

## Stress und Leistungsdruck bei Jugendlichen

### Eine Studie am Gymnasium Broich

Wir, die Kurse des evangelischen Religionsunterrichts der achten Jahrgangsstufe bei Herrn Hayn, haben uns im Religionsunterricht mit dem Thema Stress und Leistungsdruck bei Jugendlichen auseinandergesetzt. Dazu haben wir eine Studie mit entsprechenden Fragebogen entworfen, die wir an unserer Schule, Gymnasium Broich, in den Jahrgangstufen 5 bis Q2 durchgeführt haben. Bevor wir jedoch unserer Studie vorstellen, schauen wir uns kurz andere Studien zu diesem Thema an, um einen Vergleichswert zu haben.

Das Thema Stress ist besonders bedeutsam, da viele Schüler und berufstätige Personen unter ihm leiden. Mehrere Schüler haben mit Stress und Leistungsdruck Probleme und fühlen sich dadurch gesundheitlich beeinflusst.

Die Krankenkasse *DAK*<sup>1</sup> führt jährlich eine Studie durch, bei Schülerinnen und Schülern von der Schule aus anmelden können. Die jeweilige Schule trägt dabei keine Kosten, sie bekommt lediglich die Ergebnisse zugeschickt. Die Umfrage ergab, dass 43% der befragten Schüler unter Stress leiden. Dabei wurden knapp 7000 Schüler aus ungefähr 400 Klassen befragt. Am meisten von Stress betroffen sind Mädchen. Eine andere Studie unter Jugendlichen, die Schweizer Studie *Juvenir 4.0*<sup>2</sup>, verdeutlicht ähnliche Ergebnisse. Auch dort fühlten sich 46% häufig gestresst, wobei auch hier häufiger Mädchen betroffen waren. Daher liegt es nahe, bei unserer Studie ein ähnliches Ergebnis zu erwarten. Allerdings ist unserer Umfrage vollständig anonymisiert gewesen, weshalb wir unsere Ergebnisse nicht nach dem Geschlecht unterscheiden werden.

Die Gründe für eine derart intensive Beschäftigung mit dem Thema Stress bestehen ausschließlich aus dem Willen zu wissen, wie viele Jugendliche unter Stress leiden und wie man ihnen helfen kann. Auch unsere Absicht besteht darin zu wissen, wie viele Schüler an unserer Schule betroffen sind.

Wir befragten 640 Schülerinnen und Schüler am Gymnasium Broich mit einem selbsterstellten Fragebogen, den wir in vier Bereiche unterteilten. Hier verrieten die Schüler zunächst ihren Gesamteindruck, wie oft sie Stress empfinden. Im zweiten Bereich sind wir darauf eingegangen, in welchen Bereichen des Alltags die Schüler sich gestresst fühlen. Dabei standen die Bereiche Schule, Sport und Hobby und Soziale Medien zu Auswahl. Daraufhin machten sie Angaben zu den Ursachen von Stress. Die Ursachen konnten sein: Vor Klassenarbeiten/ Prüfungen, ich will genauso gut sein wie Freunde oder sogar besser und meine Eltern üben Druck auf mich aus. Der letzte Bereich beschäftigte sich mit unterschiedlichen Umgangsformen. Vielleicht entspannen sie sich einen Augenblick, blenden den Stress einfach aus oder suchen sich Unterstützung und Hilfe bei Freunden oder der Familie.

