspekten eine andere Sichtweise als die Schüler haben.

6.4.1 Der Arbeitsaufwand nach der Schule

Alles in allem verbringen die Schüler der ersten bis dritten Klasse pro Woche in etwa 46 Stunden mit schulischen Aufgaben (Präsenzunterricht miteingerechnet). Bei den Viert- bis Sechstklässlern sind es ca. 45 Stunden.

Dieses Ergebnis mag etwas skurril anmuten, da die Erst- bis Drittklässler sogar etwas mehr Zeit für die Schule zu investieren scheinen als die älteren Schüler (obwohl diese neben der regulären Schulzeit noch mit der Maturitätsarbeit, der Vorbereitung der Maturitätsprüfung usw. beschäftigt sind).

Ein Grund für dieses Ergebnis könnte in der Anzahl der Lektionen liegen. Die Schüler der unteren Klassen haben meist über 35 Lektionen Präsenzunterricht pro Woche. Im Maturajahr sind es hingegen i.d.R. nur ca. 30 Lektionen.

Da die Schüler der oberen Klassen immer weniger Präsenzunterricht haben, müssen sie dementsprechend aber auch mehr zu Hause arbeiten. Somit hätte die obige Begründung keinen bedeutsamen Einfluss auf die gesamte Zeit, welche die Schüler in schulische Arbeiten investieren.

Der Hauptgrund, warum die Arbeitszeit bei den Viert- bis Sechstklässlern im Durchschnitt tiefer liegt, muss folglich fast zwangsläufig auf ein besseres Zeitmanagement zurückzuführen sein. Die Schüler der oberen Klassen kennen das Gymnasium und dessen Gepflogenheiten schon länger und sind mit diesem System besser vertraut als die Schüler der unteren Klassen. Mit der Zeit wissen die Schüler, unter welchen Voraussetzungen sie am besten arbeiten, wo sie wie viel Zeit investieren müssen und wie sie Aufträge am effizientesten erfüllen können. Die Schüler der unteren Klassen müssen sich hingegen im Gymnasium erst zurechtfinden und dies bedarf dementsprechend auch mehr Arbeitsaufwands.

Die Lehrpersonen schätzten die wöchentliche Gesamtarbeitszeit der Schüler mit gut 42 Stunden etwas tiefer ein, als die Schüler dies selbst angaben. Da diese beiden Werte sich aber nicht immens voneinander unterscheiden, kann man abschliessend sagen, dass den Lehrpersonen durchaus bewusst ist, wie viel ihre Schüler arbeiten. Es kann daher bei der Frage, warum viele Schüler gestresst sind, nicht damit argumentiert werden, dass einige Lehrkräfte die Bearbeitungszeit ihrer eigenen Aufträge bzw. die Gesamtarbeitszeit der Gymnasiasten unterschätzen würden.

6.4.2 Der schulische Leistungsdruck und die schulbedingte Überforderung

Zusammengefasst fühlen sich die meisten Schüler generell, d. h. im schulischen Normalbetrieb, mittelmässig bis stark von den schulischen Anforderungen unter Druck gesetzt, die Viert- bis Sechstklässler meist etwas mehr als die Schüler der unteren Klassen. Am meisten fühlen sich die Schüler (sowohl die Erst- bis Drittklässler als auch die Viert- bis Sechstklässler) von anstehenden Prüfungen unter Druck gesetzt. Dies liegt hauptsächlich daran, dass jede Prüfung am Ende entscheidend sein kann, ob ein Schüler promoviert wird oder nicht.

Auch die Lehrpersonen sehen die Prüfungen und die Promotion als grösste Belastungsfaktoren für ihre Schüler an. Sie schätzen den Druck, welchen die Schüler aufgrund von Prüfungen empfinden, sogar noch etwas stärker ein als die Gymnasiasten selbst.

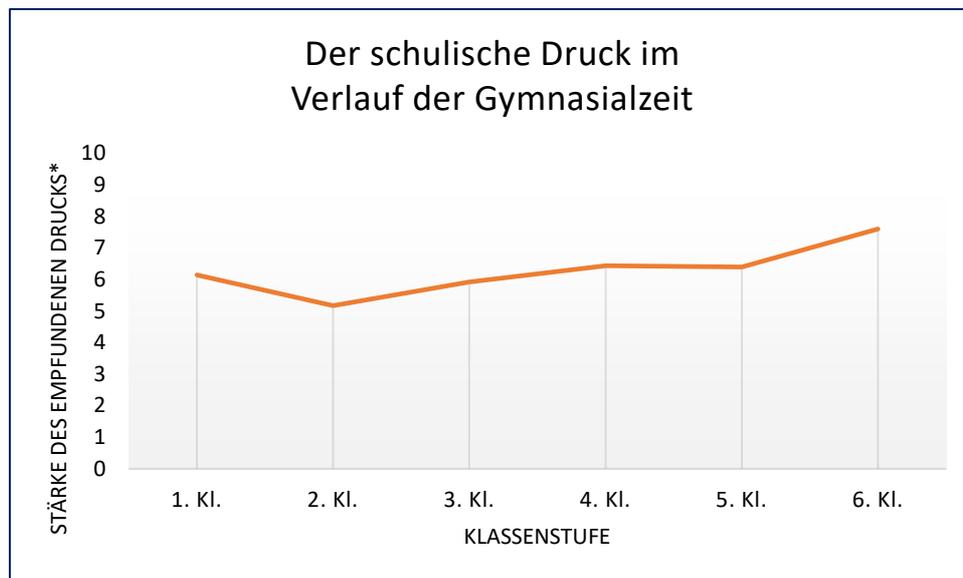
Anstehende Prüfungen und die Promotion sind somit Hauptgründe dafür, dass sich viele Gymnasiasten häufig unter Druck gesetzt und gestresst fühlen. Doch welche weiteren Faktoren tragen noch zur Belastung und Überforderung vieler Gymnasiasten bei?

Sowohl die Schüler als auch die Lehrpersonen waren einhellig der Meinung, dass ein schlechtes Zeitmanagement vonseiten der Schüler ebenfalls massgeblich zur Überforderung beitragen würde.

Auch hohe elterliche Erwartungen und hohe Selbstanforderungen führen häufig zur Überforderung einiger Gymnasiasten.

Zu guter Letzt trägt auch die Menge des Schulstoffes zur Belastung einiger Schüler bei. Die Gymnasiasten verbringen i.d.R. vier oder sechs Jahre am Gymnasium. Den Schülern wird immer wieder neues Wissen vermittelt und dies in sehr vielen Fächern gleichzeitig. Zudem wird im Schulstoff meist sehr schnell vorangegangen, da viel neues Lernmaterial in verhältnismässig wenig Zeit erarbeitet werden muss. Diese Menge an komprimiertem und komplexem neuem Wissen wirkt für zahlreiche Gymnasiasten mit der Zeit überfordernd.

In der folgenden Grafik wird veranschaulicht, wie stark sich die Schüler im Verlauf ihrer Gymnasialzeit unter Druck gesetzt fühlen.



*Skala: 0 (= überhaupt nicht stark) – 10 (= sehr stark)

Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass sich viele Gymnasiasten vor allem am Anfang ihrer Gymnasialzeit (1. Gymnasialklasse) ziemlich stark unter Druck gesetzt fühlen. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass sie sich gerade in der Probezeit befinden. Diese muss bestanden werden, um das Gymnasium weiterhin besuchen zu können. Nachdem sich die Schüler im Gymnasium etwas eingewöhnt haben, lässt der Druck bei den meisten in der 2. Gymnasialklasse wieder etwas nach.

In der 3. Gymnasialklasse nimmt der von den Schülern empfundene Druck wieder zu. Dies ist mit grösster Wahrscheinlichkeit darauf zurückzuführen, dass sich in der 3. Gymnasialklasse nun all diejenigen Schüler in der Probezeit befinden, welche neu ins Kurzzeitgymnasium eingetreten sind.

In der 4. und 5. Gymnasialklasse bleibt der empfundene Druck bei den meisten Schülern konstant, da sie sich in den gymnasialen Alltag eingewöhnen konnten.

In der 6. Gymnasialklasse nimmt der empfundene Druck bei vielen Schülern deutlich zu. Die meisten Schüler empfinden dadurch das Maturajahr als das belastendste. Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass im letzten Jahr am Gymnasium die Maturitätsprüfungen bestanden werden müssen und der Grossteil der Maturitätsarbeit verfasst werden muss. Zudem zählen im Maturajahr alle erzielten Prüfungsnoten als Vornoten für die Maturitätsprüfungen.

6.4.3 Die Anzeichen von Stress und Leistungsdruck

Stress und Leistungsdruck machen sich auf unterschiedlichste Art und Weise bei zahlreichen Schülern bemerkbar. Dies liegt hauptsächlich daran, dass jeder Schüler anders auf Stress und Druck reagiert. Viele Gymnasiasten schwänzen beispielsweise den Präsenzunterricht, während andere über Kopfschmerzen und Verspannungen klagen.

Eine Schlussfolgerung lässt sich dennoch herauskristallisieren: Bei vielen der befragten Gymnasiasten machen sich Stress und Leistungsdruck vor allem durch Übermüdung und Gereiztheit bemerkbar.

