

Wenn Lernen zur Qual wird

Nach der Schule in die Tanzstunde, die Sporttasche für das Tennismatch ist schon mit dabei, dann noch rasch Klavier üben und für den morgigen Test lernen. Der Zeitplan unserer Kinder ist dicht gedrängt und nicht jedes hält allen Belastungen stand. **Burnout ist keine Manager-Krankheit, sondern schleicht sich schon in Klassenzimmern ein.** Jedes dritte Schulkind über zehn Jahren leidet unter Stress. Was kann man tun?

Frühe Förderung in alle Richtungen scheint für ambitionierte Eltern das Um und Auf, damit ihre Sprösslinge erfolgreich im Leben bestehen können. Es ist toll, wenn Kinder Instrumente lernen, sich für andere Sprachen und Kulturen öffnen oder im sportlichen Bereich brillieren. Auch die schulische Karriere soll einwandfrei sein, denn gute Noten öffnen Türen. Doch Überforderung und Leistungsdruck können in chronischen Stress münden.

STRESS MACHT KRANK

Positiver Stress – Eustress – kann uns antreiben und beflügeln, er mobilisiert die Lebensgeister. Schüler, die seit einem Monat von dem anstehenden Biologiereferat wissen, aber erst in der letzten Woche unter Hochdruck alles vorbereiten, wissen das nur zu gut. Am Ende ist alles rechtzeitig fertig und man freut sich, es geschafft zu haben. Auf Dauer ist Stress aber kein guter Begleiter, in Form von Distress kann er sogar krank machen. Nämlich dann, wenn man ständig Energie in Dinge steckt, aber kein Erfolg sichtbar ist und wenn nach einer Anspannung keine Entspannung folgt. Der Körper reagiert auf die Dauerbelastung, indem er Neurotransmitter und Hormone

ausschüttet. Auf lange Sicht führt dies zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit und die Spirale dreht sich weiter nach unten.

„Lernen an sich macht nicht krank, meist sind vor allem die zwischenmenschlichen Spannungen mitverantwortlich“, weiß **Dr. Brigitte Bösenkopf**, Generalsekretärin des Vereins „Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie“. Sie verweist auf negative Rahmenbedingungen, die den Schülern das Leben schwer machen. „Die Gesprächsqualität im Elternhaus darf nicht durch Technik ersetzt



werden“, warnt die Psychologin und Stresstrainerin vor dem sozialen Rückzug. Das Ende der Gesprächsbasis ist häufig auch der Beginn einer psychischen Krise. Das beobachtet auch **Dipl.-Ing. Konrad Zimmermann**, Geschäftsführer des Nachhilfeinstituts LernQuadrat, bei den Schülern. Er empfiehlt, auch

kleine Erfolge zu feiern und sich beim Lernen realistische Zwischenziele zu stecken: „Leistung entsteht aus Freude und Selbstvertrauen, nicht aus Angst und Druck.“

REBELLISCH ODER AUSGEBRANNT?

Wenn Jugendliche gereizt, unzugänglich und mürrisch sind, wird das schnell mit „Pubertät eben“ abgetan. Solche Auffälligkeiten können aber bereits der erste Schritt Richtung Burnout sein (siehe Kasten rechts). Eltern sollten darauf achten, dass die Balance zwischen schulischen Verpflichtungen und Erholungsphasen gewährleistet bleibt. Und auch die Eigenverantwortung der Schüler muss gestärkt werden.

HEISSE PHASE? COOL BLEIBEN!

Was Schüler selbst beitragen können, um in Stresssituationen wie etwa vor Prüfungen die Nerven zu bewahren, zeigt das von einer Ärztin und einer Psychologin entwickelte Projekt „Antistressprogramm für Schüler und Lehrer“. Der Stresspegel von 22 Schülern und sechs Lehrern der Landwirtschaftlichen Fachschule Sooß wurde mittels Biofeedback (Hautleitwert, Körperoberflächentemperatur, Pulsfrequenz und Atmung) er- ▶



Lernen bedeutet...

...sich Neues anzueignen und Welten zu entdecken. Das kann unheimlich Spaß machen und muss kein Stress sein

ALARMSTUFE ROT

Der Beginn scheint rosig: Ein fleißiger Schüler, Leistungssteigerung, Erfolg. Doch mitunter kann daraus ein handfestes Burnout werden. Zum besseren Verständnis hier die zwölf Stadien des Burnout, damit Eltern rechtzeitig reagieren können:

1. Zwang, sich zu beweisen: Zu Beginn dreht sich alles um Erfolg und Leistung. Das macht Eltern in der Regel kaum misstrauisch, sondern sie bestärken das Kind beim Lernen.