---

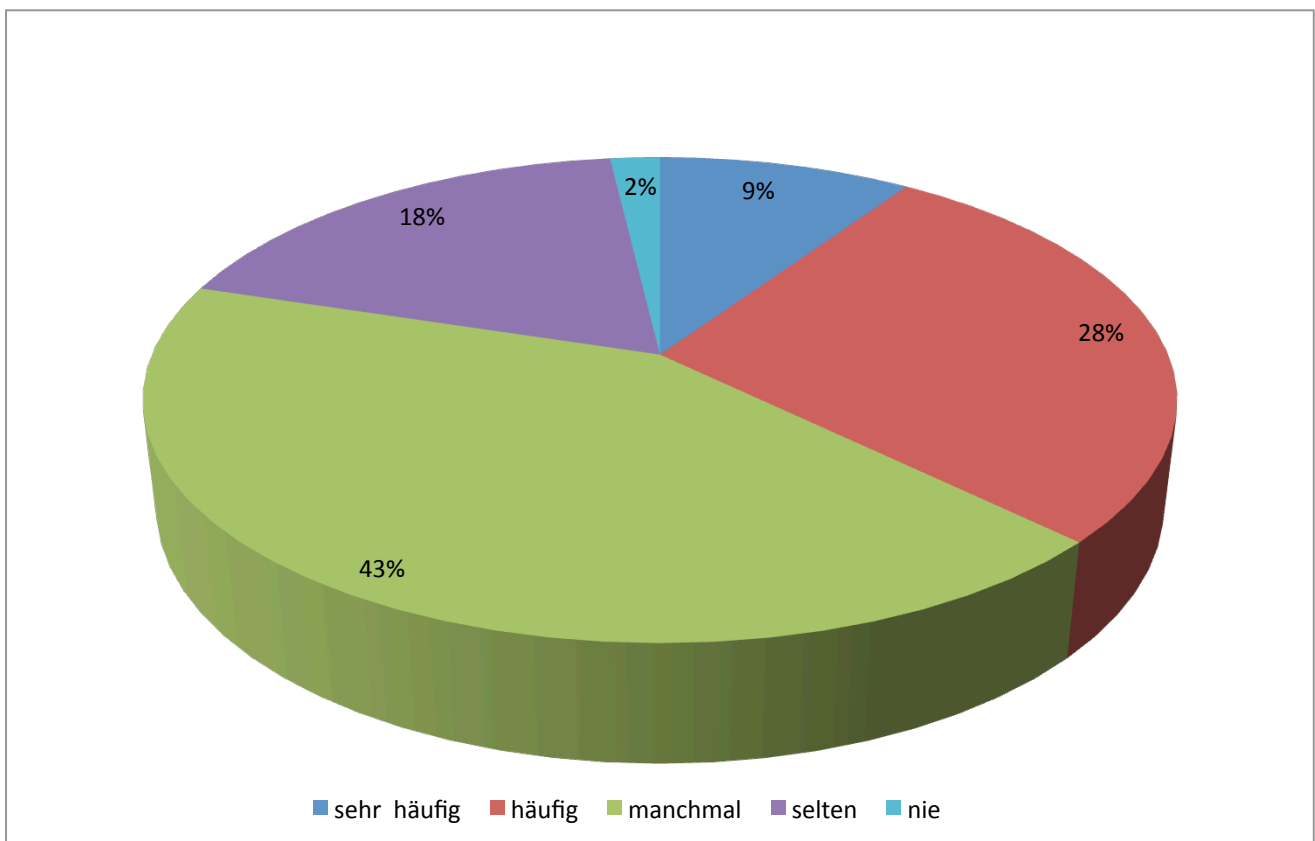
<sup>1</sup> <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/fast-jeder-zweite-schueler-leidet-unter-stress-1936264.html>

<sup>2</sup> <http://www.juvenir.ch/studien/juvenir-40/>

## Darstellung der Ergebnisse – 1. Bereich: Allgemeiner Gesamteindruck

Frage: Wie häufig hast du das Gefühl gestresst oder überfordert zu sein?