Bei einigen Gymnasiasten gehen diese durch Stress und Leistungsdruck verursachten Beschwerden jedoch so weit, dass sie sogar zum Ausfall der Periode oder zu einem erhöhten Alkohol- und Drogenkonsum führen. Auch wenn solche Fälle eher eine Ausnahme sind und nicht der Regel entsprechen, darf man über diese nicht hinwegsehen.

Wie bereits erwähnt, wird es nicht möglich sein, die Gymnasiasten gänzlich vom Stress und Druck zu befreien. Dennoch müsste es möglich sein, Wege zu finden, derart gravierende Folgen von Stress und Leistungsdruck in Zukunft zu vermeiden (vgl. Kapitel 7).

6.4.4 Lernen ohne Notendruck?

Bei der Frage, ob die Schüler auch ohne Notendruck regelmässig lernen würden, gingen die Meinungen der Schüler und der Lehrpersonen deutlich auseinander.

Die Schüler behaupteten zwar, dass sie ohne Notendruck nicht so gut wie mit Notendruck arbeiten würden. Dennoch gaben die meisten Schüler an, dass sie im Grossen und Ganzen auch ohne Notendruck arbeiten würden.

Die Lehrpersonen hingegen waren ganz klar der Meinung, dass nur eine Minderheit der Schüler ohne Notendruck gleichermassen wie mit Notendruck arbeiten würde. Die meisten Schüler würden jedoch – laut Meinung der Lehrpersonen – ohne Notendruck so gut wie überhaupt nicht arbeiten.

Der Grund, warum bei dieser Frage die Meinungen von Schülern und Lehrpersonen auseinandergehen, ist mit grosser Wahrscheinlichkeit auf die Beurteilungsfähigkeit des eigenen Arbeitsverhaltens zurückzuführen. Als Schüler kann man oft nicht genau einschätzen, ob die geleistete Arbeit qualitativ gut ist oder nicht.

Die Lehrpersonen kennen das Lernverhalten ihrer Schüler meist schon lange und betrachten dieses aus einem objektiveren Blickwinkel. Das heisst, dass sich die Lehrpersonen i.d.R. ein besseres Bild über das Lernverhalten ihrer Schüler machen können. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass die meisten Lehrpersonen schon jahrelange Erfahrungen bezüglich des Lernprozesses der Gymnasiasten haben.

Die Ansicht der Lehrkräfte, dass die meisten Schüler ohne Notendruck nur sehr spärlich oder gar nicht arbeiten würden, entspricht daher eher der Realität.

6.5 Persönliches Fazit meiner Umfrage

Die Umfrage gab sowohl den Schülern als auch den Lehrpersonen die Möglichkeit, sich zur Problematik des Stresses und des Leistungsdrucks an verschiedenen Zürcher Gymnasien zu äussern.

Anhand der Ergebnisse der Umfrage, lässt sich abschliessend sagen, dass Stress und Leistungsdruck einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Alltag vieler Gymnasiasten haben.

Auch die Lehrpersonen wissen um diese Problematik und können den Stress und Druck, welchen ihre Schüler empfinden, grösstenteils nachvollziehen.

Aus der Umfrage ging hervor, dass es nahezu unmöglich ist, gänzlich auf den Druck zu verzichten, da die meisten Schüler nur unter Notendruck pflichtbewusst arbeiten. Zudem kann auch auf gewisse druckfördernde „Schulmittel“ nicht verzichtet werden (Prüfungen geben beispielsweise den Gymnasiasten wertvolle Rückmeldungen bezüglich ihrer erbrachten Leistungen mit auf den Weg).

Zu guter Letzt müssen die Schüler auch schon früh lernen, mit Stress und Druck umzugehen, da sie auch später an den Hochschulen, im Berufsleben oder anderweitig damit konfrontiert sein werden.

Dies soll allerdings nicht heissen, dass man nicht aktiv an der Problematik des Stresses und des Leistungsdrucks an den Gymnasien arbeiten sollte. Die Umfrage hat auch gezeigt, dass einige Schüler unter sehr gravierenden Folgen von Stress und Leistungsdruck zu leiden haben. Solche Auswirkungen (wie z. B. ein erhöhter Alkohol- und Drogenkonsum aufgrund von Stress und Leistungsdruck) dürften in Zukunft definitiv nicht mehr vorkommen.

6.6 Der ideale Lernrhythmus

Zum Schluss dieses Kapitels möchte ich noch kurz darauf eingehen, wie ein idealer Lernrhythmus anhand der Ergebnisse meiner Umfrage aussehen könnte.

Wichtig ist, dass die Schüler nach der Stoffvermittlung die Gelegenheit haben, das neu angeeignete Wissen zu vertiefen. Dies geschieht am besten durch Übungen, welche darauf ausgerichtet sind, die zentralen Zusammenhänge des neu erlernten Stoffbereiches zu verfestigen.

In einem nächsten Schritt müssten die Gymnasiasten die Möglichkeit haben, sich mit allfälligen Rückfragen an ihre Lehrpersonen wenden zu können. Erst nachdem Letzteres geschehen ist, sollte das Erlernete anhand eines Leistungsnachweises geprüft werden.

Wichtig ist vor allem, dass die Schüler das neue Wissen immer wieder repetieren und vertiefen. Durch kurzfristiges Lernen kann der Inhalt der neuen Thematik nicht im Langzeitgedächtnis gespeichert werden.

7. Mögliche Änderungen am Schulsystem der Zürcher Gymnasien

Die Leitfrage dieser Arbeit wurde bisher nur teilweise beantwortet. In diesem letzten Kapitel beantworte ich zuerst die Frage, was am Schulsystem der Zürcher Gymnasien konkret geändert werden könnte. Dann werde ich anhand dieser Erkenntnisse und derjenigen der vorhergehenden Kapitel versuchen, einige Lösungsansätze zu finden, wie der gymnasiale Leistungsdruck in Zukunft zum Wohl der Schüler angemessen reduziert werden könnte.

7.1 Änderungsmöglichkeiten am Schulsystem der Zürcher Gymnasien

Bei der Frage, was am Schulsystem der Zürcher Gymnasien verändert werden könnte, lege ich zuerst einige Ideen anderer Gymnasiasten dar. Diese Verbesserungsvorschläge konnte ich ebenfalls durch meine Umfrage gewinnen. Dann werde ich einige Optimierungsvorschläge der Lehrpersonen einbringen und zum Schluss auch noch ein paar eigene Verbesserungsvorschläge an unserem Gymnasialsystem präsentieren.

7.1.1 Verbesserungsvorschläge anderer Schüler

Im Folgenden gehe ich auf die Verbesserungsvorschläge anderer Schüler ein.

Ein späterer Schulbeginn

Von vielen Schülern wurde gewünscht, dass die Schule am Morgen später beginnen würde. Optimal wäre beispielsweise ein Schulbeginn um 8.45 Uhr oder um 9.00 Uhr. Besonders denjenigen Schülern, welche einen langen Schulweg haben, würde eine solche Verschiebung des Stundenplans sehr entgegenkommen.

Durch einen späteren Unterrichtsbeginn würde die Schule zwar am Nachmittag länger dauern, dafür könnten die Schüler jedoch ausgeschlafener in den Schultag starten und dadurch besser die von ihnen erwarteten Leistungen erbringen.

Letzteres wird auch durch ein Forschungsteam der Universität Basel bestätigt. Wenn die Schule am Morgen nur schon 20 Minuten später beginnen würde, würden die Schüler während des Unterrichts deutlich wacher und aktiver sein.³⁵

Ein praxisbezogener Unterricht

Viele Schüler würden vor allem Änderungen an den Lernmethoden des Gymnasiums vornehmen. Der Unterricht sollte auch die Kreativität und Eigeninitiative der Schüler fördern, z. B. durch mehr Projektarbeiten.

Der Unterricht sollte zudem weniger theoriegestützt sein, und die Lehrpersonen sollten versuchen, den Unterrichtsstoff vermehrt durch praxisbezogenes Lernen zu vermitteln (wie z. B. durch Exkursionen und Experimente).

Dies würde das Eigeninteresse und die Wissensbegierde in den Schülern wecken und könnte sie dazu bringen, nicht nur aufgrund des Notendruckes zu lernen.

Ein grösseres Angebot an ausserschulischen Aktivitäten

An einigen Zürcher Mittelschulen werden zwar bestimmte ausserschulische Aktivitäten angeboten (wie z. B. eine Theatergruppe an der Kantonsschule Zürich Nord). Ein Grossteil der Schüler wünscht sich dennoch eine grössere Vielfalt an

Freizeitangeboten, wie dies beispielsweise an vielen Schulen in den Vereinigten Staaten von Amerika der Fall ist.

Durch eine Vielzahl an schulinternen Sportgruppen, Musikvereinen usw. wird den Schülern ein ausgewogenes Kontrastprogramm zum denkintensiven Unterricht angeboten. Hinzu kommt, dass solch schulinterne Freizeitangebote den Zusammenhalt unter den Schülern fördern und die Schule nicht nur als Lernstätte, sondern auch als Ort, an dem die Schüler eigenen Interessen nachgehen können, verstanden wird.

Hierbei muss allerdings die Grösse des jeweiligen Gymnasiums berücksichtigt werden. Kleine Privatschulen haben oft nicht die gleichen Kapazitäten und finanziellen Mittel, ihren Schülern ein ausgewogenes Freizeitprogramm anzubieten, wie dies in grösseren staatlichen Mittelschulen der Fall ist.

