

WACHSENDES PROBLEM

Schüler in der Burn-out-Falle

Ausgebrannt sind heute nicht nur Manager und CEOs. Das Phänomen betrifft immer häufiger auch die Jungen. Eine Expertin aus Schindellegi kennt Hintergründe und Lösungs-Ansätze.

Das Problem ist noch nicht sehr bekannt, die Zahlen umso erschreckender. Fast jeder dritte Schüler in der Schweiz zeigt Symptome eines Burn-outs. Besonders alarmierend: Es werden immer mehr. Gemäss der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bern und Zürich gab es 2007 in Zürich 49 Notfälle – 2017 waren es bereits 649 – und damit 13-mal mehr. Tendenz: weiterhin steigend. Nicht umsonst warnen Experten vor schwerwiegenden Folgen, sollte man das Problem nicht in den Griff bekommen. Übrigens: Mädchen sind häufiger von einem Burn-out betroffen als Jungen.

Pema Drongshar ist Familien-, Paar- und Führungskräfte-Coach. Sie sitzt in ihrem geräumigen Büro in Schindellegi auf einem grossen Sofa mit vielen Kissen. «Ich kann diese Zahlen nicht bestätigen. Aber verwundert bin ich nicht», sagt sie deutlich und führt aus: «Ein Burn-out bei Schülern resultiert immer aus unbefriedigten Bedürfnissen. Daraus entstehen emotionale Konflikte und letztlich eine Überforderung, die sehr viel Energie absorbiert.»

Problem: Eltern

Nach den Gründen für das Phänomen gefragt, ist sie sicher: «Es liegt an den Eltern.» Also nicht die Schuld von Lehrern, Schulen, Schulsystem? «Nein, denn wenn die Eltern zu Hause einen guten Job machen, ist jedes Kind



Coach Pema Drongshar ist überzeugt: «Man muss bei den Eltern ansetzen.»

Foto: M. Wassner

in der Lage, sich in der Schule, im System zurechtzufinden.» Die Pädagogen selbst nimmt sie weniger in die Pflicht. «Wie sollen Lehrer dem Kind Wärme geben, die es zu Hause schon nicht bekommt?» Das sei gar nicht ihre Aufgabe.

Deshalb setzt Drongshar auch bei den Eltern an. «Ich arbeite immer zuerst mit ihnen, um ihre emotionalen Muster und Problematiken zu erkennen.» Sie geht auch zu ihnen nach Hause, beobachtet Verhalten und Umgang mit dem Kind. Und oft stelle sich schon bald heraus: Die Eltern sind einfach komplett überfordert. «In der Praxis sehe ich das oft», sagt die Expertin. Aber: «Eltern müssen zunächst selbst

anerkennen, dass sie Unterstützung brauchen.» Erst dann könne ihnen und damit auch dem Kind geholfen werden. Denn – und das gilt für jedes Alter – Ängste und Stress der Eltern übertragen sich immer auf das Kind respektive den Schüler.

Es beginnt früh

Damit liegen die Anfänge, die Wurzeln eines Burn-outs in der Schule schon in den frühen Tagen der Kindheit. «Babys werden bereits enttäuscht von ihren Eltern. Weil die überfordert sind.» Und das vier Jahre lang, bis die Kleinen dann in den Kindergarten und anschliessend in die Schule kommen. «Aber», benennt sie das Problem,

«Kinder, die sich schon zu Hause nicht wohlfühlen, kein Vertrauen und keine Sicherheit haben – wie solls bei denen dann in der Schule funktionieren?»

Ein klassischer Teufelskreis, der sich fortsetzt. «Das Kind kommt vom überforderten Elternhaus in die Schule zu teilweise überforderten Lehrern in ein streng getaktetes und forderndes Schulsystem.» Klar, dass das nicht funktionieren kann.

Potenzial ist da

Die Schuld bei den Kindern zu suchen, ist somit der falsche Weg. Stimmt der Background in der Familie, könnten alle ihr Potenzial voll entfalten. Drongshar geht sogar noch

weiter: «Prinzipiell kann jedes Kind ins Gymnasium gehen. Es sind die gestressten Eltern, die Kinder sukzessive kaputt machen.» Da spiele auch die Biografie von Mutter und Vater eine grosse Rolle: «Wenn sie es zum Beispiel selbst nicht gut hatten in der Schule, dann bekommen sie Angst, dass der Kleine das auch nicht schafft.» Deshalb wird mehr und mehr Druck aufgebaut und letztlich kommt das Kind zum Schluss: «Schule ist absoluter Stress.» Auch aufgrund der extremen Erwartungshaltungen der Eltern und dem stetig wachsenden Leistungsdruck. Nach dem Motto: «Durchhalten, sodass man später mehr hat als die Eltern früher.»

Selbstbewusstsein und Vertrauen

Bei der Frage nach Lösungen für das Problem schliesst sich der Kreis. Drongshar macht klar: «Kinder müssen in vier Dingen befriedigt werden: Schutz, Liebe, Geborgenheit und einer klaren Führung.» All das ist zentral für die Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins. «Das Kind muss sich sicher fühlen, seine Meinung sagen dürfen.» Denn die Formel ist, vereinfacht gesagt, simpel: «Je mehr diese Bedürfnisse zu Hause befriedigt werden, desto weniger kommt es zu Überforderung.» Burn-out-Gefahr gebannt.