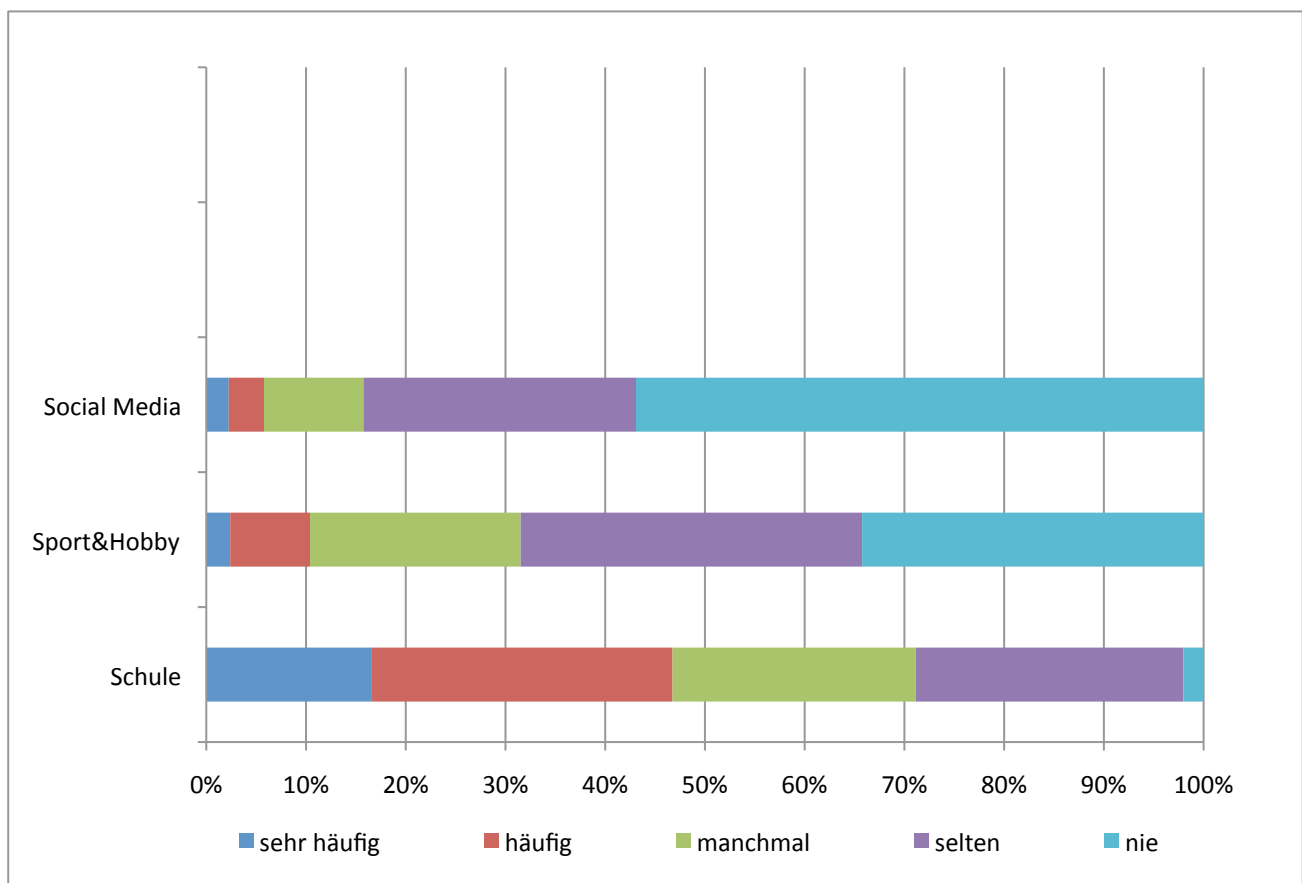
Wir am Gymnasium Broich haben eine Umfrage über das Thema Stress und Leistungsdruck bei Jugendlichen durchgeführt und sind auf interessante Neuigkeiten gestoßen. 640 Schüler und Schülerinnen wurden in unserer Schule befragt und es zeigte sich, dass die meisten weder sehr häufig noch häufig, sondern nur manchmal gestresst sind (43%). Das ist natürlich gut, obwohl auch 28% angegeben haben, häufig gestresst zu sein. Nur 2% sind nie gestresst, was eine sehr geringe Anzahl von 640 Schülern und Schülerinnen ist, wohingegen immerhin 9,5% angeben, sehr häufig gestresst zu sein. Viele wünschen sich nur selten Stress zu haben und daher scheint es erfreulich, dass 18% selten gestresst sind. Am Diagramm kann man gut erkennen wie oft unsere Gymnasiasten gestresst sind und man bekommt einen guten Überblick.



## Darstellung der Ergebnisse – 2. Bereich: Lebensbereiche

Frage: Wie häufig fühlst du dich in verschiedenen Bereichen gestresst?