Mehr Informatikunterricht

Viele Schüler wünschen sich, dass im Unterricht an den Gymnasien vermehrt auch elektronische Geräte (z. B. Tablets, Computer etc.) verwendet werden dürfen. Die Schule soll ihre Schüler zudem besser über die Bedeutung und Funktion digitaler Medien informieren.

Die Schüler sollen somit durch praktische Erfahrungen mit technischen Geräten besser auf die Universitäten vorbereitet werden. Gleichzeitig wären sie besser über den Zeitgeist dieses Jahrhunderts informiert.

Zukünftig soll an den Gymnasien mehr Informatik unterrichtet werden. Auch erlauben mittlerweile immer mehr Mittelschulen den Gebrauch elektronischer Geräte im Unterricht. Demnach wird diesen Wünschen der Schüler schon teilweise entgegengekommen.

Eine bessere Beziehung zwischen Schülern und Lehrpersonen

Viele Schüler wünschen sich ein besseres Arbeitsverhältnis mit ihren Lehrpersonen. Schüler und Lehrkräfte sollten dafür vermehrt gleichgestellt werden. Eine Idee wäre, dass sich Schüler und Lehrer beispielsweise duzen würden, wie dies in Schweden der Fall ist. Dies würde nicht die Autorität der Lehrpersonen schwächen, sondern vielmehr die Distanz zwischen den Schülern und den Lehrpersonen verringern. Das dadurch erreichte persönlichere Verhältnis würde das Vertrauen der Schüler in die Lehrpersonen stärken und damit eine der Grundvoraussetzungen für ein konstruktives Arbeitsklima bilden.³⁶

Mehr Alltagswissen

Die Schulen sollten den Schülern nebst dem Unterrichtsstoff auch eine möglichst breite Allgemeinbildung mit auf den Weg geben. Die Schulen könnten z. B. eine Lektion pro Woche in ein neues Fach investieren, welches den Schülern wichtiges Allgemeinwissen vermittelt. Die Schüler müssten zwar an einem Tag noch eine Lektion länger in der Schule bleiben, dafür würden sie bedeutsames Wissen erwerben, welches ihnen im späteren Leben den Alltag kontinuierlich erleichtern würde. Den Schülern könnte beispielsweise beigebracht werden, wie man Steuererklärungen ausfüllt, wie

Versicherungen funktionieren oder worauf man bei einem Vertragsabschluss achten muss.

7.1.2 Verbesserungsvorschläge der Lehrpersonen

Im folgenden Abschnitt präsentiere ich die Verbesserungsvorschläge der Lehrpersonen.

Wiedereinführung des Unterrichts am Samstagmorgen

Wenn der Unterricht am Samstagmorgen wieder eingeführt würde, wären die restlichen fünf Schultage weniger mit Unterricht überfrachtet. Würden beispielsweise am Samstagmorgen fünf Lektionen gehalten werden, so könnte man die restlichen Schultage (Montag bis Freitag) um jeweils eine Lektion verkürzen.

Mehr Drill in den unteren Klassen

In den tieferen Klassen (erste bis dritte Gymnasialklasse) sollten die Lektionen mit mehr Drill und Disziplin gehalten werden. Damit würde sichergestellt, dass die Schüler ihre Arbeiten pflichtbewusster erledigen und so keine Stofflücken entstehen. Dies ist gerade deshalb von zentraler Bedeutung, da vor allem in den unteren Klassen die Grundlagen in allen Fachbereichen vermittelt werden. Beherrschen die Schüler diese Grundlagen, werden sie den Stoff in den höheren Klassen auch einfacher erlernen und müssten nicht noch vor der Matura Stofflücken aus früheren Schuljahren füllen.

Vermeehrt selbst organisiertes Lernen

Vor allem ab der vierten Gymnasialklasse sollten die Schüler das Lernen vermehrt selbstständig in Angriff nehmen dürfen. In gewissen Stoffbereichen oder Fächern hätten die Schüler somit mehr individuelle Freiheiten (z. B. eigene Zeiteinteilung, eigene Lernmethoden etc.). Die Schüler würden dadurch mehr Verantwortung erhalten und dürften ihren Lernprozess vermehrt selbst in die Hand nehmen.

Hinzu kommt, dass die Fähigkeit, selbst organisiert zu lernen, eine der Grundlagen für das Bestehen an einer Hochschule oder in der Arbeitswelt darstellt.

Vermeehrt fächerübergreifender Unterricht

Durch die Förderung von fächerübergreifendem Unterricht und von fächerübergreifenden Projekten befreit man die Schüler von einseitigem Denken. Sie lernen vermehrt, fachübergreifende Zusammenhänge zu verstehen und sich nicht nur mit einem kleinen Bereich eines Gebietes zu befassen. Werden verschiedene Fächer miteinander in Beziehung gebracht, sehen die Schüler auch, in welchen anderen Fachbereichen das bereits Erlernte auch noch von Bedeutung ist. Sie erhalten zudem eine Antwort auf die Frage, warum gewisse Themen im Unterricht so intensiv behandelt werden. Zudem wird an den Hochschulen auch die Fähigkeit zu themenübergreifendem Denken verlangt. Die Schüler würden durch fächer- oder themenübergreifenden Unterricht also ebenfalls optimal auf ein Universitätsstudium vorbereitet.

Eine frühere Spezialisierung

Die Schüler sollten schon sehr bald nach ihrem Eintritt ins Gymnasium die Möglichkeit erhalten, gewisse Fächer zugunsten anderer Fächer abzuwählen. Dadurch, dass die Anzahl an Fächern reduziert würde, könnten die Schüler in bestimmten Fächern intensiver unterrichtet werden (z. B. ein intensiveres Behandeln der naturwissenschaftlichen Fächer und dementsprechend weniger Unterricht in den Sprachfächern). Durch diese Spezialisierung könnten die Schüler in einigen Fächern von einem fundierteren Wissen für ihren weiteren Bildungsweg profitieren.

7.1.3 Eigene Verbesserungsvorschläge

Viele der Verbesserungsvorschläge, welche von den Schülern und den Lehrpersonen genannt wurden, waren bereits Bestandteil meiner eigenen Verbesserungsvorschläge. Nichtsdestotrotz trage ich zum Schluss noch einige zusätzliche, eigene Verbesserungsvorschläge am Schulsystem der Zürcher Gymnasien zusammen.

Eine längere Schulzeit

Eine Möglichkeit, das Schulsystem der Zürcher Gymnasien zu verbessern, wäre, die Schulzeit zu verlängern. Durch eine Verlängerung von beispielsweise einem Jahr, würde das Kurzzeitgymnasium fünf Jahre, das Langzeitgymnasium sieben Jahre dauern. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass kein neuer Schulstoff dazukommt sondern, dass der jetzige Stoffumfang auf fünf Jahre verteilt würde. Dies würde zwar bedeuten, dass die Gymnasiasten ein Jahr länger in die Schule gehen müssten, obwohl schon vier bzw. sechs Jahre eine sehr lange und arbeitsintensive Zeit darstellen. Dafür könnte der Stoff aber besser verteilt werden und müsste nicht so stark hineingezwängt werden, was auf Dauer definitiv angenehmer für die Schüler wäre.

Das Angebot zweier gymnasialer Lernformen

Einige Schüler arbeiten schon sehr früh sehr selbstständig und wünschen sich ein Gymnasium, welches ihnen mehr Freiheiten beim Erlernen neuer Stoffbereiche gibt. Andere Schüler werden lieber von den Lehrpersonen geführt und fühlen sich vor allem am Anfang noch nicht dazu bereit, sich grösstenteils selbst zu organisieren. Daher könnte man zwei verschiedene Lernformen an den Mittelschulen anbieten.

Bei der alternativen Lernform dürften sich die Schüler vieles im Selbststudium erarbeiten und würden von den Lehrpersonen nur grob durch die Themen geführt werden. Bei der anderen Lernform würden die Schüler – wie heute üblich – grösstenteils von den Lehrpersonen im Frontalunterricht unterrichtet, und ihnen würden nur wenige Freiheiten beim Erlernen von neuem Schulstoff überlassen.

Folglich könnte jeder Schüler seiner idealen Lernmethode nachgehen. Es müsste allerdings darauf geachtet werden, dass die Schüler beider Lernformen stets gleich weit im zu behandelnden Schulstoff sind, damit ein Wechsel zwischen den beiden gymnasialen Lernformen jederzeit möglich bliebe.

Lernen in Blockunterricht

An den Waldorfschulen werden die Schüler u. a. über mehrere Wochen im gleichen Fach unterrichtet. Es findet also kein ständiger Wechsel zwischen verschiedenen Fachrichtungen statt.³⁷

Auch wenn man eine staatliche Mittelschule nicht mit einer Waldorfschule vergleichen kann, könnte man sich dennoch überlegen, obige Lernmethode in abgewandelter Form auch in den Alltag der öffentlichen Stadtzürcher Mittelschulen zu integrieren. Würde nämlich an den Gymnasien vermehrt blockweise unterrichtet werden (z. B. am Montagmorgen Mathematik, am Montagnachmittag Deutsch, am Dienstagmorgen Englisch, am Dienstagnachmittag Geschichte usw.), so könnten sich die Schüler besser auf einen Fachbereich konzentrieren. Der Schultag wäre dadurch nicht von einem permanenten Fachwechsel geprägt.