Mindestens genauso wichtig: Vertrauen. Kinder müssen mit den Eltern reden können. «Haben Sie ein gesundes Kind und der Lehrer verhält sich falsch, wird das Kind zu den Eltern gehen, erzählen und um Hilfe bitten. Ein Zehnjähriger kann ja nicht den Lehrer hart kritisieren.» So könne man nicht nur das aktuelle Problem lösen, sondern auch einer Entwicklung hin zum Burn-out vorbeugen.

Michel Wassner

Liken Sie die ON auf Facebook Mit der ON-Facebook-Seite sind Sie hautnah dran am Geschehen aus der Region. Werden auch Sie Freund der ON – ein Klick genügt. www.facebook.com/oberseenachrichten

Teilen Sie uns Ihre Meinung mit Die Redaktion der Obersee Nachrichten freut sich über die engagierte Teilnahme der ON-Leser. Bitte senden Sie Ihre Leserbriefe an: redaktion@obersee-nachrichten.ch

Werden Sie ON-Reporter Sie haben aktuelle oder kuriose Informationen, welche die ON-Leser auch interessieren? Dann senden Sie diese an: redaktion@obersee-nachrichten.ch

Hinweise zu Veranstaltungen Bitte senden Sie uns Ihre Veranstaltungshinweise bis spätestens am vorangehenden Dienstag, 9 Uhr, an: redaktion@obersee-nachrichten.ch

UMFRAGE

Gibt es Burn-out bei Kindern?



Rolf Leutert (68), Doz. Netzwerk-analyse, arbeitet in Rapperswil

«Überforderung bei Schülern wundert mich nicht. Schuld ist aber nicht das Lernen. Das Problem sind die ständigen Unterbrechungen durch Handy, SMS, WhatsApp usw. Durch diesen selbstgemachten Stress stehen die Jungen ständig unter Strom.»



Helen Kälin (36), Assistentin an der HSR aus Rapperswil-Jona

«Ich bin überzeugt, dass es Kinder mit Burn-out-Symptomen gibt. Das liegt sowohl an der Schule als auch an den Eltern. Diese haben heute grosse Erwartungen an ihre Sprösslinge. Selber habe ich keine Kinder, aber ich beobachte diese Tendenz bei Bekannten.»



Michele Rima (60), Technischer Angestellter aus Rapperswil-Jona

«Natürlich gibt es Burn-out bei Kindern. Das ist bei den heutigen Anforderungen auch kein Wunder: Schon Primarschüler müssen dauernd Leistung bringen. Daran sind sicher auch die Eltern mit ihren Erwartungen schuld.»



Lin Himmelmann (44), Mathematik-Professor aus Rapperswil-Jona

«Burn-out bei Kindern gibt es tatsächlich, davon bin ich überzeugt. Die haben heutzutage so viel um die Ohren. Die schulischen Anforderungen sind enorm, hinzu kommen auch noch Schulaufgaben, Kurse, Kollegen.»

IMPRESSUM

OBERSEE NACHRICHTEN
St. Dionysstrasse 31, 8645 Rapperswil-Jona

TELEFON INSERATE: 055 220 81 81
TELEFON REDAKTION: 055 220 81 18
TELEFON ABO DIENST: 0844 226 226

www.obersee-nachrichten.ch
inserate@obersee-nachrichten.ch
redaktion@obersee-nachrichten.ch
abo@sonedia.ch

VERLAGSLEITUNG: Ralf Seelig
REDAKTIONSLEITUNG: Martina Heinrich
REDAKTION: Michel Wassner, Jérôme Stern
FREIE MITARBEITENDE: Verena Schoder, Michel Bossart
INSERATE: Hanspeter Haussener (Verkaufsleiter), Margrit Giovanettoni, Hans Tobler
SEKRETARIAT: Jeannine Pfeiffer

ERSCHEINUNG: Wöchentlich
AUFLAGE: 64 015 (WEMF 2018)
LESER: 79 000 (WEMF MACH Basic 2018-2)

ANZEIGENPREISE:
gem. Tarifdokumentation, beim Verlag zu beziehen oder unter www.obersee-nachrichten.ch (Anzeigen).

JAHRESABO AUSSERHALB VERTEILGEBIET:
Fr. 43.–/Jahr.

SATZ: Samedia Production,
Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus
TELEFON: 055 645 28 28, FAX: 055 645 28 60

DRUCK: Südostschweiz Partner AG, Scharastrasse 9,
9469 Haag TELEFON: 081 750 37 10, FAX: 081 750 37 11

STREUGEBIET: In allen Haushaltungen von Altendorf, Bollingen, Bürg, Buttikon, Ermenswil, Eschenbach, Feldbach, Feusisberg, Freienbach, Galgenen, Hurden, Jona, Kempraten, Lachen, Neuhaus, Nuolen, Pfäffikon SZ, Rapperswil, Reichenburg, Rüti/Tann, Schindellegi, Schmerikon, Schübelbach, Siebnen, Tuggen, Uznach, Wagen, Wangen, Wilen, Wolfhausen, Wollerau.