Wie im Balkendiagramm zu erkennen ist, fühlen sich Schülerinnen und Schüler in den Bereichen Social Media und Sport&Hobby nie (57% / 34%) oder selten (27% / 34%) gestresst. In der Schule, sieht es anders aus, da dort 18% der Schülerinnen und Schüler angeben, sehr häufig gestresst zu sein. Man kann hier also deutliche Unterschiede zwischen den Bereichen Social Media und Schule erkennen, denn in der Schule haben von den 640 Befragten 3% angegeben, nie Stress zu haben, wohingegen dieselbe Angabe im Bereich Social Media 57% beträgt. Entweder widerlegt dies den Mythos, dass Jugendliche durch den Präsenzdruck der Social Media unter großem Stress leiden, oder die Schülerinnen und Schüler des Gymnasium Broichs haben einen guten Umgang mit den Netzwerken in sozialen Medien.



### Darstellung der Ergebnisse – 3. Bereich: Ursachen

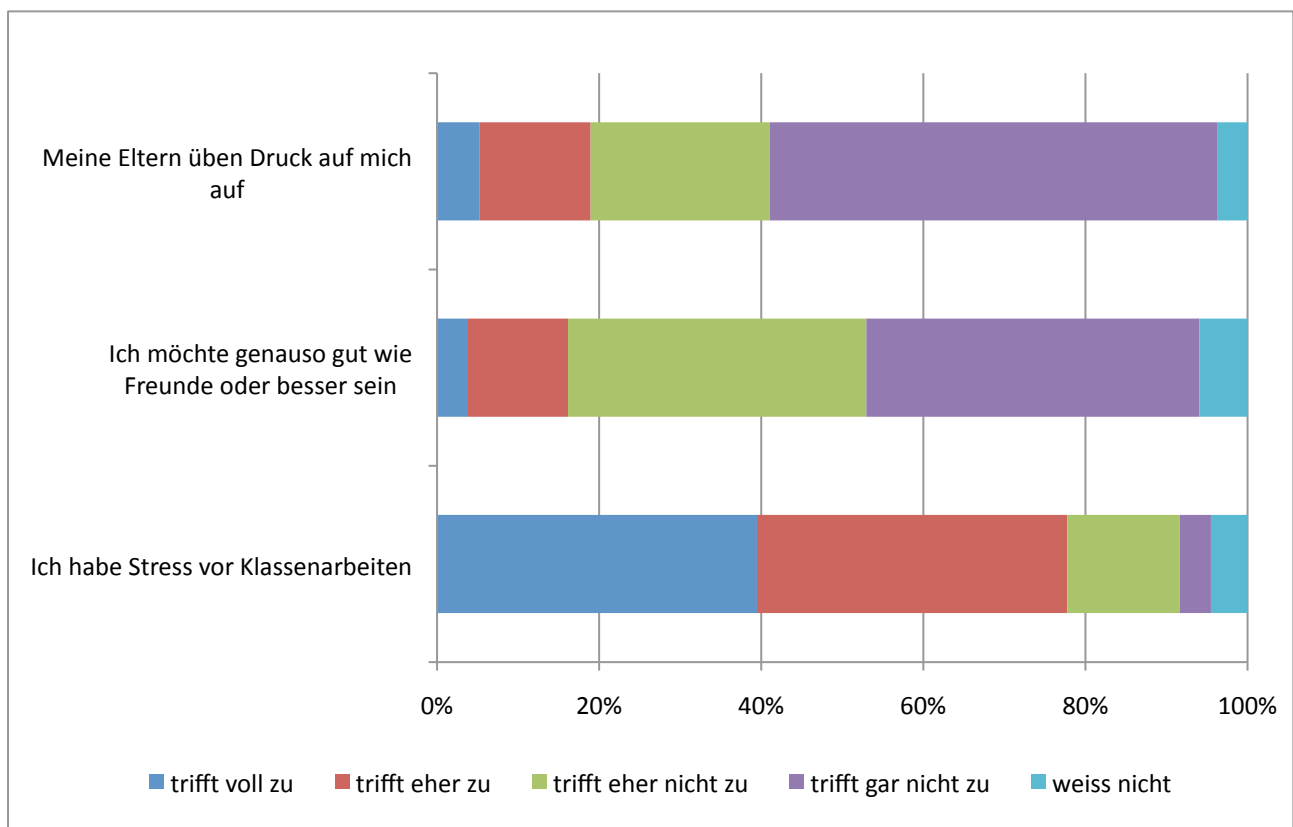
Frage: Wenn du dich gestresst oder überfordert fühlst: Was spielt dabei eine Rolle? Was führt bei dir in der Schule zu Leistungsdruck?