Mehr Unterstützung für die Schüler

Viele Schüler haben in einem oder mehreren Fachbereichen Verständnisschwierigkeiten. Je weiter im Schulstoff fortgeschritten wird, desto grösser werden die Lücken. Vor allem für die Schüler der unteren Klassen (welche oft noch Schwierigkeiten mit der Eigenständigkeit haben) wäre es daher von Vorteil, wenn sie von ihren Lehrpersonen mehr Unterstützung erfahren würden.

Eine Idee wäre beispielsweise, dass bei Schülern, die in einzelnen Schulfächern mehrere ungenügende Noten erzielen, in einem klärenden Gespräch mit der jeweiligen Fachlehrperson herausgefunden werden könnte, worauf die schlechteren Leistungen zurückzuführen sind. Zudem könnte besprochen werden, wie der jeweilige Schüler zukünftig seine Leistungen steigern könnte. Handelt es sich um ein Verständnisproblem bei einem spezifischen Schulfach, so müsste eine gezielte Fördermassnahme erfolgen.

Dies würde zwar einen Mehraufwand für die Lehrkräfte bedeuten, andererseits würde jedoch sichergestellt, dass Verständnisprobleme in bestimmten Fachbereichen möglichst frühzeitig behoben werden, bevor die Stofflücken schon zu gross sind.

7.1.4 Persönliches Fazit aus den Verbesserungsvorschlägen

Abschliessend lässt sich sagen, dass es einige Möglichkeiten gäbe, um das vorhandene Schulsystem der Zürcher Gymnasien zu verändern.

Wie sich neue Lernmethoden usw. bewähren, wird jedoch meist erst klar, wenn die jeweilige Methode über einen bestimmten Zeitraum angewendet und erforscht wurde. Dadurch kann die jeweilige Methode optimiert und schlussendlich in den Schulalltag integriert werden. Es ist daher fast unmöglich, vorauszusagen, wie wirksam potenzielle Veränderungen am Schulsystem der Gymnasien effektiv wären.

Viele der oben genannten Veränderungsmöglichkeiten hätten aber durchaus das Potenzial, das gymnasiale Schulsystem zu verbessern, und vielleicht würde es dabei sogar gelingen, einen Schritt in Richtung des Zürcher Gymnasiums von morgen zu machen.

7.2 Wie könnten Stress und Leistungsdruck an den Zürcher Gymnasien angemessen reduziert werden?

Durch die Auswertung der Umfrage wurde ersichtlich, dass man auf Stress und Druck an den Gymnasien nicht gänzlich verzichten kann und dies auch nicht sollte.

Dennoch gäbe es Wege, den Leistungsdruck angemessen zu reduzieren. In meiner Umfrage habe ich die Schüler auch gefragt, was sie tun, wenn sie sich gestresst fühlen. Im Folgenden versuche ich nun, anhand der Antworten auf diese Frage herauszufinden, wie man den schulischen Druck an den Gymnasien vermindern und trotzdem von dessen positiven Auswirkungen profitieren könnte.

Die effektivsten Mittel gegen Stress und Leistungsdruck, welche auch gut in den Schulalltag integriert werden könnten, sind Zeichnen, Musik und Sport (in Kombination mit autogenem Training und Yoga).

Sport, Musik und Zeichnen werden an den Zürcher Gymnasien bereits unterrichtet und zählen zum Teil zu den promotionsrelevanten Fächern. In den Lehrplänen sind für diese Fächer genaue Vorgaben bezüglich des zu behandelnden Unterrichtsstoffes vorgegeben. Somit sind diese Fachbereiche nicht dazu vorgesehen, die Schüler vom Schulstress zu befreien, obwohl einige Themenbereiche dieser Fachgebiete häufig im Zusammenhang mit Stressabbau genutzt werden. (Beispielsweise wird das Musizieren im Fach Musik oftmals bewertet und setzt einige Schüler gegebenenfalls unter Druck. Das Musizieren könnte aber gezielt zum Stressabbau genutzt werden, frei von jeglichem Notendruck.)

Daher könnte mindestens eine zusätzliche Wochenlektion auf diesen Gebieten obligatorisch (jedoch nicht promotionsrelevant und ohne Benotung) in die Stundenpläne der Gymnasien mit aufgenommen werden. In dieser Lektion würde man die Schüler dazu bringen, sich gezielt zu entspannen, und ihnen zusätzliche Tipps und Übungen für kurze Entspannungsintervalle im Alltag, mit auf den Weg geben.

Meine Idee wäre es, den Schülern im Dreiwochenzyklus Entspannungs- und stresslindernde Übungen in den Bereichen Musik, Sport und Zeichnen beizubringen. Ich werde im Folgenden zu jedem der drei Bereiche Möglichkeiten darlegen, wie so eine stresslindernde Lektion ablaufen könnte.

7.2.1 Neurokreatives Zeichnen gegen Stress und Leistungsdruck

Zeichnen wirkt oftmals beruhigend und kann dadurch Stress abbauen. Durch das Zeichnen kann man sich in eine alltags- und realitätsferne Welt begeben und den alltäglichen Problemen und Sorgen entfliehen.

Es gibt heute eine Vielzahl an genau festgelegten Verfahren, welche durch bestimmte Zeichenmethoden gezielt Stress abbauen. Eine dieser Methoden nennt sich neurokreatives Zeichnen. Ich habe mich an dieser Stelle für diese Methode entschieden, da ich von ihrer einfachen Durchführbarkeit und ihrer innovativen Herangehensweise sofort begeistert war.

Zu Beginn erkläre ich, was man unter neurokreativem Zeichnen zu verstehen hat.

Die Ursprünge des neurokreativen Zeichnens liegen in Russland. Diese Methode des Zeichnens eignet sich wie schon erwähnt zum Stressabbau.

Neurokreatives Zeichnen kann einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden. Bei dieser Methode wird über das eigene Leben nachgedacht, welches dann mit Stift und Papier gestaltet wird. Diese Selbstreflexionen drehen sich hauptsächlich um gegenwärtige Probleme, Ängste usw.³⁸

Aber wie funktioniert nun das neurokreative Zeichnen? Nachfolgend eine kurze Anleitung.

Zuerst wird ein Thema gewählt, welches einen beschäftigt oder Stress verursacht. Dieses Thema wird dann neurokreativ behandelt: Während man die Augen geschlossen hält, denkt man an dieses Thema.

Nun soll man weiter an sein Stressthema denken und mit geöffneten Augen in der Mitte eines Blattes Papier einen Kreis zeichnen, den sogenannten Stresspunkt. Beim Ausatmen wird der Kreis ausgemalt. Dabei sollen die negativen Gedanken hervorgerufen werden.

Danach müssen mit der nichtdominanten Hand vom Stresspunkt aus langsam Linien nach unten und seitlich hin zum Rand des Blattes gezogen werden. Die Linien dürfen sich kreuzen. Bei diesem Schritt ist es wichtig, seine Gedanken auf das konkrete Problem zu richten; im Falle der Schüler also auf Stress und Leistungsdruck.

Das gleiche Verfahren wird nun in der oberen Hälfte des Blattes wiederholt. Es wird daher vom Stresspunkt aus nach oben gezeichnet. Diesmal müssen die Gedanken allerdings in Richtung des gewünschten Ziels gelenkt werden, in unserem Beispiel also die Stress- und Leistungsdrucklinderung.

In einem weiteren Schritt werden alle Ecken, welche durch die Linien gebildet wurden, rund gemacht. Dadurch wird der Stress aus dem Bild genommen, man wird ruhig und entspannt sich.

Danach sind die Zeichner frei. Sie dürfen alles Mögliche zeichnen und kritzeln, ganz ohne Vorgaben. Dies soll bei den Linien oberhalb und unterhalb des Stresspunktes gemacht werden. Vor allem durch das Verändern der Linien unterhalb des Stresspunktes wird mit Vergangenen abgeschlossen. Die Linien unterhalb des Stresspunktes symbolisieren die bisherige Denkweise. Der Fokus soll nun auf die Linien oberhalb des Stresspunktes gelegt werden. Sie stellen die Zukunft dar.

Zeichnet man immer weiter an den Linien oberhalb des Stresspunktes, so bilden sich neue Strukturen, welche die neuen Denkbahnen im Kopf repräsentieren. Entlang dieser neuen Denkbahnen können sich nun neue Denk- und Handlungsmuster entwickeln.³⁹

Neurokreatives Zeichnen fördert zudem die Verbindung von rechter und linker Hirnhälfte (dadurch, dass z. B. beidhändig oder abwechselnd mit der rechten und linken Hand gezeichnet wird).⁴⁰

Der linken Hirnhälfte haben wir unser rationales Denken zu verdanken. Daher wird mit zunehmendem Alter vermehrt die linke Hirnseite gebraucht, obwohl die rechte Hirnseite für bestimmte Aufgaben besser geeignet wäre. Die Fähigkeit, mit Stress und Druck umzugehen, gehört dabei den Aufgaben an, welche die rechte Hirnhälfte besser als die linke ausführen kann. Wird nun durch neurokreatives Zeichnen die

Zusammenarbeit der rechten und linken Hirnhälfte gefördert, so wird dadurch automatisch die Fähigkeit gefördert, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.⁴¹

Die Methode des neurokreativen Zeichnens ist nur eine von vielen Verfahren, durch Zeichnen den Stressabbau zu fördern. Wenn die Schüler jedoch geleitet werden und die Schritte dieser Anleitung befolgen, ist diese Methode durchaus Erfolg versprechend. Von Vorteil ist ebenfalls, dass keine Vorkenntnisse benötigt werden und das Verfahren mit einfachen Materialien durchgeführt werden kann.⁴²

Neurokreatives Zeichnen würde sich also bestens als stresslindernde Zeichnermethode für den Unterricht anbieten.

