

Schule, Sport, Hobbys und Fahrschule – Wie soll man das alles noch schaffen?



Ein Kommentar.

Stress in- und außerhalb der Schule, ich glaube, das kennen wir alle. Doch ich habe das Gefühl, dass der Stress noch größer geworden ist. Warum ist das so? Ich komme jetzt in die 12. Klasse und mache dementsprechend nächstes Jahr mein Abitur. Deswegen sind sowohl meine eigenen Erwartungen als auch die meiner Familie an mich aktuell entsprechend hoch. Gute Noten sind in der Schule das A&O. Nach der Schule müssen Hausaufgaben erledigt werden und wenn Klausuren anstehen, steht Lernen ganz weit oben auf der Prioritätenliste.

Aber nicht nur die Schule nimmt viel Zeit in Anspruch. Nebenbei mache ich aktuell auch meinen Führerschein, was bedeutet, dass ich nach der Schule noch zum Theorieunterricht muss oder eine Fahrstunde habe. Wenn das alles erledigt ist, ist der Tag schon rum. Nebenbei spiele ich noch Fußball im Verein und habe dementsprechend zweimal die Woche Training und am Wochenende ein Spiel. Zuhause haben wir auch noch einen Hund, mit dem ich ab und zu Gassi gehen muss. Zudem gehe ich auch noch am Wochenende arbeiten, um nebenbei ein bisschen Geld zu verdienen. Aber meine Freunde darf und möchte ich auch nicht vernachlässigen.

Obwohl mir der Großteil dieser Sachen großen Spaß macht, stresst mich das alles. Die ganzen Erwartungen von Freunden, Lehrern, mir selbst sind manchmal sehr einschüchternd und arten in Stress aus. Das ist nicht nur bei mir so, auch meine Freundinnen und Freunde kennen das. Deswegen haben wir an unserer Schule eine Umfrage an die Schüler gerichtet, in der es um Stress in- und außerhalb der Schule ging.

Es haben insgesamt 210 Schülerinnen und Schüler an der Umfrage teilgenommen. Bei der Umfrage kam heraus, dass 54 Prozent momentan mit dem schulischen Druck gut zurechtkommen, 46 Prozent haben jedoch Schwierigkeiten. Für 85 Prozent der Schülerinnen und Schüler bleibt genug Zeit, um an außerschulischen Aktivitäten teilzunehmen und 74 Prozent betreiben nebenbei ein Hobby. Die meisten Schüler haben angegeben, dass sie zwei bis viermal die Woche zum Training gehen. Manche sogar sechs bis sieben mal. 15 Prozent der Befragten haben keine Zeit, um außerschulische Aktivitäten auszuüben.

Auf die Frage, ob sich Schule und Freizeit miteinander verbinden lassen, antworteten nur 16 Prozent mit "Ja". 20 Prozent stimmten mit "Nein" ab und 64 Prozent gaben an, dass sie Schule und Freizeit nur bedingt miteinander verbinden können. Die Schwierigkeiten dabei sind: viele Hausaufgaben, viel Lernen (vor allem in der Klausurenphase), zu lange Schule, Zeitdruck/Zeitmanagement, Müdigkeit oder auch Sport. Manche sa-

gen tatsächlich auch, dass der Gedanke an die Schule sie stört oder sie sogar an etwas Schlechtes erinnert.

Und damit sollte Schule doch nicht assoziiert werden, oder? 51 Prozent werden dabei unterstützt, ganz besonders durch Eltern (81 Prozent). Aber auch von Trainern, Lehrern, Freunden und Geschwistern erhalten sie Unterstützung. 49 Prozent gaben an, dass sie keine Unterstützung im stressigen Alltag und in der Schule bekommen.

Viele Jugendliche betreiben Leistungssport. Da sind die Anforderungen noch höher und es ist schwierig, die Schule nicht zu vernachlässigen. Wichtig ist dabei, dass man die nötige Unterstützung durch Eltern, Trainer und auch Teamkameraden bekommt. Und trotzdem müssen oft Opfer gebracht werden, da einem die Zeit für andere Unternehmungen fehlt. Das allerwichtigste ist jedoch, dass der Spaß am Sport nicht verloren geht. Denn wenn dieser noch vorhanden ist, dann bringt man doch gerne gewisse Opfer, um erfolgreich in dem zu sein, was man liebt. Bei vielen Jugendlichen kommt der Druck nicht von zuhause, sondern von der Schule und der Gesellschaft. Denn heutzutage wird erwartet, dass man sein Abitur macht und anschließend studiert. Wer kein Abitur hat oder eine Ausbildung machen will, wird teilweise mit schiefem Blick angeschaut, obwohl es dort auch sehr gute Möglichkeiten gibt.

Um den Stress zu reduzieren, kann man zum Beispiel mit seinen Freunden oder seiner Familie reden, damit sie wissen, wie es einem gerade geht und sie gegebenenfalls auch helfen können. Außerdem verstehen die Freunde dann, warum man momentan nicht so viel Zeit hat. Zudem kann man rechtzeitig vor Klausuren anfangen zu lernen, damit das Pensum, was man an einem Tag schaffen möchte, geringer ist und man es auf viele Tage aufteilen kann. Ein weiterer Tipp ist, dass man sich einen strukturierten Zeitplan erstellt, in dem alle Termine eingetragen sind. So hat man einen guten Überblick und sieht schnell, was man für wann noch erledigen muss. Außerdem kann man auch professionelle Hilfe annehmen. Bei einer Nachhilfe kann man auch in kurzer Zeit sehr produktiv sein und bei Fragen ist sofort jemand mit den entsprechenden Kenntnissen da, sodass man nicht verzweifelt, wenn man mal was auf Anhieb nicht versteht. Bei seinem Führerschein sollte man sich auch nicht zu sehr stressen. Wir haben genug Zeit. ;-)

Quellen

eigene Erfahrungen
easy-tutor.eu
Umfrage an der Schule
rp-online.de
gutefrage.net