Viele Schüler leiden unter Stress. In dem untenstehenden Diagramm sind einige Ursachen aufgelistet. Aus dem Diagramm entnehmen wir, dass den Schülern der meiste Stress vor Klassenarbeiten und Prüfungen bereitet wird. Es wird deutlich, dass insgesamt nur wenig Druck von den Eltern ausgeübt wird und auch nur wenige Schüler sich mit ihren Freunden messen.

Die Auswertung der ersten Antwort: Mit 56% liegt die Kategorie „selten“ weit vor, allerdings wurden „manchmal“ (23%), „häufig“ (15%) und - gottseidank - „sehr häufig“ nur 6% angekreuzt.

Antwortmöglichkeit zwei „Ich möchte genauso gut sein wie meine Freunde oder besser“ zeigt mit nur 4% „sehr häufig“, dass Eifersucht so gut wie keine Rolle im Alltagsstress spielt. Knapp danach kommt „häufig“ mit 15%. Immerhin sagen 43%, dass es überhaupt nicht vorkommt.

Bei Antwort drei („Vor Klassenarbeiten/Prüfungen“) ist die Auswertung sehr knapp ausgefallen. Mit 39% ist „sehr häufig“ die am meisten gewählte Kategorie. Kurz danach folgt „häufig“ mit 38%. Am wenigsten wurde „selten“ mit 3.8% gewählt. Hier ist der Stressfaktor also am höchsten.



## Darstellung der Ergebnisse – 4. Bereich: Umgangsformen

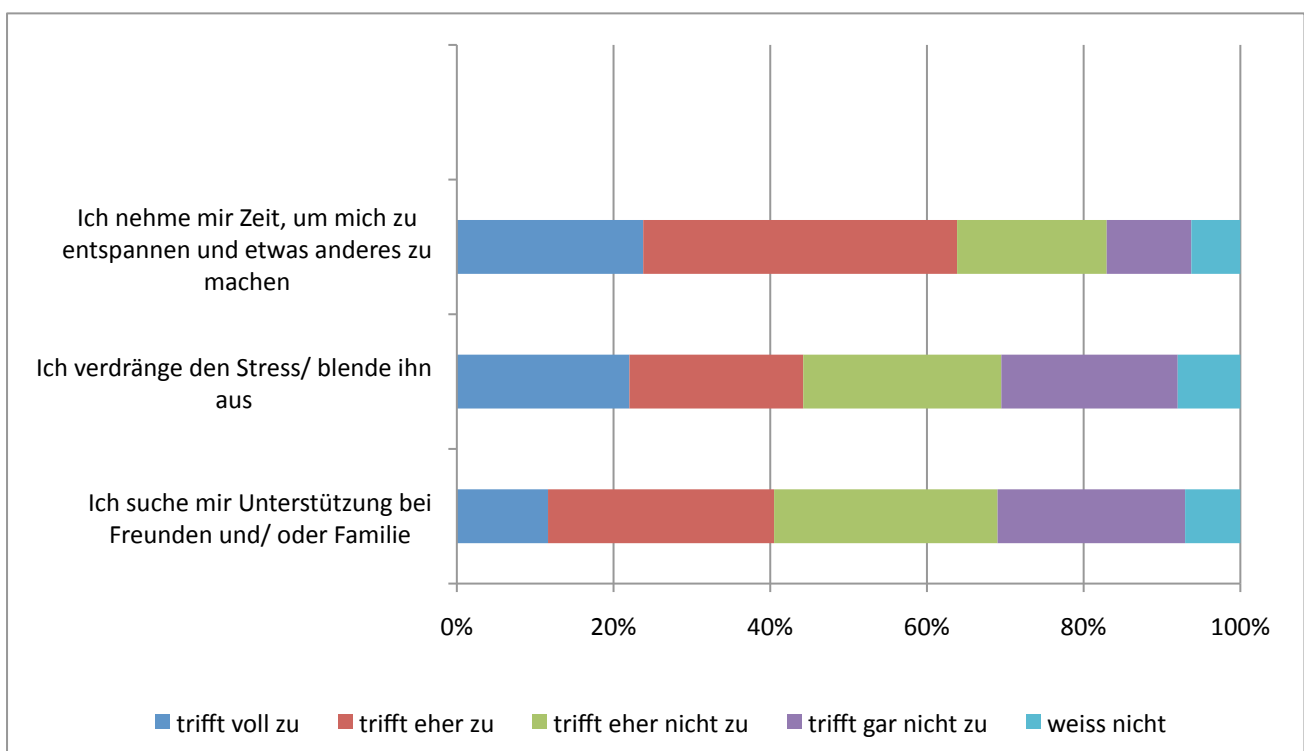
Frage: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten mit Stress umzugehen. Was davon trifft auf dich zu?