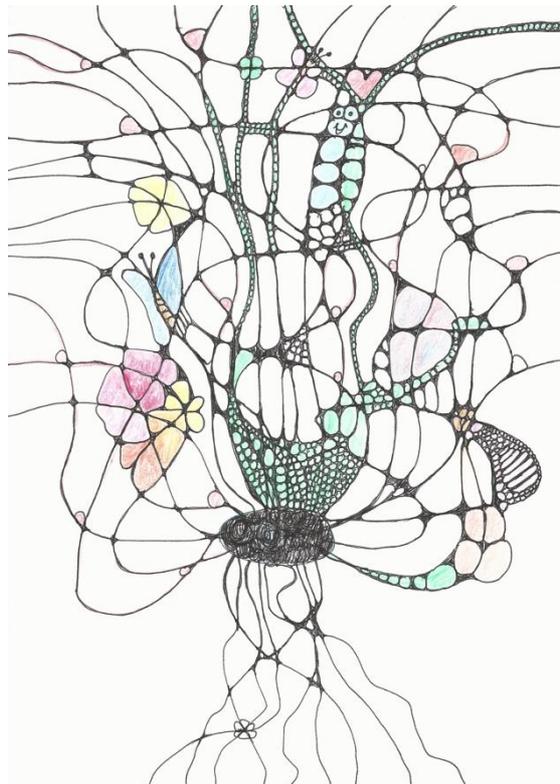


Abb. 4: Durch neurokreatives Zeichnen entstandenes Bild

7.2.2 Musik gegen Stress und Leistungsdruck

Bei den meisten Menschen löst Musik bestimmte Emotionen und Assoziationen aus. Spielt man beispielsweise ein Instrument, singt oder hört einfach nur konzentriert ein Musikstück, so fühlen sich viele Leute vom Alltagsstress befreit. Sie befassen sich nämlich mit etwas Kunst- und Fantasievollem, das nicht dem geregelten Rahmen des Alltags entspricht.

Musik kann also stresslindernd wirken. Entspannungsmusik eignet sich dafür am besten.⁴³

Hört man entspannende Musik, so werden Erinnerungen an Situationen ausgelöst, welche mit einem Gefühl von Entspannung verbunden waren. Man durchlebt in dem Moment sozusagen eine frühere Entspannungsphase aufs Neue.⁴⁴

Zur selben Zeit begibt man sich in einen Zustand der Reizdämpfung.⁴⁵

Hinzu kommt, dass beim Hören von Musik die Aufmerksamkeit der Hörer eingeeignet wird und man dadurch nahezu gezwungen wird, sich auf die Musik und deren

Auswirkungen zu fokussieren. Das Nachdenken über den Stress und die alltäglichen Sorgen wird dadurch drastisch erschwert, und man wird fast schon zum Stressabbau gedrängt.⁴⁶

Denise Grocke und Tony Wigram haben in ihrem Buch „Receptive Methods in Music Therapy“ u. a. eine Übersicht über die Kriterien zusammengestellt, welche ein Musikstück erfüllen sollte, um beim Hörer eine möglichst entspannende Wirkung zu erzielen. Zusammengefasst sieht diese Übersicht (vom Englischen ins Deutsche übersetzt) wie folgt aus:⁴⁷

Tab. 1: Entspannungsmusik

Kriterium	Musik
Metrum	<ul style="list-style-type: none"> • konstant und stetig
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • langsam
Taktart	<ul style="list-style-type: none"> • 2er- oder 3er-Takt; muss einheitlich sein
Melodie	<ul style="list-style-type: none"> • sollte vorhersehbar sein • klare Kontur • kleinstufige Intervalle • Melodiephrasen sollten dem Atemrhythmus entsprechen
Harmonie	<ul style="list-style-type: none"> • tonal und konsonant • vorhersagbare Akkordsequenzen oder spannungsreiche Akkorde, die aufgelöst werden
Instrumentierung	<ul style="list-style-type: none"> • nur Streicher und Holzbläser
Phrasierung	<ul style="list-style-type: none"> • überwiegend legato oder Kombination von legato gespielter Melodie mit Bass (im Pizzicato)
Dynamik	<ul style="list-style-type: none"> • wenig dynamische Veränderungen
Wiederholung	<ul style="list-style-type: none"> • Kernelement der Entspannungsmusik
Textur	<ul style="list-style-type: none"> • sollte einheitlich sein (kann dichter oder luftiger sein, sollte aber konsistent bleiben)
Bass(-stimme/-begleitung)	<ul style="list-style-type: none"> • unterstützende (supportive) Basslinie
Vorhersagbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • vorhersagbarer Verlauf von Melodie, Harmonie und Rhythmus

Mit einer auf Musik basierenden Entspannungslektion kann man bei den Schülern gezielt Stress lindern. Dies kann entweder durch Musik, welche streng dem obigen Schema folgt, geschehen, oder es wird frei musiziert, was auch bereits gegen Stress hilft.

Möglich wäre hier auch eine Kombination von Musik mit anderen Entspannungsmethoden wie z. B. Sport, Yoga oder Zeichnen.

7.2.3 Sport, autogenes Training und Yoga gegen Stress und Leistungsdruck

Durch gezielte sportliche Aktivitäten wird die Stimmungslage gesteigert, und stimmungsaufhellende Neurotransmitter werden freigesetzt. Dies bewirkt eine Art Wohlfühleffekt. Auch durch Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training kann dies erreicht werden. Dadurch werden Stress und Leistungsdruck reduziert. Regelmässiges Entspannungstraining senkt das Erregungsniveau massgeblich und wirkt wie ein Schutzschild gegen zahlreiche Stressoren.

Eine Lektion, welche die Schüler durch zielgerichtete sportliche Aktivitäten, autogenes Training und Yoga etwas vom Stress und Leistungsdruck befreien würde, könnte wie folgt aussehen:

Zu Beginn geben die Schüler eine Rückmeldung über ihr körperliches Wohlbefinden. Dies unterstützt die Auswahl der Techniken, welche sich spezifisch für gewisse Beschwerden (z. B. Muskelverspannungen etc.) eignen.

In einem zweiten Teil werden den Schülern immer wieder neue Entspannungsübungen präsentiert, welche sie vorzugsweise selbst zu Hause oder auch in einer Mittagspause durchführen können.

Danach wird übergeleitet zum praktischen Teil der Lektion. Begonnen wird mit Aufwärmübungen und Gymnastik.

Dann geht es über zum Hauptteil der Lektion, welcher sich aus kurzen und moderaten Ausdauer-elementen und Entspannungsübungen zusammensetzt. Die Entspannungsübungen führen sowohl zu einer körperlichen als auch zu einer geistigen Entspannung und lindern das Stressgefühl.

Die Lektion könnte man mit einer Entspannungsmethode wie Yoga ausklingen lassen. Die Schüler würden somit noch einmal Ruhe finden und dann mit einem zufriedenen Gefühl sowie mit neuer Kraft und Leistungsbereitschaft nach Hause oder zurück in den Unterricht gehen.⁴⁸

Die Lehrkräfte können zudem noch viele weitere Entspannungsmethoden, Übungen usw. in ihre Lektion einbauen. Am wichtigsten ist, dass die Schüler auch hin und wieder die Möglichkeit haben, dem denkintensiven Schulalltag zu entfliehen, und dass sie lernen, wie sie während dieser Lektion, aber auch im Privaten ihren Körper durch bestimmte Bewegungsmechanismen gezielt zum Stressabbau einsetzen können.

7.2.4 Persönliches Fazit aus den Möglichkeiten, den Stress und Leistungsdruck an den Zürcher Gymnasien zu vermindern

Eine zusätzliche, auf Stresslinderung ausgerichtete Wochenlektion, in welcher die Schüler abwechselnd zeichnen, sich mit Musik auseinandersetzen und sich sportlich betätigen, könnte durchaus den Stress und Leistungsdruck an den Zürcher Gymnasien vermindern. Auch wenn eine Lektion im Verhältnis zur ganzen Woche nur eine sehr kurze Zeitspanne darstellen würde, hätten die Schüler dennoch die Möglichkeit, sich kurzzeitig und unter klarer Anleitung gezielt zu entspannen und so dem Schulstress entgegenzuwirken.

Durch das Erlernen diverser Entspannungstechniken erhalten die Schüler zudem die Möglichkeit, sich auch ausserhalb dieser stresslindernden Lektionen zielgerichtet zu entspannen.

Kombiniert man diese Entspannungslektion mit einigen Verbesserungsvorschlägen aus dem Kapitel 7.1, besteht die Möglichkeit, ein zum Teil neues, etwas abgewandeltes und modifiziertes Schulsystem an den Zürcher Gymnasien einzuführen. Dies würde nicht nur die Schüler auf sinnvolle Weise von Stress und Leistungsdruck befreien, sondern könnte gleichzeitig vielleicht auch einen kleinen Schritt in Richtung des Zürcher Gymnasiums der Zukunft verkörpern.