2. Verstärkter Einsatz: Das Kind ist extrem leistungsmotiviert und intensiviert den Zeitaufwand für Schulisches. Das macht sich zum Beispiel im freiwilligen Übernehmen von Zusatzaufgaben (Freifächer, zusätzliche Fremdsprachen, ...) bemerkbar.

3. Vernachlässigung der Bedürfnisse: In dieser Phase setzen vermehrt psychosomatische Auffälligkeiten ein: Schlafstörungen, Verspannungen, Magenschmerzen. Jetzt sollten bei Eltern die Alarmglocken schrillen, vor allem wenn das Kind Entlastung ablehnt.

4. Verdrängung von Konflikten: Gereiztheit,

Nervosität und aggressives Verhalten machen sich bemerkbar. Das Kind sucht Streit und zieht sich zurück – auch von Klassenkollegen und Freunden. Wenn Eltern nicht mehr durchdringen können, ist es ratsam, eine Vertrauensperson zu kontaktieren.

5. Umdeutung von persönlichen Werten: Die Konflikte steigern sich, der Schüler zeigt kaum noch Interesse an seiner Umwelt und isoliert sich völlig. Daher sollten Eltern das Gespräch mit Lehrern und in weiterer Folge mit dem Schulpsychologen suchen.

6. Verleugnung der Probleme: Der Drang, Leistung zu erbringen steigert sich bis hin zur regelrechten „Lernsucht“ – vergleichbar mit einem „Workaholic“ in der Berufswelt. Eltern sollten ab sofort dringend über Therapiemöglichkeiten nachdenken.

7. Endgültiger Rückzug: Spätestens in dieser Phase ist medizinische Betreuung nötig. Auf der Suche nach Entspannung geraten viele Schüler in ein Suchtverhalten: Bei Mädchen ist in dieser Phase oft gestörtes Essverhalten oder Medikamentenmissbrauch zu beobachten, Jungen neigen eher zu Alkoholmissbrauch.

8. Deutliche Verhaltensänderung: In dieser Phase der völligen Erschöpfung können sich Fehlstunden häufen. Der Betroffene hat kaum Kraft, den Schulalltag zu bewältigen.

9. Verlust des Gefühls der Persönlichkeit: Der Jugendliche verliert den Zugang zu sich selbst und zeigt keine Emotionen, weil er sich selbst nicht mehr spürt.

10. Innere Leere: Um die innere Leere auszufüllen, greifen viele Betroffene zu gefährlichen Substanzen, das Suchtverhalten wird exzessiv. Es besteht die Gefahr überlegter Handlungen, daher muss der Schüler unter allen Umständen beaufsichtigt und betreut werden.

11. Totale Depression und Erschöpfung: Der Jugendliche hadert mit dem Gefühl, versagt zu haben und ist depressiv. In dieser Phase ist eine stationäre Aufnahme mit rund-um-die-Uhr-Betreuung unumgänglich.

12. Zusammenbruch: Im schlimmsten Fall versagt der Körper, der Schüler bricht völlig zusammen. Man muss mit einer Reizeit von 18 Monaten ausgehen, um diese schwerwiegenden Probleme wieder in den Griff zu bekommen.



„Jeder kann von Burnout betroffen sein: Hausfrauen, Studenten, Manager aber leider auch schon Schüler. Jugend allein schützt nicht vor Burnout.“

▷ Dr. Brigitte Bösenkopf, Psychologin und Stresstrainerin ◀

mittelt. Erschreckend war bei der Befragung im Vorfeld: Die Hälfte der Schüler haben regelmäßig Kopfschmerzen, auch andere psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Herzrasen und Magenbeschwerden wurden häufig genannt. Dann erhielten sie an fünf Nachmittagen ein Anti-Stress-Training, in dem verschiedene Entspannungsübungen erlernt wurden. Bei Fantasiereisen, Geh-Meditation und dem bewussten Anspannen und Loslassen einzelner Muskeln lernten die Jugendlichen, aus der Stresssituation auszusteigen und einen kühlen Kopf zu bewahren. Die abschließenden Messdaten zeigten bereits eine Verbesserung, obwohl im Verlauf eines Semesters die Anforderungen an die Schüler steigen.

Schulstress kann jedoch auch ein ganz anderes Gesicht haben. Untersuchungen haben ergeben, dass circa zehn bis 15 Prozent der Kinder von Legasthenie betroffen sind. In jeder Schulklasse sitzen statistisch gesehen ein bis zwei legasthene Kinder. Wobei man unterscheiden muss zwischen einer Legasthenie, einer LRS (Lese-Rechtschreibschwäche) und einer Dyskalkulie (Rechenschwäche).

WAS BEDEUTET LEGASTHENIE?