Wir haben uns mit dem Thema Umgang mit Stress beschäftigt und uns dabei für folgende Fragen entschieden:

1. Ich nehme mir Zeit, um mich zu entspannen und etwas anderes zu machen
2. Ich verdränge den Stress/ blende ihn aus
3. Ich suche mir Unterstützung bei Freunden und/ oder Familie

Wir finden, dass das die drei wichtigsten Fragen sind, da es drei unterschiedliche Wege abbildet, mit Stress umzugehen.

Der Umgang mit Stress wurde in der Gesamtstichprobe ziemlich gleichmäßig bewertet: 24% der Schüler gaben an, sich Zeit zu nehmen etwas anderes zu machen und nur 11% widersprechen dem. Bei der zweiten Frage kreuzten je 21% der Schüler und Schülerinnen „trifft voll zu“ oder „trifft eher zu“ an, den Schulstress auszublenden und 22%, dass dies nicht zutrifft. Bei der letzten Frage, ob sie sich Unterstützung bei Freunden oder der Familie suchen, gaben erwarteter Weise nur 12% aller Schüler an sich diese Unterstützung zu holen und 28% bei „trifft eher zu“ an. Insbesondere der letzte Aspekt stimmte uns so nachdenklich, dass wir im Schlussteil der Auswertung genauer auf ihn eingehen werden.



## **Gesamtauswertung und Tipps**

Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass 28% häufig gestresst sind, was zwar etwas weniger ist als vermutet, jedoch immerhin 43% angeben, manchmal gestresst zu sein. Damit scheint es auch an unserer Schule ein wichtiges Thema zu sein. Der größte Stressfaktor ist, wie zu erwarten war, die Schule. Hier fühlen sich die meisten SuS vor allem durch Klassenarbeiten und Klausuren gestresst. Aber nicht nur in der Schule, sondern auch durch Sport&Hobbys geraten immerhin 22% manchmal und 8% häufig unter Druck. Hier kann also von vielen verschiedenen Seiten Stress und Leistungsdruck entstehen. Gute Nachrichten sind, dass die Eltern der meisten Schülerinnen und Schüler gar keinen (55%) oder nur selten (22%) Druck ausüben und dass wir uns selber in den meisten Fällen auch kein Druck machen. Eine weitere Überraschung für die Erwachsenen – weniger für uns – ist, dass der Bereich soziale Medien mit über 80% nie oder selten Stress erzeugt. Dies sollte vor allem Seitens der Eltern berücksichtigt werden.

Weniger erfreulich ist jedoch der Umgang mit Stress und Leistungsdruck, denn hier geben über 40% an Stress immer oder häufig zu verdrängen, wohingegen nur 40% angeben, Unterstützung bei ihren Eltern und Freunden zu suchen. Immerhin nehmen sich über 60% bewusst Zeit auch mal etwas anderes zu machen. Hier lässt sich gut ansetzen, um für alle ein paar Tipps zu geben, wie man effektiv und gesund mit Stress umgehen kann.