8. Schlussfolgerung

In diesem letzten Teil meiner Arbeit werde ich zuerst darauf eingehen, weshalb ich dieses Thema für meine Maturitätsarbeit gewählt habe und wie ich beim Schreiben dieser Arbeit vorgegangen bin. Danach werde ich die Leitfrage der Einleitung kurz beantworten. Um Wiederholungen zu vermeiden, werde ich Letzteres jedoch in sehr groben Zügen tun, da grundsätzlich nach jedem Hauptkapitel nochmals die wichtigsten Erkenntnisse desselben aufgegriffen und in Bezug auf die Leitfrage thematisiert werden. Dann werde ich kurz darauf eingehen, was schon jetzt an leicht umsetzbaren Veränderungen möglich wäre. Zum Schluss erläutere ich, welche Schlussfolgerungen ich aus dieser Arbeit bezüglich meines eigenen zukünftigen Lebens ziehen werde.

Schon als ich in meinem ersten Jahr am Gymnasium die Maturitätsarbeitspräsentationen der damaligen Maturanten besuchte, wusste ich, dass auch ich eines Tages eine Maturitätsarbeit verassen müssen.

Von Anfang an war mir klar, dass ich mich in meiner Maturitätsarbeit mit einem Thema befassen möchte, welches mich persönlich beschäftigt.

Als Gymnasiast, welcher – zugegebenermassen – oftmals etwas zu hohe Anforderungen an sich selbst stellt, war ich schon früh persönlich vom Phänomen des Stresses und des Leistungsdrucks betroffen.

Gleichzeitig fiel mir auch auf, dass viele meiner Mitschüler sich häufig über den zu stressigen Schulalltag beklagten und immer wieder erwähnten, dass sie gerne einiges an unserem gymnasialen Schulsystem verändern würden. Somit entstand nach und nach die Idee, eine Maturitätsarbeit zum Thema „Stress und Leistungsdruck an den Zürcher Gymnasien“ zu verassen.

Ich wusste schon von Beginn an, dass sich nur anhand einer ausführlichen Umfrage unter Schülern und Lehrpersonen würde herausfinden lassen, wie es um die Problematik des Stresses und des Leistungsdrucks an einigen Zürcher Gymnasien wirklich steht.

Zuerst habe ich mich in dieses Thema eingelesen, und ich muss an dieser Stelle zugeben, dass ich diese Thematik anfänglich nicht nur stark unterschätzt, sondern auch falsch eingeschätzt habe. Nie hätte ich geahnt, wie viel in unserem Schulsystem aufeinander abgestimmt ist, wie stark alle Bereiche dieser Thematik miteinander verknüpft sind und wie viele verschiedene Facetten Stress und Leistungsdruck haben können. Ich habe daher auch ziemlich lange gebraucht, um in meinem Thema die zentralen Zusammenhänge zu verstehen.

Zudem war ich anfänglich der Meinung, dass alles Mögliche getan werden müsste (z. B. die Prüfungen und die Promotion abschaffen, die Anzahl an Lektionen reduzieren usw.), um die Gymnasiasten weitgehend von Stress und Leistungsdruck zu befreien. Ich hatte dabei allerdings nicht in Erwägung gezogen, dass sowohl Stress als auch Leistungsdruck einige positive Auswirkungen auf das Leben eines Schülers haben können.

Nachdem ich eine ganze Reihe an Quellen und Literatur zurate gezogen hatte, begann ich meine Umfrage zu erstellen. Meine ersten Erkenntnisse gewann ich hauptsächlich

aus Artikeln von Tageszeitungen, da das Material in den Büchern meist nicht auf die Informationen ausgerichtet war, nach welchen ich gesucht hatte.

Kurz vor den Sommerferien im Jahr 2020 habe ich schliesslich meine Umfrage an zahlreiche Gymnasiasten und Lehrpersonen unterschiedlicher Zürcher Gymnasien verschickt. In den darauffolgenden Herbstferien habe ich dann mit der Auswertung der Fragebogen begonnen.

Nebst der Auswertung der Fragebogen habe ich auch an weiteren Kernelementen meiner Maturitätsarbeit gearbeitet. Dazu gehörten u. a., was man unter Stress, Leistungsdruck und Gesundheit im Allgemeinen versteht, wo Stress und Leistungsdruck ihre diversen Ursprünge haben und was sie für einen Nutzen mit sich bringen können. Anhand der Auswertung meiner Umfrage konnte ich schliesslich auch eine Antwort auf einen Kernbestandteil meiner Leitfrage finden, nämlich, was getan werden könnte, um den Stress und Leistungsdruck an vielen Zürcher Gymnasien angemessen zu reduzieren.

Anhand dieser Arbeitsschritte ist es mir nun möglich, die in der Einleitung gestellte Leitfrage zu beantworten.

Vor allem anhand meiner Umfrage wurde ersichtlich, dass sich ein Grossteil der Zürcher Gymnasiasten aller Klassenstufen von den schulischen Anforderungen nicht selten gestresst und unter Druck gesetzt bzw. überfordert fühlt. Daraus resultiert, dass viele Gymnasiasten unter den Folgen von Stress und Leistungsdruck zu leiden haben. Ebenso sind Stress und Leistungsdruck im Leben vieler Gymnasiasten auf zahlreiche verschiedene Ursachen zurückzuführen. Primär fühlen sich die Schüler jedoch von der grossen Menge an zu behandelndem Schulstoff und ihren eigenen hohen Leistungsansprüchen belastet.

Stress und Leistungsdruck machen sich bei vielen Schülern vor allem durch eine erhöhte Reizbarkeit bemerkbar. Zudem steigt (laut Aussage der Lehrpersonen) die Anzahl der Absenzen der Schüler, wenn sie gestresst sind und sich unter Druck gesetzt fühlen.

Abschliessend lässt sich sagen, dass es insofern schwierig ist, gegen den gymnasialen Stress und Leistungsdruck gezielt vorzugehen, da dieser einerseits auch einige positive Auswirkungen hat, auf welche nur sehr schlecht verzichtet werden kann. Andererseits muss jegliche Art von Veränderung am vorhandenen Schulsystem genauestens durchdacht und geplant werden, da hier viele Bereiche eng miteinander verknüpft sind. Es gäbe allerdings eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie das Schulsystem der Zürcher Gymnasien optimiert werden könnte, um damit einigen Wünschen der Gymnasiasten entgegenzukommen.

Eine einfach durchführbare Veränderung wäre z. B. vonseiten der Lehrkräfte ein in gewissen Belangen mehr praxisbezogener Unterricht. Zudem könnten die Lehrpersonen in Zukunft vermehrt das Gespräch mit ihren Schülern suchen und diesen, wenn nötig, noch mehr Unterstützung und Förderung anbieten.

Die Schüler ihrerseits, könnten ihr Zeitmanagement bestmöglich optimieren (vor allem bezüglich einer frühzeitigen Prüfungsvorbereitung).

Wird zusätzlich noch das Praktizieren und Erlernen stresslindernder Methoden in den Schulalltag integriert, könnten die Schüler in einem angemessenen Masse vom

alltäglichen Stress und Leistungsdruck befreit werden, ohne dass dabei auf deren positive Effekte verzichtet werden muss.

Zum Schluss meiner Arbeit möchte ich noch darauf eingehen, welche persönlichen Schlüsse ich aus meiner Arbeit ziehe.

Aus meiner Sicht hat sich die Annahme bestätigt, dass tatsächlich sehr viele junge Erwachsene an den Folgen von Stress und Leistungsdruck zu leiden haben. Auch wenn die Auswirkungen von Stress und Leistungsdruck individuell variieren, so tragen sie schlussendlich alle dazu bei, dass die betroffenen Personen in ihrer Gesundheit beeinträchtigt werden.

Auch ich werde in Zukunft mehr auf meine Gesundheit achten und versuchen, meinen Perfektionismus ein Stück weit zu unterbinden. Nach Abschluss der Mittelschule und vor allem bei einer Studienwahl werde ich nun umso mehr auf eine gute Work-Life-Balance achten, um so dem Stress und Druck im Bereich des Möglichen etwas entgegenzuwirken. Zudem werde ich versuchen, in meinen Alltag mehr Entspannungsphasen einzubauen, mit welchen ich mich gezielt vom Alltagsstress befreien möchte.

Das Verfassen dieser Maturitätsarbeit hat mir viel Freude bereitet und in mir die Lust geweckt, mich noch weiter über die Problematik des Stresses und Leistungsdrucks zu informieren. Ich möchte auch gerne weitere Entspannungsmethoden und -techniken erlernen, um so in Kombination mit den zentralen Erkenntnissen meiner Arbeit in Zukunft ein gesünderes und stressfreieres Leben zu führen.