Hier geht es um eine Problematik von normal bis überdurchschnittlich intelligenten Menschen beim Lesen und/oder Schreiben, ohne dass dafür eine äußere Ursache erkennbar ist. Das heißt es liegen keine Seh- und Hörschwäche, psychische Belastungen oder Versäumnisse in der Schule vor. Grundsätzlich spricht man von einer Legasthenie, wenn man folgende drei Punkte beobachten kann: Eine zeitweise Unaufmerksamkeit, differenzierte Sinneswahrnehmungen und daraus folgender Wahrnehmungsfehler. Nachgehende Anzeichen können auf eine Legasthenie hindeuten:

- ▷ Langsames stockendes Lesen und Schreiben, unleserliches Schriftbild
- ▷ Vertauschen von Zahlen und Buchstaben (16 für 61, b für d)
- ▷ Verwechseln von richtungsweisenden Wörtern (hinauf/hinunter, innen/außen)
- ▷ Schwierigkeiten beim Behalten des Alphabets und im Erinnern von Reihenfolgen, zum Beispiel Tage der Woche, Monate des Jahres und Jahreszeiten
- ▷ Leicht ablenkbar bei der Arbeit mit Symbolen (Buchstaben, Zahlen)
- ▷ Probleme beim Unterscheiden von links und rechts
- ▷ Unwillen beim Erlernen von Kinderliedern, beim Reimen von Wörtern
- ▷ Schwierigkeiten beim Binden von

Schuhbändern, Ball Fangen, Seilspringen

- ▷ Verkürzte oder keine Krabbelphase
- ▷ Schlechte Körperkoordination, häufiges Stolpern
- ▷ Frustration, die zu Verhaltensproblemen (Sekundärlegasthenie) führen kann

WAS VERSTEHT MAN UNTER LRS?

Im Unterschied zur Legasthenie ist die LRS, die Lese-Rechtschreibschwäche, eine erworbene Problematik. Sie kann durch verschiedene Ereignisse, besondere Lebensumstände oder Belastungen im Leben eines Kindes (wie eine lang andauernde, schwere Krankheit, außergewöhnliche Ereignisse in der Familie, falsche Lernmethoden) hervorgerufen werden. Entspannt sich die Situation für das Kind wieder, wird sich dieses Lernproblem bei gleichzeitigem vermehrten Üben auflösen.

UND WAS IST DYSKALKULIE?

Von einer Dyskalkulie (Rechenschwäche) spricht man, wenn über einen längeren Zeitraum Schwierigkeiten beim Erlernen mathematischer Zusammenhänge und der Grundrechenarten sowie dem Verständnis von Zahlenräumen auftreten. Anzeichen dafür können sein:

- ▷ Probleme im Zahlenraum bis 20.
- ▷ Schwierigkeiten beim Überschreiten des Zehner- und /oder Hunderterschritts
- ▷ Vertauschen/Verdrehen der Stellenwerte des Zehner-, Hunderter-, Tausender-Zahlenraumes.
- ▷ Kein Verständnis für Zahlen oder Rechenoperationen.
- ▷ Keine Mengen- und Zahlenvorstellung
- ▷ Keine Vorstellung von Maßen, Entfernungen und Gewichten.
- ▷ Schwierigkeiten beim Erlernen der Uhrzeit, beim Umgang mit Zeit und/oder Geldbeträgen

ADRESSEN, DIE HELFEN

- ▷ Mag. Karin Strauss-Stolz
Dipl. Legasthietrainerin
Konsumgasse 3, 2435 Ebergassing
Tel.: 0699/11 15 95 06
www.HilfebeiLegasthenie.at
- ▷ Dr. Brigitte Bösenkopf
Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie
Stadiongasse 6-8/6, 1010 Wien
Tel.: 01/405 52 04
office@appteam.at
- ▷ Dr. Claudia Pillat
Billrothstraße 31, 1190 Wien
Tel.: 0664/184 10 50
www.philosomatik.at
- ▷ Nachhilfeeinstituten:
www.lernquadrat.at
Tel.: 0810/810 308



„Es ist so wichtig, legasthene Kinder in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken, damit sie ihr gesamtes Potenzial ausschöpfen und nicht an ihren Rechtschreib- oder Rechenfehlern verzweifeln.“

► Mag. Karin Strauss-Stolz, Diplomierte Legasthethetrainerin ◄

- Schwierigkeiten bei Text- und Sachaufgaben und beim Zerlegen von Zahlen.
- Zahlenreihen können nicht korrekt weitergeführt werden.
- Verwechslung von ähnlich klingenden oder ähnlich aussehenden Zahlen (6/9)
- Vorwärts- beziehungsweise Rückwärtszählen gelingt nicht oder nur unter Verwendung der Finger.