Man baut Stress ab, indem man Sport treibt, wie zum Beispiel Yoga oder Tanzen, da man durch eine starke körperliche Belastung auch zu einer absoluten Entspannung kommen kann. Man sollte sich informieren, ob es in näherer Umgebung Sportvereine gibt. Süßigkeiten in geringen Maßen können auch als Nervennahrung helfen. Frauen und Mädchen bauen Stress im Gespräch mit anderen Personen ab, da dies sie entspannt und die Belastungsfähigkeit erhöht. Deswegen empfehlen wir allen, mit Freunden und Verwandten Gespräche zu suchen. Beim Musikhören entspannt sich das Gehirn und man kommt auf andere Gedanken. Bei akuten Problemen können auch Psychologen mit verschiedenen Übungen helfen. Wenn man sich in einem hohen Maße über einen langen Zeitraum be- oder überlastet fühlt, sollte man zu seinem Hausarzt gehen und sich professionell Hilfe holen.

Jugendliche sind durch viele unterschiedliche Einflüsse Stress und Druck ausgesetzt aber es gibt viele Wege ihn zu beseitigen. Abschließend ist zuzusagen, dass man Stress nicht immer vermeiden kann, aber es ist wichtig mit Freunden und Familie offen mit dem Thema umzugehen.

## **Persönliches Fazit der 8. Klassen**

### Fazit 1

In unserer Klasse haben wir eine Umfrage zum Thema Stress und Leistungsdruck in der Schule durchgeführt. Zu diesem Ergebnis schreiben wir ein persönliches Fazit.

Es ist ziemlich wichtig, sich mit Stress auseinander zu setzen, da er sich auf die Gesundheit auswirken kann. Man kann beispielsweise Stimmungsschwankungen oder Erkältungen bekommen. Hier zwingt der Körper einen zu einer Pause. Besser wäre es, diese früher einzulegen. Es war gut sich mit dem Thema auseinander zu setzen, da man so diesem Thema viel bewusster geworden ist und viele Tipps im Umgang mit Stress bekommen hat, die man in stressigen Situationen anwenden kann. Außerdem weiß man so, dass man nicht als einzige/r so viel Stress hat. Mit der Wahrnehmung diese Themen hat sich viel verändert, da man nicht mehr so selbstkritisch über den eigenen Stress nachdenkt. Früher dachte man, dass Stress immer schlecht sei, jetzt denken wir, dass Stress normal ist und es gute Wege gibt, diesen im Alltag auch wieder abzubauen. Manchmal kann Stress auch etwas Gutes an sich haben. Mein Verhalten hat sich auch verändert. Früher habe ich den Stress ignoriert und ich bin deswegen häufiger krank geworden. Jetzt plane ich auch mal Tage ein, an denen ich gar nicht lerne oder nur ein bisschen. Wir können jedem empfehlen, dass man Stress nicht ignorieren sollte, sondern ernst nehmen sollte.

### Fazit 2

Stress, ein täglicher Begleiter der meisten Kinder und Jugendlichen. Doch wer oder was übt Druck auf uns aus? Dazu haben wir, die evangelischen Religionskurse der achten Klasse, eine Umfrage zum Thema Stress und Leistungsdruck am städt. Gymnasium Broich durchgeführt. Wir finden, dass es sehr wichtig ist, sich mit dem Thema in der Schule auseinanderzusetzen, da extremer Stress gefährlich werden kann und zu zunehmender Leistungsschwäche und vor allem gesundheitlichen Problemen führt. Oft sind es nicht die Kinder selbst, sondern deren Eltern, Lehrer oder die Schule selbst, die zu Stress führen. Doch so einen Fragebogen anzufertigen, eine Umfrage durchzuführen und schließlich auszuwerten war eine besondere Erfahrung, denn man hat gesehen wie die Kinder/Jugendlichen auf die Umfrage reagiert haben. Dieser Vorgang hat uns zwar einige Unterrichtsstunden gekostet, doch wir haben es durchgezogen, denn wir fanden es wert, uns für das Thema so ins Zeug zu legen und jeder hat mit Motivation und Elan gearbeitet.