9. Literaturverzeichnis

Textquellen:

1. WHO (2020). Abgerufen von <https://www.admin.ch/opc/de/classifiedcompilation/19460131/202007060000/0.810.1.pdf> Zugriff 12.12.2020, 19:30 Uhr.
2. Mai, J. *Bedürfnispyramide: Definition und Nutzen*. Abgerufen von <https://karrierebibel.de/beduerfnispyramide-maslow/> Zugriff 13.10.2020, 12:30 Uhr.
3. Stress (2010). In: *Duden - Die deutsche Rechtschreibung* (25., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Mannheim: Dudenverlag.
4. Eustress (2010). In: *Duden - Die deutsche Rechtschreibung* (25., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Mannheim: Dudenverlag.
5. Küsel, K. *Distress und Eustress*. Abgerufen von <https://www.netdokter.de/stress/distress-und-eustress/> Zugriff 13.10.2020, 13:20 Uhr.
6. *Eustress*. Abgerufen von <https://flexikon.doccheck.com/de/Eustress/> Zugriff 13.10.2020, 15:00 Uhr.
7. Küsel, K. *Distress und Eustress*. Abgerufen von <https://www.netdokter.de/stress/distress-und-eustress/> Zugriff 13.10.2020, 13:20 Uhr.
8. *Eustress*. Abgerufen von <https://flexikon.doccheck.com/de/Eustress/> Zugriff 13.10.2020, 15:00 Uhr.
9. Disstress (2010). In: *Duden - Die deutsche Rechtschreibung* (25., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Mannheim: Dudenverlag.
10. Küsel, K. *Distress und Eustress*. Abgerufen von <https://www.netdokter.de/stress/distress-und-eustress/> Zugriff 13.10.2020, 13:20 Uhr.
11. *Distress*. Abgerufen von <https://flexikon.doccheck.com/de/Disstress/> Zugriff 13.10.2020, 16:30 Uhr.
12. Küsel, K. *Distress und Eustress*. Abgerufen von <https://www.netdokter.de/stress/distress-und-eustress/> Zugriff 13.10.2020, 13:20 Uhr.
13. *Distress*. Abgerufen von <https://flexikon.doccheck.com/de/Disstress/> Zugriff 13.10.2020, 16:30 Uhr.
14. Küsel, K. *Distress und Eustress*. Abgerufen von <https://www.netdokter.de/stress/distress-und-eustress/> Zugriff 13.10.2020, 13:20 Uhr.
15. *Leistungsdruck*. Abgerufen von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Leistungsdruck/> Zugriff 13.10. 2020, 17:30 Uhr.
16. Stamm, M. (2018). Überfördert und überfordert. *Neue Zürcher Zeitung*. 17.05.2018. S. 10.
17. Stamm, M. (2018). Überfördert und überfordert. *Neue Zürcher Zeitung*. 17.05.2018. S. 10.

18. Stamm, M. (2018). Überfördert und überfordert. *Neue Zürcher Zeitung*. 17.05.2018. S. 10.
19. Stamm, M. (2018). Überfördert und überfordert. *Neue Zürcher Zeitung*. 17.05.2018. S. 10.
20. Aktuelles - Erfolgreiche Gymiprüfungen 2019. Abgerufen von https://www.lernstudio.ch/de-CH/Aktuelles/Gymiquoten_2019/ Zugriff 4.12.2020, 18:00 Uhr.
21. Pfändler, N. (2020). Nervosität macht leistungsfähig. *Neue Zürcher Zeitung*. 07.03.2020. S. 17.
22. Stamm, M. (2018). Überfördert und überfordert. *Neue Zürcher Zeitung*. 17.05.2018. S. 10.
23. Eigenmann, R. (2005). Heute zählen nur noch die Leistungen. *Tages-Anzeiger*. 03.11.2005. S. 55.
24. *Ehrgeiz*. Abgerufen von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Ehrgeiz/> Zugriff 14.10.2020, 10:20 Uhr.
25. Eigenmann, R. (2005). Heute zählen nur noch die Leistungen. *Tages-Anzeiger*. 03.11.2005. S. 55.
26. Wiget, Y. (2017). *So stark steigen die Bildungsausgaben*. Abgerufen von <https://www.tagesanzeiger.ch/schweiz/standard/so-stark-steigen-die-bildungsausgaben/story/17297915> Zugriff 14.10.2020, 14:10 Uhr.
27. Bischoff, V. (2018). *Student oder Bueezer? Das hängt auch vom Wohnort ab*. Abgerufen von <https://www.srf.ch/news/schweiz/steigende-maturitaetsquoten-student-oder-bueezer-das-haengt-auch-vom-wohnort-ab/> Zugriff 14.10.2020, 16:30 Uhr.
28. Warnecke, T. (2020). *Die Grenzen des deutschen Bildungssystems*. Abgerufen von <https://www.tagesspiegel.de/wissen/anteil-der-abiturienten-sinkt-leicht-die-grenzen-des-deutschen-bildungssystems/25941014.html/> Zugriff 4.12.2020, 19:00 Uhr.
29. Schneebeli, D. (2008). Gymnasium und Uni besser verzahnen. *Tages-Anzeiger*. 20.09.2008.
30. Schneebeli, D. (2008). Gymnasium und Uni besser verzahnen. *Tages-Anzeiger*. 20.09.2008.
31. Krummenacher, J. (2018). Die verlorenen Jahre der Gymnasiasten. *Neue Zürcher Zeitung*. 10.07.2018. S. 13.
32. Bildungsdirektion Kanton Zürich (2020). *Die Schulen im Kanton Zürich 2019/2020*. Abgerufen von https://www.zh.ch/content/dam/zhweb/bilder-dokumente/themen/bildung/bildungssystem/zahlen/die_schulen_im_kanton_zuerich_2019_2020.pdf/ Zugriff 2.12.2020, 18:10 Uhr.
33. Bundesamt für Statistik (2019). *Tatsächliche Arbeitszeiten*. Abgerufen von [https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeits-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/arbeitszeit/tatsaechliche-arbeitsstunden.html./](https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeits-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/arbeitszeit/tatsaechliche-arbeitsstunden.html/) Zugriff 14.10.2020, 20:30 Uhr.
34. Bundesamt für Statistik (2019). *Tatsächliche Arbeitszeiten*. Abgerufen von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeits->

- [erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/arbeitszeit/tatsaechliche-arbeitsstunden.html/](#) Zugriff 14.10.2020, 20:30 Uhr.
35. Dieffenbacher, C. *Späterer Schulanfang, wachere Kinder*. Abgerufen von <https://www.unibas.ch/de/Forschung/Uni-Nova/Uni-Nova-127/Uni-Nova-127-Spaeterer-Schulanfang-wachere-Kinder.html/> Zugriff 4.12.2020, 20:00 Uhr.
36. Ström, E. *Seit 50 Jahren auf Du und Du*. Abgerufen von <https://elchkuss.de/du-seit-50-jahren/> Zugriff 12.10.2020, 10:30 Uhr.
37. *Alternative Schulkonzepte – Welches Konzept passt zu uns?* Abgerufen von https://www.jako-o.com/de_CH/magazin/schule-kinderbetreuung/alternative-schulkonzepte/ Zugriff 9.12.2020, 12:45 Uhr.
38. Zadrobilek, B. (2006). *Was ist neurokreatives Zeichnen?* Abgerufen von <https://www.egocreo.at/was-ist-neurokreatives-zeichnen/> Zugriff 12.10.2020, 11:00 Uhr.
39. Grübl, S. (2019). *7 Schritte zum Stressabbau mit NEURODINGS*. Abgerufen von <https://www.neurodings.at/stressabbau/> Zugriff 12.10.2020, 12:00 Uhr.
40. *neurokreatives Zeichnen*. Abgerufen von <https://bemerkt.stangl-taller.at/neurokreatives-zeichnen/> Zugriff 12.10.2020, 14:30 Uhr.
41. Zadrobilek, B. (2006). *Was ist neurokreatives Zeichnen?* Abgerufen von <https://www.egocreo.at/was-ist-neurokreatives-zeichnen/> Zugriff 12.10.2020, 11:00 Uhr.
42. *neurokreatives Zeichnen*. Abgerufen von <https://bemerkt.stangl-taller.at/neurokreatives-zeichnen/> Zugriff 12.10.2020, 14:30 Uhr.
43. Stegemann, T. (2013). *Stress, Entspannung und Musik-Untersuchungen zu rezeptiver Musiktherapie im Kindes- und Jugendalter. (Dissertation)*. Hamburg: Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg.
44. Stegemann, T. (2013). *Stress, Entspannung und Musik-Untersuchungen zu rezeptiver Musiktherapie im Kindes- und Jugendalter. (Dissertation)*. Hamburg: Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg.
45. Stegemann, T. (2013). *Stress, Entspannung und Musik-Untersuchungen zu rezeptiver Musiktherapie im Kindes- und Jugendalter. (Dissertation)*. Hamburg: Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg.
46. Stegemann, T. (2013). *Stress, Entspannung und Musik-Untersuchungen zu rezeptiver Musiktherapie im Kindes- und Jugendalter. (Dissertation)*. Hamburg: Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg.
47. Grocke D. und Wigram T., 2007, S. 46 zitiert in Stegemann T., 2013, S. 91–92.
48. Referat Gesundheit des Deutschen Sportbundes, Frankfurt (2004). *Entspannung und Stressbewältigung durch Bewegung. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55(1), S. 25–26.

Abbildungen:

Titelbild: <https://www.istockphoto.com/de/foto/denken-mädchen-mit-dem-kopf-gegen-große-tafel-und-rückseite-gm517110000-89333797/> Zugriff 14.10.2020, 23:15 Uhr.