WIE KANN ICH DIR HELFEN?

Wenn das Lernen zur Qual wird, muss zuallererst festgestellt werden, wo das Problem liegt. Dann kann ein gezieltes Training helfen. Einer LRS kann man sehr gut durch vermehrte Übung des Schreib-, Lese- oder Rechenprozess erfolgreich begegnen. Beim Legastheniker mit dieser Maßnahme alleine wird man aber scheitern. Zum Symptomtraining, dem Training an den Fehlern, muss beim legasthenen Kind noch ein gezieltes Training der Aufmerksamkeit und ein punktgenaues Training der betroffenen Sinneswahrnehmungen hinzukommen. Dann ist auch der Erfolg für das legasthene Kind gesichert. Zur Feststellung der be-

troffenen Sinneswahrnehmung zieht die diplomierte Legasthethetrainerin **Mag. Karin Strauss-Stolz** das sogenannte AFS-Testergebnis heran. AFS steht für Aufmerksamkeit, Funktion und Symptom. Mit Funktion sind Sinneswahrnehmungen und mit Symptom sind Wahrnehmungsfehler gemeint. Der Test gibt der Legasthethetrainerin eine individuelle Analyse der Fehlersymptomatik wieder. „Die Eltern zeigen mir auch mehrere Schriftproben ihres Kindes. Diese geben mir zusätzlich wertvolle Aufschlüsse über die individuelle Problematik des Kindes.“ so Strauss-Stolz.

VIELE FÜHRUNGSKRÄFTE SIND LEGASTHENIKER

Eine ganze Reihe berühmter und erfolgreicher Persönlichkeiten sind als Legastheniker bekannt. Beispielsweise Winston Churchill, Albert Einstein, Thomas A. Edison, Hans Christian Andersen, Harry Belafonte, Henry Ford, Cher, Jürgen Fliege und viele mehr. Denn bei allen Problemen, liegen ihre Stärken in einer erhöhten Kreativität, schneller Auffas-

sungsgabe, ihrem einfühlsamen Wesen, hervorragendem technischen Verständnis, toller Phantasie und einer umfassenden Sichtweise. Strauss-Stolz meint dazu: „Es gibt auch so viele positive Faktoren der Legasthenie. Man darf nicht immer nur die Nachteile und negativen Folgen sehen. Die prominenten Beispiele zeigen, dass man es trotz einer Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwäche schaffen kann, erfolgreich zu sein. Wichtig ist, die Kinder in ihrer Persönlichkeit zu stärken und ihnen die Freude am Lernen zu erhalten oder wiederzugeben, damit sie nicht aus Frustration das Lernen komplett verweigern. Daher lernen die Kinder bei mir, in sich selber hineinzuhören und sich zu fragen, wie geht es mir eigentlich? Es ist so wichtig, das Selbstvertrauen der Kindern zu stärken.“ ■

Autorin MMag. Katrin Pühringer liegen junge Leute am Herzen. Denn aus gesunden Jugendlichen werden zufriedene Erwachsene. Autorin Evelyne Huber kennt Lernproblemen und Schulstress als zweifache Mutter selber nur zu gut.

WAS LEISTET DER PÄDAGOGISCHE AFS-TEST?

- **Er prüft die Aufmerksamkeit:** Wie aufmerksam ist mein Kind, wenn es schreibt, liest oder rechnet? Diese Frage bildet einen Kernpunkt in der Legasthenie- und Dyskalkulieproblematik, denn erst aus der Unachtsamkeit des Kindes beim Schreiben, Lesen, Rechnen entstehen die Wahrnehmungsfehler.
- **Er prüft die Sinneswahrnehmungen:** Folgende Sinnesleistungen, die man beim Schreiben, Lesen, Rechnen braucht, werden überprüft:
 - Optische Differenzierung:** Kann mein

Kind Gleiches und Ungleiches erkennen?

Optische Gedächtnis: Kann mein Kind Gesehenes behalten, abspeichern und bei Bedarf wiedergeben?

Optische Serialität: Kann mein Kind optische Eindrücke der Reihe nach ordnen?

Akustische Differenzierung: Kann mein Kind aus dem Gehörten bestimmte Wörter heraushören oder ähnlich klingende Wörter unterscheiden?

Akustisches Gedächtnis: Kann mein Kind Gehörtes behalten, abspeichern und bei Be-



darf wiedergeben?

Akustische Serialität: Kann mein Kind akustische Eindrücke der Reihe nach ordnen?

Raumorientierung: Kann mein Kind das Raum- und Zeitgefüge sowie Größen und Einheiten einschätzen?

Körperschema: Kann mein Kind den eigenen Körper (rechts-links Unterscheidung) einschätzen?