Abb. 1: <https://karrierebibel.de/beduerfnispyramide-maslow/> Zugriff 13.10.2020, 12:30 Uhr.

Abb. 2: <https://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-in-der-praxis/schluss-mit-dem-stress-8-denksaetze-fuer-einen-entspannteren-arbeitsalltag/> Zugriff 13.10.2020, 12:45 Uhr.

Abb. 3: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/grafiken.assetdetail.1667962.html/> Zugriff 14.10.2020, 14:30 Uhr.

Abb. 4: <https://www.neurodings.at/methode-zeichnen-stress-abbauen/> Zugriff 12.10.2020, 12:30 Uhr.

Tabellen:

Tab. 1: Grocke D. und Wigram T., 2007, S. 46 zitiert in Stegemann T., 2013, S. 91–92.

10. Anhänge

Fragebogen für die Schüler:

Titel: Fragebogen Maturitätsarbeit 2021 zum Thema Stress und Leistungsdruck an Stadtzürcher Gymnasien

Beschreibung:

Liebe Schülerinnen und Schüler

Mein Name ist Marc Oberhuber und ich bin angehender Maturand am Gymnasium der Freien Katholischen Schulen Zürich.

Ich schreibe eine Maturitätsarbeit über das Thema „Stress und Leistungsdruck an Stadtzürcher Gymnasien“.

Mit meiner Arbeit möchte ich herausfinden, ob wirklich so viele Gymnasiastinnen und Gymnasiasten unter dieser „Dauerüberlastung“ leiden, wie in diversen Medien oft angedeutet wird.

Ich habe dazu eine Umfrage erstellt und ich wäre jedem von euch sehr dankbar, der meinen Fragebogen bis Ende Sommerferien (16. August 2020) ausfüllen könnte. Das Beantworten der Umfrage nimmt nur kurze Zeit in Anspruch und alle Antworten bleiben selbstverständlich anonym.

Ich bedanke mich jetzt schon herzlich für eure Mithilfe und wünsche euch erholsame Sommerferien.

Viele Grüsse

Marc Oberhuber

Fragen:

Geschlecht

*

Alter

*

Klassenstufe (im Schuljahr 2019/2020)

*

Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag, unter der Woche (Montag bis Freitag), nach der Schule mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.)? Bitte Anzahl Stunden angeben.

*

Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag, am Wochenende (Samstag und Sonntag) mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.)? Bitte Anzahl Stunden angeben.

*

Wie stark fühlst du dich im schulischen Normalbetrieb von den Hausaufgaben unter Druck gesetzt?

*

Wie stark fühlst du dich von anstehenden Prüfungen unter Druck gesetzt?

*

Wie stark fühlst du dich im Gesamten von allen schulischen Pflichten (Lektionen, Hausaufgaben, Prüfungen, Vorträgen etc.) belastet?

*

Wie oft hast du das Gefühl, durch die schulischen Anforderungen überfordert zu sein?

*

Was glaubst du, welche Gründe massgeblich für deine Überforderung verantwortlich sind? (z. B. schlechtes Zeitmanagement, überfrachteter Lehrplan etc.)

*

Wie machen sich Schulstress und Leistungsdruck bei dir bemerkbar (z. B. Essstörungen, Gereiztheit etc.), und wie lange hält so eine Belastungsphase an?

*

Was hilft dir, wenn du dich gestresst fühlst?

*

Wie oft hast du vor anstehenden Prüfungen Angst in die Schule zu gehen?

*

Was denkst du, weshalb du vor anstehenden Prüfungen Angst hast, in die Schule zu gehen?

*

Wie oft schläfst du weniger oder schlechter vor anstehenden Prüfungen? (z. B. wegen langer Prüfungsvorbereitung, Prüfungsangst etc.)

*

Was denkst du, weshalb du vor anstehenden Prüfungen weniger oder schlechter schläfst?

*

Wie oft musst du wegen schulischer Anforderungen auf Freizeitaktivitäten mit deinen Freunden oder mit deiner Familie verzichten?

*

Welche sind – aus deiner Sicht – die grössten psychischen und/oder physischen Belastungsfaktoren (auf die Schule bezogen), welchen du im Laufe der Gymnasialzeit ausgesetzt bist? (z. B. Menge des Schulstoffes, eigene hohe Leistungsansprüche, Verspannungen etc.)

*

Angenommen, es würde keine zu bestehende Promotion geben (ausser Maturitätsprüfungen), würdest du auch ohne Notendruck regelmässig lernen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

*

Und nun zur letzten Frage: Würdest du gerne etwas am Schulsystem unserer Gymnasien, an den Lehrplänen oder den Lehrmethoden, wie uns Wissen vermittelt wird, ändern? Wenn ja, was?

*

Persönliche Bemerkungen

*

Fragebogen für die Lehrpersonen:

Titel: Fragebogen Maturitätsarbeit 2021 zum Thema Stress und Leistungsdruck an Stadtzürcher Gymnasien

Beschreibung:

Sehr geehrte Damen und Herren

Mein Name ist Marc Oberhuber und ich bin angehender Maturand am Gymnasium der Freien Katholischen Schulen Zürich.

Ich schreibe eine Maturitätsarbeit über das Thema „Stress und Leistungsdruck an Stadtzürcher Gymnasien“.

In diversen Medien wird häufig darauf hingewiesen, dass immer mehr Schülerinnen und Schüler - vor allem an unseren Mittelschulen - unter einer „Dauerüberlastung“ leiden und sich von ihren schulischen Pflichten vermehrt unter Druck gesetzt fühlen.

Mit meiner Arbeit möchte ich herausfinden, ob der Leistungsdruck an unseren Gymnasien wirklich so hoch ist, wie dies oft behauptet wird.

Einerseits befrage ich Gymnasiastinnen und Gymnasiasten zu dieser Thematik, andererseits interessiert mich jedoch ebenso die Einschätzung dieses Problems aus Sicht der Lehrkräfte.

Der Fragebogen umfasst insgesamt 24 Fragen und ist in einen allgemeinen Teil, einen klassenstufenbezogenen Teil und in einen Schlussteil gegliedert. Die Umfrage beansprucht ca. 10-15 Minuten und alle Antworten bleiben selbstverständlich anonym. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie meinen Fragebogen bis Ende Sommerferien (16. August 2020) ausfüllen würden und mir somit zeigen könnten, wie Sie als Lehrpersonen diese Problematik wahrnehmen.

Ich bedanke mich bereits im Voraus herzlichst für Ihre Mithilfe und wünsche Ihnen erholsame Sommerferien.

Freundliche Grüsse

Marc Oberhuber

Fragen:

Geschlecht

*

Anzahl Jahre Berufserfahrung als Lehrperson?

*

Auf welchen Klassenstufen unterrichten Sie? (Wählen Sie bitte alle zutreffenden Antworten aus)

*

Was denken Sie, wie viel Zeit Ihre Schülerinnen und Schüler durchschnittlich pro Tag, unter der Woche (Montag bis Freitag), nach der Schule mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.) verbringen? Bitte Anzahl Stunden angeben.

*

Was denken Sie, wie viel Zeit Ihre Schülerinnen und Schüler durchschnittlich pro Tag, am Wochenende (Samstag und Sonntag) mit schulischen Aufgaben (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung etc.) verbringen? Bitte Anzahl Stunden angeben.

*

Wie stark, denken Sie, fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler im schulischen Normalbetrieb von den Hausaufgaben unter Druck gesetzt?

*

Wie stark, denken Sie, fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler von anstehenden Prüfungen unter Druck gesetzt?

*

Wie stark, denken Sie, fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler im Gesamten von allen schulischen Pflichten (Lektionen, Hausaufgaben, Prüfungen, Vorträgen etc.) belastet?

*

Was denken Sie, wie oft fühlen sich Ihre Schülerinnen und Schüler durch die schulischen Anforderungen überfordert?

*

Was glauben Sie, welche Gründe massgeblich für die Überforderung Ihrer Schülerinnen und Schüler verantwortlich sind? (z. B. schlechtes Zeitmanagement, Faulheit, überfrachteter Lehrplan etc.)

*

Wie machen sich Schulstress und Leistungsdruck bei Ihren Schülerinnen und Schülern bemerkbar? (z. B. Essstörungen, Gereiztheit etc.)

*

Welche sind – aus Ihrer Sicht – die grössten psychischen und/oder physischen Belastungsfaktoren (auf die Schule bezogen), welchen Ihre Schülerinnen und Schüler im Laufe der Gymnasialzeit ausgesetzt sind? (z. B. Menge des Schulstoffes, eigene hohe Leistungsansprüche, Verspannungen etc.)

*

Angenommen, es würde keine zu bestehende Promotion geben (ausser Maturitätsprüfungen), denken Sie, dass Ihre Schülerinnen und Schüler auch ohne Notendruck regelmässig lernen würden? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? Sie können dazu auch gerne Bezug auf das Sommersemester 2019/2020 nehmen, in welchem dies – mehr oder weniger – der Fall war.

*

Und nun zur letzten Frage: Würden Sie gerne etwas am Schulsystem unserer Gymnasien, an den Lehrplänen oder den Lehrmethoden, wie Sie den Schulstoff vermitteln müssen, ändern? Wenn ja, was?

*

Persönliche Bemerkungen

*